


BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI




Eylül 1. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.1. Hareket becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.1.1.2. Sıralanma ve dizilişlerle ilgili komutları uygular. 10.1.1.2.1. Ritimle hareketleri yapar. 10.1.1.2.2. Fiziksel etkinlikleri ritmik bir şekilde uygular. 10.1.1.2.3. Zamana, dirence ve mesafeye karşı bireysel hareketleri uygular. 10.1.2.1.9. Seçili spor dalına özgü hareket kalıplarını kullanarak farklı kompozisyonlar oluşturur.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> Hep birlikte hareket ediyoruz: Öğrencilere Yıl boyunca beden eğitimi dersinde kullanılan kavramlar açıklanır, beden eğitimi dersinde nasıl sıra olunacağı, geniş kolda, derin kolda sıralanmaları, öğretmenin nasıl bekleneceği, genel ısınmanın nasıl yapılacağı vb. kurallar öğrencilere gösterilir.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Öğrencilerden tekrar birerli geniş kolda sıralanmaları istenir. 2. Rahat ve hazır ol komutları anlatıldıktan sonra, verilen komutlarla kız ve erkek öğrencilerin duruşları doğru olarak yapmaları sağlanır. Verilen komutlara uyum sağlamaları ve birlikte hareket etmeleri istenir. 3. Sola, sağa ve geriye dön komutları, bildirim ve yaptırım komutlarının anlamı açıklandıktan sonra, verilen komutlarla hareketlerin doğru ve çabuk yapılması sağlanır. Hareketleri yapamayan öğrencilere, diğer öğrencilerin yardımcı olması ve birlikte çalışma yapmaları istenir. 4. Birerli geniş kolda bulunan öğrencilere, sola dön komutu verilerek birerli derin kolda sıralanmaları sağlanır. 5. 2'şerli, 4'erli, 6'şarlı ve 8'erli derin kolda sıralanma anlatılır, örnekle gösterilir ve verilen komutlarla çalışmalara devam edilir. 6. Dörderli derin kolda sıralanan öğrencilere uygun adım yürüme, yerinde sayma ve yürürken geriye dönme çalışması yaptırılır.
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<p>✓ Bildirim ve yaptırım komutlarının anlamlarının açıklanması istenir. Komut verildiği an hareketlerin yapılmasında dikkat edilecek noktalar söylenir.</p>

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022


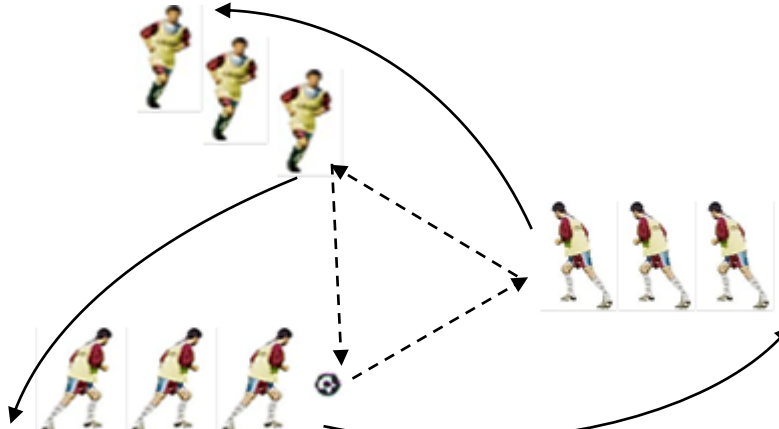
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR	
SINIF	10	
SÜRE	40 Dakika	
ÖĞRENME ALANI	10.2. Aktif ve sağlıklı hayat	
ALT ÖĞRENME ALANI	10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi	
KAZANIMLAR	10.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar. 10.2.2.3.1. Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerin doğru bilgi kaynaklarından alınmasının önemini açıklar.	
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.	
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri vb.	
DERS ALANI:	Okul Bahçesi	
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.	
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ		
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse Geçiş Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) <ul style="list-style-type: none">• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	 "Fiziksel Uygunluk testi" : Öğrencilerin fiziksel uygunluklarını belirlenmesi için sene başında mekik, sınav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü yapılır.	
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	 Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar.	

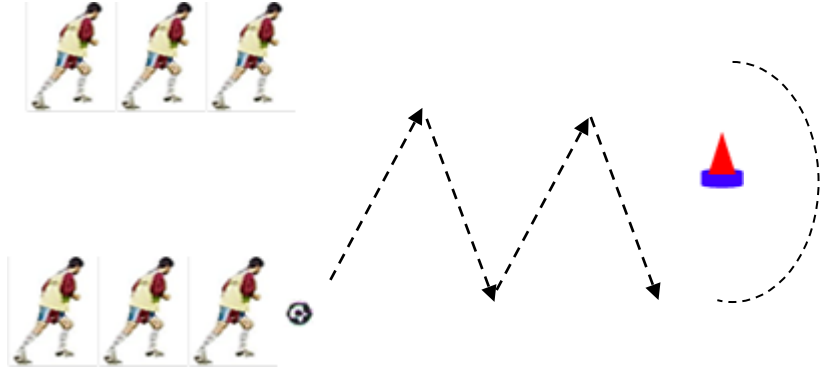
Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.1. Hareket becerileri 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> 'Futbolda top kontrol yapıyorum': U düzeninde sıralanan öğrencilere futbol oyun kuralları ve paslaşma şekilleriyle top kontrol bilgisi verilir.</p>  <p>Şekil 1: Paslaşma ve top kontrol</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Her grupta bir top olmak üzere öğrencilerin üçgen dizilişteki yerlerini almaları sağlanır. Üçgenin köşeleri arasındaki mesafe 8-9 metredir. (Şekil 92) 2. Üçgende paslaşmada, ayak içiyle top kontrol sonrası iç vuruş yapma çalışması yaptırılır. Pasını veren oyuncu pas verdiği grubun sonuna koşarak soldan geçer. Hatalı vuruş veya yanlış top kontrol yapan öğrenciler uyarılır. 3. Aynı çalışma formunda, birkaç kez top saydırma sonrası yerden veya ayak üstü vuruşla havadan atılması istenir. Değişik seviyelerden gelen topları dizle veya göğüsle kontrol altına aldıktan sonra pas verip sıra sonuna geçilir. 4. Alıştırma 3, yeterince tekrar ettirilirken öğrenciler gözlemlenir. 5. Öğrencilerin eşit sayı ve güçte iki grup oluşturmaları istenir. Grupların kendi aralarında ikiye ayrılarak altı pas çizgisi üzerinde ikiye derin kolda ve birbirlerine 6-7 metre mesafede sıraya geçmeleri istenir.

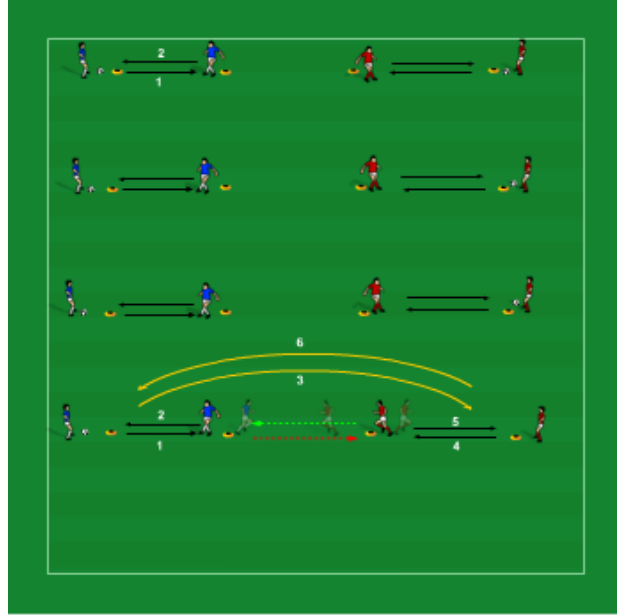
6. Grupların 20 metre ilerisine bir hedef yerleştirilir. Eşli gruplara gidiş-dönüş paslaşma yarışması yaptırılır. (Şekil 2)



Şekil 2: Eşli paslaşma yarışı

7. Gruplara eleme usulü top sektirme yarışı yaptırılır.

8. Kontrol çalışması: Karşılıklı formda oyuncular kontrol şekillerini uygularlar. Son çalışmada ortada iki oyuncu çalışır. Rakibin yaptığı pasif savunmayla kontrol yapar ve kısa pasla iade yapar. Kenardaki oyuncular gelen pası uzun olarak uzaktaki oyuncuya gönderir.



• Değerlendirme

- ✓ İç vuruş ve iç-üst vuruşlar topları hangi mesafelere atmak için hangi pozisyonlarda kullanılır, sorulur.
- ✓ Hangi durumlarda pas verilmesi, hangi durumlarda pas verilmemesi gerekir, sorulur



Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI



Ekim 1. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> 'Futbolda pas yapıyorum': Futbolda pas çeşitleri öğrencilere gösterilir ve etkinliklerle öğrencilere yaptırılır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	


Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni


Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.4. Spor bilinci ve organizasyonları
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.2.4.2.1. Sporda adil oyun kavramını açıklar. 10.2.4.2.2. Sporda ahlaklı olmanın gerekliliğini açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>‘Futbolda top sürüp rakiplerimi aldatıyorum’: 1. Orta alan çizgisi üzerinde onar kişilik gruplar oluşturulur ve derin kolda sıralanmaları istenir.</p> <p>2. Gruplardaki öğrencilere aldatma çeşitlerinden hangilerini bildiklerini, bunlardan birkaçını göstermeleri istenir.</p> <p>3. Taban aldatması, taban-ayak içi aldatması, lokomotif aldatma, makaslama aldatması, şut aldatması sırayla gösterilir ve öğrencilerden sırayla yapmaları istenir. Her öğrenci on metrelik mesafe içinde tekniğini gösterir ve sırasının sonuna geçer.</p> <p>4. Gruplara, on metre ileriye yerleştirilen bir işaretten dönmek üzere ayak içi, iç üst, ayaküstü ve ayak dışı ile top sürme çalışması yaptırılır. Dönüşte, öğrencilerden, istedikleri bir mesafeden sırada bekleyen arkadaşlarına pas atmaları ve grubun sonuna geçmeleri istenir. Top kontrolü yapan sonraki öğrenci de çalışması devam eder.</p> <div style="text-align: center;">   </div> <p style="text-align: center;"><i>Şekil 1: Top sürme çalışması</i></p> <p>5. Aynı dizilişte top sürme çalışması yaparken aldatma tekniklerini de yapmaları istenir.</p> <p>6. Üçer metre arayla dizilen dört futbol tabağı arasından geçmek üzere top sürme çalışması yaptırılır. Her tabak bir rakip kabul edilmeli, tabaklar arasından geçerken top saklanmalıdır. (Şekil 94) Ve yine tabaklara karşı aldatma hareketlerinin uygulanması istenir.</p> <p>7. Futbol tabaklarının sayısı artırılarak gruplar arası top sürme yarışması yaptırılır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hangi tür pozisyonlarda, hangi teknikle top sürülmesinin doğru olduğu sorulur. ✓ Hangi şartlarda aldatma yapılmalıdır, sorulur



DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.3. Hareket stratejileri ve taktikleri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş 	<p> ‘Futbolda taç atıyorum, penaltı kullanıyorum’: Futbolda hangi durumlarda taç ve penaltı atışı nasıl olur, taç ve penaltı atışı nasıl atılır ve taç ve penaltı atarken nelere dikkat edilir öğrencilere anlatılır. Etkinlikler öğrencilere gösterilir ve yaptırılır. Taç atışı</p> <p>Taç atışı oyunu tekrar başlatmanın bir metodudur. Taç atışıyla atılan top direk kaleye girse de gol olarak sayılmaz.</p> <p>Taç Kararı:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Top sahayı çevreleyen çizgiler dışına yerde ve havada geçtiğinde, Topun sahayı terk ettiği noktadan, <p>Yöntem</p> <p>Taç atışı kullanılırken oyuncu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Yüzü sahaya dönük olmalı, İki ayağı da taç çizgisinin üzerinde ya da sahanın dışında bulunmalı, İki elini de kullanmalı, Topu arkadan ve kafasının üzerinden atmalı, <p>Taçı kullandıktan sonra rakip veya takım arkadaşı dokunmadan topa dokunamaz. Oyun top sahaya girdikten sonra başlar.</p> <p>Kuralı İhlal Nedeniyle Verilen Ceza</p> <p>Atış Kaleci Dışında Bir Oyuncu Tarafından Kullanılırken</p> <p>Eğer, top oyuna girdikten sonra, topa ikinci kez diğer oyunculardan önce dokunursa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Rakip takıma indirek serbest atış verilir, atış topun ikinci kez dokunulduğu noktadan kullanılır. <p>Eğer, top oyuna girdikten sonra, atışı yapan oyuncu atışı yaptıktan sonra topa elle bir temasta bulunursa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Rakip takıma direk serbest atış verilir, atış topa müdahale yapılan noktadan kullanılır. ○ Topa elle temas ceza sahası içinde olmuşsa penaltı atışı verilir.

<ul style="list-style-type: none"> • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>Taç Atışı Kaleci Tarafından Yapılmışsa</p> <p>Eğer, top oyuna girdikten sonra, başka bir oyuncu dokunmadan önce, kaleci ikinci kez topa temasta (elleri hariç) bulunursa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Rakip takıma endirek serbest atış verilir, atış topa temas edildiği yerden kullanılır. <p>Eğer, top oyuna girdikten sonra, kaleci topa başka bir oyuncu dokunmadan önce ve elle temasta bulunursa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Eğer temas ceza sahasının dışında olduysa rakip takıma direk serbest vuruş verilir, atış temasın olduğu noktadan kullanılır ○ Eğer temas ceza sahası içinde yapılmış ise atış temasın olduğu noktadan kullanılır. <p>Eğer rakip oyuncu atış esnasında atışı yapan oyuncuya centilmenlik dışı bir şekilde hareket yapar ya da ilgisini dağıtacak bir harekette bulunursa:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Hamleyi yapan rakip oyuncu ikaz edilip sarı kart ile cezalandırılır. <p>Bu kural Başka Bir Şekilde Bozulursa:</p> <p>Taç atışı el değiştirip karşı takım tarafından kullanılır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hangi tür pozisyonlarda, hangi teknikle top sürülmesinin doğru olduğu sorulur. ✓ Hangi şartlarda aldatma yapılmalıdır, sorulur 

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI


Ekim 4. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.3.kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular. 10.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular. 10.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinlik ve törenlerde görev alır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>‘Futbola özgü strateji ve taktik’: İkişerli geniş kolda yarım daire şeklinde sıralanmış olan öğrencilere, top ile ve topsuz olarak savunma dizilişleri ve ofsayt taktikleri anlatılır, soru cevap yöntemiyle geri bildirim alınmaya çalışılır. Hücum eden takım oyuncularını ofsayt pozisyonuna düşürebilmek için çizgi halinde bulunma, birbirlerini ve rakip oyuncularını sürekli kontrol etme ve verilen uyarıyla bir anda öne çıkmanın nasıl yapılacağı anlatılır.</p> <p>1. 6V6 KOMBİNE OYUN</p>  <p>1.Çalışma: Her oyuncu kendi bölgesinde kalmak koşuluyla 2:1, 2:2, 2:1 serbest oyun oynanır. Uyararla oyun durdurulur ve oyuncuların bölge ihlali yapıp yapmadıkları kontrol edilir ve oyuncular bu konuda uyarılır.</p> <p>2.Çalışma: Oyun formatında topa sahip olan oyuncu topu önündeki bölgeye aktırdığında o alana girerek arkadaşlarına destek verebilir. Çalışmada dikkat edilecek noktalar: Boş alan yaratma ve bu alanları kullanabilme, destek, kaliteli pas, sızma, yaratıcılık olmalıdır.</p> <p>3.Çalışma: Uygulama net olarak anlaşıldıktan sonra işaretler kaldırılarak dikkat edilecek noktalar göz önünde bulundurularak müsabaka formunda çalışmaya devam edilir.</p> <p>- 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı kutlama törenine öğrencilerin katılımları sağlanır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<p>✓ Duran toplara iç, iç-üst veya üst vuruş tekniğiyle eleme usulü şut atma yarışması yaptırılır.</p> 

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>“Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Nolu istasyon: Top sektirme 2. Nolu istasyon: Göğüs pas kontrol 3. Nolu istasyon: Topa kafa vurma 4. Nolu istasyon: Şut çekme 5. Nolu istasyon: Ayak içi pas 6. Nolu istasyon: Duran topu kaldırma (herhangi bir şekilde) 7. Nolu istasyon: Slalom geçişi
• Değerlendirme	✓ Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar sorulur.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.2.2.1.1. Serbest zaman ve spor ilişkisini açıklar
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>Bayrağı taşıyorum: U düzeninde sıralanan öğrencilere; 1. Bayanlarda ve erkeklerde bayrak koşusu mesafeleri söylenir, 2. Bayrak değiştirme teknikleri ile yarışma kuralları ile ilgili bilgiler verilir, 3. Bayrak koşularında kullanılan yarışma taktikleri açıklanır.</p> <p>1. Isınma koşusunun ardından, genel ve özel cimdastik hareketleri yaptırılarak öğrencilerin derse hazırlanmaları sağlanır.</p> <p>2. Öğrencilerin, büyükçe bir yarım daire oluşturarak sıralanmaları sağlandıktan sonra, öğrenciler arasından seçilen dört kişiyle bayrak değiştirme teknikleri uygulamalı olarak gösterilir.</p> <p>3. Öğrencilerin, birbirine eşit güçte olacak şekilde dörder kişilik gruplara ayrılması sağlanır ve 20 metrelik bir hat üzerinde hafif tempoda koşarken bayrak değiştirme çalışması yaptırılır. (Şekil 1)</p>  <p>Şekil 1 – Bayrak Koşuları</p> <p>4. Çalışma sırasında öğrencilerin dikkat etmesi gereken noktalar şu şekilde açıklanır: Çalışmalarda, bayrak değişimi sırasında 'hop' komutu kullanılacaktır. Çıkış yapan ilk öğrenci bayrağı sağ eliyle taşıyor ve kulvarın iç kısmından ikinci öğrenciye yaklaşıyor. İkinci öğrenci koşarken sol elini geriye uzatarak bayrağı alır ve kulvarın dışından devam eder. Aynı şekilde bayrak değiştirmeler üç ve dört numaralı koşucular arasında yapılır.</p> <p>5. Öğrenciler gözlemlenir; hatalı bayrak değişimi yapan öğrenciler uyarılır.</p> <p>6. Aynı çalışma 100 metrelik bir hat üzerinde hızlı koşarak yaptırılır.</p> <p>7. 200 metrelik bir mesafe içinde, açıklanan kurallara göre, 4x50 metre bayrak yarışı yaptırılır.</p> <p>Atatürk ve Spor: Atatürk'ün spor hakkında söylediği sözler, okunur, araştırılır, posterler hazırlanır sınıfın panosuna asılır.</p>
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bayrak değişimi sırasında yapılan hatalar nelerdir, sorulur. ✓ Gruplara, bayrak yansımda, nasıl bir yarışma taktiği uyguladıkları sorulur.



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI


Kasım 4. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR	
SINIF	10	
SÜRE	40 Dakika	
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat	
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.3.kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz	
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi	
KAZANIMLAR	10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinlik ve törenlerde görev alır.	
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.	
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, vb.	
DERS ALANI:	Okul Bahçesi	
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.	
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ		
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse Geçiş• Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	<p>🏃 ‘Koşuyoruz’1. Atletizmin tanımı ve branşları hakkında bilgiler verilir; koşu mesafeleri ve yarışma kuralları anlatılır. 2. Koşularda en çok görülen sakatlanma şekilleri, nedenleri, önlemleri ve ilk yardım şekilleri anlatılır. 3. Kısa mesafe koşularında gerekli olan kas yapısı hakkında bilgiler verilir.</p> <p>1. Kısa mesafe koşularında kolların, bacakların ve vücudun pozisyonları anlatılır. Kol, bacak ve vücudun doğru pozisyonunun koşuyu nasıl etkilediği anlatılır.</p> <p>2. Alçak çıkışta dikkat edilecek noktalar anlatılır: Kolların pozisyonu, kalçanın ve bacakların duruşu ve çıkış anında vücudun ağırlığının kollara aktarımı ve ilk adım.</p> <p>3. Öğrenciler beşer kişilik gruplara ayrılırlar: Yerinde kol çekme ve diz çekme hareketleri (skipping) yapmaları sağlanır, sonra hareketin daha çabuk ve seri yapılması istenir. Çalışmasını yapan gruplar sağdan ve soldan yürüyerek geri döner ve grubun sonuna geçerler.</p> <p>4. Gruplar kontrollü olarak sırayla önce diz çekerek, sonra da topuk çekerek 10-15 metre hızlı koşuturulur. Hareketin süratli yapılması istenir.</p> <p>5. Kanguru sıçrayışında, 10-15 metreli kısa mesafe koşuları yaptırılır.</p> <p>6. Ayakta çıkıştan, 25-30 metrelik mesafe içinde artan bir hızla, kol ve bacak hareketlerinin uyumuna dikkat edilerek koşular yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenerek yapılan hatalar söylenir.</p> <p>7. Verilen uyan ile, çıkış kurallarına uygun olarak gruplara 5-10 metre çıkış çalıştırılır.</p> <p>8. Sınıf içi eleme usulü kısa mesafe koşu yarışması yaptırılır. Öğrenciler beşer kişilik gruplara ayrılır. Her grubun ilk ikiye giren yarışmacısı, bir üst tura geçer. İkinci turda ise beşer kişilik grupların birincileri finale kalır ve finalde sıralama belirlenir.</p> <p>9. Öğrencilerin eşit sayı ve güçte iki gruba ayrılmalrı sağlandıktan sonra, 50 metre stafet yarışması yaptırılır.</p> <p>29 Ekim Cumhuriyet Bayramı kutlama törenine öğrencilerin katılımları sağlanır.</p>	
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none">✓ Bayanlarda ve erkeklerde kısa mesafe yarışma dallarının neler olduğu sorulur.✓ Alçak çıkışta dikkat edilmesi gereken noktaların söylenmesi istenir.✓ Kısa mesafe koşucularında hangi tür kas yapısının bulunduğu sorulur.	


Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>Engellerden atlıyorum: Öğrencilerin ikişerli olarak yarım daire şeklinde sıralanmaları sağlanır. 1. Kalp durmasında yapılması gereken ilk müdahale üç öğrenciyle birlikte uygulamalı olarak anlatılır. 2. Engelli koşularla ilgili yarışma kuralları ve mesafeleri ile ilgili bilgiler anlatılır. 3. Engel geçme tekniğinde dikkat edilmesi gereken noktalar uygulamalı olarak örneklerle anlatılır.</p> <p>1. Öğrencilerin birerli geniş kolda sıralanması ve art arda dizilmiş engeller karşısında sıralanması sağlanır. Uygulamalı olarak engel geçme tekniği gösterilerek anlatılır. (Engel yüksekliği öğrencilerin boylarına göre ayarlanmalıdır.)</p> <p>2. Çalışmasını yapacak öğrenci engeller başına, yapan öğrenci ise, gösterilen yerden dönerek sıra sonuna geçecektir. (Şekil 1)</p> <div style="text-align: center;">  <p>Şekil 1: Engel geçme çalışması</p> </div> <p>3. Engel yanından tek bacakla geçerken savurma bacağı, çekme bacağı hareketi örneklerle gösterildikten sonra, çalışma, basamaklı olarak yaptırılır.</p> <p>4. Engel yanından tek bacakla geçerken kolların ve vücudun pozisyonu anlatılır. Hareketin öğrenciler tarafından tekrar edilmesi sağlanır.</p> <p>5. Öğrencilere, birkaç engel üzerinden, savurma ve çekme bacağına doğru olarak geçirme çalışması yaptırılır.</p> <p>6. İki engel arasında koşu adımları ayarlanır ve engel arası mesafe dört adımla geçilmesi istenir.</p> <p>7. Yüksek çıkış yaparak engeller dört adım ritminde geçme çalıştırılır. Yeterli sayıda çalışma tekrarı yaptırılırken öğrenciler gözlemlenir ve yapılan hataların düzeltilmesi sağlanır.</p> <p>8. Öğrencilere, zaman tutarak, beş engelden geçme yarışması yaptırılır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bayanlarda ve erkeklerde engelli koşu yarışma mesafeleri nelerdir, sorulur. ✓ Bayanlarda ve erkeklerde, mesafelerine göre engel yükseklikleri nelerdir, sorulur. ✓ Engel geçerken savurma ve çekme bacağının hareketi ve vücudun aldığı pozisyon nasıldır, sorulur.



DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerinde arkadaşlık ve dostluk ilkelerine uygun hareket eder.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Öznet 	<p>Üç adım atıyorum: Yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere; 1. Üç adım atlama tekniği anlatılır: Üç adım atlama dört bölümden oluşur. Koşu, ilk adım 'sıçrama', ikinci adım 'sekme' ve son adım 'adım alma ve konma,' olarak adlandırılır. Koşu, vücudu dik tutarak ve dizleri daha yukarı çekerek yapılır. İlk adım için, sıçrama tahtasına düz olarak basılır. İlk adım sonrasındaki başarı için, sıçramanın dengeli ve kuvvetli yapılması gerekir, 2. Üç adım atlama yarışma kuralları anlatılır, soru sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır. 3. Bir çizgi ardında derin kolda sıraya geçirilen öğrenciler sırayla on-on-beş metrelik bir mesafede kangru sıçrayışında koşulan yaptırılır. 4. Öğrencilere, bir örnekle gösterildikten sonra, serbest alanda sekme, adım alma ve çift ayak konma çalışması yaptırılır. 5. Birerli derin kolda sıralanan öğrencilere, art arda ikişer metre aralıklarla yerleştirilmiş üç sağlık topu üzerinden, ritimli olarak, sağ ayak ve sol ayak sırayla kullanılmak üzere sıçramalı koşu çalışması yaptırılır. Çalışmasını bitiren öğrenci sıra sonuna geçer. 6. Öğrenciler birerli derin kolda sıralanmaları sağlanır. 7-9 adım koşu sonrası sekme, adım alma ve çift ayak konma çalışması minder üzerine yaptırılır. Atlayışta; hangi ayakla çıkılmışsa o ayağın üzerine düşülür; ikinci adımda diğer ayağın üzerine iniş yapılır ve aynı ayakla atlayış tamamlanır. 7. Aynı çalışma, 14 adım ritimli koşu sonrası belirlenen noktalara basmak üzere yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenirken hatalı hareket yapan öğrenciler uyarılır. 8. Üç adım atlama çalışmasına minder üzerinde, sırayla ve akıcı bir şekilde devam edilir. Oyuncular iki eşit gruba ayrılırlar. Bu grupların önünde 2 metre ara ile konulmuş engeller vardır. Engellerin hemen önünde yine 2 metre ara ile konulmuş minderler ve minderlerin 3 metre önünde de birer top bulunur. Birinci oyuncular, başla komutuyla engellerden atlar, takla atar ve koşarak topu yerden alırlar. Topu alan oyuncular, sektirerek sıranın önündeki arkadaşlarının yanına giderler. Topu alan ikinci oyuncular ellerindeki topa birlikte, birinci oyuncuların yaptığı hareketleri yaparak, topu önceki yerine bırakırlar. Koşarak üçüncü arkadaşlarının yanına gelirler ve üçüncü oyuncular da aynı hareketi tekrarlar. Bu oyun seri halinde oynanır. Üç Atla –Bir Takla: Oyuncular iki eşit gruba ayrılırlar. Bu grupların önünde 2 metre ara ile konulmuş engeller vardır. Engellerin hemen önünde yine 2 metre ara ile konulmuş minderler ve minderlerin 3 metre önünde de birer top bulunur. Birinci oyuncular, başla komutuyla engellerden atlar, takla atar ve koşarak topu yerden alırlar. Topu alan oyuncular, sektirerek sıranın önündeki arkadaşlarının yanına giderler. Topu alan ikinci oyuncular ellerindeki topa birlikte, birinci oyuncuların yaptığı hareketleri yaparak, topu önceki yerine bırakırlar. Koşarak üçüncü arkadaşlarının yanına gelirler ve üçüncü oyuncular da aynı hareketi tekrarlar. Bu oyun seri halinde oynanır. (Şekil-1)</p>  <p>Şekil – 1: üç atla bir takla oyunu</p>
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Üç adım atlamada en çok yapılan hatalar sorulur. ✓ Üç adım atlama kuralları ve atlayışın geçersiz olduğu durumlar sorulur.

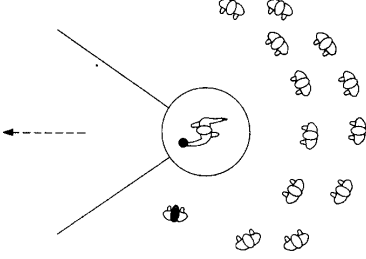


DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>📢 ‘Uzun Atlıyorum’: U düzenindeki öğrencilere; 1. Atletizmde atlama çeşitleri ile ilgili bilgiler verilir, 2. Uzun atlama yarışma kuralları anlatılır, 3. Uzun atlama çeşitlerinden adımlama tekniği anlatılır.</p> <p>1. Derse hazırlanan öğrencilerin, sıçrama ayakları tespit edilir ve serbest alanda birkaç adımlik koşu sonrası tek ayak sıçramalar yaptırılır. Bu çalışma sırasında kolları aşağıdan yukarıya birbirine zıt olarak savurmaları da istenir.</p> <p>2. Kum havuzu veya bir mindere karşı geniş kolda sıralanan öğrencilere, ayak ucunda kollar havada gergin vaziyette durduğu yerden çift ayak sıçrama çalışması yaptırılır. Çalışmasını bitiren öğrenci sıra sonuna geçer. (Şekil 1)</p>  <p>Şekil 1: Uzun atlama çalışması</p> <p>3. Mindere 12-13 metre uzaklıktan koşarak tek ayak sıçrama, kolları zıt olarak havaya kaldırma ve çift ayak konma çalışması yaptırılır. Minderin bir metre önüne bir çizgi çekilir ve bu çizgiye basılmaması istenir.</p> <p>4. Alıştırma 3, 2-4-8 adım yöntemiyle, minder önüne yerleştirilen kasa üst parçasına basarak sıçrama şeklinde yaptırılır. Öğrencilerden, sıçrama bacağı kasa üst parçasını geçer geçmez, savurma bacaklarını dizden bükerek ileri almaları istenir. Bu arada, kollar aşağıdan yukarı birbirine zıt şekilde savrulur. Düşmeden önce vücut dikleştirilir, bacaklar ileri-aşağı itilir ve vücut ağırlığı öne kaydırılır.</p> <p>5. Kurallarına uygun olarak mindere adımla atlama çalışması yaptırılır: 14 adım ritminden sonra tek ayak sıçrama, diz çekme ve kolları savurarak çekme, savurma bacaklarını kalça seviyesine kadar çekme, vücudu dik tutma ve çift ayak konma.</p>
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uzun atlama yarışma kuralları sorulur. ✓ Adımla atlama tekniğinde uyulması gereken sıralama sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır.



DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.1.2.1.8. Seçili spor etkinliklerinde dürüstlük ve adil olma ilkelerini açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurulur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> 'Cirit atıyorum': 1. Yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere cirit ile ilgili teknik bilgiler verilir.</p> <p>2. Öğrencilere cirit tutma, sallama ve atış şekli açıklanır.</p> <p>3. Öğrenciler iki gruba ayrılır ve belirlenen sınırlar içinde yalnızca elinde cirit olan öğrenciler olmak üzere gruplara şu çalışmalar yaptırılır: a. Ciridi tutma ve sallama, b. Ciridi geriye alma, c. Durarak cirit atma.</p> <p>4. Durarak yaptırılan cirit atma çalışmasında her öğrenci kontrol edilir ve hatalar söylenir.</p> <p>5. Ciritlessiz olarak beş adım çalışması yaptırılır. Bu çalışma önce ciritlessiz olarak yaptırılır: 1 başlangıç adımı, 2 ciridin geriye alınması, 3 ciridi geriye almanın sonu, 4 atış adımı ve 5 ciridi atma pozisyonu, o. Basamaklı olarak gösterilen bu çalışmanın öğrenciler tarafından yeterince tekrar edilmesi sağlanır. Öğrenciler kontrol edilerek hataların düzeltilmesi istenir.</p> <p>6. Ciritlessiz olarak, yaklaşıma koşusu ile beş adım ritmi bağlantılı olarak çalıştırılır; öğrenciler kontrol edilerek yapılan hataların düzeltilmesi istenir.</p> <p>7. Cirit atma kural ve tekniklerine uygun olarak yapılacak atış için öğrencilerin birerli derin kolda sıralanmaları sağlanır.</p> <p>8. Kurallarıyla birlikte tüm öğrencilere eşit sayıda yeterince cirit atma çalışması yaptırılır. (Cirit atma konusu işlenirken öğrencilerin tek başına cirit atmalarına izin verilmemelidir.)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<p>✓ Uzun atlama yarışma kuralları sorulur.</p> <p>✓ Adımla atlama tekniğinde uyulması gereken sıralama sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır.</p>



DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.4 Spor bilinci ve organizasyonları
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.2.4.2.2. Sporda ahlaklı olmanın gerekliliğini açıklar. 10.2.4.3.1. Yurt içi spor organizasyonlarının amaçlarını açıklar. 10.2.4.3.2. Spor organizasyonlarına katılmanın önemini açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, gülle, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> Dikkati Çekme Güdüleme Gözden Geçirme Derse Geçiş Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) Özet 	<p>Gülle atıyorum: Gülle atma çalışması öğrencilere örneklerle gösterilir ve yaptırılır. Teorik Bilgi: Yarım daire düzeninde toplanan öğrencilere, atma dalları sayılarak yarışma kuralları ile ilgili bilgiler verilir.</p> <ol style="list-style-type: none"> Öğrencilerin altışarlı gruplar oluşturması istenir ve oluşturulan gruplara 3 kg.lık birer gülle verilir. (Gruptaki öğrenci sayısı gülle sayısına göre oluşturulur.) Güllerin tutuluşu ve yerleştirilmesi gösterilerek taklit edilmesi istenir. Daha sonra hareket gülle ile yaptırılır. Öğrenciler kontrol edilerek hataların düzeltilmesi sağlanır. Gruplara atışa başlama duruşu gösterilerek öğrencilerden taklit etmeleri istenir. Alıştırma 2 ile birlikte bağlantılı olarak yapılması istenir. Öğrencilere kayma adımı gösterilir ve taklit edilmesi istenir. Gruplardaki öğrenciler birbirlerini kontrol ederek, gülle olmadan kayma çalışması yaparlar. İtme hareketi gösterilir ve gruplar tarafından tekrar edilmesi istenir. Gülle kullanmadan, gösterilen atış tekniğinin yeterince tekrar edilmesi sağlanır. Gruptaki öğrenciler birbirlerini kontrol ederken, gruplar, öğretmen tarafından da kontrol edilir ve yanlışlar söylenir. Gruplarda, hareketi en iyi yapan öğrenciler belirlenir ve diğer öğrenciler tarafından izlenmesi sağlanır. Bütün gruplar birleştirilir ve gülle atma tekniği sayı ile hep birlikte yaptırılır. İki grup oluşturulur ve belirlenen iki ayrı alanda sırayla atış yapmaları istenir. (Şekil 1) (Belirlenen atış alanı içine her gruptan yalnızca bir kişi girebilir.)  <p>Şekil 1: Gülle atma çalışması</p> <ol style="list-style-type: none"> Gruplardaki öğrencilerin tekniğe uygun olarak sırayla atış yapmaları ve sıra sonuna geçmeleri istenir. Atışlar sırasında tutma, başlama, kayma ve itme hareketlerinin daha akıcı yapılması istenir. Atış sırasında, önlerindeki çizgiye basmamaları ve atış sonrasında çizgiyi geçmemeleri gerektiğini söylenir.
Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> Türkiye sporun öncüleri kimler olmuştur? Gülle atarken nelere dikkat edilir?



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Ocak 1. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nolu istasyon: Alçaktan çıkış 2. Nolu istasyon: Yüksekten çıkış 3. Nolu istasyon: Üç adım atlama 4. Nolu istasyon: Uzun atlama 5. Nolu istasyon: Cirit atma
• Değerlendirme	✓ Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar sorulur.



Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Ocak 2. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR	
SINIF	10	
SÜRE	40 Dakika	
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği	
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi	
KAZANIMLAR	10.1.1.1.3. Temel jimnastik duruşlarını uygular. 10.1.1.1.4. Serbest hareketleri eşli olarak uygular. 10.1.1.2.2. Fiziksel etkinlikleri ritmik bir şekilde uygular. 10.1.1.2.3. Zamana, dirence ve mesafeye karşı bireysel hareketleri uygular. 10.1.1.2.1. Ritimle hareketleri yapar.	
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.	
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.	
DERS ALANI:	Okul Bahçesi	
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.	
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ		
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse Geçiş• Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	<p> ‘Temel cimnastik duruşlarını sergiliyorum’: 1. Öğrencilerin beşerli derin kolda sıralanmaları, verilen komutlarla her iki cepheden, çift kol aralığı açılmaları istenir.</p> <p>2. Öğrencilere diz üstü ve tek diz üstü duruş ile diz üstü oturuş hareketleri sırasıyla gösterilir ve öğrencilerden tekrar etmeleri istenir.</p> <p>3. Öğrencilere çömelik duruş ve çömelik oturuş hareketleri sırasıyla gösterilir ve öğrencilerden tekrar etmeleri istenir.</p> <p>4. 1., 2. ve 3. alıştırmada gösterilen temel cimnastik duruşlarının sırayla tekrar edilmesi sağlanır; yapılan hataların düzeltilmesi istenir.</p> <p>5. Düz bank ve ters bank duruşu ile düz cephe, ters cephe ve yan cephe duruşları öğrencilere sırayla gösterilir ve yaptırılır.</p> <p>6. Gösterilen son duruşları birbirine bağlantılı olarak nasıl yapabilecekleri sorulur. Birkaç öğrenciden göstermesi istenir.</p> <p>7. Açık ve kapalı bacak uzun oturuşu ve engel oturuşu gösterildikten sonra öğrenciler tarafından yapılması istenir.</p> <p>8. Öğrenilen hareketler verilen komutlarla seri bir şekilde yaptırılır.</p> <p>9. Öğrenilen temel cimnastik duruşlarından bazılarını kullanmak üzere, öğrencilerden, ardı ardına bağlantılı hareketler yapmaları istenir. Bu çalışma için öğrencilere beş dakika süre verilir.</p> <p>10. Serileri hazır olan öğrencilerden, seçtikleri bağlantılı hareketleri göstermeleri istenir.</p>	
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none">✓ Temel cimnastik duruşlarını, birbirine bağlantılı ve akıcı olarak en iyi hazırlayan öğrencilerden tekrar göstermeleri istenir.✓ Serisi en uyumlu olan öğrenciler belirlenir	

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Ocak 3. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.1.1.3. Temel jimnastik duruşlarını uygular. 10.1.1.1.4. Serbest hareketleri eşli olarak uygular. 10.1.1.2.2. Fiziksel etkinlikleri ritmik bir şekilde uygular. 10.1.1.2.3. Zamana, dirence ve mesafeye karşı bireysel hareketleri uygular. 10.1.1.2.1. Ritimle hareketleri yapar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>📢 ‘Temel cimnastik duruşlarını sergiliyorum’: 1. Öğrencilerin beşerli derin kolda sıralanmaları, verilen komutlarla her iki cepheden, çift kol aralığı açılmaları istenir.</p> <p>2. Öğrencilere diz üstü ve tek diz üstü duruş ile diz üstü oturuş hareketleri sırasıyla gösterilir ve öğrencilerden tekrar etmeleri istenir.</p> <p>3. Öğrencilere çömelik duruş ve çömelik oturuş hareketleri sırasıyla gösterilir ve öğrencilerden tekrar etmeleri istenir.</p> <p>4. 1., 2. ve 3. alıştırmada gösterilen temel cimnastik duruşlarının sırayla tekrar edilmesi sağlanır; yapılan hataların düzeltilmesi istenir.</p> <p>5. Düz bank ve ters bank duruşu ile düz cephe, ters cephe ve yan cephe duruşları öğrencilere sırayla gösterilir ve yaptırılır.</p> <p>6. Gösterilen son duruşları birbirine bağlantılı olarak nasıl yapabilecekleri sorulur. Birkaç öğrenciden göstermesi istenir.</p> <p>7. Açık ve kapalı bacak uzun oturuşu ve engel oturuşu gösterildikten sonra öğrenciler tarafından yapılması istenir.</p> <p>8. Öğrenilen hareketler verilen komutlarla seri bir şekilde yaptırılır.</p> <p>9. Öğrenilen temel cimnastik duruşlarından bazılarını kullanmak üzere, öğrencilerden, ardı ardına bağlantılı hareketler yapmaları istenir. Bu çalışma için öğrencilere beş dakika süre verilir.</p> <p>10. Serileri hazır olan öğrencilerden, seçtikleri bağlantılı hareketleri göstermeleri istenir.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<p>✓ Temel cimnastik duruşlarını, birbirine bağlantılı ve akıcı olarak en iyi hazırlayan öğrencilerden tekrar göstermeleri istenir.</p> <p>✓ Serisi en uyumlu olan öğrenciler belirlenir</p>



Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Şubat 1. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR	
SINIF	10	
SÜRE	40 Dakika	
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği	
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi	
KAZANIMLAR	10.1.1.1.3. Temel jimnastik duruşlarını uygular. 10.1.1.1.4. Serbest hareketleri eşli olarak uygular. 10.1.2.1.9. Seçili spor dalına özgü hareket kalıplarını kullanarak farklı kompozisyonlar oluşturur. 10.1.1.2.3. Zamana, dirence ve mesafeye karşı bireysel hareketleri uygular. 10.1.1.3.1. Oyun ve drama yoluyla kendini ifade eder. 10.1.1.3.2. Oyun yoluyla stratejiler geliştirmenin önemini açıklar.	
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.	
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.	
DERS ALANI:	Okul Bahçesi	
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.	
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ		
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse Geçiş• Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	<p> ‘Cimnastikte yer hareketlerini yapıyorum’: Yer hareketleri ve teknikleri öğrencilere anlatılır, daha sonrada öğrencilere örneklerle gösterilir ve yaptırılır. Teorik Bilgi: Yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere; aletli cimnastikte spor motorsal özellikler anlatılır, bir cimnastikçi de bulunması gereken fiziksel özellikler hakkında bilgi verilir.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Öğrencilerin minder sayısına göre gruplara ayrılımları sağlanır. (Örnek; arka arkaya dizilmiş dörder minder ve on beşer kişilik iki grup.)2. Gruplardaki öğrencilere sırayla kapalı ve açık bacak öne ve geriye yuvarlanma çalışması yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenerek yapılan hataların düzeltilmesi sağlanır.3. Sırayla gergin bacak öne ve geriye yuvarlanma çalışması yaptırılır.4. Sırayla adımla öne ve geriye yuvarlanma çalışması yaptırılır. Gruplardaki öğrenciler gözlemlenir ve hataların düzeltilmesi sağlanır.5. Aynı çalışmanın birbirine bağlantılı olmak üzere temel cimnastik duruşlarıyla yapılması istenir.6. Öğrencilere, küçük gruplar oluşturduktan sonra, yardımcı olarak el-baş dengesi çalışması yaptırılır.7. Aynı gruplara el dengesi ve el dengesinde kısa bir duruşun ardından öne yuvarlanma çalışması yaptırılır.8. Yunus takla örnek gösterilerek anlatılır ve sırayla uygulamaları istenir.	
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none">✓ Herkesten bir seri sıralaması hazırlanması istenir.✓ Öğrenilen hareketlerden bir seri oluşturulmak istense nasıl bir sıralama olmalıdır sorulur.	


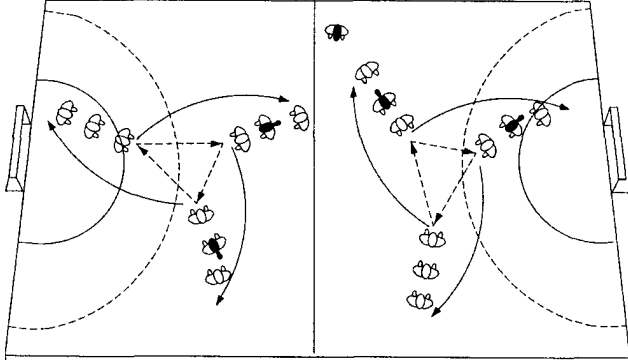
Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI**Şubat 2. Hafta**

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.2.1. Düzenli fiziksel etkinlik 10.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz 10.2.4. Türkiye’de ve dünyada spor
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.2.2.3.2. Spor sakatlanmalarını önlemeye ilişkin ilkeleri uygular. 10.2.2.3.3. Kişisel bakımını ve temizliğini yapar. 10.2.3.3.1. Tarihte kurulan Türk devletlerinde spora verilen önemi açıklar. 10.2.3.3.2. Olimpiyatlarda başarı elde etmiş Türk sporcularını tanır 10.2.4.1.1. Ulusal sporun tarihsel gelişimini açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, kitap, CD vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse Geçiş• Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	 ‘Spor Sakatlıkları ve Sporun tarihsel gelişimi’: Spor sakatlıkları hakkında bilgiler verilir. Bilişim teknolojilerinden yararlanarak sınıfta spor yaralanmalarını içeren bir afiş hazırlanır. Cumhuriyet dönemi spor tarihimiz ve bu dönemde spora emeği geçen kişiler hakkında araştırma yaparak sınıf ortamında arkadaşları ile paylaşımları ve spor panosunda sergilemeleri sağlanır.
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none">✓ İlk yardımın temel amacı nedir?✓ Cumhuriyet tarihindeki sporun öncüleri kimlerdir?

Orçun AYRIM**Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni****Uygundur****...../09/2022****Mustafa ÖZKAN****Okul Müdürü**

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.11. Seçili spor etkinliklerinde kendine güven duygusunun önemini açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırmalar.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurulur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> 'Hentbolda pas yapıyorum': Birerli geniş kolda sıralanan öğrencilere; 1. Hentbol oyuncusunda bulunması gereken fiziksel özellikler anlatılır, 2. Hentbol yarışma ve oyun kuralları hakkında bilgiler verilir, soru cevap yöntemiyle geri bildirim alınmaya çalışılır.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Şekil 1: Üçgende paslaşma</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Öğrencilerin, top sayısına göre gruplara ayrılması ve grupların üçgen dizilişteki yerlerini almaları sağlanır. (Şekil 87) Üçgende köşelerin birbirine uzaklığı 4-5 metredir. 2. Temel duruş pozisyonunda dayanma adımıyla, daha sonra da dayanma adımsız temel pas çalışması yaptırılır. Pas alan oyuncu top tutma hareketini gösterir, pasını verir ve kendi sırasının sonuna geçer. 3. Üçgen dizilişte, aynı formda, yerden pas çalışması yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenir, hareketin çabuk yapılması istenir, yapılan hataların düzeltilmesi sağlanır. 4. Aynı diziliş ve formda, hareket halinde, bilekten pas ve sıçrayarak pas çalışması yaptırılır. 5. Üçgen dizilişteki çalışmanın, hareketliliğin ve koordinasyonun geliştirilmesi için, pasını veren oyuncunun, pas verdiği grubun sonuna sol taraftan koşarak geçmesi şeklinde yaptırılır. 6. Öğrencilerin eşit sayı ve güçte iki gruba ayrılması sağlanır. Grupların kendi aralarında eşleşmeleri ve ikişerli derin kolda, birbirlerine 4-5 metre mesafede, dip çizgisi ardında sıralanmaları istenir. 7. Gruplara, verilen başlama işaretiyle, tam saha boyunca (gidiş-dönüş) temel pas yapmak üzere yarışma yaptırılır. Gidiş dönüş, hareket halinde toplam on altı pas yapmaları istenir. 8. Aynı şekildeki yarışma temel pas ve sıçrayarak pas şeklinde yaptırılır.
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hentbol oyun kurallarıyla ilgili sorular sorulur: Serbest atış gerektiren durumlar, 7 mt. atışı, iki dk. cezası, hatalı yürüme... ✓ Pas yaparken dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir, sorulur.

Orçun AYRIM

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur

...../09/2022


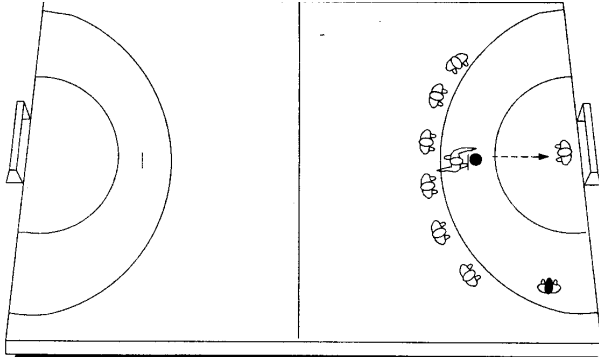
Mustafa ÖZKAN

Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.11. Seçili spor etkinliklerinde araçları amacına uygun ve doğru kullanır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırmalar.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>'Hentbolda top sürüp rakiplerimi aldatıyorum': 1. Öğrencilere aldatma hareketleri ile ilgili bilgiler verilir; soru cevap şeklinde geri bildirim alınmaya çalışılır.</p> <p>2. Öğrencilerin top sayısına göre (otuz öğrenci ve beş top var) altışarlı olarak beş grupta derin kolda sıralanırlar.</p> <p>3. Her grubun ilk öğrencilerinden başlamak üzere, her öğrenciye bir dakikalık süre verilir ve verilen bu bir dakika içinde sınırlandırılmış bir alanda değişik formlarda top sürmeleri istenir. Durarak, çömelik duruşta, oturarak ve koşarak.</p> <p>4. Öğrencilerin karşılıklı olarak oluşturdukları altışar kişilik gruplarda ve ikişer metre arayla yerleştirilen engeller arasında slalom top sürme çalışması yaptırılır. Her engeli rakip kabul edip, pas aldatması, kale atış aldatması ve vücut aldatması hareketlerini kullanmaları söylenir. (Şekil 1)</p>  <p>Şekil 1: Slalom top sürme çalışması</p> <p>5. Öğrencilerin, hentbol kalesi sağ köşesi önünde ikişerli derin kolda sıralanmaları sağlanır. Eşler birbirine 6-7 metre mesafede olacak şekildedir. Her eşli grup, karşı saha sonuna kadar temel pas yaparak top sürdükten sonra, sahanın boş olan sol bölgesinden dönerek çift el pas yapar. Çalışmasını bitiren eşler, topu, gruptaki sırası gelen eşlere verir ve sıra sonuna geçer.</p> <p>6. Aynı form içinde, eşler, tek el pas yaparak top sürerler ve sol çizgi tarafından karışık paslar yaparak dönerler ve grubun ardına geçerler. Çalışma, her öğrenci tarafından yeterince yapılmaya kadar devam ettirilir; pas ve top sürme hatası yapan öğrenciler uyarılır.</p> <p>7. 3:2 top sürme: Beşer kişilik gruplar oluşturulur ve gruplar hentbol kalesi önünde arka arkaya geçerler. Beş öğrenciden üç tanesi hücum, iki tanesi savunma oyuncusu olur. Üç öğrenci değişik şekillerde top sürerek karşı kaleye ulaşmaya çalışırken, diğer iki öğrenci engellemeye çalışır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aldatma hareketlerinin inandırıcı olması ne yapılmalıdır, sorulur. ✓ Slalom top sürme yarışı yaptırılır. ✓ Aldatma hareketlerinin inandırıcı olması ne yapılmalıdır, sorulur. ✓ Slalom top sürme yarışı yaptırılır.

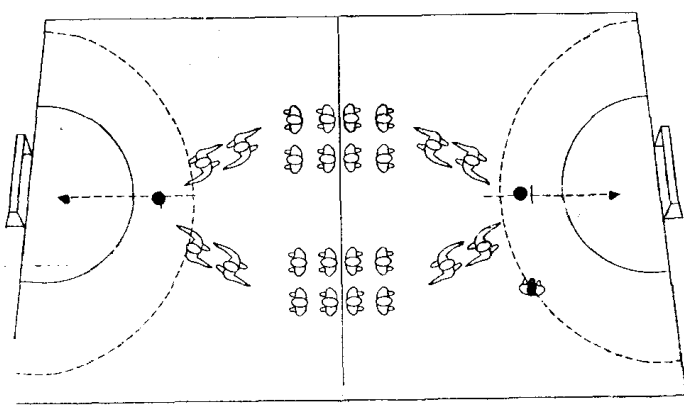
Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR	
SINIF	10	
SÜRE	40 Dakika	
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği	
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi	
KAZANIMLAR	10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.1.2.1.12. Seçili spor etkinliklerinde araçları amacına uygun ve doğru kullanır.	
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.	
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.	
DERS ALANI:	Okul Bahçesi	
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.	
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ		
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse Geçiş• Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	<p> 'Hentbolda serbest atış yapıyorum': Hentboldaki serbest atış hangi durumlarda gerçekleşir, nasıl atılacağı öğrencilere gösterilerek, etkinliklerle öğrencilere yaptırılır. 1. Öğrencilerin üçerli derin kolda, dip çizgisi ardında sıralanmaları istenir.</p> <p>2. Öğrencilere tam saha boyunca top sürme çalışması yaptırılır. Top süren oyuncu, dönüşte, temel pas atışlarından birini kullanarak sırada bekleyen arkadaşın pas verir ve sıra sonuna geçer.</p> <p>3. Her iki hentbol kaleşi de kullanılmak üzere öğrencilerin iki gruba ayrılmaları sağlanır.</p> <p>4. Öğrencilerin serbest atış çizgisi üzerinde geniş kolda sıralanması sağlandıktan sonra her iki kalede de şu atışlar sırayla yaptırılır:</p> <ol style="list-style-type: none">Yüksek temel atış formunda,Alçak temel atış formunda,Sıçrayarak atış formunda. <p>5. Öğrencilere 7 mt. atışıyla ilgili bilgiler verilir: Bir ayak sabit kalmak üzere, diğer ayak havaya kaldırılır, top tutan elle ve vücutla aldatma yaparak atış gerçekleştirilir.</p> <p>6. Öğrencilere sırayla 7 mt. atışı yaptırılır. Atışlar sırasında öğrenciler gözlemlenerek yapılan hataların düzeltilmesi sağlanır.</p> <p>7. Bütün öğrencilere eleme usulü 7 mt. atışı yaptırılır. (Şekil 1)</p> <div></div>	
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none">✓ Top sürerken nelere dikkat edilmeli, sorulur.✓ Aldatma hareketlerinin inandırıcı olması ne yapılmalıdır, sorulur.✓ Slalom top sürme yarışı yaptırılır.	

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.1.3. Hareket stratejileri ve taktikleri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerinde rekabet ve iş birliği içerisinde hareket eder. 10.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular. 10.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurulur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>‘Hentbolda Hücum ve Savunma yapıyorum’: 1. Öğrencilerin, hentbol yarı sahasında, 6 metre çizgisi üzerinde dağınık düzende yerleşmeleri sağlanır. Bütün öğrenciler savunma temel duruşunda, verilen komutlarla, sağa-sola, öne ve geriye kayma adımlarıyla hareket ederler.</p> <p>2. Öğrenciler hentbol sahası yan çizgisi üzerinde sıralanırlar. İlk öğrenciyi takip eden diğer öğrenciler, 9 metre çizgisinden başlamak üzere kayma adımlarıyla ilerlerler ve 6 metre çizgisi üzerinden geri dönerler.</p> <p>3. Aynı çalışma, öne çıkma ve geri gelme hareketiyle birlikte karışık olarak yaptırılır.</p> <p>4. Sekizer kişilik iki grubun biri hücum diğeri savunma olur.</p> <p>5. Hücum grubu 9 metre çizgisi üzerinde piston hareketiyle değişik şekillerde paslaşarak hücum yapmaya çalışırken, savunma grubu, 6:0 düzeninde adam adama savunma, bölge savunması, kayma adımlarıyla sağa-sola ve öne çıkma hareketiyle savunma yapmaya çalışırlar. (Şekil 1) Çalışma yeterince tekrar edildikten sonra hücum ile savunma grubu yer değiştirir.</p> <p>6. Hücum grubu, 6:0 düzeninde 9 metre çizgisi üzerinde piston ve düz dalma hareketiyle perdeleme yaparak değişik şekillerde paslaşarak hücum yapmaya çalışırken, savunma grubu yine bu düzende adam adama savunma, bölge savunması, kayma adımlarıyla sağa-sola ve öne çıkma hareketiyle savunma yapmaya çalışırlar. Çalışma yeterince tekrar edildikten sonra hücum ile savunma grubu yer değiştirir.</p>
	 <p style="text-align: center;"><i>Şekil 1: Hücum ve savunma çalışması</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bireysel ve bölge savunması yaparken dikkat edilmesi gereken noktalar sorulur. ✓ Piston hareketi nedir, sorulur.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

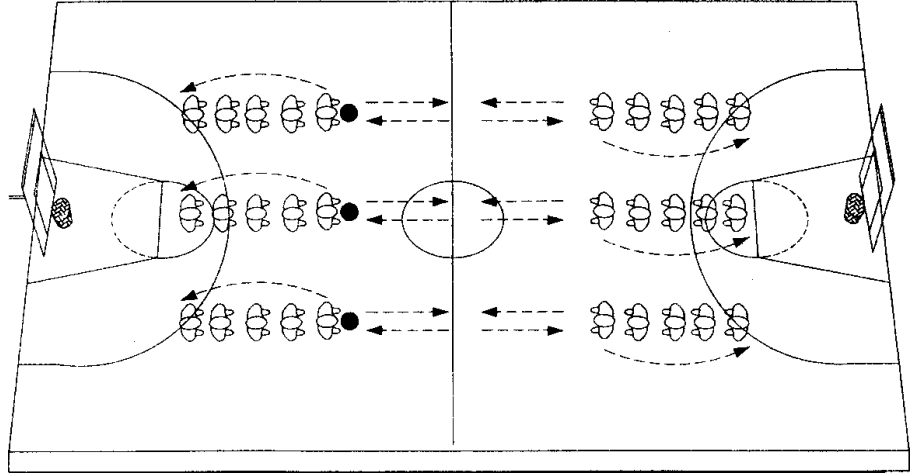
Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerinde rekabet ve iş birliği içerisinde hareket eder.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.

ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ

- Dikkati Çekme
- Güdüleme
- Gözden Geçirme
- Derse Geçiş
- Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)
- Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)
- Özet

🏀 **'Basketbolda paslaşıyorum':** 1. Onarlı üç gruba ayrılan öğrencilerin beşer kişilik küçük gruplar halinde 4-5 metre mesafede karşılıklı olarak sıralanmaları sağlanır. (Şekil 1)
2. Gruplara top tutma çalışmasını da yapmak üzere çift el paslar sırayla anlatılarak yaptırılır. Atışını yapan öğrenci kendi grubunun ardına koşar.
a. Göğüsten pas atma: Bacaklar adım duruşunda veya paralel olup, ağırlık merkezi her iki bacağa eşit dağıtılır, dirsekler vücuda yakındır. El bileği hareketiyle elden çıkartılan topu açık olan parmaklar takip eder, avuç içleri yan-aşağı bakar. Hareketi kolaylaştırmak için pas öncesi öne küçük bir adım alınır.



Şekil 1: Çift ve tek el pas çalışması

b. Yerden pas atma: Top, pas verilecek oyuncu ile aramızdaki mesafenin 2/3 kısmındaki yere çarptırılır ve kalça yüksekliğinde karşı oyuncuya ulaşır. Öne doğru döndürme topun iyi sıçramasını sağlar.
c. Baş üstü pas atma: Top başın üstünde, parmaklar açık ve yukarıyı gösterir, topun alt yan taraflarından kavranır. Top, bileklerin aşağı doğru itilerek düşürülmesiyle parmakları terk eder. Pas sonrası avuç içleri yeri gösterir. Öne küçük bir adım alınabilir.
d. Alttan pas atma: Bacaklar daha fazla bükülü, ağırlık merkezi iyice aşağıdadır.
3. Her pas çalışmasında öğrenciler sürekli gözlemlenerek yapılan hataların düzeltilmesi istenir.


	<p>4. Aynı çalışma sistemine tek el pasların anlatılması ve uygulanmasıyla devam edilir:</p> <p>a. Tek el pas atma: Sağ el için; göğüs hizasındaki top sağ kulak seviyesine getirilir. Topu koruyan sol çekilir, sağ el ayası açık parmaklarla topun arkasından kavrar. Vücut ağırlığı sol ayak üzerine aktarılır ve sağ ayak adımıyla öne hamle yapılır ve el bileğinin bükülmesiyle top, parmakların ucundan çıkarılır.</p> <p>b. Tek el alttan pas atma: Pas atılırken vücut ağırlığı atış tarafındaki bacağa aktarılır. Top, kalça yüksekliğinde tutulurken, topu koruyan diğer el çekilir. Top orta parmakların üzerinden eli terk eder.</p> <p>c. Çengel pas atma: Top çift elde vücut önünde tutulur, topun elden çıkacağı kol gergin olarak havaya kaldırılırken aynı bacak dizden bükülerek çekilir ve diğer bacak üzerinde sıçranır. Bu arada diğer kol dirsekten bükülerek topu korur.</p> <p>5. Pas çalışmalarında öğrenciler sürekli gözlemlenerek yapılan hataların düzeltilmesi istenir.</p>	
• Değerlendirme	<p>✓ Çift el ve tek el pas tekniklerinden bazılarını birkaç öğrenciden anlatarak göstermesi istenir.</p> <p>✓ Öğrenilen pasların hangi pozisyonlarda kullanılabileceği sorulur</p>	

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

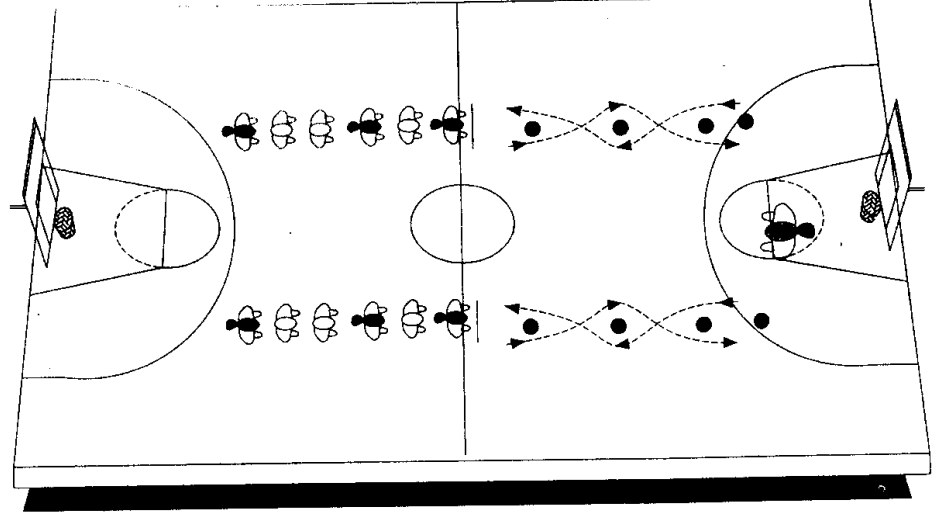
Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Mart 4. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerinde rekabet ve iş birliği içerisinde hareket eder.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> 'Basketbolda top sürüyorum': Teorik Bilgi: U düzenindeki sıralanmış olan öğrencilere, top sürme çeşitlerinden alçak top sürme, yüksek top sürme, önden el değiştirerek top sürme, sırtı rakibe döndürerek top sürme çeşitleri ve amaçları konusunda kısaca bilgi verilir.</p> <p>1. Öğrencilere yüksek top sürme tekniği örnekle gösterilir: Hızlı top sürmek için kullanılır, hızlı hücumlarda ve serbest olarak sayıya ulaşmada boş alanlarda kullanılır. Vücut öne doğru eğilmeyip diktir. Top, vücudun önünde ve kalça seviyesine kadar zıplatılırken adımlar büyük atılır.</p> <p>2. Aynı dizilişteki öğrencilere alçak top sürme tekniği örnekle gösterilir: Savunma yapan oyunculara karşı kullanılır. Zıplatılan topun yüksekliği genellikle diz seviyesi kadardır. Dizler hafif bükülü, baş yukarıda, gözler öne bakar. Sağ elle top sürerken vücut ağırlığı sol ayak üzerindedir. Parmaklar, el, el bileği ve kol topla birlikte uyumlu olarak alçalıp yükselir. Topu korumak için, sol kol ve omuz kullanılır.</p> <p>3. Top sayısına göre gruplara ayrılan öğrencilere, belirli bölgelerde durarak, yön değiştirerek, hız değiştirerek, alçak ve yüksek duruşta top sürmeleri istenir. Öğrenciler gözlemlenir ve yapılan hataların düzeltilmesi istenir.</p> <p>4. Öğrenciler iki gruba ayrılarak, basketbol dip çizgisi arkasında birerli derin kolda sıraya geçmeleri sağlanır. Grupların on beş metre ilerisine bir işaret konularak, top süren öğrencinin, top sürdükten sonra bu işaretten dönmesi, gruba yaklaştığında pas vermesi ve sıra sonuna geçmesi istenir. Çalışma, her öğrenciye yeterince tekrar ettirildikten sonra, sıranın grup başlarına gelmesiyle alçak top sürme çalışmasına geçilir.</p> <p>5. Aynı çalışma formunda, tüm öğrencilere alçak top sürme, çalışması yaptırılır.</p> <p>6. Öğrenciler üç eşit gruba ayrılarak top sürme yarışması yaptırılır. Dip çizgisi önünde birerli derin kolda sıraya geçen öğrencilerin on beş metre ilerisine bir işaret konulur. Verilen başlama komutuyla ilk yarışmacılar, top sürerek bu işaretten döner ve topu sıradaki arkadaşlarına vererek sıra sonuna geçer. İlk bitiren takım kazanmış olur.</p> <p>7. Aynı gruplara, yirmi metrelik mesafe içine beşer metre arayla dörder tane sağlık topu yerleştirmek suretiyle, slalom top sürme yarışması yaptırılır. (Şekil 1)</p>

8. Öğrenciler ikiyeşerli olarak eşleştirilirler. Eşleşen öğrencilere, tam saha boyunca göğüs pası yaparak yarışma yaptırılır. Her eşli gruba zaman tutulur. Kurallar; gidiş ve dönüş olmak üzere eşler, en az yirmi beş kez göğüs pas yapmak zorundadır.



Şekil 1: Slalom top sürme yarışı

• Değerlendirme


- ✓ Gruplardaki öğrencilere 1:1 (savunma-hücum) top sürmeleri istenir.
- ✓ Yüksek ve alçak top sürmenin amaçları sorulur

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

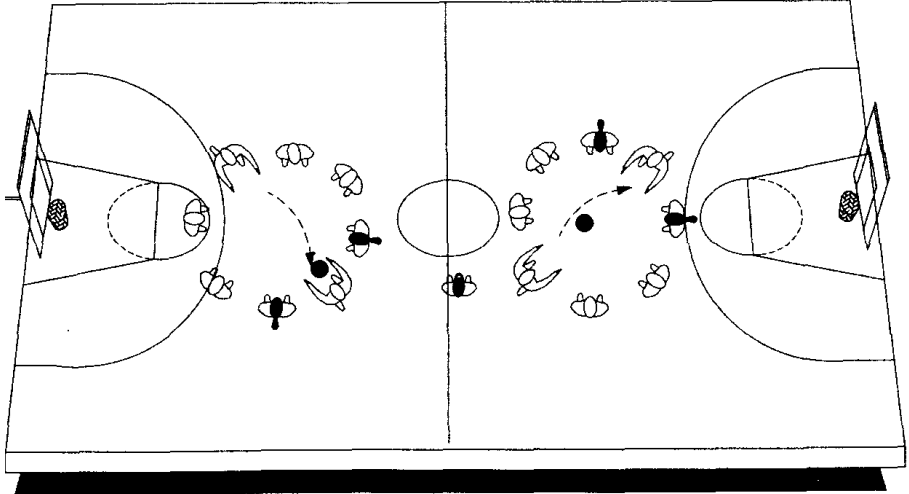
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Nisan 1. Hafta

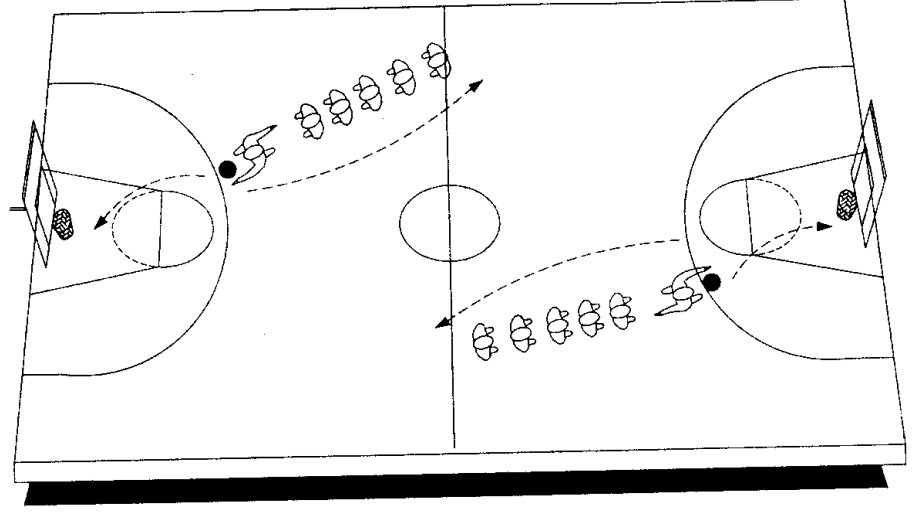
DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
ARAÇ VE GEREÇLER	
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nolu istasyon: Temel pas 2. Nolu istasyon: Aldatma hareketi 3. Nolu istasyon: Kaleye atış 4. Nolu istasyon: Top sürme 5. Nolu istasyon: Sıçrayarak atış
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	✓ Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar sorulur.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinlik ve törenlerde görev alır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>🏀 'Basketbolda şut atabiliyorum': 1. Birerli geniş kolda sıraya geçen öğrencilere durarak şut ama tekniği gösterilir: Dizler hafif bükülü, bacaklar omuz genişliğinde açık, vücut hafifçe öne eğilmiş, top çift elde, çemberin orta kısmı yada arkadaki kare hedef alınır. Sağ ayak ve dirsek potayı gösterir. Sol el topu yandan desteklerken sağ el bileğinin öne bükülmesi hareketiyle top en son, tek elden, parmaklardan çıkarılır.</p> <p>2. El bileği ve kol hareketi, topsuz olarak, tüm öğrencilere yaptırılır; yapılan hareketler kontrol edilir.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Şekil 1: Durarak atış çalışması</i></p> <p>3. Top sayısına göre oluşturulan grupların daire şeklinde sıralanması sağlandıktan sonra gruplara birer top verilir. (Şekil 1) Gruptaki öğrenciler karşılıklı olarak durarak şut atma çalışması yaparlar. Öğrencilerden birbirlerini gözlemlemeleri istenirken, öğretmen tarafından gözlemlenen öğrencilere hataları söylenir.</p> <p>4. Dairede, öğrenilen paslarla birlikte durarak şut atma çalışması karışık olarak yaptırılır.</p> <p>5. Gruplar, duvara karşı iki üç metre mesafede derin kolda sıraya geçirilir.</p> <p>6. Duvara karşı şut atma çalışması yaptırılır. Hareketini yapan öğrenci sıra sonuna geçer.</p> <p>7. Öğrencilerin iki grup oluşturması sağlandıktan sonra aynı çalışmanın, birerli derin kolda serbest atış çizgisinden -veya önünden- potaya karşı yapılması sağlanır. Atışını yapan öğrenci sırasının sonuna geçer.</p>

8. Birerli geniş kolda sıraya geçen öğrencilere sıçrayarak şut ama tekniği ve safhaları anlatılır.
- 9.. Stop; top sürme veya pastan sonra ayaklar pota yönünde olmak üzere her iki ayakla stop yapar, ayaklar omuz genişliğinde açık ve birbirine paralel şekilde olup vücut temel duruş pozisyonundadır. 2. Stop sonrası dikey olarak sıçranırken aynı anda topu baş üzerinden yukarıya doğru şutun çıkış durumuna getirir. 3. Sıçramanın en yüksek noktasında atış gerçekleştirilir.
10. Öğrencilere alanda serbest olarak karışık düzende, ikili ritim sonrası stop ve çift ayakla dikey olarak sıçrama çalışması yaptırılır.
11. İkili gruplar oluşturulur. Zamanlama çalışması için, eşler karşılıklı dikey olarak sıçrar ve en yüksek noktada ellerini birbirlerine vururlar.
12. Eşlere sıçrama atışını topsuz olarak taklit etmeleri söylenir.
13. Top sayısına göre gruplar oluşturulur ve daire şeklinde sıralanan gruplara birer top verilir. Gruptaki öğrencilerin çeşitli paslarla birlikte sıçrama sonrası birbirlerine şut atmaları istenir.
14. Her iki pota önüne birer grubun derin kolda sıraya geçmeleri istenir. Gruptaki öğrencilere ikili ritim sonrası stop, sıçrama ve şut atma çalışması yaptırılır. (Şekil 20) Atışını yapan öğrenci sırasının sonuna geçerken, gözlemlenen öğrencilerin hataları söylenir.



Şekil 1: Sıçrayarak atış çalışması

• Değerlendirme

- ✓ Durarak şut atma tekniğini birkaç öğrenciden göstermesi istenir.
- ✓ Sıçrayarak şut atma yarışması yaptırılır.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

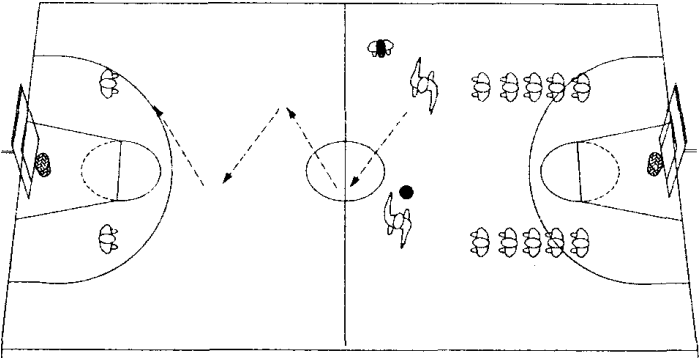
Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.2.1.1.1. Sağlıklı hayat için düzenli fiziksel etkinlikler yapar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>🏀 ‘Basketbolda mevkileri öğreniyorum’: Basketbolda mevkiler ve numaralar öğrencilere anlatılır. Her mevkinin görevleri uygulamalı olarak anlatılır ve etkinliklerle öğrencilere yaptırılır. Basketbolda numaralardan bahsetmemiz gerekir. Basketbolda numaralar 1’ den 5’ e kadardır. 1 numara oynar, 2 numara oynar diye söylenir. Basketbolda numaralar forma numaraları ile karıştırılmamalıdır. Forma numarası ile bağımsız bir konudur, basketbolda numaralar.</p> <p>1 numara: Point guard, oyun kurucuyu ifade eder. Türkiye’den 1 numaraya örnek vermek gerekirse; kerem tunçeri.</p> <p>2 numara: Shotting guard, skorer gardı ifade eder. Kobe bryant örnek olabilir.</p> <p>3 numara: Small forward, kısa forveti ifade eder. Hidayet Türkoğlu</p> <p>4 numara: Power forwerd, uzun forveti ifade eder. Kevin Garnett</p> <p>5 numara: Center, pivotu ifade eder. Shaquille O’neal</p> <p>PG Point Guard, Oyun Kurucu: Genellikle topu rakip sahaya taşıyan, oyunu kuran ve oyuna yön veren oyuncu.</p> <p>SG Shotting Guard, Skorer Gard: Basketbol pozisyonlarında iki numara olarak isimlendirilir. Point Guard ile birlikte oyunu kurmaya ve topu taşımaya yardımcı olmasıyla birlikte şuta yönelik setlerde kullanılan oyuncu. Oyun kurucu ile skorer gard arasındaki en büyük fark skorer gardın sayı üretmeye yönelik oynamasıdır.</p> <p>SF Small Forward, Kısa Forvet: Kısa forvetlere üç numara denir. Kısa forvet olan oyuncular kısa ve uzun oyunculara yardım ederken şut ve ribaunt konusunda iyi olmaları gerekir. Kısa forvetlerin en önemli özelliklerinden biride iyi savunma yapmalarıdır. Gerektiğinde gard görevinde üstlenebilirler.</p> <p>PF Power Forward, Uzun Forvet: Pota altında etkili olmalarıyla birlikte pivota yardım ederler ve gerektiğinde şut atabilen oyunculardır.</p> <p>C Center, Pivot: Pota altı oyuncusudur. Pivot pozisyonunda oynayan oyuncular uzun boylu olurlar. Ribaunt ve bloğun en önemli mevkileridir. Genel olarak pivotlar uzak mesafeli şutlarda iyi değildirlir.</p>
• Değerlendirme	✓ Mevkilerin görevleri sorulur.



DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.3. Hareket stratejileri ve taktikleri 10.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular. 10.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular. 10.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinlik ve törenlerde görev alır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.

ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ

<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>Teorik Bilgi: Basketbolda savunma ve hücum taktikleri ile ilgili bilgiler verilir.</p> <p>1. Öğrenciler dip çizgisi arkasında, derin kolda iki grupta sıralanırlar ve karşılıklı olarak eşleşirler.</p> <p>2. Eşler, tam saha boyunca uzun paslarla paslaşarak ilerler. Karşı dip çizgisine giden eşler diğer öğrencilerin gelmesini beklerken aynı düzendeki sırayı orada oluştururlar. (Şekil 1) Çalışma, karşı potaya, bir kez daha tekrar ettirilir.</p>  <p>Şekil 1: Tam saha ikili paslaşma</p> <p>3. Eşlerin önüne, havaya atılan topu yakalayan oyuncu hücum, diğeri savunma olur. Öğrenciler hücum ve savunma elementlerinden tümünü uygulayarak karşı dip çizgisine kadar ilerler. Eğer savunma oyuncusu topu kaparsa hücum oyuncusu olarak devam eder, diğeri ise savunma. Savunma sırasında adam değiştirme taktiğinin uygulanması istenir.</p> <p>4. Beşer kişilik gruplar oluşturulur. Öğretmen 3 saniye koridorundan topu çembere atar. Ribauntu alan oyuncunun grubu hücum olur ve top sürerek, paslaşarak, aldatma ve perdeleme yaparak; diğer takım ise, adam adama ve adam değiştirerek savunma yapar. İlk kapılan topla bu potaya bir atış uygulanır, kapılan top ile karşı potaya bir atış uygulanır ve geri dönülerek bu potaya bir atış daha uygulanır.</p> <p>5. Alıştırmaya, savunmadaki oyuncuların post ve pivot oyuncularına yeterince savunma yapana kadar bütün gruplarca devam edilir.</p> <p>6. Tek potada kısa süreli ve kurallı basketbol oyunu oynatılır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<p>✓ Savunma ve hücum sırasında dikkat edilmesi gereken hususlar nelerdir, sorulur. Hızlı hücum ve savunmada temel prensipler nelerdir, sorulur.</p>

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar. 10.2.2.3.1. Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerin doğru bilgi kaynaklarından alınmasının önemini açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> "Fiziksel Uygunluk testi": Öğrencilerin fiziksel uygunluklarını belirlenmesi için sene başında mekik, sınav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü yapılır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<p>✓ Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar.</p> 

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni


Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar. 10.2.2.3.1. Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerin doğru bilgi kaynaklarından alınmasının önemini açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>🏐 'Voleybolda Parmak ve Manşet Pas yapıyorum': Yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere voleybol yarışma ve oyun kuralları bilgisi anlatılır. Öğrencileri kontrol etmek amacıyla, çeşitli sorular sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır.</p> <ol style="list-style-type: none"> Dağınık düzende bulunan öğrencilere, sağ-sola, öne-geriye, çapraz sağa ve sola kayma adımları çalışması yaptırılır. Top sayısına göre öğrenciler gruplara ayrılır. Onarlı olan gruplar, 5:5 bölünmek suretiyle 4-5 metre mesafede karşılıklı olarak sıralanırlar. (Şekil 1) Gruplarda yapılan parmak pas çalışmasında pasını veren öğrenci, pas verdiği grubun sonuna solda koşarak geçer. Öğrencilere, değişik yükseklik ve yönlerde parmak pas atılması ve karşılanması, atılan toplara topun geliş durumuna göre kayma adımlarını kullanarak karşılık verilmesi gerektiği söylenir. Alıştırma 2, sıçrayarak parmak pas şeklinde, daha sonra da kontrol pas sonrası sıçrayarak pas şeklinde yaptırılır.  <p style="text-align: center;"><i>Şekil 1: Parmak pas çalışması</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Onar kişilik grupların daire düzenini almaları istenir. Dairede manşet pas çalışması yaptırılır. Aynı düzende, manşetle top kontrol sonrası manşet pas çalışması yaptırılır. Öğrencilerin alıştırma 1'deki dizilişe geçmeleri sağlanır ve bu dizilişte kontrollü parmak pas ve kontrollü manşet pas çalışması yaptırılır. Pasını veren öğrenci karşı grubunun sonuna soldan geçer. Alıştırma 5, file üzerinde yaptırılır. Ancak bu kez, pasını veren öğrenci kendi grubunun ardına soldan koşarak geçer. File üzerinde yapılan çalışma yarışma şekline sokulur; hata yapan öğrenci elenir.
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Voleybol oyun kurallarıyla ilgili sorular sorulur; örnek, libero oyuncu sisteminin açıklanması istenir. ✓ İyi bir voleybol oyuncusunda bulunması gereken özellikler sorulur.



DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri açıklar. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>‘Voleybolda duruşları öğreniyorum’: Voleybolda duruşlar öğrencilere anlatılarak, etkinliklerle öğrencilere yaptırılır.</p> <ol style="list-style-type: none"> Öğrenciler iki gruba ayrılırlar; iki yarım sahada 'dairede dönen top' oyunu ile ısınmaları sağlanır. Bütün öğrencilerin altışarlı geniş kolda arka arkaya sıralanması sağlanır. (Şekil 1) Parmak pas ve manşet pas için gerekli olan genel temel duruş pozisyonu öğrencilere gösterilir ve anlatılır: Ayaklar omuz genişliğinde açık, dizler bükülü, vücut hafifçe öne eğilidir; kollar dirseklerden bükülü ve parmaklar açıktır; yüz topun oynandığı yöne dönüktür. Pozisyonlardan; yüksek duruş, orta duruş ve alçak duruş çalışmaları yaptırılır. Hareketin yeteri derece öğrenciler tarafından tekrar edilmesi istenir; öğrenciler gözlemlenir ve hatalı duruşların düzeltilmesi sağlanır. Öğrencilere aynı diziliş içinde kayma sağa ve sola yeterince kayma adım çalışması yaptırılır: Kayma adımı hareketini yaparken, ayakların birbiri önüne geçmesine izin verilmez, vücut öne eğik durumdadır.  <p style="text-align: center;"><i>Şekil 1: Temel duruş ve kayma adım çalışması</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Yer değiştirmede ayak hareketleri; öne hareketi yana hareket, geriye hareket ve çapraz hareket çalışmaları öne ve arkaya değişik hızlarda koşarak yaptırılır. Öne ve yanlara gelen toplara vuruş teknikleri ile ilgili bilgiler verilir. Hangi tür toplara parmak pas, hangi tür toplara manşet pas vurulacağı anlatılır. Parmak pas vuruşu ile ilgili genel olarak vuruş tekniği gösterildikten sonra, öğrencilerin gruplar oluşturmak üzere daire düzeninde parmak pas çalışması yapmaları istenir. Daire şeklinde sıralanan öğrencilere, eleme usulü, parmak pas yarışması yaptırılarak ders bitirilir.
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kayma adımı hangi pozisyonlarda kullanılır, sorulur. ✓ Manşet pas için temel duruş nasıl olmalıdır, sorulur.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI**Mayıs 5. Hafta**

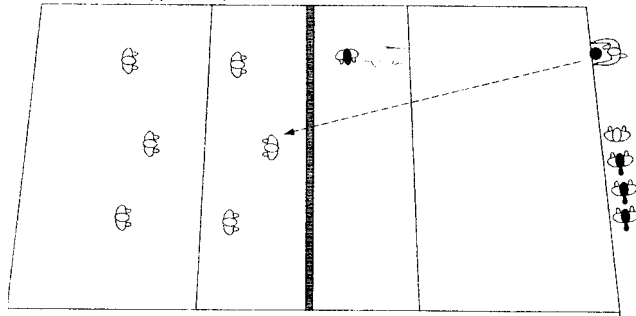
DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse Geçiş• Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	<p> “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nolu istasyon: Pas yapma2. Nolu istasyon: Aldatma hareketi3. Nolu istasyon: Şut atma4. Nolu istasyon: Top sürme
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	✓ Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar sorulur.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI


Haziran 1. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 10.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinlik ve törenlerde görev alır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurulur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>‘Voleybolda servis atıyorum’: Voleybolda servis atışı öğrencilere anlatılarak, etkinliklerle öğrencilere yaptırılır.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bütün öğrenciler voleybol arka çizgisi üzerinde geniş kolda birerli sıraya geçerler. 2. Öğrencilere alttan servis atma tekniği gösterilerek açıklanır. 3. Öğrencilere sırayla alttan vuruş tekniğiyle servis attırılır. Vücudun pozisyonuna, kol, bilek ve el hareketin çizdiği yörüngeye, topun havaya bırakılış şekline dikkat edilmesi gerektiği söylenir; öğrenciler gözlemlenerek hatalı vuruş yapanlardan düzeltmeleri istenir. 4. Alttan servis tekniğiyle, öğrencilerden, istenilen bölgelere servis atmaları istenir. Başarılı olan öğrenciler karşı sahaya, başarısız olan öğrencilerin ise sıra sonuna geçmeleri sağlanır. Başarılı olan öğrencilerin karşı alanda parmak ve manşet pas çalışması istenir. 5. Başarısız olan öğrencilere alttan servis tekniğiyle birer kez daha atış yaptırılır. 6. Karşı alanda, servis çizgisi önünde sıralana öğrencilere tenis servis atma tekniği gösterilerek her öğrencinin yeterince tenis servis atması sağlanır. Topun havaya bırakılması, vücudun, kolun ve elin çizdiği hareketlere dikkat edilmesi gerektiği söylenir. 7. Öğrenciler, bir sonraki çalışmaları yapmak üzere iki eşit gruba ayrılır. 8. Karşılıklı yerleştirilen gruplardan birine sürekli servis artırılırken, alana yerleştirilen diğer grubun manşetle karşılık vermesi istenir. (Şekil 1)  <p style="text-align: center;"><i>Şekil 1: Servis ve manşet çalışması</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Belli bir süre sonra grupların rolleri değiştirilerek çalışmaya devam edilir. 10. Gruplara servis atma ve karşıladıktan sonra üçlü pas sonrası topu karşı alana atma çalışması yaptırılır. 11. Öğrenciler, 19 Mayıs Atatürk’ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramının anlam ve önemi hakkında araştırma yaparlar. Bu bilgiler ışığında ailesini bayram kutlamalarına götürerek, bayram hakkında ailesine çeşitli bilgiler verir
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Servis tekniklerini en iyi uygulayan öğrenciler belirlenir. ✓ Servisin geçersiz olduğu durumlar nelerdir, sorulur.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI**Haziran 2. Hafta**

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	10
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	10.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	10.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse Geçiş• Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	<p> ‘2021-2022 yılı Beden eğitimi Dersinin Değerlendirilmesi’: Öğrencilere 2021-2022 yılı beden eğitimi dersini genel olarak değerlendirmeleri istenir. Dersin konularına, işlenişine, vs. çeşitli öneri ve çözümler sunarlar.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	✓ Bir sene boyunca neler yaptık değerlendirilir.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü