

ORTAÖĞRETİM

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ

9. SINIF
ÖĞRETMEN KILAVUZ KİTABI

Yazarlar

Adem TAYFUR
Ahmet Cemal KUL
Burcu İNAN
Burcu SÖZBİR
Fatih DEMİRHAN
Hüseyin ÇALIŞKAN
Nebahat PARLAKLI TÜRKERİ
Sezer YILDIZ
Tolga ÇOLAK
Yiğit KAYA



DEVLET KİTAPLARI

....., 2025

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI NO: 10502
DERS KİTAPLARI DİZİSİ NO:.....: 2347

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

HAZIRLAYANLAR

Editör

Doç. Dr. Serhat TURAN

Dil Uzmanları

Aydın BİRİNCİ

Kürşat ÖZER

Yalçın ÖZMERAL

Görsel Tasarımcı

Adem Yavuz HIZAL

Ercan AYÇİÇEK

Sedat AYDIN

Çoklu Ortam Tasarımcısı

Esra SARIARSLAN

Hacer ÖZÇELİK AYDEMİR

Program Geliştirme Uzmanı

Fatih KUL

Vedat UZUNER

Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı

Özlem YILDIRIM

Rehberlik Uzmanı

Dr. Şükrü ÖZER

ISBN 978-975-11-9255-4

Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 09.10.2025 tarih ve 143229691 sayılı yazısı ile eğitim aracı olarak kabul edilmiştir. Kurulca bu kitabın kabul edilmiş olması ders kitabından yayınevi ve yazarın/yazarların sorumluluğunu kaldırmaz.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerâhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalar sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

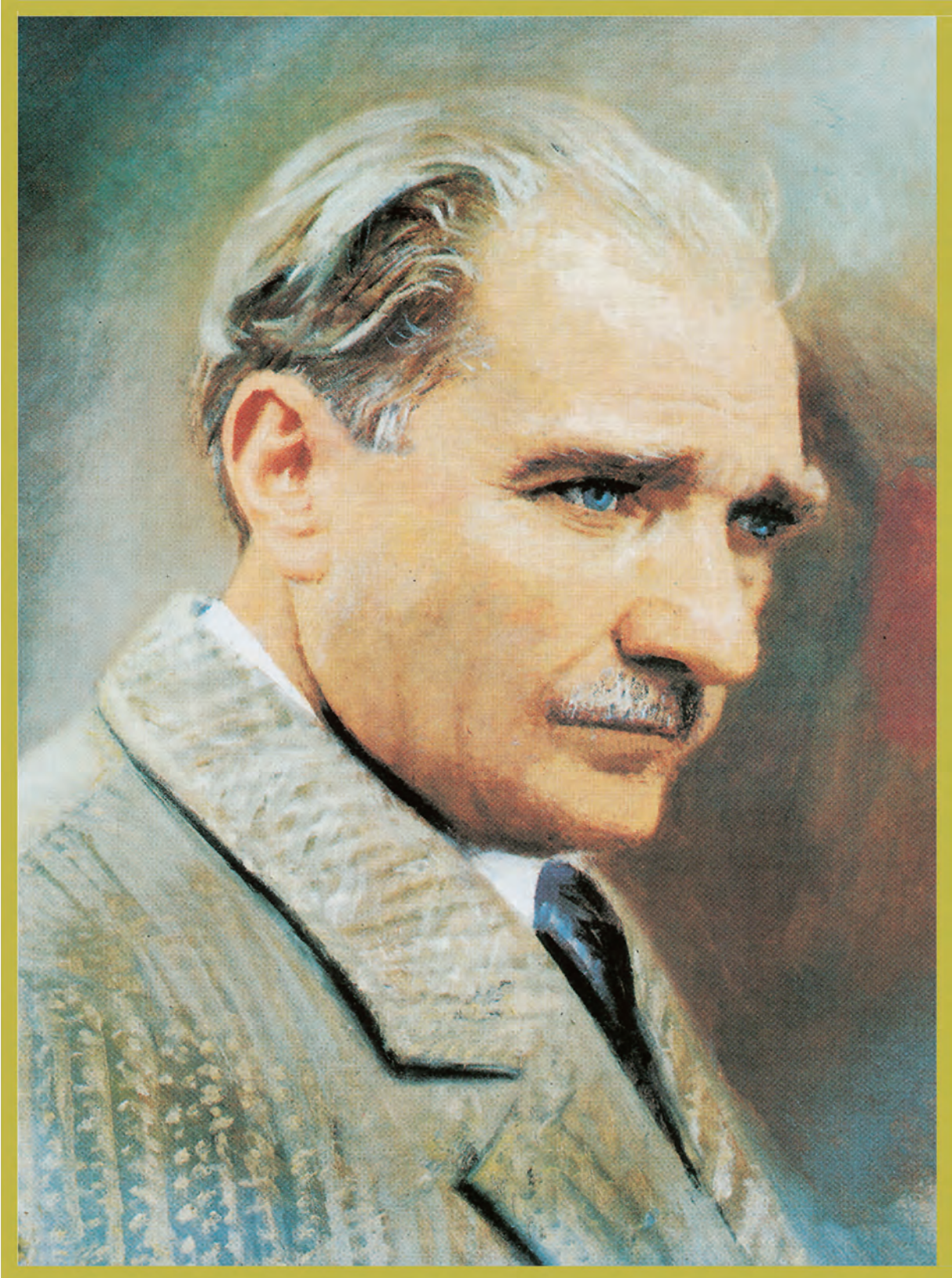
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İçindekiler

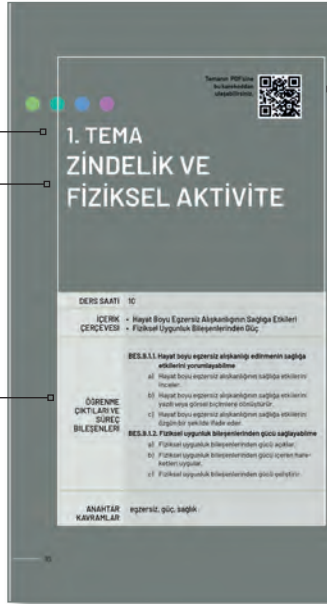
Kitabın Tanıtımı	8
1. TEMA: ZİNDELİK VE FİZİKSEL AKTİVİTE	10
1.1. HAYAT BOYU EGZERSİZ ALIŞKANLIĞININ SAĞLIĞA ETKİLERİ	12
1.2. FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİNDEN GÜÇ	18
1. Tema Ölçme ve Değerlendirme	25
2. TEMA: SPOR EĞİTİMİ	26
2.1. TAKIM MÜCADELE SPORLARININ ÖZELLEŞMİŞ HAREKET BECERİLERİ	28
2.2. TAKIM MÜCADELE SPORLARINDA TAKTİK VE STRATEJİ GELİŞTİRME	36
2.3. FİLE/RAKET SPORLARINDA ÖZELLEŞMİŞ HAREKET BECERİLERİ	42
2.4. FİLE/RAKET SPORLARINDA TAKTİK VE STRATEJİ GELİŞTİRME	48
3. TEMA: SPOR KÜLTÜRÜ	54
3.1. SPOR İLE AHLAK ARASINDAKİ İLİŞKİ	56
3.2. ANTİK VE MODERN OLİMPİYAT OYUNLARI	62
3.3. ATATÜRK VE SPOR	68
3. Tema Ölçme ve Değerlendirme	73
Sözlük	74
Kaynakça	79
Cevap Anahtarı	80
Görsel Kaynakça ve Genel Ağ Kaynakçası	80
Türkiye'nin Mülki İdare Bölümleri ile Kara ve Deniz Komşuları Haritası	81
Türk Dünyası Haritası	82

Tema/Ünite/
Öğrenme Alanı Numarası

Tema/Ünite/Öğrenme Alanı Adı

Öğrenme Çıktıları ve
Süreç Bileşenleri
İşleniş Süreci

Konulara, ders süresine,
içerik çerçevesine,
öğrenme çıktılarına ve
süreç bileşenlerine,
genellemelere/ilkelere/
anahtar kavramlara bu
bölümde yer verilmiştir.



Tema Karekodu

Tema bilgilerine erişim
sağlayan karekod



Karekod

Tema sunumuna
erişim sağlayan
karekod

Ön Değerlendirme

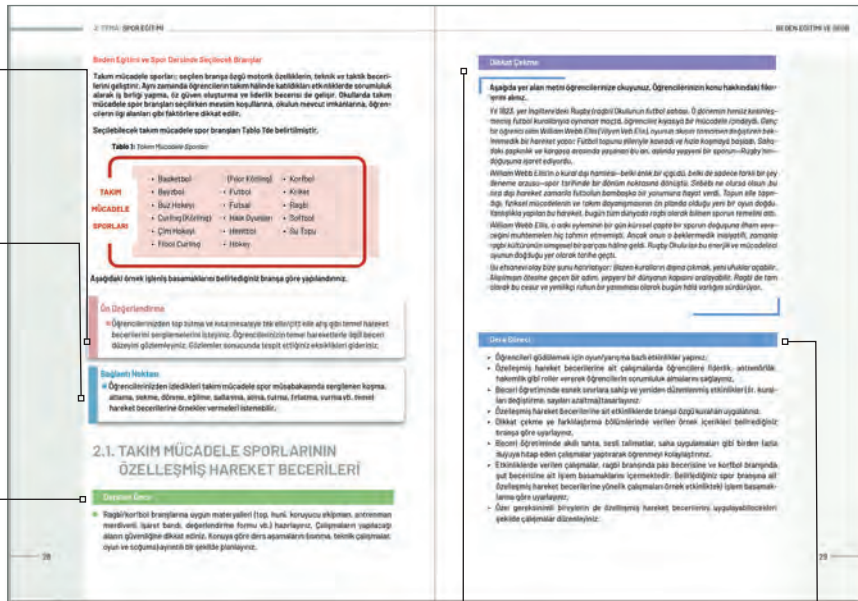
Öğrencilerin ön bilgi
ve becerilerinin
değerlendirildiği bölümdür.

Bağlantı Noktası

Mevcut bilgi ve beceriler
ile edinilecek bilgi ve
beceriler arasındaki
bağlantılara bu bölümde yer
verilmiştir.

Dersten Önce

Öğretmenin derse
başlamadan önce yapması
gereken araştırmalar,
hazırlaması gereken
sunumlar ve ders sırasında
kullanacağı kaynaklar,
görseller ve materyaller gibi
tüm hazırlıklar bu bölümde
açıklanmıştır.

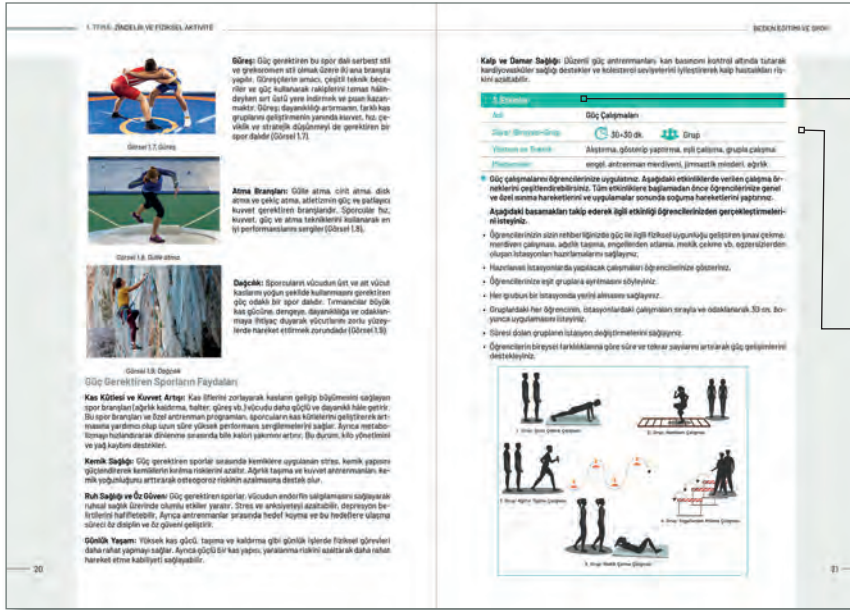


Dikkat Çekme

Ders Süreci

Öğrencilerin dikkatini
derse ve konuya çekecek
sorulara, görsellere vb. bu
bölümde yer verilmiştir.

Ders esnasında
yapılacak etkinliklerin
açıklamalarına ve konuya
ilişkin alan bilgilerine bu
bölümde yer verilmiştir.



Etkinlik

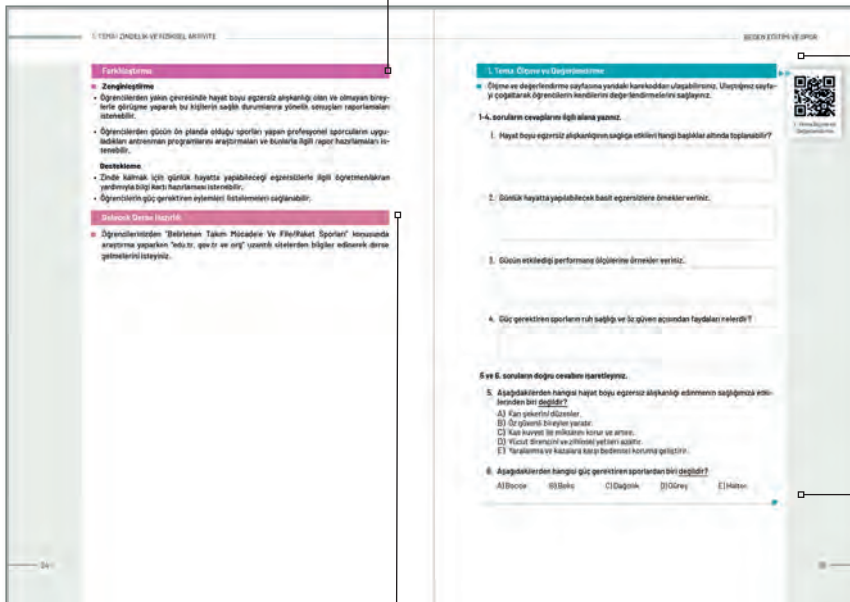
Öğrenme çıktısının gerçekleştirilmesine ve konunun kavratılmasına yönelik etkinlik basamaklarına bu bölümde yer verilmiştir.

Etkinlik Tablosu

Etkinliğin adı, süresi, uygulanacağı öğrenci kitlesi, öğrenme çıktısı veya ilgili süreç bileşeni, kullanılan materyaller, yöntem ve teknik gibi bilinmesi gereken tüm bilgilere bu tabloda yer verilmiştir.

Farklılaştırma

Öğrenme profilleri farklılık gösteren öğrencilere yönelik zenginleştirme ve desteklemeyle ilgili öğrenme-öğretme yaşantılarına bu bölümde yer verilmiştir.



Ölçme ve Değerlendirme

Tema ile ilgili değerlendirme yapmak amacı ile hazırlanmış açık uçlu, çoktan seçmeli ve eşleştirme sorularına bu bölümde yer verilmiştir.

Son Simgesi

Etkinliğin veya ölçme ve değerlendirmenin tamamlandığını belirten işarettir.

Gelecek Derse Hazırlık

Öğrencinin bir sonraki ders için getirmesi gereken görsel, malzeme, araç gereçlerle ilgili hatırlatmalara, yapılması gereken araştırmalara bu bölümde yer verilmiştir.

Temanın PDF'sine
bu karekoddan
ulaşabilirsiniz.



1. TEMA ZİNDELİK VE FİZİKSEL AKTİVİTE

DERS SAATİ 10

İÇERİK
ÇERÇEVESİ

- Hayat Boyu Egzersiz Alışkanlığının Sağlığa Etkileri
- Fiziksel Uygunluk Bileşenlerinden Güç

ÖĞRENME
ÇIKTILARI VE
SÜREÇ
BİLEŞENLERİ

BES.9.1.1. Hayat boyu egzersiz alışkanlığı edinmenin sağlığa etkilerini yorumlayabilme

- a) Hayat boyu egzersiz alışkanlığının sağlığa etkilerini inceler.
- b) Hayat boyu egzersiz alışkanlığının sağlığa etkilerini yazılı veya görsel biçimlere dönüştürür.
- c) Hayat boyu egzersiz alışkanlığının sağlığa etkilerini özgün bir şekilde ifade eder.

BES.9.1.2. Fiziksel uygunluk bileşenlerinden gücü sağlayabilme

- a) Fiziksel uygunluk bileşenlerinden gücü açıklar.
- b) Fiziksel uygunluk bileşenlerinden gücü içeren hareketleri uygular.
- c) Fiziksel uygunluk bileşenlerinden gücü geliştirir.

ANAHTAR
KAVRAMLAR

egzersiz, güç, sağlık

Tema ile ilgili
özet bilgilerin yer
aldığı belgeye
bu karekoddan
ulaşabilirsiniz.



Ön Değerlendirme**■ Öğrencilerden aşağıdaki soruları yanıtlamalarını isteyiniz.**

1. Egzersiz yapmanın insan bedeninde meydana getirdiği fizyolojik değişiklikler neler olabilir?
2. Günlük hayatta yapılabilecek basit egzersizler nelerdir?
3. Düzenli egzersiz yapmanın yaşlılıktaki olumlu etkileri neler olabilir?
4. Hayat boyu egzersiz yapmanın zararlı alışkanlıkları önlemedeki etkileri neler olabilir?

Bağlantı Noktası**■ Öğrencilerden aşağıdaki soruyu yanıtlamalarını isteyiniz.**

- Günlük hayatta düzenli egzersiz yapma ile sağlıklı olma arasındaki ilişkiye yönelik fikirleriniz nelerdir?

1.1. HAYAT BOYU EGZERSİZ ALIŞKANLIĞININ SAĞLIĞA ETKİLERİ

Dersten Önce

- Ders sırasında kullanılacak materyalleri hazırlayarak ders alanına (sınıf, spor salonu, okul bahçesi vb.) getiriniz.

Dikkat Çekme

Aşağıda yer alan metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini sorunuz.

Çanak kale doğumlu Millî sporcu Şahika Ercümen, serbest dalışta Türkiye'yi uluslararası arenada temsil eden öncü isimlerden biridir. Astım hastası olmasına ve düşük hemoglobin değerlerine rağmen, hayat boyu spora uyum sağlayarak fiziksel sınırların aşılabileceğini tüm dünyaya kanıtlamıştır.

Sualtı sporlarına küçük yaşta başlayan Ercümen, 2011 yılında Avusturya'da buz altında 110 metrelik yatay dalış yaparak Guinness (Gines) Dünya Rekoru'nu kırmıştır. 2016'da Kaş'ta, palleltili değişken ağırlık kategorisinde 110 metreye dalış yaparak bir dünya rekoru daha elde etmiştir. 2025 yılında Antalya Kaş'ta düzenlenen Türkiye Şampiyonası'nda dört farklı kategoride altın madalya kazanarak azmin zaferini bir kez daha tescillemiştir.

Ders Süreci

- Öğrencilerden hayat boyu egzersizin onlar için ne ifade ettiğini yorumlamalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden hayat boyu egzersiz alışkanlığı edinmek için hangi fiziksel aktivitelerin yapılabileceği hakkında fikirlerini paylaşmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerin düzenli egzersizin fiziksel sağlığı üzerindeki faydalarını belirtmelerini isteyiniz.
- Öğrencilerin düzenli egzersiz yapmanın ruh sağlığı ve sosyal gelişim üzerindeki etkilerini açıklamalarını sağlayınız.
- Öğrencilerin düzenli egzersiz yapmanın yaşlılık üzerindeki etkileri konusuna değinmelerini sağlayınız.

Hayat Boyu Egzersiz

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre sağlık; bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik hâlinde olmasıdır. Egzersiz, kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimiyle gerçekleşen her türlü bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır. Hayat boyu egzersiz ise bedensel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek amacıyla yaşam boyu yapılan fiziksel etkinlikleri ifade eder .

İnsan, doğası gereği hareket yoluyla öğrenir ve öğretir. İnsan için hareket, hangi yaşta olursa olsun öncelikli ihtiyaçlardan biridir. Fiziksel aktivite eksikliği bir halk sağlığı sorunudur. Sağlıklı yaşamın sürdürülebilmesi için bireyin mutlaka hareket etmesi gerekmektedir çünkü hareketsizliğe bağlı olarak gelişen birçok hastalık türü vardır. Örneğin obezite, hareketsizlikle birlikte dengesiz beslenmenin bir sonucu olarak ortaya çıkan bir sağlık sorunudur. Obezite birçok sağlık sorununu tetiklemekte ve çeşitli hastalıklara sebep olabilmektedir. Özellikle sedanter bireylerde (hareketsiz birey) kardiyovasküler sorunlar başta olmak üzere hipertansiyon ve diyabet riskinde artış olabilmektedir. Günümüzde genel olarak egzersizin sadece kilo kontrolü için yapılması anlayışı yaygın olsa da egzersizin özellikle kalp sağlığı, kas ve kemik kuvveti, esneklik, ruh hâli, zihinsel sağlık vb. açılardan da birçok faydası vardır. Ayrıca egzersizin bağışıklık sistemine de katkısı vardır. Bağışıklık sistemi; vücuttaki savunma mekanizmasını oluşturan, tümör ve patojenleri (virüs) tanıyan, aynı zamanda onları yok eden ve vücudu zararlı maddelerden koruyan bir sistemdir. Zararlı alışkanlıklardan uzak durmak, yeterli uyumak, enfeksiyonlara karşı gerekli tedbirleri almak, stresi aza indirmek, egzersiz yapmak bağışıklık sistemini güçlendirebilir.

Bisiklet sürmek (Görsel 1.1), yürüyüş yapmak, merdiven çıkmak gibi belirli aralıklarla yapılan ve haftada en az iki gün programlı egzersiz yapmak, bu hareketliliği düzenli hâle getirmek hayat boyu egzersiz alışkanlığı edinmek için önemlidir.



Görsel 1.1 Bisiklet sürme

Hayat Boyu Egzersizin Faydaları

Hayat boyu egzersiz yapmanın beden sağlığı, ruh sağlığı, sosyal gelişim ve yaşlılık üzerine faydaları temelde üç başlık altında incelenebilir:

1. Beden Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Hayat boyu egzersiz yapmanın bedensel sağlık üzerindeki etkileri iki ana başlık altında incelenebilir:

a) Kas ve İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri

- Kas gücü ile miktarını korur ve artırır.
- Vücudun dengesini sağlar.
- Eklem hareketliliğini korur ve artırır.
- Dayanıklılığı artırır.
- Refleksleri ve reaksiyon süresini geliştirir.

- Vücut postürünü korur, duruş bozukluklarının önüne geçer (Görsel 1.2).
- Vücut farkındalığını geliştirir.
- Yorgunluğu azaltır.
- Yaralanma ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirir.

b) Diğer Vücut Sistemleri Üzerindeki Etkileri

- Kalp ritmini düzenler.
- Kanseri gelişim riskini azaltır.
- Kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltır.
- Akciğer ve solunum sistemi kapasitesini artırır.
- İnsülin direncini kontrol eder ve kan şekeri düzenler.
- Vücudun su, tuz ve mineral dengesini düzenler.
- Metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımının önlenmesine yardımcı olur.



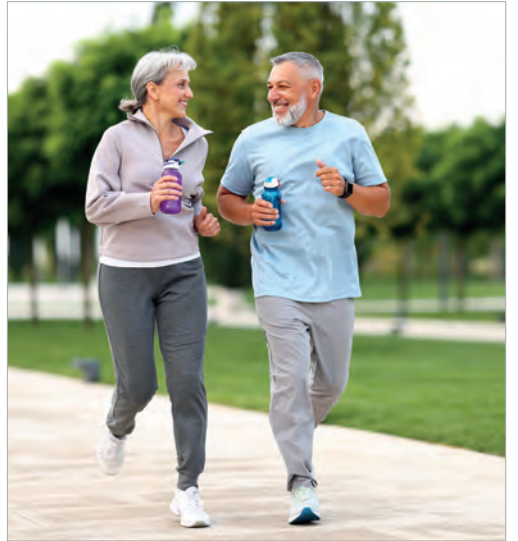
Görsel 1.2 Duruş bozukluğu

2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerindeki Etkileri

- Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlar ve mutluluk hormonlarının salgılanmasını artırır.
- Depresyon ve kaygı bozukluğunun ortaya çıkma riskini azaltır.
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut farkındalığını geliştirir ve bedeni ile barışık, öz güvenli bireyler yaratır.
- İletişim becerilerini ve sosyal ilişkileri geliştirir.
- Olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme becerisini artırır.
- Zihinsel yetileri düzeltir.

3. Yaşlılık Üzerindeki Etkileri

- Olası ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltır.
- Vücut direncini artırır ve enfeksiyonlara karşı koruma geliştirir.
- Kas-iskelet sistemini güçlü tutarak yaşlılıkta sık görülen düşme ve düşmeye bağlı kırık riskini azaltır.
- Bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlar.
- Sağlıklı yaşlanmayı ve daha aktif olmayı sağlar (Görsel 1.3).



Görsel 1.3 Yaşlılıkta spor

1. Etkinlik

Adı

Egzersizin Faydaları

Süre / Bireysel-Grup

30+30 dk.

Grup

Yöntem ve Teknik

Beyin fırtınası

Malzemeler

masa tenisi topu, çekiliş torbası

■ Aşağıdaki basamakları takip ederek ilgili etkinliği öğrencilerinizden gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Öğrencilerden verilen kaynaklardan (kısa film, karikatür, slayt, belgesel, makale vb.) hareketle hayat boyu egzersiz ile sağlık arasındaki ilişkiyi incelemelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden beyin fırtınası yoluyla hayat boyu egzersiz yapmanın sağlığa faydalarıyla ilgili önemli başlıkları (fizyolojik, sosyal, kardiyovasküler sistem, psikolojik vb.) belirlemelerini isteyiniz.
- Belirlenen her başlığa bir rakam veriniz. Öğrencilerden rakamları masa tenisi toplarına yazarak topları bir torbaya atmalarını isteyiniz.
- Sınıfı, belirlenen başlık sayısı kadar gruba ayırarak her grubun bir lider seçmesini sağlayınız. Grup liderlerinin torbadan bir top seçmesini, seçilen toptaki rakamın temsil ettiği başlık bağlamında düzenli egzersiz yapmanın etkilerini grup içinde tartışarak belirlemesini ve bunu bir kâğıda yazmasını isteyiniz. Grup temsilcilerinin sırayla listesindeki bilgileri okuyarak sınıfla paylaşmasını sağlayınız.
- Bütün gruplardan öğrendikleri bilgiler doğrultusunda konunun bağlamından kopmadan, hayat boyu egzersiz alışkanlığı edinmenin sağlığa faydalarını ifade eden 150-200 kelimelik bir metin hazırlayarak sınıf panosunda sergilemesini isteyiniz.

Değerlendirme

■ Hazırlanan metni Dereceli Puanlama Anahtarı ile değerlendiriniz.

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI					
GRUP ADI		SINIFI		NUMARASI	
Değerlendirme Ölçütleri		Geliştirilmeli (1)	Kabul Edilebilir (2)	İyi (3)	Çok İyi (4)
1	Metinde hayat boyu egzersiz alışkanlığının, fiziksel sağlık üzerinde etkili olduğunu belirtir.				
2	Metinde hayat boyu egzersiz alışkanlığının zihin ve ruh sağlığı üzerindeki etkilerine örnekler verir.				
3	Metinde hayat boyu egzersiz alışkanlığının günlük yaşama etkilerini yorumlar.				
4	Metinde hayat boyu egzersiz alışkanlığının bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerini açıklar.				
5	Metinde hayat boyu egzersiz alışkanlığının yaşlanmayı geciktirme üzerindeki etkilerini açıklar.				
TOPLAM					



2. Etkinlik

Adı

Egzersiz Alışkanlığı

Süre / Bireysel-Grup



30+30 dk.



Grup

Yöntem ve Teknik

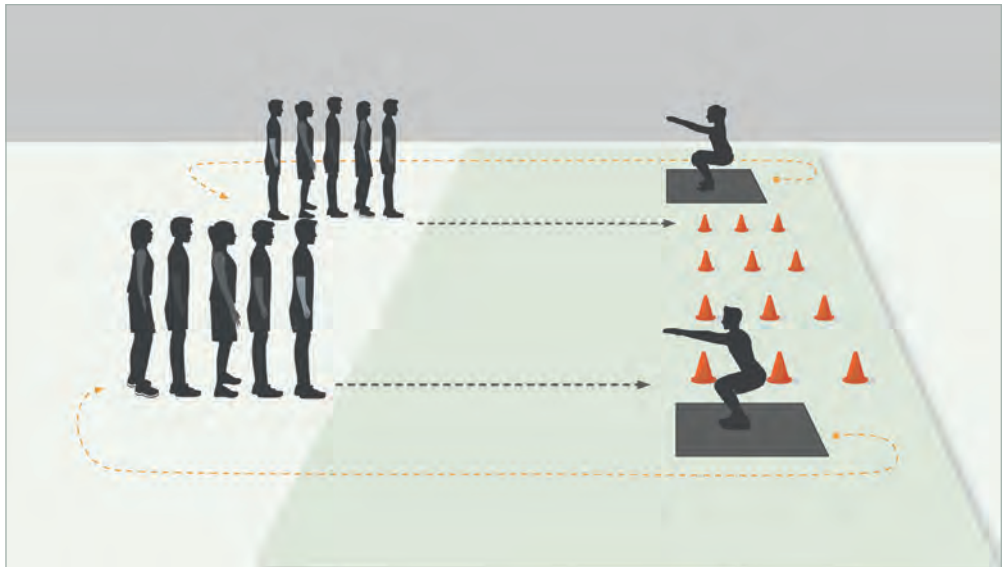
Yaparak yaşayarak

Malzemeler

kâğıt, kalem, antrenman hunisi ve kapağı

■ Hayat boyu egzersiz çalışmalarını öğrencilerinize uygulatınız. Aşağıdaki etkinlikte verilen çalışma örneğini çeşitlendirebilirsiniz. Tüm etkinliklere başlamadan önce öğrencilerinize genel ve özel ısınma hareketlerini ve uygulamalar sonunda soğuma hareketlerini yaptırınız.

- Öğrencilerinizden hayat boyu sağlıklı yaşam için uygulanabilecek basit egzersiz çeşitlerini incelemelerini isteyiniz. Bir öğrencinin bunların arasından seçilen egzersizlerin her birini bir kâğıda yazmasını sağlayınız.
- Örneğin 5 şınav, 5 jumping jack [jumping jeck (zıpla ve bacakları yana aç)], 10 squat [sıkıat (oturuş)], 20 sn. plank (pıllank), 20 mekik, 30 sn. duvar squatu vb. okul bahçesinde yapılacak bu çalışmada öncelikle öğrencilerinizden iki gruba ayrılmasını isteyiniz.
- Seçilen egzersizlerin yazıldığı her kâğıdı bir huninin veya renkli kapağın altına görünmeyecek şekilde koyunuz. Öğrenci gruplarının işaretli alanda sıraya girmelerini ve sizin vereceğiniz komut (squat, şınav vb.) ile ilk sıradaki öğrencilerin hızlı bir şekilde koşarak istenen egzersizi bulmalarını sağlayınız.
- Aranan egzersizi bulan öğrenciden egzersizi belirlenen alanda yapmasını, bulamayan öğrenciden ise aynı egzersizi aynı alanda 2 kez tekrar yapmasını isteyiniz. Öğrencilerin egzersizi yaptıktan sonra grubun arkasına geçerek çalışmaya devam etmelerini sağlayınız.
- Birkaç egzersiz uygulamasından sonra hunilerin altındaki egzersiz kâğıtlarının yerlerini değiştiriniz.
- Dersin sonunda derste işlenen egzersiz örneklerinden yola çıkarak öğrencilerden kendi seçtikleri 5 egzersizden oluşan bir program hazırlamalarını isteyiniz. Hazırladıkları bu bireysel programı 4 hafta uygulamalarını ve sürecin sonunda bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan yaşadıkları değişimleri raporlamalarını isteyiniz.



Değerlendirme

- Hazırlanan raporları öğrencilerin Öz Değerlendirme Formu ile değerlendirmesini sağlayınız.

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU			
ADI SOYADI	SINIFI	NUMARASI	
<p>Sevgili Öğrenciler,</p> <p>Dolduracağınız bu formun amacı, performans görevinize ilişkin duygu ve düşüncelerinizi anlamaktır. Sizden duygu ve düşüncelerinizi samimi olarak bu forma yansıtmanız beklenmektedir. Aşağıdaki listede okuduğunuz ifadelere katılıyorsanız Evet, kısmen katılıyorsanız Kısmen, katılmıyorsanız Hayır seçeneğine (X) işareti koyunuz.</p>			
Davranışlar	Evet	Kısmen	Hayır
Konunun ana temasını tam olarak yansıttım.			
Seçtiğim egzersizleri konuya uygun seçtim.			
Seçtiğim egzersizleri düzenli uyguladım.			
Uyguladığım egzersizlerin faydalarını gördüm.			
Yaptığım çalışma sonucunda egzersizleri yaşantı hâline getirmeye karar verdim.			
<p>Açıklama: Aşağıdaki soruları çalışma ile ilgili görüşlerinizden hareketle cevaplayınız.</p>			
1. Çalışma sırasında hangi bilgileri edindim?			
2. Programı uygularken hangi zorlukları yaşadım?			
3. Egzersiz programını yeniden yazacak olsam nelere dikkat ederdim?			

Gelecek Derse Hazırlık

- Öğrencilerinizden “Fiziksel Uygunluk Bileşenlerinden Güç” konusunda araştırma yaparken “edu.tr, gov.tr ve org” uzantılı sitelerden bilgiler edinerek derse gelmelerini isteyiniz.

Ön Değerlendirme

■ Öğrencilerden aşağıdaki soruları yanıtlamalarını isteyiniz.

1. Sporda gücü geliştirmenin bireylere sağladığı katkılar nelerdir?
2. Sporda güç nasıl geliştirilebilir?
3. Sporda gücün ön planda olduğu spor branşları nelerdir?
4. Sporda gücü geliştirmenin fiziksel etkinliklere olumlu yansımaları nelerdir?

Bağlantı Noktası

■ Öğrencilerden aşağıdaki soruyu yanıtlamalarını isteyiniz.

- Günlük hayatta güç gerektiren eylemler neler olabilir?

1.2. FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİNDEN GÜÇ

Dersten Önce

- Ders sırasında kullanılacak materyalleri hazırlayarak ders alanına (sınıf, spor salonu, okul bahçesi vb.) getiriniz.

Dikkat Çekme

Aşağıda yer alan metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

"Cep Herkülü" lakaplı Naim Süleymanoğlu, halter branşında olimpiyat ve dünya şampiyonudur ve spor otoriteleri tarafından tüm zamanların en iyi haltercisi olarak adlandırılmaktadır. Naim Süleymanoğlu ilk dünya rekorunu 15 yaşında kırmıştır. 1984, 1985 ve 1986'da dünya çapında "yılın haltercisi" ünvanını almıştır. Güney Kore'nin başkenti Seul'de (Seul) düzenlenen 1988 Yaz Olimpiyatları'nda silkmede 190, koparmada 152.5 kilogram kaldırarak toplamda 342.5 kilogram kaldırmıştır. Dünya ve olimpiyat rekoru kırmıştır. Silkmede kaldırdığı kilo kendi ağırlığının 3 katı artı 10 kilogramdır ve bunu başaran dünyadaki tek sporcu olmuştur. 1988 Seul, 1992 Barcelona (Barselona) ve 1996 Atlanta (Atlanta) Olimpiyatları'nın tümünde olimpiyat şampiyonu olmuştur. Naim Süleymanoğlu 8 kez dünya şampiyonu olmuştur ve 46 defa dünya rekoru kırmıştır.

Ders Süreci

- Öğrencilerin gücün tanımını yapmalarını sağlayınız.
- Beden eğitimi ve sporda, fiziksel uygunluk bileşenlerinden gücün önemini sorunuz.
- Öğrencilere güç gerektiren sporların faydaları hakkında fikirlerini sorunuz.
- Öğrencilerden gücün fiziksel ve ruhsal sağlığa etkilerini açıklamalarını isteyiniz.
- Güç gerektiren sporlara örnekler vererek öğrencilerden bu sporlar hakkında yorum yapmalarını isteyiniz.

Sporda Güç

Güç; sporcular için daha hızlı koşmak, daha yükseğe sıçramak, daha dayanıklı olmak ve daha fazla ağırlık kaldırmak gibi birçok performans ölçüsünü etkilemektedir. Fiziksel bir özellik olan güç, sporcuların sakatlanma riskini azaltır ve performanslarını artırır. Beden eğitimi ve sporda da güç, fiziksel uygunluğun önemli bir bileşenidir.

Güç, "kuvvet" ve "hız" kavramlarının birleşimi olarak tanımlanabilir. Kuvvet, bir kasın uygulayabileceği maksimum dirençtir; hız ise bir hareketin ne kadar hızlı gerçekleştirilebildiğini ifade eder. Güç bu iki kavramı bileşimidir. Yani güç, yüksek düzeyde kuvveti hızlı bir şekilde uygulamaya yeteneğidir. Bu nedenle güç antrenmanları; sporcuların daha verimli hareket etmesine, hızlanmasına ve dayanıklılığının artmasına yardımcı olmaktadır. Güç antrenmanları kasların hızlı bir şekilde kasılmasını ve kasların büyük bir dirençle çalışmasını hedefler. Kuvveti hızlı bir şekilde artırmayı amaçlayan güç antrenmanları genellikle yüksek yoğunluklu, kısa süreli egzersizlerle yapılmaktadır.

Güç Gerektiren Sporlar

Halter: Genellikle maksimum ağırlığı tek seferde kaldırma yeteneğine dayanan olimpik bir spor dalıdır. Sporcular belirli ağırlıkları kaldırmak için üst ve alt vücut kaslarını birlikte kullanır. Halter teknik beceriler gerektiren yüksek kuvvet, güç ve hız gelişimini hedefleyen bir spordur (Görsel 1.4).



Görsel 1.4 Halter

Boks ve Dövüş Sporları: Bu spor dalları; güç, stratejik düşünme ve teknik beceri gerektiren sporlar arasında yer alır. Sporcuların kuvvet ve dayanıklılıklarını artırmaya yönelik antrenman programları ile çalışmalarını gerektirir (Görsel 1.5).



Görsel 1.5 Boks

Ağırlık Kaldırma: Kas kütlesini artırma, kuvvet geliştirme ve fiziksel dayanıklılığı artırma amacı ile yapılan bir spordur. Ağırlık kaldırma çalışmaları; olimpik halterden farklı olarak genel kuvvet gelişimi ve fitness amaçlı yapılmaktadır. Serbest ağırlıklar ve farklı kas gruplarını çalıştırmak için üstünde ağırlıklar bulunan makineler ile yapılan egzersizlerdir. Antrenman programları; kişisel hedeflere göre farklı egzersizler, setler ve tekrarlar içerir (Görsel 1.6).



Görsel 1.6 Ağırlık kaldırma



Görsel 1.7 Güreş

Güreş: Güç gerektiren bu spor dalı serbest stil ve grekoromen stil olmak üzere iki ana branşta yapılır. Güreşçilerin amacı, çeşitli teknik beceriler ve güç kullanarak rakiplerini temas hâlindeyken sırt üstü yere indirmek ve puan kazanmaktır. Güreş; dayanıklılığı artırmanın, farklı kas gruplarını geliştirmenin yanında kuvvet, hız, çeviklik ve stratejik düşünmeyi de gerektiren bir spor dalıdır (Görsel 1.7).



Görsel 1.8 Gülle atma

Atma Branşları: Gülle atma, cirit atma, disk atma ve çekiç atma, atletizmin güç ve patlayıcı kuvvet gerektiren branşlarıdır. Sporcular hız, kuvvet, güç ve atma tekniklerini kullanarak en iyi performanslarını sergiler (Görsel 1.8).



Görsel 1.9 Dağcılık

Dağcılık: Sporcuların vücudun üst ve alt vücut kaslarını yoğun şekilde kullanmasını gerektiren güç odaklı bir spor dalıdır. Tırmanıcılar büyük kas gücüne, dengeye, dayanıklılığa ve odaklanmaya ihtiyaç duyarak vücutlarını zorlu yüzeylerde hareket ettirmek zorundadır (Görsel 1.9).

Güç Gerektiren Sporların Faydaları

Kas Kütlesi ve Kuvvet Artışı: Kas liflerini zorlayarak kasların gelişip büyümesini sağlayan spor branşları (ağırlık kaldırma, halter, güreş vb.) vücudu daha güçlü ve dayanıklı hâle getirir. Bu spor branşları ve özel antrenman programları, sporcuların kas kütlelerini geliştirerek artmasına yardımcı olup uzun süre yüksek performans sergilemelerini sağlar. Ayrıca metabolizmayı hızlandırarak dinlenme sırasında bile kalori yakımını artırır. Bu durum, kilo yönetimini ve yağ kaybını destekler.

Kemik Sağlığı: Güç gerektiren sporlar sırasında kemiklere uygulanan stres, kemik yapısını güçlendirerek kemiklerin kırılma risklerini azaltır. Ağırlık taşıma ve kuvvet antrenmanları, kemik yoğunluğunu artırarak osteoporoz riskinin azalmasına destek olur.

Ruh Sağlığı ve Öz Güven: Güç gerektiren sporlar, vücudun endorfin salgılamasını sağlayarak ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır. Stres ve anksiyeteyi azaltabilir, depresyon belirtilerini hafifletebilir. Ayrıca antrenmanlar sırasında hedef koyma ve bu hedeflere ulaşma süreci öz disiplin ve öz güveni geliştirir.

Günlük Yaşam: Yüksek kas gücü, taşıma ve kaldırma gibi günlük işlerde fiziksel görevleri daha rahat yapmayı sağlar. Ayrıca güçlü bir kas yapısı, yaralanma riskini azaltarak daha rahat hareket etme kabiliyeti sağlayabilir.

Kalp ve Damar Sağlığı: Düzenli güç antrenmanları, kan basıncını kontrol altında tutarak kardiyovasküler sağlığı destekler ve kolesterol seviyelerini iyileştirerek kalp hastalıkları riskini azaltabilir.

3. Etkinlik

Adı

Güç Çalışmaları

Süre/ Bireysel-Grup

30+30 dk.

Grup

Yöntem ve Teknik

Alıştırma, gösterip yaptırma, eşli çalışma, grupla çalışma

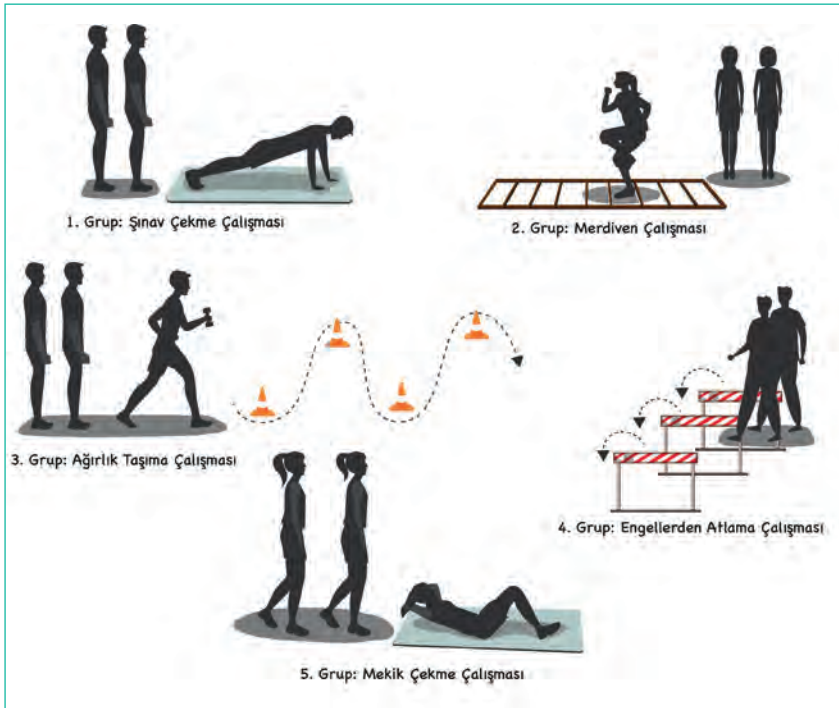
Malzemeler

engel, antrenman merdiveni, jimnastik minderi, ağırlık

- Güç çalışmalarını öğrencilerinize uygulatınız. Aşağıdaki etkinliklerde verilen çalışma örneklerini çeşitlendirebilirsiniz. Tüm etkinliklere başlamadan önce öğrencilerinize genel ve özel ısınma hareketlerini ve uygulamalar sonunda soğuma hareketlerini yaptırınız.

Aşağıdaki basamakları takip ederek ilgili etkinliği öğrencilerinizden gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Öğrencilerinizin sizin rehberliğinizde güç ile ilgili fiziksel uygunluğu geliştiren sınav çekme, merdiven çalışması, ağırlık taşıma, engellerden atlama, mekik çekme vb. egzersizlerden oluşan istasyonları hazırlamalarını sağlayınız.
- Hazırlanan istasyonlarda yapılacak çalışmaları öğrencilerinize gösteriniz.
- Öğrencilerinize eşit gruplara ayrılmasını söyleyiniz.
- Her grubun bir istasyonda yerini almasını sağlayınız.
- Gruplardaki her öğrencinin, istasyonlardaki çalışmaları sırayla ve odaklanarak 30 sn. boyunca uygulamasını isteyiniz.
- Süresi dolan grupların istasyon değiştirmelerini sağlayınız.
- Öğrencilerin bireysel farklılıklarına göre süre ve tekrar sayılarını artırarak güç gelişimlerini destekleyiniz.



Değerlendirme

- Öğrencilerden performans görevi olarak belirledikleri branşa ait bir güç antrenmanı planlamaları istenebilir. Performans görevi; belirledikleri branşın antrenman planındaki set sayısı, tekrar sayısı, dinlenme süresi, haftalık sıklığı, antrenman şiddeti ve egzersiz sayısı gibi ölçütlere göre Öz Değerlendirme Formu ile değerlendirilebilir.

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU			
ADI SOYADI	SINIFI	NUMARASI	
<p><i>Sevgili Öğrenciler,</i> Dolduracağınız bu formun amacı, performans görevinize ilişkin duygu ve düşüncelerinizi anlamaktır. Sizden duygu ve düşüncelerinizi samimi olarak bu forma yansıtmanız beklenmektedir. Aşağıdaki listede okuduğunuz ifadelere katılıyorsanız Evet, kısmen katılıyorsanız Kısmen, katılmıyorsanız Hayır seçeneğine (X) işareti koyunuz.</p>			
Davranışlar	Evet	Kısmen	Hayır
Güç antrenman planını hazırlarken set ve tekrar sayısını dikkate aldım.			
Güç antrenman planını hazırlarken dinlenme süresini dikkate aldım.			
Güç antrenman planını hazırlarken haftalık sıklığı dikkate aldım.			
Güç antrenman planını hazırlarken antrenman şiddeti ve egzersiz sayısını dikkate aldım.			
Güç antrenman planını günlük hayatla ilişkilendirdim.			
Güç antrenman planını hazırlarken kendime en uygun branşı dikkate aldım.			
<p>Açıklama: Aşağıdaki soruları çalışma ile ilgili görüşlerinizden hareketle cevaplayınız.</p>			
1. Çalışma sırasında hangi bilgileri edindim?			
2. Çalışma sırasında hangi bölümlerde zorlandım?			
3. Çalışmayı yeniden yapacak olsam nelere dikkat ederdim?			

4. Etkinlik

Adı

Güç Geliştirme

Süre/ Bireysel-Grup

 30+30 dk.

 Grup

Yöntem ve Teknik

Alıştırma, gösterip yaptırma, eşli çalışma, grupla çalışma

Malzemeler

sağlık topu

Aşağıdaki basamakları takip ederek ilgili etkinliği öğrencilerinizden gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Öğrencilerinizin okul bahçesinde yapılacak çalışmayı görebilecekleri bir düzende sıralanmalarını isteyiniz.
- Gerekli güvenlik önlemlerini alarak sağlık topunu her iki elinizle başınızın üzerinden güçlü bir şekilde geriye doğru atınız.
- Öğrencilerinizden sağlık topunu sırayla güçlü bir şekilde baş üstünden geriye doğru atmalarını isteyiniz.
- Uygun mesafeleri ölçüt olarak belirleyiniz.
- Sınırı aşan öğrencileri çalışmaya devam ettiriniz, sınırı aşamayan öğrencilerin daha hafif sağlık topu ile başka bir alanda atma çalışmasına devam etmelerini sağlayınız.

Değerlendirme

- Her öğrencinin fiziksel uygunluk bileşenlerinden güç ile ilgili yaptığı çalışmaları izleyerek Gözlem Formu'nu doldurunuz.
- Öğrencilerinizin güç çalışmalarını değerlendirerek çalışmayı tekrar edip etmeyeceklerine karar veriniz.
- Öğrencilerinizin çalışmalar sırasında yaptıkları teknik hataları düzeltiniz.

GÖZLEM FORMU (ÖĞRETMEN)

ADI SOYADI		SINIFI		NUMARASI	
Değerlendirme Ölçütleri		Geliştirilmeli (1)	Kabul Edilebilir (2)	İyi (3)	Çok İyi (4)
1	Sağlık topunu çift elle güçlü bir şekilde fırlatabildi.				
2	Sağlık topunu belirlenen mesafeye ulaştırabildi.				
3	Sağlık topu ile belirlenen sınırı aşabildi.				
Öğretmen Yorumu:					

Farklılaştırma

■ Zenginleştirme

- Öğrencilerden yakın çevresinde hayat boyu egzersiz alışkanlığı olan ve olmayan bireylerle görüşme yaparak bu kişilerin sağlık durumlarına yönelik sonuçları raporlamaları istenebilir.
- Öğrencilerden gücün ön planda olduğu sporları yapan profesyonel sporcuların uyguladıkları antrenman programlarını araştırmaları ve bunlarla ilgili rapor hazırlamaları istenebilir.

Destekleme

- Zinde kalmak için günlük hayatta yapabileceği egzersizlerle ilgili öğretmen/akran yardımıyla bilgi kartı hazırlaması istenebilir.
- Öğrencilerin güç gerektiren eylemleri listelemeleri sağlanabilir.

Gelecek Derse Hazırlık

- Öğrencilerinizden "Belirlenen Takım Mücadele Ve File/Raket Sporları" konusunda araştırma yaparken "edu.tr, gov.tr ve org" uzantılı sitelerden bilgiler edinerek derse gelmelerini isteyiniz.

1. Tema Ölçme ve Değerlendirme

- Ölçme ve değerlendirme sayfasına yandaki karekoddan ulaşabilirsiniz. Ulaştığınız sayfayı çoğaltarak öğrencilerin kendilerini değerlendirmelerini sağlayınız.



1. Tema Ölçme ve Değerlendirme

1-4. soruların cevaplarını ilgili alana yazınız.

1. Hayat boyu egzersiz alışkanlığının sağlığa etkileri hangi başlıklar altında toplanabilir?

2. Günlük hayatta yapılabilecek basit egzersizlere örnekler veriniz.

3. Gücün etkilediği performans ölçülerine örnekler veriniz.

4. Güç gerektiren sporların ruh sağlığı ve öz güven açısından faydaları nelerdir?

5 ve 6. soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

5. Aşağıdakilerden hangisi hayat boyu egzersiz alışkanlığı edinmenin sağlığımıza etkilerinden biri değildir?

- A) Kan şekeri düzenler.
B) Öz güvenli bireyler yaratır.
C) Kas kuvveti ile miktarını korur ve artırır.
D) Vücut direncini ve zihinsel yetileri azaltır.
E) Yaralanma ve kazalara karşı bedensel koruma geliştirir.

6. Aşağıdakilerden hangisi güç gerektiren sporlardan biri değildir?

- A) Bocce B) Boks C) Dağcılık D) Güreş E) Halter

Temanın PDF'sine
bu karekoddan
ulaşabilirsiniz.



2. TEMA

SPOR EĞİTİMİ

DERS SAATİ	52
İÇERİK ÇERÇEVESİ	Belirlenen Takım Mücadele Sporunun Özelleşmiş Hareketleri Belirlenen Takım Mücadele Sporunda Taktik ve Stratejiler Belirlenen File/Raket Sporunun Özelleşmiş Hareketleri Belirlenen File/Raket Sporunda Taktik ve Stratejiler
ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ	<p>BES.9.2.1. Belirlenen takım mücadele sporunun özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilme</p> <ul style="list-style-type: none">a) Belirlenen takım mücadele sporunun özelleşmiş hareket becerilerini algılar.b) Belirlenen takım mücadele sporunun özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını gösterir.c) Belirlenen takım mücadele sporunun özelleşmiş hareket becerilerini farklı durum/ortamlarda uygular. <p>BES.9.2.2. Belirlenen takım mücadele sporunda taktik ve strateji geliştirebilme</p> <ul style="list-style-type: none">a) Belirlenen takım mücadele sporunda taktiksel/stratejik problemi/durumu belirler.b) Belirlenen takım mücadele sporunda belirlenen problemin/durumun çözümüne ilişkin öneri sunar.c) Belirlenen takım mücadele sporunda seçilen taktik/stratejiyi uygular. <p>BES.9.2.3. Belirlenen file/raket sporunun özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilme</p> <ul style="list-style-type: none">a) Belirlenen file/raket sporunun özelleşmiş hareket becerilerini algılar.b) Belirlenen file/raket sporunun özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını gösterir.c) Belirlenen file/raket sporunun özelleşmiş hareket becerilerini farklı durum/ortamlarda uygular. <p>BES.9.2.4. Belirlenen file/raket sporunda taktik ve strateji geliştirebilme</p> <ul style="list-style-type: none">a) Belirlenen file/raket sporunda taktiksel/stratejik problemi/durumu belirler.b) Belirlenen file/raket sporunda belirlenen problemin/durumun çözümüne ilişkin öneri sunar.c) Belirlenen file/raket sporunda seçilen taktik/stratejiyi uygular.
ANAHTAR KAVRAMLAR	file/raket sporu, takım mücadele sporu



Tema ile ilgili
özet bilgilerin yer
aldığı belgeye bu
karekoddan
ulaşabilirsiniz.



Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Seçilecek Branşlar

Takım mücadele sporları; seçilen branşa özgü motorik özelliklerin, teknik ve taktik becerilerini geliştirir. Aynı zamanda öğrencilerin takım hâlinde katıldıkları etkinliklerde sorumluluk alarak iş birliği yapma, öz güven oluşturma ve liderlik becerisi de gelişir. Okullarda takım mücadele spor branşları seçilirken mevsim koşullarına, okulun mevcut imkânlarına, öğrencilerin ilgi alanları gibi faktörlere dikkat edilir.

Seçilebilecek takım mücadele spor branşları Tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 1: Takım Mücadele Sporları

TAKIM MÜCADELE SPORLARI	• Basketbol	(Fırlar Körling)	• Korfbol
	• Beyzbol	• Futbol	• Kriket
	• Buz Hokeyi	• Futsal	• Ragbi
	• Curling (Körling)	• Halk Oyunları	• Softbol
	• Çim Hokeyi	• Hentbol	• Su Topu
	• Floor Curling	• Hokey	

Aşağıdaki örnek işleniş basamaklarını belirlediğiniz branşa göre yapılandırınız.

Ön Değerlendirme

- Öğrencilerinizden top tutma ve kısa mesafeye tek elle/çift elle atış gibi temel hareket becerilerini sergilemelerini isteyiniz. Öğrencilerinizin temel hareketlerle ilgili beceri düzeyini gözlemleyiniz. Gözlemler sonucunda tespit ettiğiniz eksiklikleri gideriniz.

Bağlantı Noktası

- Öğrencilerinizden izledikleri takım mücadele spor müsabakasında sergilenen koşma, atlama, sekme, dönme, eğilme, sallanma, atma, tutma, fırlatma, vurma vb. temel hareket becerilerine örnekler vermeleri istenebilir.

2.1. TAKIM MÜCADELE SPORLARININ ÖZELLEŞMİŞ HAREKET BECERİLERİ

Dersten Önce

- Ragbi/korfbol branşlarına uygun materyalleri (top, huni, koruyucu ekipman, antrenman merdiveni, işaret bandı, değerlendirme formu vb.) hazırlayınız. Çalışmaların yapılacağı alanın güvenliğine dikkat ediniz. Konuya göre ders aşamalarını (ısınma, teknik çalışmalar, oyun ve soğuma) ayrıntılı bir şekilde planlayınız.

Dikkat Çekme

Aşağıda yer alan metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

Yıl 1823, yer İngiltere'deki Rugby (ragbi) Okulunun futbol sahası. O dönemin henüz kesinleşmemiş futbol kurallarıyla oynanan maçta, öğrenciler kıyasıyla bir mücadele içindeydi. Genç bir öğrenci olan William Webb Ellis (Vilyım Veb Elis), oyunun akışını tamamen değiştiren beklenmedik bir hareket yaptı: Futbol topunu elleriyle kavradı ve hızla koşmaya başladı. Sahadaki şaşkınlık ve kargaşa arasında yaşanan bu an, aslında yepyeni bir sporun—Rugby'nin—doğuşuna işaret ediyordu.

William Webb Ellis'in o kural dışı hamlesi—belki anlık bir içgüdü, belki de sadece farklı bir şey deneme arzusu—spor tarihinde bir dönüm noktasına dönüştü. Sebebi ne olursa olsun, bu sıra dışı hareket zamanla futbolun bambaşka bir yorumuna hayat verdi. Topun elle taşındığı, fiziksel mücadelenin ve takım dayanışmasının ön planda olduğu yeni bir oyun doğdu. Yanlışlıkla yapılan bu hareket, bugün tüm dünyada ragbi olarak bilinen sporun temelini attı.

William Webb Ellis, o anki eyleminin bir gün küresel çapta bir sporun doğuşuna ilham vereceğini muhtemelen hiç tahmin etmemişti. Ancak onun o beklenmedik inisiyatifi, zamanla ragbi kültürünün simgesel bir parçası hâline geldi. Rugby Okulu ise bu enerjik ve mücadelecilik oyunun doğduğu yer olarak tarihe geçti.

Bu efsanevi olay bize şunu hatırlatıyor: Bazen kuralların dışına çıkmak, yeni ufuklar açabilir. Alışılışın ötesine geçen bir adım, yepyeni bir dünyanın kapısını aralayabilir. Ragbi de tam olarak bu cesur ve yenilikçi ruhun bir yansıması olarak bugün hâlâ varlığını sürdürüyor.

Ders Süreci

- Öğrencileri güdülemek için oyun/yarışma bazlı etkinlikler yapınız.
- Özelleşmiş hareket becerilerine ait çalışmalarda öğrencilere liderlik, antrenörlük, hakemlik gibi roller vererek öğrencilerin sorumluluk almalarını sağlayınız.
- Beceri öğretiminde esnek sınırlara sahip ve yeniden düzenlenmiş etkinlikler (ör. kuralları değiştirme, sayıları azaltma) tasarlayınız.
- Özelleşmiş hareket becerilerine ait etkinliklerde branşa özgü kuralları uygulatınız.
- Dikkat çekme ve farklılaştırma bölümlerinde verilen örnek içerikleri belirlediğiniz branşa göre uyarlayınız.
- Beceri öğretiminde akıllı tahta, sesli talimatlar, saha uygulamaları gibi birden fazla duyuya hitap eden çalışmalar yaptırarak öğrenmeyi kolaylaştırınız.
- Etkinliklerde verilen çalışmalar, ragbi branşında pas becerisine ve korfbol branşında şut becerisine ait işlem basamaklarını içermektedir. Belirlediğiniz spor branşına ait özelleşmiş hareket becerilerine yönelik çalışmaları örnek etkinlikteki işlem basamaklarına göre uyarlayınız.
- Özel gereksinimli bireylerin de özelleşmiş hareket becerilerini uygulayabilecekleri şekilde çalışmalar düzenleyiniz.



1. Etkinlik

Adı	Ragbinin Temel Hareketleri
Süre / Bireysel-Grup	30+30+30+30 dk. Bireysel Grup
Yöntem ve Teknik	Beyin fırtınası, gösterip yaptırma
Malzemeler	ragbi topu, antrenman merdiveni, huni, esneme bandı, gözlem formu

Isınma

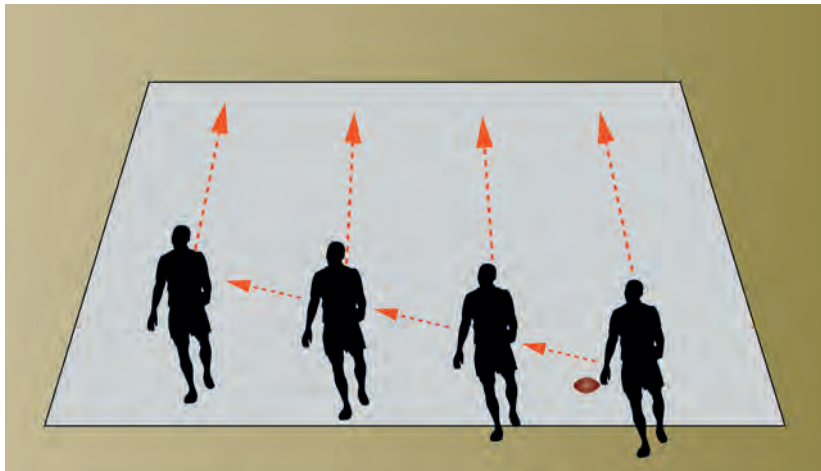
- Gönüllü bir öğrenci eşliğinde top kontrolü alıştırması (top sürme, top atma-yakalama vb.), koşu, dinamik esneme hareketleri gibi ısınma etkinliklerini yaptırınız.

Ragbide Pas Becerisini Algılama

- Ragbide pas becerilerini öğrencilere göstererek bu becerileri algılamalarını sağlayınız. Becerinin algılanması aşamasında farklı yöntemlerden (öğrencinin beceriyi göstermesi, video izletme vb.) yararlanabilirsiniz.

Ragbide Pas Becerisinin Basamaklarını Gösterme ve Uygulama

- Öğrencilerin ikiyeşerli eşleşmesini sağlayınız.
- Eşlerin ragbi pas becerilerinin basamaklarını (duruş, top tutma, atışta kolu savurma, hareketli/hareketsiz pas alma-verme, topu takip etme, topu yakalama vb.) göstermesini isteyiniz.
- Etkinlikleri planlama aşamasında öğrencilere sorumluluk vererek onların etkin rol almalarını sağlayınız.
- Pas becerilerini uygulamalarını sağlayınız.
- Etkinliklerde motivasyonu yüksek tutmak için doğru hareketlerin ardından eşlerin birbirine yapıcı geri bildirimler vermelerini sağlayınız.
- Görseldeki gibi pas becerilerinin pekiştirilmesi için sabit veya hareketli bir şekilde pas alma-verme, eşli paslaşma, 3'e 2 pas, yana pas, hızlı kısa pas, spin (sipin) pas, uzun pas, yüksek pas gibi çalışmalarını içeren etkinlikler düzenleyiniz.



Ragbide Pas Becerisini Farklı Durumlarda Uygulama

- Öğrencilerinizin kendi aralarında takımlar oluşturmalarını sağlayınız. Oluşturulan takımların katıldığı mini bir turnuva düzenleyiniz.
- Turnuvalarda öğrencilerinizin oyuncu, hakem (oyunu yönetme, oyuncu değişikliklerini kontrol etme vb.), antrenör (oyuncu rollerini belirleme, taktik verme vb.) gibi görevler almalarını sağlayınız.
- Öğrencilerinizden turnuva kurallarını adil oyun anlayışına uygun (sadece takım kaptanlarının iletişim kurması, en centilmen/en az faul yapan oyuncu seçimi vb.) ve güvenlik ağırlıklı (oyunda yumuşak ve küçük boyutlu toplar kullanma sert müdahale yapan oyuncuların iki dakika oyun dışı kalması gibi) olacak şekilde belirlemelerini isteyiniz.
- Öğrencilerin turnuva sürecinde özelleşmiş hareket becerilerini hangi durumlarda kullandıklarına yönelik fikirlerini paylaşmalarını sağlayınız.

Soğuma

- Öğrencilere derin nefes alıp vererek yavaş tempolu koşu ve ardından yürüme çalışması yaptırınız.
- Öğrencilerin bacak, sırt ve omuzlara yönelik statik esneme hareketleri yapmalarını sağlayınız.

Değerlendirme

- Ragbiye ait özelleşmiş hareket becerileri dereceli puanlama anahtarıyla değerlendirilebilir.
- Öğrencilerden performans görevi olarak ragbiye ait özelleşmiş hareket becerilerini kullanıp kısa bir hücum seti hazırlamaları ve bunu arkadaşlarıyla birlikte uygulamaları istenebilir. Performans görevi gözlem formu ile değerlendirilebilir.

GÖZLEM FORMU - RAGBİ

ADI SOYADI:

SINIFI:

NUMARASI:

	Değerlendirme Ölçütleri	Geliştirilmeli (1)	Kabul Edilebilir (2)	İyi (3)	Çok İyi (4)
1	Gruptaki tüm öğrenciler hücum seti boyunca doğru pozisyon alıyor.				
2	Hücum seti ayrıntılı bir şekilde planlanmıştır.				
3	Hücum seti farklı varyasyonlar içeriyor.				
4	Öğrenciler hücum setine uyum sağlıyor.				
5	Hücum seti öğrencilerin motorik özelliklerini geliştirici nitelikte hazırlanmıştır.				

Değerlendirme Sistemi

Bu ölçekteki 5 ölçüt 4 başarı düzeyi ile değerlendirilmektedir. Öğrenci bu ölçekten en fazla $5 \times 4 = 20$ puan, en az $5 \times 1 = 5$ puan alabilir. Ölçekten alınan toplam puan, öğrencinin alabileceği en yüksek puana bölünerek 100 ile çarpılır. Örneğin öğrenci bu ölçekten toplam 8 puan aldığında öğrencinin yüzölçümü $(8/20) \times 100 = 40$ şeklinde hesaplanır.



Eşli çalışmalarda egzersizin türü, beceri düzeyi, deneyimi, fiziksel kısıtlılıkları (kronik rahatsızlık, özel bireyler vb.) gibi hususlara dikkat ediniz.

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI - RAGBİ PAS ÇEŞİTLERİ							
ÖLÇÜT		İYİ (3)		ORTA (2)		GELİŞTİRİLEBİLİR (1)	
1	Yana Pas	Yana pası arkadaşının yakalayabileceği biçimde göğüs hizasına, doğru hız ve güçle atıyor.		Yana pası arkadaşının yakalayabileceği biçimde göğüs hizasına atıyor. Bazen pasın hızını ayarlayamıyor.		Yana pası arkadaşının yakalayabileceği biçimde göğüs hizasına atamıyor. Pasın hızını ayarlayamıyor.	
2	Hızlı Kısa Pas	Hızlı kısa pası arkadaşının yakalayabileceği biçimde doğru hız ve güçle atıyor.		Hızlı kısa pası arkadaşının yakalayabileceği biçimde göğüs hizasına atıyor. Bazen pasın hızını ayarlayamıyor.		Hızlı kısa pası arkadaşının yakalayabileceği biçimde göğüs hizasına atamıyor. Pasın hızını ayarlayamıyor.	
3	Spin Pas	Spin verdiği topu arkadaşının yakalayabileceği biçimde ve kontrollü atıyor.		Spin verdiği topu arkadaşının yakalayabileceği biçimde ve kontrollü atmada bazen sorun yaşıyor.		Spin verdiği topu arkadaşının yakalayabileceği biçimde atamıyor.	
4	Yüksek Pas	Yüksek pası arkadaşının yakalayabileceği biçimde kontrollü atıyor.		Yüksek pası arkadaşının yakalayabileceği şekilde bazen atamıyor.		Yüksek pası arkadaşının yakalayabileceği biçimde atamıyor.	
5	Uzun Pas	Topu uzak mesafedeki oyuncuya isabetli bir şekilde atıyor.		Topu uzak mesafedeki oyuncuya bazen isabetli bir şekilde atamıyor.		Topu uzak mesafedeki oyuncuya atamıyor.	
	Adı ve Soyadı	Yana Pas	Hızlı Kısa Pas	Spin Pas	Yüksek Pas	Uzun Pas	Toplam
Değerlendirme Sistemi Bu ölçekteki 5 ölçüt 3 başarı düzeyi ile değerlendirilmektedir. Öğrenci bu ölçekten en fazla 5x3= 15 puan, en az 5x1= 5 puan alabilir. Ölçekten alınan toplam puan, öğrencinin alabileceği en yüksek puana bölünerek 100 ile çarpılır. Örneğin öğrenci bu ölçekten toplam 9 puan aldığı anda öğrencinin yüzlük notu $(9/15) \times 100 = 60$ şeklinde hesaplanır.							
Not Hareketin zorluğu, öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeyleri vb. durumlara göre ölçütlerde değişiklik yapılabilir.							

2. Etkinlik

Adı	Korfbol Becerileri	
Süre / Bireysel-Grup	 30+30+30+30 dk.	 Grup
Yöntem ve Teknik	Gösterip yaptırma	
Malzemeler	korfbol topu, antrenman yeleği, huni, esneme bandı, korfbol potası	

Isınma

- Gönüllü bir öğrenci liderliğinde dairede pas çalışması, esneme bantlarıyla kol-omuz çalışması, kısa mesafe hız koşuları, yön değiştirme egzersizleri gibi korfbola özgü ısınma hareketlerinin grup hâlinde yapılmasını sağlayınız.

Korfbolda Şut Atma Becerisini Algılama

- Korfbol becerilerinden durarak atış, V atışı, turnike atışı, mesafe atışı becerilerini göstererek bu becerilerin algılanmasını sağlayınız. Becerin algılanması aşamasında farklı yöntemlerden (öğrencinin beceriyi göstermesi, video izletme vb.) yararlanabilirsiniz.

Korfbolda Şut Atma Beceri Basamaklarını Gösterme ve Uygulama

- Öğrencilerin ikiyeşerli eşleşmesini sağlayınız.
- Eşlerin şut becerilerinin basamaklarını (ayaklar omuz genişliğinde açık ve dengeli durma, vücut ağırlığını arkadaki ayaktan öndeki ayağa doğru aktarma, dirsekleri hafifçe bükme gibi) birbirlerine göstermelerini sağlayınız.
- Görselden hareketle birinci istasyonda yakın mesafeden durarak atış, ikinci istasyonda korfa sağdan ve soldan yaklaşarak turnike atışı, üçüncü istasyonda V atışı, dördüncü istasyonda ise uzak mesafeden yapacakları mesafe atışı için şut istasyonları hazırlayınız.



- Eşlerin dönüşümlü olarak tüm istasyonlarda şut çalışmalarını yapmalarını ve çalışmalar esnasında birbirlerine yapıcı geri bildirimler vermelerini sağlayınız.

Korfbolda Şut Atma Becerisini Farklı Durumlarda Uygulama

- Oluşturulan karma (kız/erkek) grupların 4'e 4 dar alanda mini müsabakalar yapmasını sağlayınız.
- Her takımın hücum ve savunma görevlerini dönüşümlü olarak yapmasını sağlayınız.
- Öğrencilerden turnuva sırasında korfbola ait şut atma becerisini hangi durumlarda kullandıklarını birbirleriyle paylaşmalarını isteyiniz.

Soğuma

- Gönüllü bir öğrenci eşliğinde statik esneme hareketleriyle öğrencilerin soğumalarını sağlayınız.

Değerlendirme

- Korfbola ait özelleşmiş hareket becerileri dereceli puanlama anahtarıyla değerlendirilebilir.
- Öğrencilerden performans görevi olarak korfbola ait özelleşmiş hareket becerilerini kullanarak kısa bir hücum seti hazırlamaları ve bunu arkadaşlarıyla uygulamaları istenebilir. Performans görevi gözlem formu ile değerlendirilebilir.

GÖZLEM FORMU - KORFBOL					
ADI SOYADI:					
SINIFI:					
NUMARASI:					
	Değerlendirme Ölçütleri	Geliştirilmeli (1)	Kabul Edilebilir (2)	İyi (3)	Çok İyi (4)
1	Gruptaki tüm öğrenciler hücum seti boyunca doğru pozisyon alıyor.				
2	Hücum seti ayrıntılı bir şekilde planlanmıştır.				
3	Hücum seti farklı varyasyonlar içeriyor.				
4	Öğrenciler hücum setine uyum sağlıyor.				
5	Hücum seti öğrencilerin motorik özelliklerini geliştirici nitelikte hazırlanmıştır.				
Değerlendirme Sistemi Bu ölçekteki 5 ölçüt 4 başarı düzeyi ile değerlendirilmektedir. Öğrenci bu ölçekten en fazla $5 \times 4 = 20$ puan, en az $5 \times 1 = 5$ puan alabilir. Ölçekten alınan toplam puan, öğrencinin alabileceği en yüksek puana bölünerek 100 ile çarpılır. Örneğin öğrenci bu ölçekten toplam 8 puan aldığında öğrencinin yüzölçümü notu $(8/20) \times 100 = 40$ şeklinde hesaplanır.					

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI - KORFBOL ATIŞ ÇEŞİTLERİ

ÖLÇÜT	İYİ (3)	ORTA (2)	GELİŞTİRİLEBİLİR (1)
1 Durarak Atış	Atış sırasında dirsek açısını ve bilek hareketini doğru yapıyor.	Atış sırasında dirsek açısını ve bilek hareketini bazen yapamıyor.	Atış sırasında dirsek açısını ve bilek hareketini yapamıyor.
2 Turnike Atışı	Adımlamayı doğru şekilde yaparak topu isabetli şekilde potaya bırakıyor.	Adımlamayı doğru şekilde yaparak topu bazen isabetli şekilde potaya bırakamıyor.	Adımlamayı doğru şekilde yaparak topu isabetli şekilde potaya bırakamıyor.
3 Uzun Mesafe Atışı	Bilek ve takip hareketini doğru yaparak atış gücünü mesafeye göre ayarlıyor.	Bilek ve takip hareketini doğru yaparak atış gücünü mesafeye göre bazen ayarlayamıyor.	Bilek ve takip hareketini doğru yaparak atış gücünü mesafeye göre ayarlayamıyor.
4 V Atışı	Tek ayakla geriye ve yana doğru sıçrayarak doğru açıyla potaya isabetli atış yapıyor.	Tek ayakla geriye ve yana doğru sıçrayarak doğru açıyla potaya bazen isabetli atış yapamıyor.	Tek ayakla geriye ve yana doğru sıçrayarak doğru açıyla potaya isabetli atış yapamıyor.

Adı ve Soyadı	Durarak Atış	Turnike Atışı	Uzun Mesafe Atışı	V Atışı	Toplam

Değerlendirme Sistemi

Bu ölçekteki 4 ölçüt 3 başarı düzeyi ile değerlendirilmektedir. Öğrenci bu ölçekten en fazla $4 \times 3 = 12$ puan, en az $4 \times 1 = 4$ puan alabilir. Ölçekten alınan toplam puan, öğrencinin alabileceği en yüksek puana bölünerek 100 ile çarpılır. Örneğin öğrenci bu ölçekten toplam 6 puan aldığında öğrencinin yüzlük notu $(6/12) \times 100 = 50$ şeklinde hesaplanır.

Not

Ölçütlerde hareketin zorluğu, öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeyleri vb. durumlara göre değişiklik yapılabilir.

Gelecek Derse Hazırlık

- Belirlediğiniz takım mücadele sporunda (ragbi/korfbol vb.) taktik ve strateji geliştirme çalışmaları için gerekli materyalleri (video, slayt, etkinlik örnekleri, vaka analizi vb.) hazırlayınız.

2.2. TAKIM MÜCADELE SPORLARINDA TAKTİK VE STRATEJİ GELİŞTİRME

Dersten Önce

- Belirlenen takım mücadele sporuna (ragbi/korfbol) ait materyalleri güvenlik açısından kontrol ediniz. Öğrencilerin branşa uygun spor ayakkabısı ve kıyafetleri seçmelerine dikkat ediniz.

Dikkat Çekme

Aşağıda yer alan metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

Fiziksel gücün değil, zekâ ve iş birliğinin üstün olduğu korfbol; kadınların ve erkeklerin eşit düzeyde oynaması için tasarlanmış bir takım sporudur. Bu spor dalı, 1902 yılında Hollandalı bir beden eğitimi öğretmeni tarafından tasarlanmış ve hayata geçirilmiştir. Bu spor dalını diğer sporlardan ayıran kendine özgü özellikleri ve kuralları olmasıdır. Bu spor dalı, 4 kadın ile 4 erkek oyuncudan oluşan 8 kişilik takımlar hâlinde oynanır. Korfbolu diğer sporlardan ayıran en önemli kural; bir erkek oyuncuyu sadece bir erkek, bir kadın oyuncuyu ise sadece bir kadın oyuncunun savunabilmesidir. Bu kural, fiziksel gücün avantajını ortadan kaldırır. Neticede maçın kaderini kas gücü değil takım hâlinde kusursuz bir uyumla hareket etme becerisi belirler. Bu yüzden korfbol, yalnızca topun potaya atılarak sayı kazanıldığı bir oyun değildir. Zira bu spor dalında sahadaki her oyuncu, eşit dereceye ve birbirini tamamlayan farklı değerlere sahiptir. Bu yönüyle bireysel yeteneklerden ziyade saygı ve takım ruhunu yücelten bir oyundur.

Ders Süreci

- Öğrencileri güdülemek için oyun/yarışma bazlı etkinlikler yapınız.
- Taktik ve strateji geliştirme çalışmalarında öğrencilere liderlik, antrenörlük, hakemlik gibi roller vererek öğrencilerin sorumluluk almalarını sağlayınız.
- Taktik ve strateji etkinliklerinde branşa özgü kuralları uygulatınız.
- Dikkat çekme ve farklılaştırma bölümlerinde verilen örnek içerikleri belirlediğiniz branşa göre uyarlayınız.
- Özel gereksinimli bireylerin de taktik ve stratejileri uygulayabilecekleri şekilde çalışmalar düzenleyiniz.
- Etkinliklerde verilen çalışmalar, belirlenen branşa ait taktik ve stratejilerin işlem basamaklarını içermektedir. Belirlenen spor branşına ait strateji ve taktikleri örnek etkinlikteki işlem basamaklarına göre uyarlayınız.

3. Etkinlik

Adı

Karma Uyum

Süre / Bireysel-Grup



30+30+30+30 dk.



Grup

Yöntem ve Teknik

Gösterip yaptırma, iç-dış çember

Malzemeler

korfbol topu, antrenman yeleği, huni, korfbol potası

Isınma

- Gönüllü bir öğrencinin korfbola özgü pas atma, top yakalama, yön değiştirme gibi özelleşmiş hareket becerilerini yapmasını, diğer öğrencilerin de ayna oyunu yoluyla bu hareketleri tekrar etmelerini sağlayınız.

Taktik ve Stratejiyi Uygulama

- Öğrencilerin karma (kız/erkek) gruplar oluşturmalarını sağlayınız.
- Gruplardan "hücumda alan kullanımında boş alan yaratma, hareketli paslaşmalarla savunmanın dengesini bozma, savunma stratejilerinde bölge savunması veya adam adama savunma teknikleri kullanma, oyunu yönlendirmede topu hızlı bir şekilde hücum bölgesine taşıma" gibi korfbola özgü taktik ve stratejiler üzerine etkinlikler tasarlamalarını isteyiniz.
- Gruplardan tasarladıkları etkinlikleri uygulamasını isteyiniz.

Problem/Durumu Belirleme

- Etkinliklerde uygulanan taktik ve stratejileri değerlendirmek ve bunlara yönelik çözüm önerileri sunmak için iç-dış çember tekniğini kullanınız.
- İç-dış çember tekniğini uygulamak için öğrencilerden çember oluşturmalarını isteyiniz.
- Etkinliklerde uygulanan taktik ve stratejilerin olumlu ve olumsuz yönleri ile uygulamalarda ortaya çıkan problemlerle ilgili görüşlerini paylaşmak isteyen öğrencilerin çemberin içine geçmelerini sağlayınız.
- İç ve dış çemberdeki öğrencilerin sırayla yer değiştirmelerini ve tüm öğrencilerin kendi fikirlerini paylaşmalarını sağlayınız.
- Gruplardan uyguladıkları taktik ve stratejilerdeki sorunlar (savunma oyuncularının pozisyon hatası yapması veya hücumda iletişim eksikliği olması gibi) üzerinde düşünmelerini isteyiniz.
- Gruplardan tespit ettikleri problemlere (hücumda oyuncular arasındaki iletişim eksikliği vb.) çözüm önerileri (Pas vermeden önce iletişim hâlinde olmalıyız veya çevre kontrolü yaparak göz teması kurmalıyız vb.) geliştirmelerini isteyiniz.
- Grupların rakibi yanıltmak için dinamik pozisyon değişimleri, iki şutör oyuncu ile rakip savunmayı ikiye bölme, hızlı pas ağı kurma, adam adama savunma, alan savunması, baskılı savunma gibi konularda yaratıcı fikirler geliştirmelerini sağlayınız.

Çözüm Önerilerini Uygulama

- Graplardan çözüm önerileri doğrultusunda taktik/stratejileri yenilemelerini isteyiniz.
- Etkinlikler sırasında gruptaki öğrencilerden taktiklerin uygulanmasını gözlemleyerek birbirlerine "Savunmada iyi pozisyon aldın ama rakibi daha yakından takip etmelisin.", "Pasin zamanlaması iyiydi ama topu arkadaşına daha yavaş atarsan arkadaşının topu tutması kolay olur." gibi geri bildirimler vermelerini isteyiniz.

Soğuma

- Öğrencilerinize düşük tempolu koşu; kol, bacak ve omuz kaslarına odaklanan statik esneme hareketleri yaptırarak öğrencilerin vücutlarını soğutmalarını sağlayınız.

Değerlendirme

- Korfbola ait taktik ve strateji geliştirebilme becerileri öz değerlendirme formu ile değerlendirilebilir.

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU				
ADI SOYADI:				
SINIFI:				
NUMARASI:				
	Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Kısmen	Hayır
1	Oyun sırasında hızlı ve doğru kararlar veririm.			
2	Hücum ve savunma geçişlerinde pozisyonumu doğru alırım.			
3	Rakibin oyun planını analiz edip strateji geliştiririm.			
4	Takım arkadaşlarımla etkili bir şekilde iletişim kurarım.			
5	Alan paylaşımı ve markaj konusunda başarılıyım.			
6	Oyunun gidişatına göre taktik değişikliklerine kolayca uyum sağlarım.			
7	Rakip oyuncuların güçlü ve zayıf yönlerini gözlemleyip buna göre hamle yaparım.			
8	Oyun içinde strateji oluşturma ve uygulama konusunda kendime güvenirim.			

4. Etkinlik

Adı Ragbide Taktik Ustaları (Oyun Kurma ve Alan Savunma)

Süre / Bireysel-Grup



30+30+30+30 dk.



Grup

Yöntem ve Teknik

Gösterip yaptırma, iç-dış çember

Malzemeler

ragbi topu, antrenman hunisi, antrenman yeleği

Isınma

- Öğrencilerin ayna oyunu, yakalama, tünel oyunu gibi kısa süreli etkinliklerle ısınma çalışmalarını yapmalarını sağlayınız.

Ragbiye Özgü Taktik ve Strateji Kurgulama ve Uygulama

- Ragbiye ait taktik ve stratejilerin uygulanması için öğrencilerin gruplara ayrılmasını isteyiniz.
- Gruplardan ragbiye ait farklı taktik/stratejilerden oyun kurma, alan savunması, hızlı hücum çalışmalarından birini seçmesini isteyiniz.
- Seçtikleri taktik/stratejiyi uygulamak için gruplara etkinlikler ("Alan savunması" taktiğini seçen grup, hücum eden takıma karşı farklı savunma pozisyonları ve hareketleri içeren bir etkinlik tasarlayabilir vb.) kurgulunuz.
- Grupların kurguladıkları taktik ve strateji etkinliklerini uygulamasını sağlayınız.
- Öğrencilerin uygulanan taktik/stratejilerine yönelik gözlem yapmalarını ve birbirlerine geri bildirimler vermelerini sağlayınız.
- Öğrencilerden arkadaşlarına geri bildirim verirken taktiğin etkililiği, oyuncuların pozisyon alması, zamanlama gibi ölçütlere dikkat etmelerini isteyiniz.

Problem/Durumu Belirleme ve Çözüm Önerileri Sunma

- Etkinliklerde uygulanan taktik ve stratejileri değerlendirmek ve öğrencilere yönelik çözüm önerileri sunmak için iç-dış çember tekniğini kullanınız.
- İç-dış çember tekniğini uygulamak için öğrencilerden çember oluşturmalarını isteyiniz.
- Oyun kurarken pas zamanlaması, doğru pozisyon alma vb. konularda görüşlerini paylaşmak isteyen öğrencilerin, etkinliklerdeki taktik ve stratejilerin olumlu-olumsuz yönleri ile ortaya çıkan problemleri/durumları tespit etmeleri amacıyla çemberin içine geçmelerini sağlayınız.
- İç ve dış çemberdeki öğrencilerin sırayla yer değiştirmelerini ve tüm öğrencilerin kendi fikirlerini paylaşmalarını sağlayınız.
- Öğrencilerin tespit ettikleri problem/duruma yönelik çözüm önerileri (oyuncular arasında hızlı ve kısa paslaşmalarla rakip presini etkisiz hâle getirme, yoğun preste uzun paslarla rakibi etkisizleştirme vb.) sunmalarını isteyiniz.

Çözüm Önerilerine Uygun Taktik ve Stratejiyi Uygulama

- Öğrencilerden çözüm önerileri doğrultusunda senaryolarında taktiksel değişiklikler (top kaybını azaltma, birbirine yakın ve uygun açılarda pozisyon alma, kısa pasları artırma vb.) yapmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden yeni taktik ve stratejileri uygulayarak hangi taktiklerin daha etkili olduğunu ve geliştirilmesi gereken yönlerini (örneğin oyun içinde yer değiştirme, rakibin hat çıkışını şaşırtmak için uzun-kısa paslar kullanma, kanat oyuncularını hücumda dâhil ederek geniş alanları değerlendirme vb.) değerlendirmelerini isteyiniz.

Soğuma

- Öğrencilere düşük tempo koşu; kol, bacak ve omuz kaslarına odaklanan statik esneme hareketleri yaptırarak öğrencilerin vücutlarını soğutmalarını sağlayınız.

Değerlendirme

- Ragbiye ait taktik ve strateji geliştirebilme becerilerini öz değerlendirme formu ile değerlendirilebilir.

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU				
ADI SOYADI:				
SINIFI:				
NUMARASI:				
Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Kısmen	Hayır
1	Grubumla birlikte seçtiğimiz taktiği/stratejiyi anladım ve benimsedim.			
2	Etkinlik sırasında belirlenen taktik/stratejiyi uygulamaya çalıştım.			
3	Takım arkadaşlarıma taktik/strateji uygularken yapıcı geri bildirimler verdim.			
4	Takım arkadaşlarımdan aldığım geri bildirimler gelişime katkı sağladı.			
5	İç-dış çember etkinliğinde taktik/stratejilerin olumlu ve olumsuz yönlerini ve problemleri paylaştım.			
6	Belirlenen problemlere yönelik çözüm önerileri sundum.			
7	Revize edilmiş etkinliği uygularken çözüm önerilerini dikkate aldım.			

Gelecek Derse Hazırlık

- Belirlediğiniz file/raket sporuna (badminton/masa tenisi vb.) ait özelleşmiş hareket becerileri çalışmalarını için gerekli materyalleri (video, etkinlik örnekleri vb.) hazırlayınız.

Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Seçilecek Branşlar

Okullarda file/raket spor branşları seçilirken öğrencilerin ilgi alanları, mevsim koşulları, okulun mevcut imkânları gibi faktörlere dikkat edilmelidir.

Seçilebilecek file/raket spor branşları Tablo 2'de belirtilmiştir.

Tablo 2: File/Raket Sporları

FILE/RAKET SPORLARI

- Ayak Tenisi
- Ayak Voleybolu
- Badminton (Bedminton)
- Masa Tenisi
- Oturarak Voleybol
- Pickleball (Pikılbal)
- Raketbol
- Tenis
- Voleybol

Ön Değerlendirme

- Öğrencilerden bir badminton topunu havaya atıp raketle havada yakalamalarını ve kort üzerinde farklı yönler (ön, arka, sağ, sol vb.) kayma adımıyla ya da koşarak hareket etmelerini isteyerek temel hareketlerle ilgili beceri düzeylerini belirleyiniz.

Bağlantı Noktası

- Öğrencilerinizden izledikleri bir file/raket müsabakasında sporcuların sergiledikleri yürüme, koşma, salınma gibi hareket becerilerine örnekler vermelerini isteyiniz.

2.3. FİLE/RAKET SPORLARINDA ÖZELLEŞMİŞ HAREKET BECERİLERİ

Dersten Önce

- Ders işlenecek alanın; düz, engelsiz ve uygun boyutlarda olmasına dikkat ediniz. Alan çevresinde gerekli güvenlik önlemlerini alınız. Kullanılacak materyalleri kontrol ediniz.

Dikkat Çekme

Aşağıda yer alan metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

Neslihan Yiğit Arın, Adanalı bir işçinin kızı olarak Bursa'da dünyaya geldi. Spora olan yolculuğu ise henüz 8 yaşındayken ilkokuldaki beden eğitimi öğretmenin onu fark etmesiyle başladı. Bu öğretmen, yalnızca yeteneğini keşfetmekle kalmadı; aynı zamanda elini hiç bırakmayarak onu olimpiyatlara hazırlayan antrenörü oldu. Yıllar içinde o küçük kız, büyük bir azimle çalışarak adını dünya spor tarihine yazdıran bir sporcuya dönüştü.

Henüz 15 yaşındaydı ve Avrupa Şampiyonası'na hazırlanıyordu. Ancak hayat, kort dışında zorluklar getiriyordu. Babası işsiz kalmıştı. Hocası onu badminton antrenmanına beklerken o vedalaşmaya gelmişti: "Adana'ya dönüyoruz hocam!" dedi sessizce. Ancak bu vedaya izin verilmedi. Antrenörü hemen babasını aradı, kızının ne kadar büyük bir potansiyele sahip olduğunu anlattı. "Hem maddi hem manevi olarak hep yanında olacağım!" diyerek söz verdi. İşte o söz, bir sporcunun kaderini değiştirdi.

Baba Ahmet Yiğit, Adana'ya dönmekten nasıl vazgeçtiklerini şöyle anlatıyor:

–Otomobil fabrikasında işçi idim. Ameliyat olmam gerekti, mecburen işten ayrıldım. Artık Bursa'da kalamayacağımızı düşünüp Adana'ya dönmeye karar verdik. Taşınma hazırlıkları sürerken hocası aradı. "Gidersek Neslihan'a yazık olur!" dedi. "Yol masraflarını, okul harçlığını cebimden karşılarım." deyince kalmaya karar verdik. O günden sonra hep kızımızın arkasında durduk.

Arından anne ve babalara şu çağrısı yapıyor:

–Çocuklarınıza, özellikle de kızlarınıza güvenin ve onlara güven verin. Kızım yalnızca iyi bir sporcu değil aynı zamanda iyi bir insan olmayı da başardı.

Ders Süreci

- Öğrencileri güdülemek için oyun/yarışma bazlı etkinlikler yapınız.
- Özelleşmiş hareket becerisine ait çalışmalarda öğrencilere liderlik, antrenörlük, hakemlik gibi roller vererek öğrencilerin sorumluluk almalarını sağlayınız.
- Beceri öğretiminde esnek sınırlara sahip ve yeniden düzenlenmiş etkinlikler (ör. kuralları değiştirme, sayıları azaltma) tasarlayınız.
- Taktik ve strateji etkinliklerinde branşa özgü kuralları uygulayınız.
- Dikkat çekme ve farklılaştırma bölümlerinde verilen örnek içerikleri belirlediğiniz branşa göre uyarlayınız.

- Beceri öğretiminde akıllı tahta, sesli talimatlar, saha uygulamaları gibi birden fazla duyuya hitap eden çalışmalar yaptırarak öğrenmeyi kolaylaştırınız.
- Etkinliklerde verilen çalışmalar, masa tenisi branşında servis becerisine ve badminton branşında spin becerisine ait işlem basamaklarını içermektedir. Belirlediğiniz spor branşına ait özelleşmiş hareket becerilerine yönelik çalışmalarını örnek etkinlikteki işlem basamaklarına göre uyarlayınız.
- Özel gereksinimli bireylerin de özelleşmiş hareket becerilerini uygulayabilecekleri şekilde çalışmalar düzenleyiniz.

5. Etkinlik

Etkinlik İsmi	Badminton		
Süre / Bireysel-Grup	 30+30+30+30 dk.		Grup
Yöntem ve Teknik	Gösterip yaptırma		
Malzemeler	badminton raketi, badminton filesi, badminton topu		

Isınma

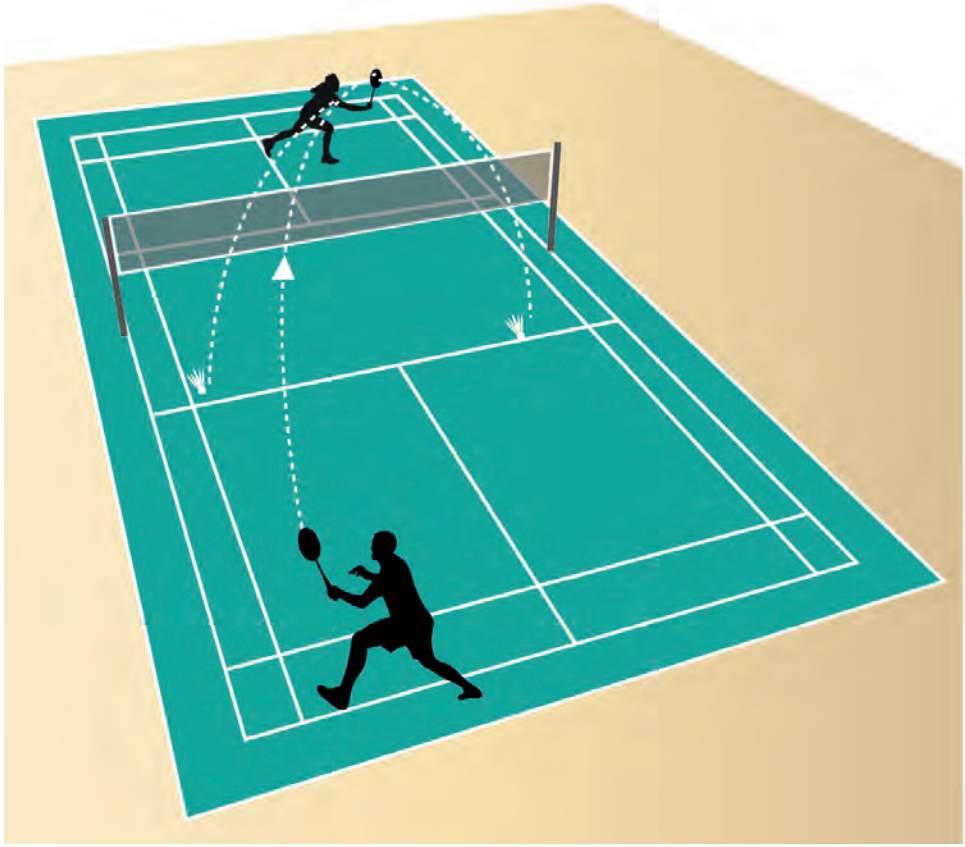
- Gönüllü bir öğrenci eşliğinde kol, omuz ve bilek eklemlerine yönelik dinamik esneme hareketleri ile ısınma hareketlerinin yapılmasını sağlayınız. Süreci gözlemleyiniz, gerekirse yönlendirmeler yapınız.

Badmintonda Drop Vuruş Becerisinin Algılanması

- Drop vuruş becerisinin öğretmen veya bir öğrenci tarafından gösterilerek algılanmasını sağlayınız.
- Drop vuruş becerisinin uygulandığı bir videonun izlettirilmesiyle de bu becerinin algılanmasını sağlayabilirsiniz.

Badmintonda Drop Vuruş Becerisinin Basamaklarını Gösterme ve Uygulama

- Öğrencilerin ikiyeşerli eşleşmelerini isteyiniz. Eşlerden drop becerisinin basamaklarını (raket tutuşu, vuruştaki omuz ve bilek hareketi, temas anında topun yönlendirilmesi vb.) birbirlerine göstermelerini isteyiniz.
- Öğrencilerin kendi yöntemlerini fark etmeleri için deneme-yanılma uygulamaları ile drop vuruş becerilerini geliştirmelerine fırsat tanıyınız.
- Drop vuruş becerisi doğru forma ulaşana kadar eşlerin birbirine kılavuzluk etmelerini ve yapıcı geri bildirimler vermelerini isteyiniz.
- Bir sonraki sayfadaki görselden hareketle drop vuruş becerisinin sabit ve hareketli bir şekilde uygulanmasını sağlayınız.
- Uygulamalar esnasında öğrencilere “Bileğini biraz daha gevşek bırak, topla temas noktanı biraz daha yüksekte olmalıdır.” gibi yapıcı geri bildirimler veriniz.



Drop Vuruş Becerisini Farklı Durumlarda Uygulama

- Öğrencilerle birlikte belirlenen kurallar (sayı düşürerek oynama, set sayısını azaltma, sahayı büyütme veya küçültme vb.) dâhilinde mini turnuvalar düzenleyiniz.
- Turnuvalarda drop vuruş becerisini kazandırmaya yönelik yönlendirmeler yapınız.

Soğuma

- Etkinlik sonunda öğrencilerin hafif tempolu koşu ve yürüyüş yapmalarını, ardından statik esneme hareketlerini yaparak soğuma çalışmalarını tamamlamalarını sağlayınız.

Değerlendirme

- Badminton'a ait özelleşmiş hareket becerileri dereceli puanlama anahtarıyla değerlendirilebilir.

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI - BADMİNTON DROP VURUŞU

	ÖLÇÜT	İYİ (3)	ORTA (2)	GELİŞTİRİLEBİLİR (1)
1	Duruş ve Raket Tutuşu	Duruşu ve raket tutuşu doğru.	Küçük hatalar dışında duruşu ve raket tutuşu doğru.	Duruşu ve raket tutuşu yanlış.
2	Vuruş Tekniği	Vuruş tekniği kontrollüdür.	Vuruş tekniği çoğunlukla kontrollüdür.	Vuruş tekniği yetersizdir.
3	Topun Yere Düşme Noktası	Top fileye çok yakın düşüyor.	Top genelde file yakınına düşüyor.	Top arka alana düşüyor.
4	Vuruş Zamanlaması	Vuruş zamanlaması doğru.	Vuruş zamanlaması bazen hatalı.	Vuruş zamanlaması düzensiz.
5	Oyunda Kullanım Becerisi	Drop vuruşunu uyguluyor.	Drop vuruşunu çoğu zaman doğru uyguluyor.	Drop vuruşunu uygulayamıyor.

Adı ve Soyadı	Duruş ve Raket Tutuşu	Vuruş Tekniği	Topun Yere Düşme Noktası	Vuruş Zamanlaması	Oyunda Kullanım Becerisi	Toplam

Değerlendirme Sistemi

Bu ölçekteki 5 ölçüt 3 başarı düzeyi ile değerlendirilmektedir. Öğrenci bu ölçekten en fazla $5 \times 3 = 15$ puan, en az $5 \times 1 = 5$ puan alabilir. Ölçekten alınan toplam puan, öğrencinin alabileceği en yüksek puana bölünerek 100 ile çarpılır. Örneğin öğrenci bu ölçekten toplam 12 puan aldığında öğrencinin yüzlük notu $(12/15) \times 100 = 80$ şeklinde hesaplanır.

Not

Ölçütlerde hareketin zorluğu, öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeyleri vb. durumlara göre değişiklik yapılabilir.

6. Etkinlik

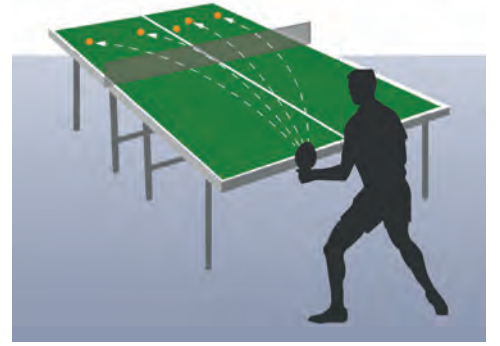
Adı	Masa Tenisi Servis		
Süre / Bireysel-Grup	 30+30+30+30 dk.	 Grup	 Bireysel
Yöntem ve Teknik	Gösterip yaptırma		
Malzemeler	masa tenisi topu, masa tenisi raketi, masa tenisi masası		

Isınma

- Gönüllü bir öğrenci eşliğinde huni, halka ve top gibi materyaller kullanarak kalp atış hızını artırmaya yönelik kısa süreli oyunlarla öğrencilere ısınma hareketleri yaptırınız.

Masa Tenisi Servis Becerisini Algılama

- Masa tenisine ait düz servisi göstererek öğrencilerin algılamasını sağlayınız. Bu aşamada beceri, öğretmen veya bir öğrenci tarafından gösterilebilir.



Masa Tenisi Servis Becerisi Basamaklarını Gösterme ve Uygulama

- Öğrencilerin ikiyeşerli eşleşmelerini isteyiniz.
- Eşler algıladıkları özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını (ayak pozisyonu, vücut duruşu, raket tutuşu, topu tutuş, topa vuruş ve topun masaya teması) birbirlerine gösterek düz servis becerisini uygulamalarını sağlayınız.
- Öğrencilerin deneme yanılma yoluyla kendi öğrenme yöntemlerini fark etmesi için çalışmaları farklılaştırınız.
- Servis becerisi olgunlaşana kadar eşlerin birbirlerine kılavuzluk ederek çalışmalarını sağlayınız.
- Çalışmalarda öğrenci sayısına ve alanın durumuna göre materyal kullanarak öğrencilerin sürekli aktif olmasını sağlayınız.
- Görselden hareketle önce yavaş ve kontrollü sonra hızlı ve güçlü servis atışlarıyla servis becerisinin uygulanmasını sağlayınız.
- Öğrencilere servis atışıyla ilgili hatalara yönelik açık ifadelerle (Raketini biraz daha yukarıdan kaldırmalısın, duruşun topa daha yakın olmalı vb.) yapıcı geri bildirimler veriniz.

Masa Tenisi Servis Becerisini Farklı Durumlarda Uygulama

- Oyun kurallarını basitleştirerek (beş sayılı setler, servisi set boyunca bir taraftan atma vb.) oyunların uygulanmasını sağlayınız.
- Mini masa tenisi turnuvaları düzenleyerek öğrencilerin daha fazla müsabaka yapmalarını sağlayınız.
- Masa tenisinde müsabaka ortamında oyun kurallarına uyarak düz servis becerisinin uygulanmasını sağlayınız.

Soğuma

- Öğrencilere etkinliklerin ardından vücudun soğuması için kol, omuz ve bacaklara yönelik esneme hareketleri yaptırınız.

Değerlendirme

- Masa tenisinde uygulanan servis çalışmaları dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI - MASA TENİSİ SERVİS							
ÖLÇÜT	ÇOK İYİ (3)		İYİ (2)		GELİŞTİRİLEBİLİR (1)		
1	Duruş	Servis için dengeli bir duruş sergiliyor.		Servis için bazen dengeli bir duruş sergileyemiyor.		Servis için dengeli bir duruş sergileyemiyor.	
2	Top Atışı ve Zamanlama	Topu dikey olarak zamanlamaya uygun bir şekilde atıyor.		Topu dikey olarak zamanlamaya uygun bir şekilde bazen atamıyor.		Topu dikey olarak zamanlamaya uygun bir şekilde atamıyor.	
3	Raket Açısı	Düz servis atışında raket açısını doğru ayarlıyor.		Düz servis atışında raket açısını bazen doğru ayarlayamıyor.		Düz servis atışında raket açısını doğru ayarlayamıyor.	
4	Servis İsabeti ve Hızı	Servisi masanın hedeflenen bölgesine farklı hızlarda ve isabetli şekilde atıyor.		Servisi masanın hedeflenen bölgesine farklı hızlarda ve isabetli şekilde bazen atamıyor.		Servisi masanın hedeflenen bölgesine farklı hızlarda ve isabetli şekilde atamıyor.	
5	Müsabakada Servis Kullanma	Müsabakalarda servisi oyun kurallarına uygun şekilde atıyor.		Müsabakalarda servisi oyun kurallarına bazen uygun şekilde atamıyor.		Müsabakalarda servisi oyun kurallarına uygun şekilde atamıyor.	
	Adı ve Soyadı	Duruş	Top Atışı ve Zamanlama	Raket Açısı	Servis İsabeti ve Hızı	Müsabakada Servis Kullanma	Toplam
Değerlendirme Sistemi Bu ölçekteki 5 ölçüt 3 başarı düzeyi ile değerlendirilmektedir. Öğrenci bu ölçekten en fazla 5x3= 15 puan, en az 5x1= 5 puan alabilir. Ölçekten alınan toplam puan, öğrencinin alabileceği en yüksek puana bölünerek 100 ile çarpılır. Örneğin öğrenci bu ölçekten toplam 12 puan aldığında öğrencinin yüzlük notu (12/15)x100= 80 şeklinde hesaplanır.							
Not Ölçütlerde hareketin zorluğu, öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeyleri vb. durumlara göre değişiklik yapılabilir.							

Gelecek Derse Hazırlık

- Belirlediğiniz file/raket sporunda(badminton/masa tenisi vb.)taktik ve strateji geliştirme çalışmaları için gerekli materyalleri (video, slayt, etkinlik örnekleri, vaka analizi vb.) hazırlayınız.

Ön Değerlendirme

- Öğrencilere oyunlarda taktik ve strateji geliştirmenin gerekliliğine yönelik beyin fırtınası yaptırınız.

Bağlantı Noktası

- Öğrencilerde günlük etkinliklerde (antrenman, ders çalışma, alışveriş vb.) planlı hareket etmenin faydalarına örnekler vermelerini isteyiniz.

2.4. FİLE/RAKET SPORLARINDA TAKTİK VE STRATEJİ GELİŞTİRME

Dersten Önce

- Ders alanının düz, engelsiz, spor branşına uygun boyutlarda olmasına dikkat ediniz ve gerekli güvenlik önlemlerini alınız. Kullanılacak materyalleri kontrol ederek hasarlı ekipmanlar kullanılmamasına özen gösteriniz.

Dikkat Çekme

Aşağıda yer alan metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

Abdullah Öztürk ve Nesim Turan'ın masa tenisi serüveni, Ankara'daki Doğan Çağlar Bedensel Engelliler Ortaokuluna kaydolmalarıyla başladı.Bu başlangıç, Antrenör İlhami Kılınçkaya'nın okulu ziyaretıyla yeni bir anlam kazandı. Onların hikâyesi; çalışma, azim, adanmışlık, inatçılık ve tüm bunların sonucunda gelen sayısız madalya ile örülü bir başarı yolculuğuna dönüştü. Türkiye, bu emeklerin ilk büyük meyvesini 2010'da Güney Kore'de düzenlenen Dünya Para Masa Tenisi Şampiyonası takım mücadelesi alanında kazandığı madalya ile aldı. Ardından bireysel başarılar geldi. Abdullah Öztürk, 2016 Rio ve 2020 Tokyo Paralimpik Oyunları'nda altın madalya kazanarak Türk spor tarihine adını altın harflerle yazdırdı. Nesim Turan ise son iki Dünya Şampiyonası'ndan altın madalya ile dönerek ülkesine büyük gurur yaşattı.

Doğuştan kas erimesi hastalığıyla dünyaya gelen Abdullah Öztürk, aynı hastalığı taşıyan kardeşiyle birlikte hayata sıkı sıkıya tutundu. Eğitim olanaklarının kısıtlı olduğu köylerinden daha iyi bir gelecek umuduyla 8 yaşındayken Ankara'ya taşındılar. Burada engellilere yönelik bir okulda eğitimine devam eden Abdullah Öztürk, ailesinin koşulsuz desteğiyle her zorluğun üstesinden gelmeyi başardı. Okulda tekerlekli sandalye ile basketbol oynayan arkadaşlarından ilham aldı. Ancak onun Rio'daki altın madalyaya uzanan yolculuğu, okulun köşesinde duran kırık dökük bir masa tenisi masasında başladı. Hobisi kısa sürede tutkuya dönüştü. Çalıştı, yılmadı ve çok geçmeden Avrupa ve dünya şampiyonlukları kazandı. Bir zamanlar evden bile çıkmak istemeyen Abdullah Öztürk, artık başarılarıyla Türkiye'yi gururla temsil ediyor. Spor sayesinde yalnızca öz güvenini değil aynı zamanda kas erimesi hastalığının ilerleyişini durdurma gücünü de kazandı.

Ders Süreci

- Öğrencileri güdülemek için oyun/yarışma bazlı etkinlikler yapınız.
- Taktik ve strateji geliştirme çalışmalarında öğrencilere liderlik, antrenörlük, hakemlik gibi roller vererek öğrencilerin sorumluluk almalarını sağlayınız.
- Taktik ve strateji etkinliklerinde branşa özgü kuralları uygulatınız.
- Etkinliklerde verilen çalışmalar, masa tenisi ve badminton'a ait taktik ve stratejilerin işlem basamaklarını içermektedir. Belirlediğiniz spor branşına ait strateji ve taktikleri örnek etkinlikteki işlem basamaklarına göre uyarlayınız.
- Dikkat çekme ve farklılaştırma bölümlerinde verilen örnek içerikleri belirlediğiniz branşa göre uyarlayınız.
- Özel gereksinimli bireylerin de taktik ve stratejileri uygulayabilecekleri şekilde çalışmalar düzenleyiniz.

7. Etkinlik

Adı	Badminton	
Süre / Bireysel-Grup	 30+30+30+30 dk.	 Grup
Yöntem ve Teknik	Gösterip yaptırma, iç-dış çember tekniği	
Malzemeler	badminton topu, badminton raketi, badminton filesi	

Isınma

- Seçilen bir öğrenci tarafından badminton'a özgü kol rotasyonları, bilek ve ayak esnetmeleri gibi ısınma hareketlerinin yapılmasını sağlayınız.

Taktik/Strateji Tasarımı

- Öğrencilerin bireysel yeterliliklerine, deneyim seviyelerine veya oyun bilgi ve becerilerine göre gruplara ayrılmasını sağlayınız.
- Her grubun kendi arasında görev paylaşımı (grup lideri, tasarımcılar, uygulayıcılar vb.) yapmalarını isteyiniz.
- Graplardan badminton'a özgü taktik ve stratejileri uygulayabilecekleri (rakibi ters ayakta yakalama, boş alanlara top bırakma, smaç sonrası fileye yaklaşma vb.) etkinlikler tasarlamalarını ve bu etkinlikleri uygulamalarını isteyiniz.
- Etkinliklerin tüm üyelerin aktif katılımı ve kendi performanslarını gözlemleyebilecekleri şekilde yapılmasını sağlayınız.
- Etkinliklere atletizmden (antrenman merdiveni, kısa sprintler vb.) ve jimnastikten (denge çalışmaları, vücut kontrolü egzersizleri vb.) çalışmalar eklemelerini isteyiniz.

Problem/Durumu Belirleme

- Etkinliklerde uygulanan taktik ve stratejileri değerlendirmek ve bunlara yönelik çözüm önerileri sunmak için iç-dış çember tekniğini kullanınız.
- İç-dış çember tekniğini uygulamak için öğrencilerden çember oluşturmalarını isteyiniz.
- Etkinliklerde uygulanan taktik ve stratejilerin olumlu ve olumsuz yönleri ile uygulamalarda ortaya çıkan problemlerle ilgili görüşlerini paylaşmak isteyen öğrencilerin çemberin içine geçmelerini sağlayınız.

- İç ve dış çemberdeki öğrencilerin sırayla yer değiştirmelerini ve tüm öğrencilerin kendi fikirlerini paylaşmalarını sağlayınız.
- Gruplardan uyguladıkları taktik ve stratejilerdeki sorunlar (rakibi ters ayakta yakalama, rakibin servis atışından sonra fileye yaklaşmasını engelleme, kortun dip çizgisine atılan uzun toplara önlem alma vb.) üzerinde düşüncelerini isteyiniz.
- Gruplardan tespit ettikleri problemlere yönelik çözüm önerileri (rakibe göre hareket etme, rakibin vuruşlarını sabırla karşılama, rakibin vuruşlarına karşı savunma yapma vb.) geliştirmelerini isteyiniz.
- Gruplardan topu karşılarken alınacak pozisyon, rakibi koşturarak yorma gibi konularda yaratıcı fikirler geliştirmelerini sağlayınız.

Çözüm Önerilerini Uygulama

- Gruplar, karşılaştıkları taktiksel sorunlara [rakibin clear (kılıır) vuruşlarda üstünlük sağlaması, file önü oyunlarda zaaflar yaşaması vb.] yönelik çözüm yolları (kısa top kombinasyonları ve hızlı geçiş oyunlarını deneme, farklı noktalara atışlar yapma vb.) geliştirmelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden belirlenen çözümler doğrultusunda etkinlikleri tekrar uygulamalarını ve gerekirse etkinlikleri yeniden yapılandırmalarını isteyiniz.

Soğuma

- Öğrencilerin badminton kortunun çevresinde hafif tempolu koşu ve statik esneme hareketleri ile soğumalarını sağlayınız.

Değerlendirme

- Badminton taktik ve strateji geliştirebilme becerilerinin değerlendirilmesinde kontrol listesi kullanılabilir.

KONTROL LİSTESİ - BADMİNTON				
ADI SOYADI:				
SINIFI:				
NUMARASI:				
Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Kısmen	Hayır
1	Grup çalışmasına aktif olarak katıldı.			
2	Taktik ve strateji geliştirme sürecine katkı sağladı.			
3	Geliştirilen taktiği doğru bir şekilde uyguladı.			
4	Problemleri/durumları fark etti.			
5	Problem/duruma yönelik uygun çözüm önerisi sundu.			
6	İç-dış çember tekniğiyle yapılan değerlendirmeye katıldı.			
7	Yenilenen taktiği doğru uyguladı.			
8	Diğer grup üyeleriyle iş birliği içinde çalıştı.			



Görev paylaşımı yaparken grupların aşağıdaki uyarılara dikkat etmelerini sağlayınız.

- Gruplardan taktik ve strateji geliştirirken hedeflerini belirlemelerini isteyiniz.
- Ekip üyelerinin güçlü yönlerini belirlemelerini, buna yönelik görevler üstlenmelerini sağlayınız.

8. Etkinlik

Etkinlik İsmi

Masa Tenisi

Süre / Bireysel-Grup



30+30+30+30 dk.



Grup

Yöntem ve Teknik

Gösterip yaptırma, iç-dış çember tekniği

Malzemeler

masa tenisi masası, masa tenisi raketi, masa tenisi topu, huni, halka, atlama ipi, fitness matları, kronometre

Isınma

- Gönüllü bir öğrenciden masa tenisi sporuna ait ısınma hareketlerini gösteri yöntemiyle yaptırmasını isteyiniz.
- Isınma sürecini takip ediniz ve gerekli yönlendirmeleri yapınız.

Taktik/Strateji Tasarımı

- Öğrencilerin bireysel farklılıklarına göre gruplara ayrılması sağlayınız.
- Gruplardan masa tenisine yönelik farklı taktik ve stratejilerin (sabırlı oyunla topu masada tutma; uzun, kısa, hızlı, yüksek servisleri kullanma, masanın farklı bölgelerine vuruş yapma vb.) kullanıldığı etkinlikler tasarlamalarını isteyiniz.
- Tasarlanan etkinliklerin tüm grup üyelerinin aktif bir şekilde katılabileceği nitelikte olmasını sağlayınız.

Problem/Durumu Belirleme

- Grupların tasarladığı etkinliklerden birini seçip uygulamalarını sağlayınız.
- Etkinliklere atletizmden (merdiven antrenmanı, kısa sprintler vb.) ve jimnastikten (ağırlık merkezini değiştirme, vücut kontrolü vb.) çalışmalar eklemelerini isteyiniz.
- Tasarladıkları taktik ve stratejilerin uygulanışını gözlemlemelerini ve birbirlerine yapıcı geri bildirimde bulunmalarını öğrencilerden isteyiniz.
- Öğrencilerden etkinliklerde uygulanan taktik ve stratejilerdeki problemleri (baskı, agresif oyun, enerjiyi kullanma, denge kaybı vb.) iç-dış çember tekniğiyle belirlemelerini isteyiniz.
- İç-dış çember tekniğini uygulamak için öğrencilerden çember oluşturmalarını isteyiniz.
- Etkinliklerde uygulanan taktik ve stratejilerin olumlu olumsuz yönleri ile uygulamalarda ortaya çıkan problemlerle ilgili görüşlerini paylaşmak isteyen öğrencilerin çemberin içine geçmelerini sağlayınız.
- İç ve dış çemberdeki öğrencilerin sırayla yer değiştirmelerini ve tüm öğrencilerin kendi fikirlerini paylaşmalarını sağlayınız.
- Öğrencilerin tespit ettikleri problem/duruma yönelik çözüm önerileri (oyuncular arasında hızlı ve kısa paslaşmalarla rakip presini etkisiz hâle getirme, yoğun preste uzun paslarla rakibi etkisizleştirme vb.) sunmalarını isteyiniz.
- Gruplardan tespit ettikleri problemlere yönelik çözüm önerileri (rakibe göre hareket etme, rakibin vuruşlarını sabırla karşılama, servislerde savunmayı ön plana çıkarma vb.) geliştirmelerini isteyiniz.
- Gruplardan farklı servis atış teknikleri, topu karşılariken alınacak pozisyon, rakibi yanıltma gibi konularda yaratıcı fikirler geliştirmelerini sağlayınız.

Çözüm Önerilerini Uygulama

- Gruplardan, karşılaştıkları taktiksel sorunlara (rakibin servislerde üstünlük sağlaması, spin vuruşlardaki başarı vb.) yönelik çözüm yolları (yavaş oyun kombinasyonları, spin vuruşa karşı etkili savunma, farklı noktalara vuruşlar yapma vb.) geliştirmelerini isteyiniz.
- Gruplardan geliştirdikleri çözümler doğrultusunda etkinlikleri tekrar uygulamalarını ve gerekirse etkinlikleri yeniden yapılandırmalarını isteyiniz.

Soğuma

- Öğrencilerden etkinliklerin ardından yavaş tempoda koşu, yürüyüş vb. soğuma hareketleri yapmalarını isteyiniz.

Değerlendirme

- Masa tenisi sporunda taktik ve strateji geliştirebilme becerilerinin değerlendirilmesinde kontrol listesi kullanılabilir.

KONTROL LİSTESİ - MASA TENİSİ				
ADI SOYADI:				
SINIFI:				
NUMARASI:				
Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Kısmen	Hayır
1	Grup çalışmasına aktif olarak katıldı.			
2	Taktik ve strateji geliştirme sürecine katkı sağladı.			
3	Geliştirilen taktiği doğru bir şekilde uyguladı.			
4	Problemleri/durumları fark etti.			
5	Problem/duruma yönelik uygun çözüm önerisi sundu.			
6	İç-dış çember tekniğiyle yapılan değerlendirmeye katıldı.			
7	Yenilenen taktiği doğru uyguladı.			
8	Diğer grup üyeleriyle iş birliği içinde çalıştı.			

Farklılaştırma

■ Zenginleştirme

- Ragbi/korfbolun özelleşmiş hareket becerilerini kendine özgü şekilde uygulamasını isteyebilirsiniz.
- Ragbi/korfbolda bir spor kulübünün/sporcunun uyguladığı taktik ve stratejileri araştırmasını ve elde ettiği verilerden sunum hazırlamasını isteyebilirsiniz.
- Badminton/masa tenisinin özelleşmiş hareket becerilerini kendine özgü şekilde uygulamasını isteyebilirsiniz.
- Badminton/masa tenisinde bir spor kulübünün/sporcunun uyguladığı taktik ve stratejileri araştırmasını ve elde ettiği verilerden sunum hazırlamasını isteyebilirsiniz.

■ Destekleme

- Ragbi/korfbolun özelleşmiş hareket becerilerini öğretmen veya akran yardımıyla temel düzeyde uygulamasını isteyebilirsiniz.
- Ragbi/korfbolda seçilen bir taktik ve stratejiye yönelik videolar izlemesini ve düşüncelerini açıklamasını isteyebilirsiniz.
- Badminton/masa tenisinin özelleşmiş hareket becerilerini öğretmen veya akran yardımıyla temel düzeyde uygulamasını isteyebilirsiniz.
- Badminton/masa tenisinde seçilen bir taktik ve stratejiye yönelik videolar izlemesini ve düşüncelerini açıklamasını isteyebilirsiniz.

Gelecek Derse Hazırlık

- Spor ile ahlak arasındaki ilişkiye dair kaynakları (kısa film, belgesel, makale vb.) hazırlayınız.

Temanın PDF'sine
bu karekoddan
ulaşabilirsiniz.



3. TEMA

SPOR KÜLTÜRÜ

DERS SAATİ	6
İÇERİK ÇERÇEVESİ	<ul style="list-style-type: none">• Spor ile Ahlak Arasındaki İlişki• Antik ve Modern Olimpiyat Oyunları• Atatürk'ün Spora ve Sporcuya Verdiği Önem
ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ	<p>BES.9.3.1. Spor ile ahlak arasındaki ilişkiyi yorumlayabilme</p> <ul style="list-style-type: none">a) Spor ile ahlak arasındaki ilişkiyi inceler.b) Spor ile ahlak arasındaki ilişkiyi bağlamından kopmadan yazılı veya görsel biçimlere dönüştürür.c) Spor ile ahlak arasındaki ilişkiyi özgün bir şekilde ifade eder. <p>BES.9.3.2. Antik ve Modern Olimpiyat Oyunları'nı karşılaştırabilme</p> <ul style="list-style-type: none">a) Antik ve Modern Olimpiyat Oyunları'nın özelliklerini belirler.b) Antik ve Modern Olimpiyat Oyunları'nın benzerliklerini listeler.c) Antik ve Modern Olimpiyat Oyunları'nın farklılıklarını listeler. <p>BES.9.3.3. Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önem hakkında bilgi toplayabilme</p> <ul style="list-style-type: none">a) Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önem hakkında bilgiye ulaşmak için kullanacağı araçları belirler.b) Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önem hakkında bilgileri bulur.c) Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önem hakkında bilgileri doğrular.d) Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önem hakkında bilgileri kaydeder.
ANAHTAR KAVRAMLAR	ahlak, empati, olimpiyat



Tema ile ilgili
özet bilgilerin yer
aldığı belgeye
bu karekoddan
ulaşabilirsiniz.



Ön Değerlendirme**■ Öğrencilerden aşağıdaki soruları yanıtlamalarını isteyiniz.**

1. Ahlak kavramı hakkındaki düşünceleriniz nelerdir?
2. Spor müsabakalarında şahit olduğunuz veya medyadan izlediğiniz ahlaki davranışlara örnekler neler olabilir?
3. Adil tavırlar sergileyen sporculara taraftarların bakış açısı hakkındaki fikirleriniz nelerdir?
4. Oyun ve yarışmaların adil bir şekilde gerçekleşebilmesi için ne gibi önlemler alınmaktadır?

Bağlantı Noktası**■ Öğrencilerden aşağıdaki soruyu yanıtlamalarını isteyiniz.**

- Katıldığınız oyunlarda veya spor müsabakalarında dikkat etmeye çalıştığınız ahlaki davranışlar nelerdir?

3.1. SPOR İLE AHLAK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Dersten Önce

- Ders sırasında kullanılacak materyalleri hazırlayarak ders alanına (sınıf, spor salonu, okul bahçesi vb.) getiriniz.

Dikkat Çekme

Aşağıda yer alan metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

2006'da Trabzon'da yapılan Okullararası Kros Birinciliği'nde ilk sırada koşan ve altın madalyaya doğru ilerleyen Hilal Coşkuner adlı sporcu, hemen ardındaki rakibinin düştüğünü fark ederek geriye dönmüş ve onu yerden kaldırarak ambulansa taşımıştır. Bu davranışının ardından kendisine Trabzon Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü tarafından ödül verilmiştir. Daha sonra Trabzon'da yerel bir gazetede yapılan ankette Coşkuner "yılın sporcusu" seçilmiştir. Ayrıca Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi (TMOK) Fair Play (feyir play) Konseyi tarafından davranış dalında 2006 Yılı Büyük Ödülü'ne layık görülmüştür. Ardından Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi (TMOK) sporcu Hilal COŞKUNER'i Dünya Fair Play Konseyine aday olarak sunmuştur. Dünya Fair Play Konseyi de Hilal COŞKUNER'i 2006 yılı Dünya Fair Play Baron Pierre De Coubertin (Baron Piyır De Kabırt) Büyük Ödülü'ne layık görmüştür. Coşkuner: "İlk kez koşuyordum, ilk yarışın heyecanı vardı üstümde, ön grupta 5 kişiydik, ikinci sıradaki arkadaşım birden yere düştü. Yere düşerken çığlık atınca geriye dönüp düştüğünü gördüm. Ben de hemen yarışı bırakıp onun yanına gittim. Yerden kaldırarak ambulansa götürdüm ve birlikte hastaneye gittik. Bence o yarıştaki birincilikten daha değerliydi." diye konuşmuştur.

Ders Süreci

- Öğrencilerin sporda ahlaklı olmak için sergilenebilecek davranışları örneklendirmelerini isteyiniz.
- Sporda ahlaklı davranmanın sporculara bireysel olarak ne gibi olumlu etkileri olabileceğini öğrencilere sorunuz.

- Öğrencilerinizin sporda ahlaki davranışlar konusunda fikirlerini alınız.
- Öğrencilerin sporda ahlaklı olmanın önemini yorumlamalarını isteyiniz.
- Öğrencilerinize sporda ahlaki davranışların kazandırılması için izlenebilecek yöntemlerin neler olabileceğini sorunuz.
- Toplumların spor ahlak ilkelerine uygun şekilde davranmalarının, dünya barışına ne gibi katkıları olabileceğini sorunuz.

Sporda Ahlak

Spor; bireysel ya da toplu olarak yapılan, bireyin fiziksel ve zihinsel yeteneklerini geliştiren, karşılıklı mücadele veya belirlenen bir hedefe ulaşmak için önceden belirlenmiş kurallar dâhilinde uygulanan bedensel hareketler bütünüdür. Spor, hareket etme ve fiziksel performansın yanı sıra ahlak gelişimini de destekleyen bir süreçtir. Sporda ahlak; sporcuların, antrenörlerin, hakemlerin ve taraftarların sporun ruhuna uygun bir şekilde hareket etmelerini amaçlar. Spor ahlakına sahip sporcular için sadece kazanmak değil centilmence davranmak ve rakibin emeğine saygı göstermek de aynı derecede önemlidir. Sporun doğasında barış, eşitlik, disiplin, erdem, hak, hukuk, mutluluk, sevgi ve saygı gibi ahlaki davranış kazanımları bulunmaktadır.

Sporda ahlaki davranışlar, bireysel ve toplumsal açıdan büyük önem taşır. Dostluk, adalet, saygı gibi kavramların içinde bulunduğu bir spor ortamı, dünya barışının sağlanabilmesine ve olimpizm ruhunun yaşatılmasına da önemli ölçüde katkı sağlamaktadır.

Spor Ahlakına Uygun Davranışlar

Dürüstlük ve Adalet: Sporda dürüst olmak, rakibe ve kurallara saygı göstermek esastır. Haksız avantaj elde etmeye yönelik her türlü davranış spor ahlakına aykırıdır.

Fair Play (Adil Oyun): Rakibe zarar vermemek, hakem kararlarına saygılı olmak ve oyunun ruhuna uygun hareket etmek adil oyunun temelini oluşturur. Fair play anlayışı; dostça oynamayı ve yarışmayı, kazanan kişiyi kutlamayı, kaybetmeyi olgunlukla karşılamayı, adil olmayan durumların karşısında durabilmeyi amaçlar. Bu amaca yönelik sergilenebilecek davranışlara grupla oynamaya istekli olmak, oyun sırasında hem kendi hem de rakip takım oyuncularına saygı göstermek, yöneticilerin uyarılarına ve hakem kararlarına uymak, kazananı tebrik etmek gibi örnekler verilebilir.

Rekabet ve Saygı: Kazanma hırısı, başkalarına zarar verecek boyuta ulaştığında spor ahlakı zedelenir. Rakibe ve oyunun kurallarına saygı göstermek esas olmalıdır.

Şiddet ve Hileden Kaçınma: Doping kullanımı, kasıtlı fauller, hakemi aldatmaya yönelik hareketler sporun ruhuna aykırıdır.

Taraftar Ahlakı: Sporcular kadar taraftarlar da etik değerlere uymalıdır. Şiddet, hakaret, küfür, ırkçılık gibi davranışlar sporun ruhuna zarar verir.

Disiplin ve Sorumluluk: Antrenman ve maçlara düzenli katılmak, takım ruhunu benimsemek, hem bireysel hem de takım olarak sorumluluk bilinciyle hareket etmek spor ahlakının yaşatılmasında önemli rol oynar.

Dayanışma ve Yardımlaşma: Sakatlanan rakibe yardım etmek, takım arkadaşlarını desteklemek dostluk ve samimiyetin oluşmasını sağlar ve spor ahlakına katkıda bulunur (Görsel 3.1).



Görsel 3.1 Yardımlaşma

Sporda Ahlaklı Olmanın Önemi

- Adil oyun kurallarına uygun hareket etmek ve rakibini küçük düşürücü şekilde davranmamak, rekabetin dostça ve centilmence gerçekleşmesini sağlar. Bu durum da sağlıklı ve huzurlu bir spor ortamının oluşmasına önemli ölçüde katkıda bulunur.
- Sporcuların birbirine, hakemlere, antrenörlere ve seyircilere saygı göstermesi (Görsel 3.2) sporun barışçıl bir etkinlik olmasını sağlar.



Görsel 3.2 Saygı

- Spor, toplumdaki bireylerin kendi aralarında olumlu ilişkiler geliştirmesine ve dostluk kurmasına zemin hazırlar.
- Sporcuların centilmence, gençlerin de spora karşı olumlu bir bakış açısı kazanmasını sağlar. Genç sporcular, olumlu tavır gösteren profesyonel sporculara hayranlık geliştirir ve onları örnek alır. Böylece spor ahlakı gelecek nesillerin kişisel ve karakter gelişimlerine katkı sağlar.
- Sporun temel amacı sadece kazanmak değil insanları bir araya getirmek ve sağlıklı yaşamı teşvik etmektir.

- Ahlaklı sporcular sayesinde spor, birleştirici bir güç olarak toplumda daha fazla değer kazanır, birlik ve beraberlik sağlanmasına yardımcı olur (Görsel 3.3).
- Sporcular sabır, azim, adalet gibi erdemleri geliştirerek günlük hayatta da etik bir duruş sergilerler.



Görsel 3.3 Birlik ve beraberlik

- Rakibin başarısına saygı duymak ve rakibi takdir edebilmek de spor kültürünün gelişmesine katkıda bulunur.
- Spor ahlakına sahip bireyler disiplinli olma, dürüst davranma, sorumluluk sahibi olma, saygılı davranma, yardımseverlik gibi özelliklere sahip olurlar.
- Spor ahlakı, bireysel bir erdem olmasının yanı sıra sporcunun ait olduğu toplumun evrensel anlamda olumlu bir temsilidir. Ahlaklı sporcular, sporun ruhunu korur ve toplumda olumlu bir etki yaratır.

Sporda ahlaki davranışların kazandırılması için kullanılan bazı yöntemler şunlardır:

Eğitim ve Farkındalık: Sporculara ve antrenörlere etik kurallar ve fair play konusunda eğitimler verilebilir. Okullarda beden eğitimi ve spor derslerinde ve kulüplerde ahlaki değerler anlatılarak sporun sadece kazanmak değil doğru bir şekilde mücadele etmek olduğu vurgulanabilir.

Rol Modeller ve Liderlik: Antrenörler, yöneticiler ve deneyimli sporcular; genç sporcular için olumlu örnek teşkil ederek fair play ruhunu benimseyen başarılı sporcuların hikâyelerini paylaşabilir.

Kurallar ve Yaptırımlar: Sporcular spor kurallarına uymaya teşvik edilerek kurallara aykırı ve etik dışı davranışlara karşı caydırıcı yaptırımlar uygulanmalıdır. Şike, doping, şiddet gibi etik dışı durumlarla mücadele edilmelidir.

Takım Çalışması ve Sosyal Sorumluluk: Takım ruhu ve yardımlaşma bilinci kazandırılarak sporcuların birbirine saygı duyması sağlanmalıdır. Sporcular sosyal sorumluluk projelerine dâhil edilerek toplum bilinci geliştirilebilir.

1. Etkinlik

Adı

Fair Play

Süre / Bireysel-Grup

 30 dk.

 Grup

Yöntem ve Teknik

Bireysel çalışma yöntemi

Malzemeler

kâğıt, kalem

- Aşağıdaki basamakları takip ederek ilgili etkinliği öğrencilerinizden gerçekleştirmelerini isteyiniz.
- Öğrencilerin verilen görsel, işitsel ve dijital kaynaklardan (kısa film, karikatür, slayt, belgesel, makale vb.) hareketle spor ile ahlak arasındaki ilişkiyi incelemelerini isteyiniz.
 - Öğrencilerden sporda ahlak anlayışına uygun davranışlardan bildiklerini kâğıda yazmalarını isteyiniz.
 - Öğrencilerden kâğıtlarına yazdıkları her davranış için bir örnek vermelerini sağlayınız.
 - Öğrencilerden örneklerden faydalanarak spor ile ahlak arasındaki ilişkiye yönelik karikatür çizmelerini isteyiniz. Çizdikleri karikatürleri sınıf panosunda sergileyiniz.
 - Türkiye Fair Play Komisyonunun fair play ile ilgili karikatürleri ödüllendirdiğini ifade ediniz.
 - Öğrencilerin örnek müsabaka/olay veya durumlar üzerinden spor ile ahlak arasındaki ilişki hakkında fikirlerini ifade etmelerini söyleyiniz.
 - Öğrencilerden spor ile ahlak arasındaki ilişki hakkında 150-200 kelimelik kısa metin hazırlamalarını ve bunları arkadaşları ile paylaşmalarını isteyiniz.
 - Hazırlanan metinleri; konunun içeriği, verilen örnekler vb. kriterlere göre dereceli puanlama anahtarı ile değerlendiriniz.

Değerlendirme

- Hazırlanan metni Dereceli Puanlama Anahtarı ile değerlendiriniz.

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI					
ADI SOYADI		SINIFI		NUMARASI	
Değerlendirme Ölçütleri		Geliştirilmeli (1)	Kabul Edilebilir (2)	İyi (3)	Çok İyi (4)
1	Spor ve ahlak arasındaki ilişkiyi konu içeriğine uygun biçimde yansıtmıştır.				
2	Kısa metinde verilen örnekleri spor ahlakına uygun şekilde vermiştir.				
3	Spor ahlakını oluşturan temel davranışları yansıtmıştır.				
4	Sporda ahlak ilkelerine uygun hareket etmenin evrensel etkilerini açıklamıştır.				
5	Açık ve anlaşılır bir dil kullanmıştır.				
TOPLAM					

2. Etkinlik

Adı

Sporda Ahlaki Davranışlar

Süre / Bireysel-Grup

 30 dk.



Grup

Yöntem ve Teknik

Bireysel çalışma yöntemi, tartışma

Malzemeler

kâğıt, kalem

■ Aşağıdaki basamakları takip ederek ilgili etkinliği öğrencilerinizden gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Sınıfın ortasında bir çizgi belirleyiniz.
- Öğrencilere kâğıtta yer alan "Rakibime saygı göstermek benim için önemlidir.", "Maçta kazanmak için her yol mübahtır.", "Haksız bir kazanç sağlamak bazen kabul edilebilir.", "Kurallara uymak sporun ruhunu korur." gibi spor ve ahlak ilişkisini içeren ifadeleri okutunuz.
- Öğrencilere ifadeye katılıyorsa çizgiyi geçmesini, katılmıyorsa yerinde kalmasını söyleyiniz.
- Ardından çizginin neden geçilip geçilmediği üzerine kısa bir tartışma başlatınız.
- Tartışma sonunda öğrencilerden fikirlerini ve öğrendiklerini ifade eden bir afiş hazırlamalarını isteyiniz.
- Hazırlanan afişi; konunun içeriği, verilen örnekler vb. kriterlere göre dereceli puanlama anahtarı ile değerlendiriniz.

Değerlendirme

■ Hazırlanan afişleri Dereceli Puanlama Anahtarı ile değerlendiriniz.

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI					
ADI SOYADI		SINIFI		NUMARASI	
Değerlendirme Ölçütleri		Geliştirilmeli (1)	Kabul Edilebilir (2)	İyi (3)	Çok İyi (4)
1	Afişi ilgi çekici şekilde tasarlamıştır.				
2	Afişte kullanılan slogan dikkat çekicidir.				
3	Afiş konuya uygundur.				
4	Görselleri iyi organize etmiştir.				
5	Açık ve anlaşılır bir dil kullanmıştır.				
TOPLAM					

Gelecek Derse Hazırlık

- Öğrencilerinizden "Antik ve Modern Olimpiyat Oyunları" konusunda araştırma yaparken "edu.tr, gov.tr ve org" uzantılı sitelerden bilgiler edinerek derse gelmelerini isteyiniz.

Ön Değerlendirme**■ Öğrencilerden aşağıdaki soruları yanıtlamalarını isteyiniz.**

1. Dünyada düzenlenen en büyük spor organizasyonu hangisidir?
2. Olimpiyat oyunları kaç yılda bir düzenlenir?
3. Son olimpiyat oyunları hangi ülkede düzenlenmiştir?
4. Antik Olimpiyat Oyunları ilk hangi ülkede düzenlenmiştir?

Bağlantı Noktası**■ Öğrencilerden aşağıdaki soruları yanıtlamalarını isteyiniz.**

1. Olimpiyat oyunlarının kültürel etkileşimdeki işlevine ilişkin düşünceleriniz nelerdir?
2. Olimpiyat oyunlarına katılacak olsanız hangi spor branşında yarışmak isterdiniz?

3.2. ANTİK VE MODERN OLİMPİYAT OYUNLARI

Dersten Önce

- Ders sırasında kullanılacak materyalleri hazırlayarak ders alanına (sınıf, spor salonu, okul bahçesi vb.) getiriniz.

Dikkat Çekme

Aşağıda yer alan metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

Spor yazarı Ali Gümüş, 2 Mayıs 2001 tarihli köşe yazısında oyunlara katılan Gülleci Cemal'le (Erçman) ilgili şöyle yazıyordu:

"1924 Paris Oyunları'nda Türkiye'yi temsil eden Gülleci lakaplı Cemal Erçman, kendi kategorisinde dünyanın en iyisiydi. Cemal Bey, yarışmalara bir gün kala bir spor mağazasında Macar güreşçilerle karşılaşır. O yıllarda bütün sporcularda 'yay çekme' tutkusu vardır. Macar ağır sikleti Otto Szelky (Otto Selka) iri-yarı dev yapılıdır ama Sandow (Sandov) Yay'ını geremez. Bu manzaraya tanık olan Cemal Bey dayanamaz yayı kapar ve herkesin hayret dolu bakışları arasında sağa-sola, yukarı-aşağı en az 10 kez yayı açar. Bu; 1924 Paris Olimpiyatları'nı izleyenlerin deyişiyle 'muazzam bir gösteriydi! Sonra ne olur? Cemal Bey'in kasları tutulur, hedefe varamaz..." 1928 Amsterdam Olimpiyatları'nda 3 harekette toplam 262.5 kilo kaldırarak 64 kiloda Olimpiyat 8.si olan Cemal Bey, 3 dil bilen değerli bir sporcuydu.

Ders Süreci

- Öğrencilere olimpiyat oyunlarının neden önemli olduğunu sorunuz.
- Öğrencilere Antik Olimpiyat ve Modern Olimpiyat Oyunları hakkındaki fikirlerini sorunuz.
- Öğrencilere yaz ve kış olimpiyat oyunlarındaki spor branşlarını sorunuz.
- Öğrencilere Modern Olimpiyat Oyunları'nın simgelerinin neler olduğunu sorunuz.
- Öğrencilere Antik ve Modern Olimpiyat Oyunları'nın ne zaman ve nerede yapıldığı, hangi amaçla düzenlendiği hakkındaki fikirlerini sorunuz.
- Öğrencilerden Antik ve Modern Olimpiyatlar'ın benzerlikleri ve farklılıkları hakkında yorum yapmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden Antik ve Modern Olimpiyatlar'ın benzerliklerini ve farklılıklarını gösteren bir tablo yapmalarını isteyiniz.

Antik ve Modern Olimpiyat Oyunları

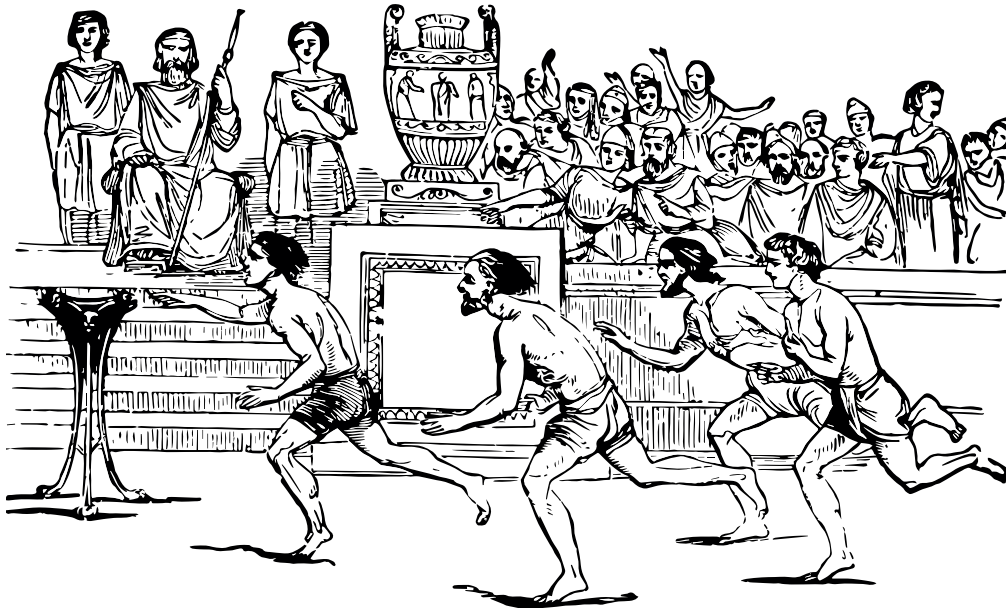
Olimpiyat oyunları; adil oyun ile birbirlerine karşı anlayış ve dostluk geliştirmek, barışçıl ve daha iyi bir dünyanın inşasına katkıda bulunmak için insanlık tarihinde ve spor organizasyonları içinde önemli bir yere sahiptir. Oyunların tam olarak ne zaman başladığı bilinmese de olimpiyat oyunlarının çok eski zamanlara dayanan köklü bir tarihinin olduğu bilinmektedir. Modern olimpiyatlar ile birlikte oyunların bazı unsurları ilk zamanki hâli ile yeniden canlandırılmaya çalışılsa da birçok unsurun değiştiği ya da kaldırıldığı görülmüştür. Olimpiyat tarihi, Antik Olimpiyatlar ve Modern Olimpiyatlar olarak 2 dönemde incelenir.

a) Antik Olimpiyatlar

Yunan festivallerinin en eskisi ve evrensel kabule göre en iyisi olan olimpiyat oyunlarının kökenine ve yarışmaların nasıl başladığına dair ayrıntılar hakkında çok az şey bilinmektedir. Olimpiyat oyunlarından geriye kalan en eski kayıtlar, MÖ 776'da ait olduğundan Olimpia'da yapılan bu yarışmalar Olimpiyat oyunlarının başlangıcı kabul edilmiştir. Olimpiyat oyunlarına sadece Yunan kökenli soylular arasından iyi bir vatandaş olduğunu ispatlayan, şerefli, dürüst ve herhangi bir suçtan hüküm giymemiş ve özgür doğmuş Yunan erkekleri katılabilirdi. Bu kriterlerin dışında kalan kadınlar, köleler ve yabancılar oyunlara katılamazdı.

Beş gün boyunca devam eden yarışmalarda yapılan etkinlikler,

- * Birinci gün: Yemin ve dua töreni, konuşmalar, müzik dinletileri, gençlerin yarışmaları
- * İkinci gün: At ve araba yarışmaları, pentatlon (disk atma, cirit atma, atlama, koşu, güreş)
- * Üçüncü gün: Kurban töreni, koşu yarışmaları
- * Dördüncü gün: Güreş, boks, pankrasyon yarışmaları
- * Beşinci gün: Geçit töreni şeklindedir (Görsel 3.4).



Görsel 3.4 Temsilî Antik Olimpiyatlar

Olimpiyatların bittiği 5. gün kurbanlar kesilir, olimpiyat şampiyonlarının heykelleri dikilirdi. Müsabakalarda birinci olan sporcular, halkın sevgi ve saygısını kazanırdı. Ayrıca bu kişilerin tüm temel ihtiyaçları yaşamları boyunca ücretsiz olarak karşılanırdı.



Görsel 3.5 Zeytin çelenk

Kazanan sporculara verilen ödül ise Zeus'un (Zeus) oğlu Herakles (Heraklis) tarafından dikildiğine inanılan ve kutsal olarak kabul edilen zeytin ağacı dallarından yapılmış bir çelenkti (Görsel 3.5).

Bu ödülü kazanan sporcular ülkelerinde millî kahraman ilan edilirdi. Bu sporcuların adlarına şiirler yazılır, heykelleri dikilir, adları mermerlere kazınır. Onlara tiyatrolarda ayrı bir yer ayrılır ve öldüklerinde adlarına anıt mezarlar yapılırdı. Eski olimpiyatların tamamen bireysel spora dayalı bir anlayışa sa-

hip olması, Antik Olimpiyatlar'la günümüz sporları arasındaki en büyük farkı oluşturmaktadır. Bu anlayış nedeniyle eski olimpiyatlarda hiçbir takım oyunu veya takım sporu yer almamıştır. MÖ 708'e kadar yapılan oyunlar sadece sıçrama, koşma, disk atma, cirit ve güreşten ibaretti ve şampiyon olabilmek için bu branşların hiçbirinde yenilmemek gerekirdi. Daha sonra oyunlara boks, araba yarışları, yüzme, kaya parçaları kaldırma şeklinde yapılan halter gibi branşlar da dâhil edilmiştir.

b) Modern Olimpiyatlar

MS 394'te Roma İmparatoru I. Theodosius (Teodozyus), dinî ve siyasi gerekçelerle olimpiyat oyunlarını yasaklamıştır. Bu kararın ardından olimpiyatlar yaklaşık 1500 yıl boyunca düzenlenmemiştir. Uzun bir aradan sonra dünya sporunda olimpik ruhun yeniden yer almasını ve gelişmesini sağlayan kişi, Baron Pierre de Coubertin (Baron Piyer Dö Kubirtin) olmuştur. Modern olimpiyatların ilki 6-15 Nisan 1896 tarihlerinde antik oyunların beşiği olan Atina'da, 9 spor branşında ve 311 sporcunun katılımıyla gerçekleşmiştir. Bundan sonra dört yılda bir yapılan olimpiyat oyunları 1896'dan günümüze kadar üç kez iptal edilmiş ve bir kez de ertelenmiştir.

Günümüzde yaz ve kış olimpiyatları şeklinde düzenlenen oyunlarda yer alan spor branşlarının sayısı zamanla artmış ve aşağıdaki branşların da oyunlara dâhil edilmesine karar verilmiştir.

Yaz Oyunları Spor Branşları: Atıcılık, atletizm, badminton, basketbol, binicilik, bisiklet, boks, break dans (birek dans), jimnastik, dalga sörfü, eskrim, futbol, güreş, golf, halter, hentbol, hokey, judo, kano, kayak, kürek, masa tenisi, modern pentatlon, okçuluk, ragbi, spor tırmanışı, su sporları, taekwondo (tekvando), tenis, triatlon, voleybol ve yelken branşlarından oluşmaktadır.

Kış Oyunları Spor Branşları: Bu oyunlarda üç ana grupta yarışmalar yapılmaktadır. Bunlar kar sporları, buz sporları ve kızak sporları şeklindedir. Buna göre alp disiplini, biatlon, kayakla atlama, kayaklı koşu, kuzey kombine, serbest stil kayak, snowboard (sinovbort) kar sporları kapsamında; artistik buz pateni, buz hokeyi, kısa kulvar sürat pateni ve curling (köring), sürat pateni buz sporları kapsamında ve kızak, yarış kızığı ve skeleton (sikileton) kızak sporları kapsamında yer almıştır.

Kadın sporcular olimpiyat oyunlarına ilk kez 1900 Paris Oyunları'nda katılmıştır. Tokyo 2020 Olimpiyatları'nda ise açılış töreninde bir erkek ve bir kadın sporcunun bayrağı birlikte taşınmasına izin veren bir kural değişikliği yapılmıştır. Baron Pierre de Coubertin'in çabalarıyla 23 Haziran 1894'te Paris'te toplanan kongrede sporun temeli ve gereği olan bedensel ve zihinsel nitelikleri geliştirmek, daha güzel ve barışçıl bir dünya oluşturmak, spor yoluyla insanları anlayış, dostluk ve kardeşlik duyguları ile donatmak amacıyla Uluslararası Olimpiyat Komitesi (UOK) kurulmuştur.

Türkiye'de Selim Sırrı Tarcan, 1907'de Osmanlı Millî Olimpiyat Cemiyetini kurmak için çalışmalarına başlamış ve bu süreçte genel sekreterlik görevini üstlenmiştir. Cumhuriyetin ilanının ardından 1923'te Türkiye Millî Olimpiyat Cemiyeti adıyla ilk toplantısını gerçekleştirmiştir. Zaman içinde çeşitli değişikliklere uğrayan cemiyetin adı aynı yıl Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi (TMOK) adıyla resmîyet kazanmış ve günümüze kadar bu adla varlığını sürdürmüştür.

Modern Olimpiyat Simgeleri

Olimpiyat Bayrağı: Olimpiyat bayrağı, beyaz zemin üzerine iç içe geçmiş beş ayrı renkteki beş halkadan oluşmaktadır. Bu renkler Olimpiyat Oyunları'na katılan üye ülkelerin bayrak renklerini simgelemektedir (Görsel 3.6).



Görsel 3.6 Olimpiyat bayrağı

Olimpiyat Meşalesi: Olimpiyat meşalesi, olimpiyat oyunlarının açılışında yakılır ve olimpiyat oyunlarının sonuna kadar yanmaya devam eder (Görsel 3.7).



Görsel 3.7 Olimpiyat meşalesi

Olimpiyat Yemini: Olimpiyat oyunlarının açılış töreninde oyunlara katılan bütün sporcuların olimpiyat yemini etmesi gerekmektedir. Bu yemin, organizasyonu düzenleyen ülkenin ünlü bir sporcusu tarafından bütün sporcuları temsilen söylenmektedir.

Olimpiyat Madalyası: Antik olimpiyat oyunlarından farklı olarak günümüz olimpiyat oyunlarında birinciliği kazanan sporculara altın, ikincilere gümüş, üçüncülere de bronz madalyalar verilmektedir (Görsel 3.8).



Görsel 3.8 Olimpiyat madalyaları

Tablo 3.1 de Antik Olimpiyatlar ile Modern Olimpiyatlar'ın özellikleri açısından karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 3.1: Antik Olimpiyatlar ile Modern Olimpiyatlar'ın Özellikleri Açısından Karşılaştırılması

KARŞILAŞTIRMA TABLOSU		
Özellikleri	Antik Olimpiyatlar	Modern Olimpiyatlar
İlk Düzenlenme Tarihleri	MÖ 776 (Olympia, Yunanistan)	1896 (Atina, Yunanistan)
Kimler Katılabilir?	Sadece özgür Yunan erkekleri	Tüm ülkelerden kadın ve erkek sporcular
Amaç	Dinî ve kültürel etkinlik	Uluslararası spor yarışmaları
Ödüller	Zeytin dalı tacı	Madalya (altın, gümüş, bronz)
Süreklilik	MS 393'te sona erdi.	Hâlâ devam ediyor.
Spor Branşları	Koşu, güreş, boks, pankration (penkireyşin), at yarışları	30'dan fazla spor dalı
Düzenlenme Sıklığı	4 yılda bir	4 yılda bir (Yaz ve kış olimpiyatları olarak)



3. Etkinlik

Adı Olimpiyatlar

Süre/ Bireysel-Grup

30+30 dk.



Grup

Yöntem ve Teknik

Alistırma, gösterip yaptırma, eşli çalışma, grupta çalışma

Malzemeler

görsel, işitsel ve dijital kaynaklar (kısa film, slayt, belgesel, makale vb.)

■ Aşağıdaki basamakları takip ederek ilgili etkinliği öğrencilerinizden gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Öğrencilerin sizin rehberliğinizde iki gruba ayrılmasını sağlayınız. Grupların birine Antik Olimpiyatlar grubu, diğerine Modern Olimpiyatlar grubu adı vermelerini isteyiniz.
- Her gruptan kartların ön yüzüne grup adını, arka yüzüne ise kendi olimpiyat grubunun bilgilerini yazarak bilgi kartları oluşturmalarını isteyiniz.
- Graplardan sınıf tahtasında iki tablo oluşturmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden kartlarında yazan bilgileri arkadaşlarıyla paylaşmalarını ve ilgili tabloya yazmalarını isteyiniz.
- Gruplara tablodaki bilgileri karşılaştırarak Antik ve Modern Olimpiyatlar'ın benzerlik ve farklılıklarını belirlemelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden Modern Olimpiyat Oyunları'nın ülkeler arası dostluk ve yardımlaşmaya katkısı hakkında görüşlerini açıklamalarını isteyiniz.
- Grupların karşılaştırma tablosu aracılığıyla antik ve modern olimpiyatların benzerlik ve farklılıklarını listelemelerini sağlayınız.

Değerlendirme

■ Antik ve modern olimpiyat oyunlarının benzerlik ve farklılıkları ile ilgili hazırlanan tabloyu Kontrol Listesi ile değerlendiriniz.

KONTROL LİSTESİ			
ADI SOYADI		SINIFI	NUMARASI
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ		EVET	HAYIR
1	Antik Olimpiyat Oyunları'nın başlangıç tarihini bilir.		
2	Antik Olimpiyat Oyunları'nın hangi amaçla yapıldığını bilir.		
3	Antik Olimpiyat Oyunları'na kimlerin katıldığını bilir.		
4	Antik Olimpiyat Oyunları'nda hangi spor branşlarının olduğunu bilir.		
5	Antik Olimpiyat Oyunları'nda verilen ödülü bilir.		
6	Modern Olimpiyat Oyunları'nın kurucusunu bilir.		
7	Modern Olimpiyat Oyunları'nın başlangıç tarihini bilir.		
8	Modern Olimpiyat Oyunları'nda hangi spor branşlarının olduğunu bilir.		
9	Antik Olimpiyat Oyunları ile Modern Olimpiyat Oyunları'nın benzerliklerini bilir.		
10	Antik Olimpiyat Oyunları ile Modern Olimpiyat Oyunları'nın farklılıklarını bilir.		

4.Etkinlik

Adı

Olimpiyat Grupları

Süre/ Bireysel-Grup

 30+30 dk.

 Grup

Yöntem ve Teknik

Alıştırma, gösterip yaptırma, eşli çalışma, grupla çalışma

Malzemeler

görsel, işitsel ve dijital kaynaklar (kısa film, slayt, belgesel, makale vb.)

Aşağıdaki basamakları takip ederek ilgili etkinliği öğrencilerinizden gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Antik ve modern olimpiyat oyunlarını simgeleyen görselleri sınıfa getiriniz.
- Öğrencilere getirdiğiniz görselleri göstererek görsellerin onlara neler çağrıştırdığını sorunuz.
- Öğrencilerden dört eşit gruba ayrılmasını sağlayınız.
- Gruplardan “Antik Olimpiyatlar grubu”, “Modern Olimpiyatlar grubu”, “Benzer Özellikler grubu”, “Farklı Özellikler grubu” isimlerinden birini seçmelerini isteyiniz.
- Her gruptan ismini aldığı konuyu araştırarak ve sizin verdiğiniz kısa bilgi notlarından yararlanarak kendi gruplarının bilgilerini oluşturmalarını ve diğer gruplara sunum yapmalarını isteyiniz.

Değerlendirme

- Hazırlanan sunumları Akran Değerlendirme Formu ile değerlendirmelerini isteyiniz.**

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Yönerge: Etkinlik sürecinde arkadaşlarınızın çalışmalarını en iyi şekilde ifade eden seçeneğin altına (X) işareti koyunuz.

GRUP ADI		SINIFI		NUMARASI
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ		Hiçbir Zaman (0)	Bazen (1)	Her zaman (2)
1	Sunu hazırlama sürecinde planlı çalışmaya özen gösterebilme.			
2	Grup olarak verilen görevin sorumluluklarını yerine getirmeye dikkat edebilme.			
3	Sunu hazırlama sürecinde farklı kaynaklar kullanabilme.			
4	Antik olimpiyat oyunları hakkında yeterli bilgiyi verebilme.			
5	Modern olimpiyat oyunları hakkında yeterli bilgiyi verebilme.			
6	Antik ve modern olimpiyat oyunlarının benzerlik ve farklılıklarını karşılaştırabilme.			
TOPLAM				

Gelecek Derse Hazırlık

- Öğrencilerinizden “Atatürk’ün Spora ve Sporcuya Verdiği Önem” konusunda araştırma yaparken “edu.tr, gov.tr ve org” uzantılı sitelerden bilgiler edinerek derse gelmelerini isteyiniz.**

Ön Değerlendirme**■ Öğrencilerden aşağıdaki soruları yanıtlamalarını isteyiniz.**

1. Atatürk'ün spor ile ilgili bir sözünü söyleyiniz.
2. Atatürk'ün ilgilendiği sporlara örnekler veriniz.
3. Atatürk döneminde Türk sporundaki gelişmelere örnek veriniz.

Bağlantı Noktası**■ Öğrencilerden aşağıdaki soruyu yanıtlamalarını isteyiniz.**

- Atatürk döneminde beden eğitimi ve spor dersinin zorunlu hâle getirilmesinin nedenleri neler olabilir?

3.3. ATATÜRK VE SPOR

Dersten Önce

- Ders sırasında kullanılacak materyalleri hazırlayarak ders alanına (sınıf, spor salonu, okul bahçesi vb.) getiriniz.

Dikkat Çekme

Aşağıda yer alan metni öğrencilerinize okuyunuz. Öğrencilerinizin konu hakkındaki fikirlerini alınız.

Gazi Mustafa Kemal'in Kurtdereli Mehmet Pehlivan'a mektubu:

Kurtdereli Mehmet Pehlivan, Ankara, 12.11.1931

Seni cihanda ün almış bir Türk pehlivanı olarak tanıdım. Parlak muvaffakiyetlerinin sırrını şu sözlerinle izah ettiğini de öğrendim. "Ben her güreşte arkamda Türk milletinin bulunduğunu ve millet şerefini düşünürdüm." Bu dediğini en az yaptıkların kadar beğendim. Onun için senin bu değerli sözünü, Türk sporcularına bir meslek düsturu olarak kaydediyorum. Bununla senden ve sözlerinden ne kadar memnun olduğumu anlarsın. Çoluk çocuğun için sana ufak bir armağan gönderiyorum. O, bu mektubunla beraberdir. Pehlivan, ömrünün tam sağlıklı uzun sürmesini dilerim.

Gazi Mustafa Kemal

Ders Süreci

- Öğrencilere Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önem hakkında ne bildiklerini sorunuz.
- Öğrencilerden Atatürk döneminde Türk sporu için atılan adımlar hakkında fikirlerini belirtmelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden Atatürk'ün spor ile ilgili bir sözünü açıklamalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden Atatürk'ün sevdiği sporlara örnekler vermelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden Atatürk'ün sporla ilgilenmesinin spora verdiği önemle ilişkisini yorumlamalarını isteyiniz.

Atatürk ve Spor

Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk, Türk toplumunun gelişmesi için bir mücadele vermiştir. Sosyal hayatın gelişimi için verdiği bu mücadelenin en önemli unsurlarından biri de spordur. Türk toplumunu çağdaş medeniyetler seviyesine çıkarmak için verilen mücadelenin en iyi örneklerine spor alanında rastlanmaktadır. Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk, TBMM'nin ikinci dönem açılışında yaptığı konuşmasında "Her çeşit spor faaliyetlerini, Türk gençliğinin millî terbiyesinin ana unsurlarından saymak lazımdır. Bu işte, hükûmetin şimdiye kadar olduğundan daha çok ciddi ve dikkatli davranması, Türk gençliğini, spor bakımından da millî heyecan içinde itina ile yetiştirmesi, önemli tutulmalıdır." sözleriyle sporun millî bir mesele olduğunu ve hükûmet tarafından çok sıkı bir şekilde takip edilmesi gerektiğini beyan etmiştir. Bu dönemde sporun yaygınlaştırılması çalışmalarına önem verilmiş ve bunun için de birden fazla adım atılmıştır. 1924'te Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı kurulmuş ve Türkiye'deki spor kulüpleri bir çatı altında toplanarak faaliyetlerin düzenli yapılması sağlanmıştır. 1938'de Beden Terbiyesi Kanunu çıkarılmış ve spor, devlet politikası hâline getirilmiştir. Bu kapsamda; 1922'de Atletizm ve Futbol Federasyonları, 1923'te Binicilik, Bisiklet, Güreş ve Eskrim Federasyonu, 1924'te Boks ve Hokey Federasyonu, 1925'te Yüzme ve Yelken Federasyonları kurulmuştur. 1935'te Ankara 19 Mayıs Stadi hizmete girmiştir.

Atatürk'ün spor ile ilgili söylediği sözlerden bazıları şunlardır:

- » "Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim."
- » "Muvaffak olmak için, her türlü fedakârlığa katlanmak gerekir."
- » "Türk gençliği, sağlıklı yetişip spor yaparsa ulusumuzun geleceği güvence altındadır."
- » "Sporda başarılı olmak, bütün milletçe çalışmaya bağlıdır."
- » "Her zaman ulusun hizmetinde ve daima halkın emrinde bir spor politikamız olmalıdır."
- » "Spor, yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılmaz. İdrak ve ahlak da bu işe yardımcı eder."
- » "Spor, ahlaktır."
- » "Bir milletin sporda gösterdiği azim, onun geleceğini yükseltir."

Atatürk'ün İlgilendiği Spor Branşları

Sporun her dalına önem veren Atatürk Türk gençliğinin millî terbiyesinin gelişmesinde sporun yerinin ne kadar önemli olduğunu her fırsatta dile getirmiştir. Sporu sevmekle kalmamış birçok spor branşını da yapmıştır. Güreş müsabakalarını izlemeyi sevmekle yetinmeyip güreş tuttuğu da bilinmektedir. Atatürk, geleneksel Türk sporlarından biri olan okçuluğa karşı da büyük bir ilgi göstermiştir. 1937'de okçuluğun canlandırılması ve geliştirilmesi için bizzat girişimlerde bulunmuştur. Türk kültüründe önemli yere sahip olan cirit sporuna da ilgi göstererek özellikle Doğu Anadolu Bölgesi'nde yapılan cirit oyunlarının yaşatılması gerektiğini vurgulamıştır. 1930'lu yıllarda Ankara'da düzenlenen cirit oyunlarını izleyerek cirit sporuna desteğini göstermiştir. Askerî okul öğrencisiyken atıcılığa merak sarmış, arkadaşları arasında keskin nişancılığı ile tanınmıştır. Millî Mücadele yıllarında olduğu gibi Cumhuriyet Dönemi'nin ilk yıllarında da sık sık atış talimleri yaptığı, bazen arkadaşları arasında atış müsabakaları düzenlediği bilinmektedir. Atatürk'ün sevdiği sporlardan biri de at binmektir. Onun at binme sevgisi bizzat kendi emir ve direktifleriyle Türk atlı sporları adına olumlu adımlar atılmasını sağlamıştır. Atatürk, bu sporların dışında farklı spor dallarına da ilgi göstermiştir. Günlük hayatında bilardo oynadığı bilinmektedir.

İstanbul Florya'da bulunduğu yaz aylarında yüzme ve kürek idmanları yapması onun sporcu karakterini göstermektedir (Görsel 3.9, Görsel 3.10).



Görsel 3.9 Yüzerken Atatürk



Görsel 3.10 Kürek çekerken Atatürk

5. Etkinlik

Adı	Atatürk ve Spor		
Süre/ Bireysel-Grup	 30 dk.	 Grup	
Yöntem ve Teknik	Alistirma, gösterip yaptirma, eşli çalışma, grupla çalışma		
Malzemeler	dergi, kitap, poster		

■ Aşağıdaki basamakları takip ederek ilgili etkinliği öğrencilerinizden gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Sınıf içinde Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önemle ilgili poster, dergi, kitap, genel ağ vb. doküman köşeleri hazırlayınız.
- Öğrencileri gruplara ayırınız.
- Gruplardan hazırladıkları doküman köşeleri ve/veya genel ağdan yararlanarak Atatürk'ün Türk sporunu geliştirmek için yaptığı çalışmaları incelemelerini isteyiniz.
- Grupların araştırdıkları bilgileri tartışarak doğrulamalarını sağlayınız.
- Gruplardan Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önem ile ilgili bilgi görseli hazırlamalarını ve bunları arkadaşlarıyla paylaşmalarını sağlayınız.
- Hazırlanan bilgi görsellerini sınıf panosunda sergileyiniz.

Değerlendirme

■ Hazırlanan bilgi görsellerini Akran Değerlendirme Formu ile değerlendirmelerini isteyiniz.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU				
Yönerge: Etkinlik sürecinde arkadaşlarınızın çalışmalarını en iyi şekilde ifade eden seçeneğin altına (X) işareti koyunuz.				
ADI SOYADI		SINIFI	NUMARASI	
DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ		Hiçbir Zaman (0)	Bazen (1)	Her zaman (2)
1	Görsel hazırlama sürecinde planlı çalışmaya özen göstermiştir.			
2	Verilen görevin sorumluluklarını yerine getirmeye dikkat etmiştir.			
3	Görsel hazırlama sürecinde farklı kaynaklar kullanmıştır.			
4	Öğretmenin önerilerini dikkate almıştır.			
5	Görev için verilen zamanı verimli biçimde kullanmıştır.			
6	Görseli, konudan kopmadan hazırlamıştır.			
7	Görseli grup üyeleri iş birliği içinde hazırlamıştır.			
TOPLAM				

6. Etkinlik

Adı	Atatürk'ün Spor Sözleri		
Süre/ Bireysel-Grup	 30 dk.		Grup
Yöntem ve Teknik	Grup çalışması		
Malzemeler	kâğıt, kalem, kutu		

■ Aşağıdaki basamakları takip ederek ilgili etkinliği öğrencilerinizden gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Sınıfınızı eşit sayıda gruplara ayırınız.
- Her grubun kendi içinden bir grup lideri seçmesini sağlayınız.
- Atatürk'ün sporla ilgili söylediği sözleri birer kâğıda yazıp katlayınız ve bir kutunun içine atınız.
- Her grup liderinin kutu içinden bir kâğıt seçmesini ve seçtiği kâğıttaki sözü sınıfa okumasını isteyiniz.
- Gruplardan seçtikleri söz ile ilgili araştırma yapmalarını sağlayınız.
- Tüm gruplardan yaptıkları araştırmalar doğrultusunda seçtikleri söze bağlı kalarak özgün bir metin hazırlamalarını ve bunu sunmalarını isteyiniz.

Değerlendirme

■ Hazırlanan metni ve sunumu Grup Değerlendirme Formu ile değerlendirmelerini isteyiniz.

GRUP DEĞERLENDİRME FORMU						
GRUP ADI		SINIFI		NUMARASI		
Değerlendirme Ölçütleri		Kesinlikle katılıyor	Katılıyor	Kararsız	Katılmıyor	Kesinlikle katılmıyor
1	Grup içinde uyumlu çalışma yapıldı.					
2	Yapılan çalışmaya üyeler tarafından eşit miktarda katkı sağlandı.					
3	Verilen görevler yapılabilecek düzeydeydi.					
4	Yapılan çalışma amaca uygundu.					
5	Hazırlanan metinler yeteri kadar özgündü.					
6	Verilen süre verimli kullanıldı.					
7	Sunum etkili bir şekilde yapıldı.					

Farklılaştırma

■ Zenginleştirme

- Spor paydaşları (antrenör, yönetici, hakem, sporcu, seyirci vb.) ile sporda ahlakın önemi- ne ilişkin röportaj yapması istenebilir.
- Antik Olimpiyatlar'dan Modern Olimpiyatlar'a geçiş sürecindeki önemli tarihleri içeren bir zaman çizelgesi hazırlaması istenebilir.
- Atatürk'ün sporla ilgili söylediği sözlerle ilişkin sporcularla röportaj/görüşme yapması ve bilgileri raporlaştırması istenebilir.

■ Destekleme

- Türkiye'de Fair Play Ödülü almış bir sporcunun bu ödülü alma nedeni hakkında öğretmen/ akran desteğiyle araştırma yapması istenebilir.
- İlk ve son modern olimpiyatlardaki spor branşları ile ilgili bilgi kartı hazırlaması istenebilir.
- Atatürk'ün yaptığı sporlarla ilgili Atatürk fotoğraflarından oluşan bir albüm oluşturmaya istenebilir.

3. Tema Ölçme ve Değerlendirme

- Ölçme ve değerlendirme sayfasına yandaki karekoddan ulaşabilirsiniz. Ulaştığınız sayfayı çoğaltarak öğrencilerin kendilerini değerlendirmelerini sağlayınız.



3. Tema Ölçme ve Değerlendirme

1-3. soruların cevaplarını ilgili alana yazınız.

1. Sporda fair play anlayışı nedir? Kısaca açıklayınız.

2. Antik Olimpiyat Oyunları'nda verilen ödül nedir? Açıklayınız.

3. Atatürk'ün spora verdiği önemin günümüze yansımaları nelerdir?

4-6. soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

4. Aşağıdakilerden hangi spor ahlakına uygun davranışlardan biri değildir?

A) Eşitlik B) Saygı C) Dürüstlük D) Adalet E) Yargılama

5. Modern Olimpiyat Oyunları'nın kurucusu aşağıdakilerden hangisidir?

A) Ahmet İhsan Tokgöz B) Baron Pierre De Coubertin
C) Cevat Rüştü D) 1. Theodosius
E) Selim Sırrı Tarcan

6. Aşağıdakilerden hangisi Atatürk'ün yaptığı spor branşlarından değildir?

A) Bیلardo B) Kürek C) Atletizm D) At binme E) Yüzme

SÖZLÜK

A

adalet: Hak ve hukuka uygunluk, hakkı gözetme.

adil: Adaletle iş gören, adaletten, doğruluk-tan ayrılmayan, hakkı yerine getiren; adaletli.

afiş: Bir şeyi duyurmak veya tanıtmak için hazırlanan, kalabalığın görebileceği yere asılmış, genellikle resimli duvar ilanı; ası.

ahlak: Bir toplum içinde kişilerin uymak zorunda oldukları davranış biçimleri ve kuralları.

aktivite: Etkinlik.

albüm: Fotoğraf, pul vb.ni dizip saklamaya yarayan bir defter türü; resimlik.

algılama: İdrak etme.

alışkanlık: Bir şeye alışmış olma durumu; alışkı, alışkınlık, alışmışlık, yordam, itiyat, huy.

anket: Herhangi bir konuyla ilgili durum ve tutumu belirlemek için düzenlenmiş, ayrıntılı ve kapsamlı soru dizisi.

anksiyete: Kaygı bozukluğu.

antik: İlk Çağdaki uygarlıklarla, özellikle eski Yunan ve Roma uygarlıkları ile ilgili olan.

antrenör: Çalıştırıcı.

avantaj: Üstünlük. Kazanım. Yarar.

aykırı: Alışılmışı, doğru olarak kabul edilmiş uygun olmayan.

azim: Bir işteki engelleri yenme kararlılığı.

B

bağışıklık : Bazı mikroplara karşı aşı veya doğal yolla kazanılmış direnç durumu.

bağlam: Herhangi bir olguda olaylar, durumlar, ilişkiler örgüsü veya bağlantısı.

basamak: Evre.

bedensel: Bedenle ilgili; bedenî, beşerî.

belgesel: Belge niteliği taşıyan; dokümanter.

belirti: Bir olayın veya durumun anlaşılmasına yardım eden şey; alamet, emare, nişan, tezahür.

benimsemek: Bir şeyi kendine mal etmek, sahip çıkmak, kabullenmek, tesahup etmek.

benlik: Bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey.

biatlon: Kros kayağı ve tüfek atışını içeren bir kış sporu.

bilardo: Çuha kaplı bir masa üzerinde, fil dişi toplarla ve isteka ile oynanan bir oyun.

bileşen: Bir bileşke oluşturan kuvvetlerin her biri.

bilinç: İnsanın kendisini ve çevresini tanıma yeteneği; şuur.

birey: Kendine özgü nitelikleri yitirmeden bölünemeyen tek varlık; fert.

bireysel: Bireyle ilgili olan, bireye özgü olan; ferdî.

bizzat: Şahsen.

bocce: İri metal güllerle oynanan kuka.

boyut: Belirli bir derece.

branş: Kol.

break dans: Stilize ayak hareketleri ve sırt dönüşleri veya baş dönüşleri gibi atletik hareketleri içeren enerjik bir dans biçimi.

C-Ç

caydırıcı: Kararından, sözünden döndürücü (kimse veya şey).

cemiyet: Dernek. Bir olayı veya kişiyi kutlamak amacıyla bir araya gelen topluluk.

centilmence: Centilmene yakışan.

cirit: At koşturup birbirine değnek atarak takım hâlinde oynanan oyun; cirit oyunu, atlı cirit.

curling: İki takımın granit taşlarını bir hedefe doğru kaydırmak için sırayla oynadığı, buz üzerinde oynanan bir takım sporu.

çalıştırıcı: Bir spor dalında, sporcuyu eğiten, yetiştiren ve çalıştıran kişi.

çekiç: Atletizm yarışmalarında atılan, yaklaşık 1,20 metre uzunluğundaki madenî tele bağlı ve ağırlığı 7,257 kilogram olan küre.

çelenk: Çiçek, dal ve yapraklarla yapılmış halka.

çevik: Kolaylık ve çabuklukla davranan; tetik (II), atik (I), atik tetik, kırnak.

çığlık: Acı, ince ve keskin ses; feryat, vaveyla.

D

dayanıklılık: Yapılan bir çalışmayı veya alıştırmayı yorulmadan uzun süre devam ettirebilme gücü.

değınmek: Bir konuyu ele alarak ondan kısaca söz etmek; dokunmak (I), temas etmek.

denge: Bir nesnenin veya bir insanın devrilmeden durma hâli; muvazene.

dengesiz beslenme: Besinleri gereğinden az veya çok ölçülerde ve düzensiz olarak alma.

depresyon: Bunalım.

dijital: Sayısal. Sanal.

disiplin: Bir topluluğun, yasalarına ve düzenle ilgili yazılı veya yazısız kurallarına titizlik ve özenle uyması durumu. Öğretim konusu olan veya olabilecek bilgilerin bütünü; bilim dalı.

disk: Disk atmada kullanılan, erkekler için 2, kadınlar için 1 kilogram ağırlığında, genellikle metal bir çember ile çevrelenmiş tahta ağırşak.

diyabet: Şeker hastalığı.

doping: Bir spor yarışması sırasında vücuda ek enerji sağlamak için kullanılan uyarıcı ilaç.

dönüt: Geri bildirim.

dua: Allah'a yalvarma, bir şeyin olmasını veya olmamasını isteme; alkış.

düştur: Genel kural.

düzenli: Yerli yerinde, kararlı, tertipli olan; muntazam, ıttıratlı.

E

egzersiz: Alıştırma.

eklem: Vücut kemiklerinin uç uca veya kenar kenara gelip birleştiği yer; mafsal.

emek: Bir işin yapılması için harcanan beden ve kafa gücü; alın teri.

endorfin: Mutluluk hormonu.

enerji: Maddede var olan ve ısı, ışık biçiminde ortaya çıkan güç; erke.

enfeksiyon: Hastalığa yol açan mikroorganizmaların genel veya yerel olarak organizmada gelişmesi.

erdem: Ahlakın övdüğü iyi olma, alçak gönüllük, yiğitlik, doğruluk vb. niteliklerin genel adı; fazilet.

ergen: Döl verebilecek duruma gelmiş olan; erin, yeni yetme, akil balığ, balığ.

erişkin: Beden gelişimi tamamlanmış olan; kâhil.

erişmek: Bir yere ulaşmak, varmak.

esas: Bir şeyin özünü oluşturan ana öge; yapı taşı, asliye.

esneklik: Esnek olma durumu.

etik: Çeşitli meslek kolları arasında tarafların uyması veya kaçınması gereken davranışlar bütünü. Ahlakı.

evrensel: Bütün insanlığı ilgilendiren; âlemşümül, cihanşümül, kozmik, üniversal. Dünya ölçüsünde, dünya çapında.

F

fair play: Kurallara ve karşılıklı hoşgörüye bağlı kalınarak oynanan oyun. Dürüst oyun.

faktör: Etken.

farkındalık: Farkında olma durumu.

faul: Karşılaşmalarda rakip oyuncuya yapılan kural dışı hareket.

fedakârlık: Özveri.

festival: Dönemi, yapıldığı çevre, katılanların sayısı veya niteliği programla belirtilen ve özel önemi olan sanat gösterisi.

final: Elemeli yarışmalarda sonucu belirleyen karşılaşma.

fit: Uygun vücut ölçülerine sahip olan (kimse).

G

gidon: Yönelteç.

görsel: Görme duyusuyla ilgili olan, görmeye dayanan.

gösteri: İlgi, dikkat çekmek için bir topluluk önünde gösterilen beceri veya oyun.

grekoromen: Yüze, boğaza dokunmama, belden aşağısını tutmama, ayaklarla oyun yapmama vb. kuralları olan güreş türü.

gülle: Atletizm yarışmalarında atılan, pirinç veya pirinçten daha sert bir maddeden yapılan, kadınlar için 4, erkekler için 7,257 kilogram olan madenî küre.

göllecı: Gülle atma sporu yapan kimse.

H

hakem: Karşılaşmaları, yarışmaları kurallara uygun ve yansız olarak yöneten kimse.

halka: Çeşitli metallerden veya tahtadan yapılmış çember.

halter: Birbirine metal sapla bağlanmış iki gülle veya disklerden yapılmış araç. Bu aracı iki elle kaldırmayı amaçlayan spor dalı.

hamle: Atılım.

hareketsizlik: Hareketsiz olma durumu.

hayret: Beklenmedik, garip bir şeyin sebep olduğu şaşkınlık, şaşırma.

hile: Birini aldatmak, yanıltmak için yapılan düzen; al (II), dolap, dümen, oyun, ayak oyunu, fen, fent, fesat, nakış.

hipertansiyon: Normalden yüksek olan atardamar basıncı; yüksek kan basıncı.

I-İ

ırkçılık: İnsanların toplumsal özelliklerini biyolojik, irksal özelliklerine indirgeyerek bir ırkın başka ırklara üstün olduğunu öne süren öğreti; rasizm.

idman: Vücudun gücünü ve dayanıklılığını artırmak, taktik çalışmaları yapmak, maçlara hazırlanmak için yapılan uygulama; çalışma, hazırlık çalışması, antrenman.

idrak: Anlayış.

ifade: Anlatım.

insülin: Pankreas tarafından salgılanan, kan şekeri düzeyini ayarlayan, birçok hücre için büyüme faktörü olarak görev yapan, protein yapılı bir hormon.

inşa: Yapı kurma, yapı yapma, kurma.

işitsel: İşitmele ilgili.

işlev: Bir şey veya kimsenin yapısı veya konumu gereği yaptığı iş, kendine özgü olan iş görme yetisi; görev, fonksiyon.

itina: Özen.

ittifak: Bağlaşma.

izah etmek: Açıklamak, ayrıntılı bilgi vermek.

K

kalori: Besinlerin, dokular içinde yanarak vücudun sıcaklık ve enerjisini sağlama değerlerini gösteren ölçü.

kanser: Bir organ veya dokudaki hücrelerin kontrolsüz olarak bölünüp çoğalmasına bağlı olarak yakın dokulara yayılmasıyla veya uzak dokulara sıçramasıyla beliren hastalık; amansız hastalık, incitmebeni, dokunmabana.

karakter: Bir bireyin kendine özgü yapısı, onu başkalarından ayıran temel belirti ve bireyin davranış biçimlerini belirleyen, üstün ana özellik; öz yapı, ıra, seciye, ruh.

kardiyovasküler: Kalp ve damar sistemi.

karikatür: İnsan ve toplumla ilgili her tür olayı konu alarak abartılı bir biçimde veren, düşündürücü ve güldürücü resim.

kas: Tellerden oluşan ve kasılarak vücut hareketlerini sağlayan organ ve bu organın telsiz dokusu; adale.

kasıtlı: İsteyerek, bilerek yapılan.

kategori: Aralarında herhangi bir bakımdan ilgi veya benzerlik bulunan şeylerin tamamı; grup, ulam.

katkı: Bir işin yapılmasına, gerçekleşmesine emek, bilgi, para vb. ile katılma; yardım, pay.

kavram : Bir nesnenin veya düşüncenin zihindeki soyut ve genel tasarımı; mefhum, fehva, konsept, nosyon.

kaygı: Üzücü veya kötü bir şey olacak korkusundan doğan tedirgin edici duygu; düşünce, tasa, küşüm, endişe, gam (I).

kazanç: Satılan bir mal, yapılan bir iş veya harcanan bir emek karşılığında elde edilen para; getiri, temettü.

kişisel: Kişi ile ilgili, kişiye ilişkin, kişinin kendi malı olan; şahsi, zatî.

kolesterol: Kanda ve büyük ölçüde ödde bulunan, besinlerle alınan sterol; kolesterolin.

kongre: Çeşitli ülkelerden yöneticilerin, elçilerin, delegelerin katılmasıyla yapılan toplantı.

koordinasyon: Eş güdüm.

koparma: Halterde ayakları açarak halteri bir çırpıda baş üstüne, dirsekleri bükmeden kaldırma biçimi.

köken: Bir şeyin çıktığı, dayandığı temel, biçim, neden veya yer; menşee.

köklü: Soylu, soyu soppu belli, iyi tanınan.

köle: Savaşta tutsak alınan, yabancı ülkelerden zorla kaçırılıp özgürlükten yoksun bırakılan veya başkasından satın alınan kimse; kul, bende, esir (I), memluk.

kriter: Ölçüt.

kros: Kırılarda ve ormanlarda, hendeklerden, yükseltilerden, çukurlardan ve akarsulardan geçerek yaya yapılan koşu.

küfür: Sövmek için söylenen söz; kalay, sövgü.

kültürel: Kültüre ilişkin, kültürle ilgili; ekinsele.

kütle: Katı maddelerin büyük parçası. Kitle.

L

lider: Önder.

lif: Her türlü maddeyi oluşturan çok ince ve uzun parça.

literatür: Kaynak.

M

makale : Bilim, fen konularıyla siyasal, ekonomik ve toplumsal konuları açıklayıcı veya yorumlayıcı niteliği olan gazete veya dergi yazısı; yazı (I).

maksimum: Değişebilen bir niceliğin varabileceği en yüksek olan (sınır); maksimal, azamî.

mantık: Doğru düşünme sanatı ve bilimi.

materyal: Yazılı, sözlü, görüntülü, kaydedilmiş her türlü belge. Gereç.

medeniyet: Uygarlık.

mekanizma: Organların işleyiş biçimi.

mensup: Bir yerle veya bir kimseyle bağlantısı olan, ilişkili, -den olan, -e bağlı (kimse).

metabolizma: Canlı organizmada veya canlı hücrelerde hareketi, enerjiyi sağlamak için oluşan, biyolojik ve kimyasal değişimlerin bütünü, özümlemenin ve yadımlamanın toplamı.

mineral: Normal sıcaklıkta doğada katı durumda birtakım maddelerle karışık veya birleşik olarak bulunan veya kimyasal yollarla elde edilen inorganik madde.

miras: Bir neslin kendinden sonra gelen nesle bıraktığı şey.

model: Resim, heykel vb. yapılırken baka baka benzetilmeye çalışılan nesne veya kimse; örnek.

modern: Çağdaş.

muasır: Çağdaş.

muazzam: Büyük bir değer ve önem taşıyan, çok önemli.

muvaffakiyet: Başarı.

mübah: Dinî bakımdan yapılmasında sakınca olmayan, yapılması günah veya sevap olmayan.

mücadele: Birbirlerine isteklerini kabul ettirmek için iki taraf arasında yapılan zorlu çaba; savaş, kavga.

müsabaka: Yarışma. Karşılaşma.

N

nesil: Kuşak.

nitelikli: Bir şeye ayırt edici özellik veren; vasıflı, muttasıf.

O-Ö

obezite: Aşırı kiloluluk, hastalık ölçüsüne varan şişmanlık.

olgunluk: İnsanların bilgi, görgü ve hoşgörü bakımından gereği kadar gelişmiş olma durumu; kâmillik, tamlik, yetkinlik, kemal.

olimpiyat: Her dört yılda bir başka ülkede yapılan uluslararası spor yarışmaları.

olumlu: Gözetilen amaca veya beklenilene uygun, yararlı; müspet, pozitif.

organizasyon: Devlet, idare, toplum vb.nin düzenleniş biçimi. Düzenleme.

osteoporoz: Kemik erimesi.

oyuncu: Herhangi bir takımda oynayan sporcu.

öz güven: İnsanın kendine güvenme duygusu.

P

pankrasyon: Antik boks ve antik güreş tekniklerini içeren karma bir dövüş sporu.

parkur: Binicilik, bisiklet, atletizm, yürüyüş, koşu vb. sporların yapıldığı özel yol.

patojen: Hastalık oluşturan.

pehlivan: Güreşçi.

pentatlon: Eski Yunan'da koşu, uzun atlama, cirit atma, disk atma ve güreşi kapsayan atletizm yarışması. Günümüzde uzun atlama, cirit atma, disk atma, 200 ve 1500 metre koşularını kapsayan atletizm yarışması.

performans: Herhangi bir eseri, oyunu, işi vb.ni ortaya koyarken gösterilen başarı; kişinin yapabileceği en iyi derece; başarı.

pinpon: Masa tenisi.

postür: Duruş.

profesyonel: Bir işi kazanç sağlamak amacıyla yapan (kimse), amatör karşıtı.

program: Belirli şartlara ve düzene göre yapılması öngörülen işlemlerin bütünü; izlence.

psikolojik: Psikolojiyle ilgili; ruh bilimsel.

R

rakip: Herhangi bir işte, bir yarışta, birbirini geçmeye çalışan, aynı şeyi elde etmeye uğraşan kimse.

reaksiyon: Tepki.

refleks: Dıştan gelen bir uyarım sonucu doğan hareket, salgı gibi iç tepkilere yol açan irade dışı sinir etkinliği; tepke.

rekabet: Aynı amacı güden kimseler arasındaki çekişme; rakiplik, yarışma, yarış.

risk: Zarara uğrama tehlikesi; riziko.

rotasyon: Bir uzvun veya vücut kısmının uzun eksen boyunca dönmesi anlamında kullanılan terim.

röportaj: Bir veya birden çok kimseye bir konu üzerinde sorular sorarak bilgi almak ve fikrini öğrenmek amacıyla yazılmış gazete veya dergi yazısı.

ruh sağlığı : Ruhsal bakımdan sağlıklı olma.

ruhsal: Maddeyle ilgisi olmayan, ruhla ilgili olan; ruhi, tinsel, spiritüel.

S-Ş

sabır: Olacak veya gelecek bir şeyi telaş göstermeden bekleme.

samimiyet: Açık yüreklilik. İçtenlik.

saptamak: Bir şeyi belirgin kılmak; tespit etmek.

saygı: Değeri, üstünlüğü, yaşlılığı, yararlılığı, kutsallığı dolayısıyla bir kimseye, bir şeye karşı dikkatli, özenli, ölçülü davranmaya sebep olan sevgi duygusu; hürmet, ihtiram.

sedanter: Hareketsiz yaşam biçimi.

set: Masa tenisi, voleybol vb. oyunlarda maçın her bir bölümü.

sıçrama: Ayaklarla, birdenbire yeri teperek kısa süre havaya yükselme.

silme: Halterde ayakları açarak halteri önce omuz üstüne sonra baş üstüne, dirsekleri bükmeden kaldırma biçimi.

simge: Duyularla ifade edilemeyen bir şeyi belirten somut nesne veya işaret; alem, remiz, rumuz, timsal, sembol.

sistemik: Sayısal ve ekonomik konulara belli sistemler çerçevesinde bakan.

skeleton: Küçük bir kızakla aşağı doğru buz-

lu bir yükseklikten atletlerin yüzükoyun bir şekilde hızlıca kaydığı bireysel olarak yapılan kış sporu.

slayt: Bilgisayar ortamında hazırlanmış, yansıtım aygıtında kullanılmaya özgül pozitif görüntü; diya, diyapozitif.

sosyal gelişme: Sosyolojik bakımdan gözlenen değişme ve gelişme.

sosyal: Toplumsal.

stres: Ruhsal gerilim.

süreç: Aralarında birlik olan veya belli bir düzen veya zaman içinde tekrarlanan, ilerleyen, gelişen olay ve hareketler dizisi; vetire, proses.

şahit: Tanık.

şnav: Yüzüstü yere uzanılıp eller omuz açıklığında yere dayalı bir biçimde, ayak parmakları üzerinde, bel ve dizler bükülmeden dirseklerin yukarı aşağı doğru indirilip kaldırılmasıyla yapılan bir beden hareketi.

şiddet: Karşıt görüşte olanlara kaba kuvvet kullanma.

şike: Bir spor karşılaşmasının sonucunu değiştirmek için maddi veya manevi bir çıkar karşılığı varılan anlaşma.

T

takdir etmek: Beğenmek.

talim: Alıştırma.

tarafat: Sporunun veya sporcuların temsil ettikleri renklere, kulübe veya bayrağa bağlı kimse. Yandaş.

tavır: Bir olay, bir durum karşısında kişinin takındığı davranış.

teknik: Yol, beceri, yöntem.

tempo: Vücut alıştırmalarının belirli süre içinde tekrarlanma hızı.

teşvik: İsteklendirme.

tetiklemek: Harekete geçirmek.

tribün: Spor salonu, stadyum, hipodrom vb. yarışma ve gösteri yapılan yerlerde seyircilerin oturduğu koltuklu veya basamaklı bölüm.

trigliserit: Kandaki bir yağ çeşidi.

turnuva: Oyuncu veya takımlar arasında sırayla yapılan yarışma dizisi.

tümör: Ur.

U-Ü**unsur:** Öge.**yeti:** İnsanda bulunan, bir şey yapabilme yeteneği; kuvve, meleke.**yorumlama:** Yorumlamak işi; tefsir.**V****virüs:** Hastalık yapıcı, bakterilerden daha küçük, yaşamak için bir başka hücrenin içine girmek zorunda olan ve ancak elektron mikroskopunda görülebilen parazit:**vücut:** İnsan veya hayvanda beden, baş, kol ve bacakların oluşturduğu bütün; eğin, ten:**Z****zihinsel:** Zihinle ilgili; zihnî.**zindelik:** Dirilik.**Y****yaratılış:** Yaratılmak işi.**yaşlılık:** Yaşlı olma durumu; ihtiyarlık.**yemin:** Ant.**KAYNAKÇA**

- 12 Adımda Okçuluk. OKÇULAR VAKFI YAYINLARI | 7. BASKI, Şubat 2019.
 - Aktepe, K. (2003). Okçuluk. Nobel Yayın Dağıtım.
 - Aracı, H. (2007). Yapılandırmacı Yaklaşımla BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ETKİNLİKLERİ. Ankara: Nobel Basımevi.
 - Bingöl, H., Yalçın, İ. (2021). Spor ve Bilim. Ankara: Vadi Matbaacılık.
 - Büyükgün, A. (2021). Türkiye’de Bisiklet Alanında Yapılmış Lisansüstü Çalışmalar Üzerine Bir İnceleme. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5 (1), 113-121.
 - Çoknaz, H. (2011). Sporda Temel Alistirmalar, Ankara: Spor Yayınevi.
 - Demirbaş, Ş., & Bayram, M. (2014). Başarılı Bisiklet Turlarının Temel Özelliklerinin Değerlendirilmesi. ÇAKÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1 (14), 61-88.
 - Doğan, A. (1994). Artistik Jimnastik, Akçaabat: Top-Kar Matbaacılık.
 - Harmandar, İ.H. (2004). BEDEN EĞİTİM VE SPOR’da ÖZEL ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
 - İstanbulluoğlu, A. (Der) (2008) TÜRKİYE OLİMPİYAT KOMİTESİ’NİN YÜZYILI. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Basımevi.
 - Olimpik Branşlar: Yaz ve Kış Oyunları. (2023). Efe Akademi Yayınları.
 - Öztürk, O. (2021, 09). BİSİKLET SPORUNUN GELİŞİMİ İLE OLİMPİYATLARDAKİ BİSİKLET YARIŞI DİSİPLİNLERİ VE BU DİSİPLİNLERDE KULLANILAN BİSİKLET TÜRLERİNİN İNCELENMESİ. GERMENİCA Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2 (2).
 - Suveren S., Suveren S., (2010). Artistik Jimnastik Öğretim Metotları, Ankara: Özbaran Ofset,
 - Şengül, E. (1984). Serbest Jimnastik, Ankara: Kadioğlu Matbaası,
 - T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Müdürlüğü Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı, Ankara, 2025.
 - Urartu, Ü (1994). FUTBOL TEKNİK TAKTİK KONDİSYON. Ankara: Anka Basım.
- *Kaynakça atıf sistemi, "APA 6 Yazım Kuralları ve Kaynak Gösterme" biçimine göre düzenlenmiştir.

Cevap anahtarına bu
karekoddan ulaşabilirsiniz.



Kitabın görsel ve genel
ağ kaynakçasına bu karekoddan
ulaşabilirsiniz.



