

ORTAÖĞRETİM

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ

10. 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

.....,, 2026

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI NO::10730
DERS KİTAPLARI DİZİSİ NO:: 2480

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 Uzmanı

Aydın BİRİNCİ

Kürşat ÖZER

Yalçın ÖZMERAL

Görsel Tasarımcı

Adem Yavuz HIZAL

Ercan AYÇİÇEK

Esra SARIARSLAN

Çoklu Ortam Tasarımcısı

Hacer ÖZÇELİK AYDEMİR

Sedat AYDIN

Program Geliştirme Uzmanı

Ayşenur AYDOĞDU

Fatih KUL

Vedat UZUNER

Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı

Özlem YILDIRIM

Rehberlik Uzmanı

Dr. Şükrü ÖZER

ISBN 978-975-11-9830-3

Millî Eğitim Bakanlığı, Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 13.05.2026 tarih ve 160050641 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.

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

Mehmet Âkif Ersoy

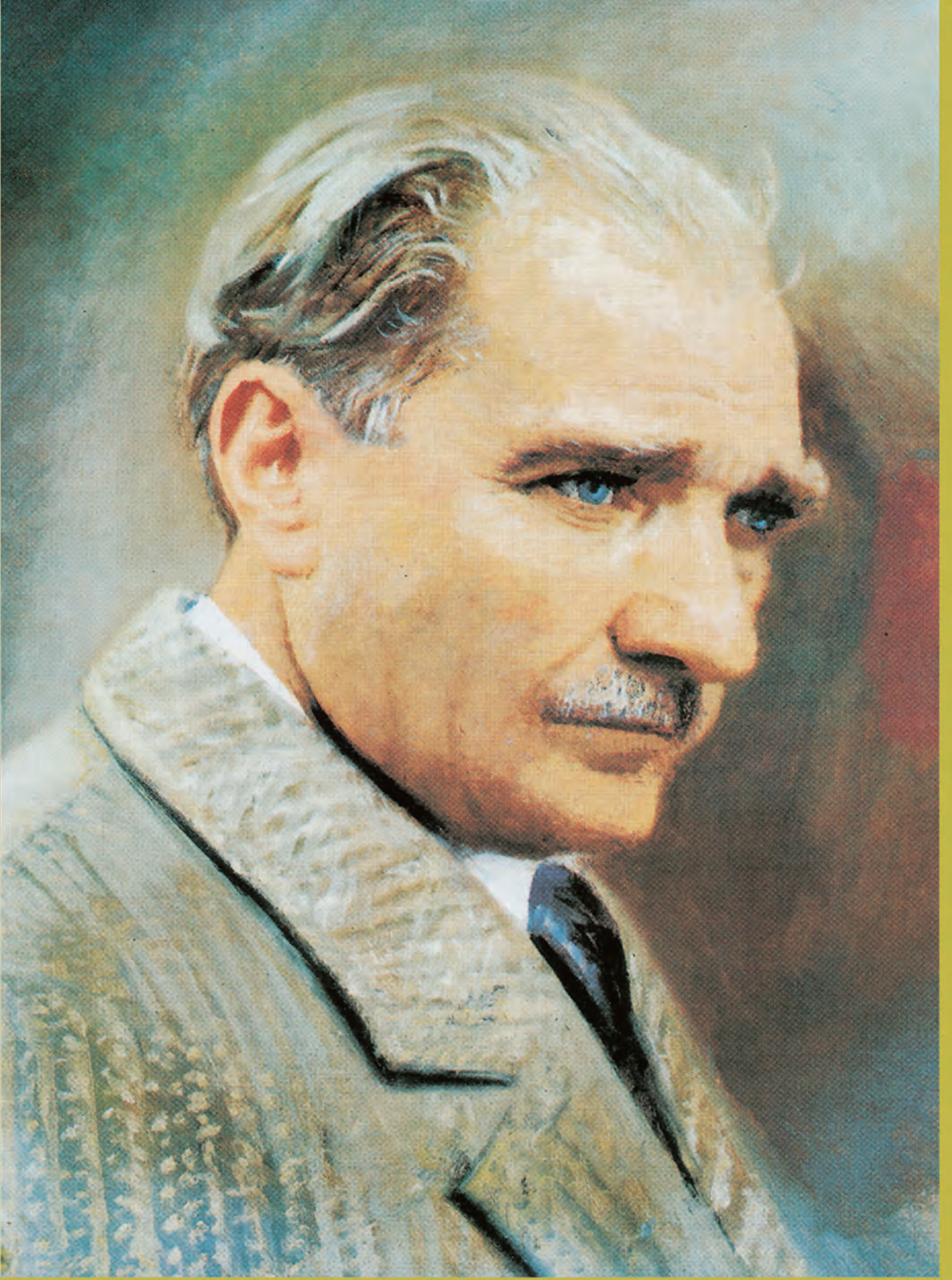
GENÇLİĞE HİTABE

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

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsaî 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	12
1.1. SAĞLIKLI BESLENME İLE FİZİKSEL ETKİNLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ	14
1.2. FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİNDEN DENGİ	20
1.3. FİZİKSEL ETKİNLİKLERDE RİTMİK HAREKET EDEBİLME	27
1. Tema Ölçme ve Değerlendirme	33
2. TEMA: SPOR EĞİTİMİ	34
2.1. BİREYSEL MÜCADELE SPORLARI ÖZELLEŞMİŞ HAREKET BECERİLERİ	36
2.2. BİREYSEL MÜCADELE SPORLARI TAKTİK VE STRATEJİ GELİŞTİREBİLME	44
2.3. ALAN/DOĞA SPORLARINDA ÖZELLEŞMİŞ HAREKET BECERİLERİ	50
2.4. ALAN/DOĞA SPORLARINDA TAKTİK VE STRATEJİ GELİŞTİRME	56
3. TEMA: SPOR KÜLTÜRÜ	62
3.1. SPOR İLE ADİL OYUN ARASINDAKİ İLİŞKİ	64
3.2. TÜRK SPORUNUN GELİŞİMİNDE MİLLÎ SPOR POLİTİKALARININ ETKİSİ	70
3. Tema Ölçme ve Değerlendirme	76
Sözlük	77
Kaynakça	79
Cevap Anahtarı	79
Görsel Kaynakça ve Genel Ağ Kaynakçası	79
Türkiye'nin Mülki İdare Bölümleri ile Kara ve Deniz Komşuları Haritası	80
Türk Dünyası Haritası	81



Tema Numarası

Tema Adı

Tema Karekodu

Kitap genelinde
e-içeriklere ulaşmak
için kullanılan
karekodlardır.

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.

Ders Süreci

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

3. TEMA: SPOR KÜLTÜRÜ

Ön Değerlendirme

Öğrencilerden aşağıdaki soruları yanıtlamalarını isteyiniz.

1. Millî Spor Politikalarının ilgili kurumlar açısından önemi hakkında düşünceleriniz nelerdir?
2. Size bir görev verilsaydı Türk sporunun gelişimi adına nasıl bir politika izlerdiniz?
3. Spor politikalarını beğendiğiniz ülkelerde dikkatinizi çeken yaklaşımlar nelerdir?
4. Ülkemizde uygulanan spor politikalarının sportif başarılarımızla ilişkisi nelerdir?

Bağlantı Noktası

Öğrencilerden aşağıdaki soruyu yanıtlamalarını isteyiniz.

- Sporun geliştirmek, yaygınlaştırmak ve toplumun farklı kesimlerine ulaşmak için neler yapılabileceğine ilişkin görüşlerinizi nelerdir?

3.2. TÜRK SPORUNUN GELİŞİMİNDE MİLLÎ SPOR POLİTİKALARININ ETKİSİ

Dersten Önce

Ders arasında kullanılabilecek olan materyalleri (dergi, kitap, poster) hazırlayarak ders alanına (sınıf, spor salonu, okul bahçesi vb.) getiriniz.

Dikkat Çekme

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

1971 yılında Japonya'nın Nagoya (Nagoya) şehrinde gerçekleşen Dünya Masa Tenisi Şampiyonası sırasında 18 yaşındaki Amerikalı oyuncu Glenn Cowan (Glenn Kevin) yanlışlıkla Çin Halk Cumhuriyeti oyuncularına tayyan otobüsüne biner. Amerikalılarla ve Batılı ülke oyuncularıyla hiçbir iletişim kurmadan trenin içindeki olan oyuncular dondularken tamamen en iyi oyuncusu ve lideri olan Zhuang Zedong (Zhang Zedong) kalıp Amerikalı oyuncuyla tokalaşır ve tercüman aracılığıyla konuşur. Bu ilk temasından sonra Zhuang Zedong ve Glenn Cowan arasında bir hediye alışverişi gerçekleşir. Bu olay, şampiyonanın en gürültülü gündemini oluşturur. Olayın ilişkin Mao (Mao Zedong, Zedong) için sadece iyi bir pingpon oyuncusu değil aynı zamanda iyi bir diplomatmış dediği söylenir. Mao, on kişilik ABD masa tenisi takımı, yöneticilerini ve eşlerini turnuva sonunda tüm masrafları hükümetçe karşılanan bir Çin gezisine davet eder. Devrimden sonra tamamen kapalı olan Çin'e, sporcuların yaptığı bu gezi, basın organlarında geniş yer bulur. Devrimden dönemin ABD Başkanı Nixon (Nixon) Çinli oyuncuların ABD'ye davet eder ve sekte yelini kapayan bir gezi gerçekleştirir. 1945'te kurulmuş olan Çin Halk Cumhuriyeti'ne bu tarihte kadar ABD ile hiçbir resmi diplomatik ilişkisi bulunmamaktadır. 1950 yılında Kore Savaşı dolayısıyla iki ülke arasında süregelen bir gerilim vardır. 1960'lı yıllarda 1945 yılında aralarında dostluk ve ittifak anlaşması bulunan Çin ve Sovyetler Birliği arasında çatışık olgunun bundan faydalanmak isteyen ABD, Çin ile ilişkilerini geliştirme politikası gütmüştür. Bu olay, iki ülke arasındaki ilişkilerin gelişmesi için bir fırsat olarak kullanılmış ve 21 Şubat 1972 yılında Nixon'un Pekin ziyaretini gerçekleştirmiş ve iki ülke arasında diplomatik ilişkiler başlamıştır.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Ders Süreci

- Öğrencilerden spor ve politika kavramlarını tanımlamalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden millî spor politikası hakkında açıklama yapmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden geçmişten günümüze uygulanan spor politikalarının gelişimini ve değişimlerini değerlendirmelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden spor politikalarının genç nüfus üzerindeki etkilerini açıklamalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden ülkemizde yapılan spor yatırımları hakkındaki fikirlerini söylemelerini isteyiniz.
- Öğrencilere spor politikalarının temel amaçlarını sorunuz.
- Aşağıdaki bilgilerden yararlanarak ders sürecini öğrencilerinizle birlikte yürütünüz.

Millî Spor Politikaları

Spor gelecek nesillerin sağlıklı bir şekilde yetişmesinde, toplum sağlığının iyileştirilmesinde, halk arasında barış ve sosyal gelişimin sağlanmasında önemli etkenlerden biridir. Bu sebeple spor, devletin ana politikaları arasında yerini almaktadır. Dünya çapında ses getiren organizasyonlara ev sahipliği yapan ülkemiz, sporu tabana yayarak spor kültürünün gelişmesini sağlamaktadır. Genç ve dinamik ülke nüfusumuzun sağlıklı gelişimi için spora teşvik politikaları önem kazanmış ve bu alanda birçok adım atılmıştır.

Cumhuriyet Öncesi Dönemde (1880-1922) Beden Eğitimi ve Spor

Bu dönemde beden eğitimi ve spor derisi okul programlarına alınmış, harbiyede ve askeri idarelerde jinnatık dersleri uygulamalı olarak yapılmıştır. Mevlâ-i Duttininde (Örnek 3.3) beden eğitimi derisi modern anlamda ders programlarında yerini almıştır. Tanzimat Dönemi'nde bu gelişmelerin etkisi ile izcilik, futbol, su sporları alanlarında da gelişmeler kaydedilmiştir ve ilk spor kulüpleri bu dönemde kurulmuştur.

Dönemdeki özgürleşme düşüncelerinin de etkisi ile olumlu yönde gelişim göstermiştir. Bu dönemde okul sayısı, öğrenci ve öğretmen sayısında artışlar görülmüş ve beden terbiyesi eğitimi için işveçe gönderilen Selim Sarrı Tarcarı'nın çalışmalarıyla beden eğitimi ve spor derisi bilimsel anlamda eğitimdeki yerini sağlamlaştırmıştır.



(Örnek 3.3) Mevlâ-i Duttininde

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.

Dikkat Çekme

Öğrencilerin dikkatini derse ve konuya çekecek sorulara, görsellere vb. 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.

Etkinlik Karekodu

Etkinlięe ait karekodur.

Etkinlik

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

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Etkinlik

Adı: Koordinasyon Parkuru

Süre/Bireysel-Grup: 30+30 dk. **Grup:** Grup

Amaç: Fiziksel etkinliklerde ritmik hareket becerilerini geliştirilme

Yöntem ve Teknik: İzletme, gösterip yapdırma, eęil çalışma, grupta çalışma, komutla çalışma

Malzemeler: basketbol topu, atlatma ipi, halka, stolom çubuęu vb.

Aęadaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinlięi gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Öğrencilerin etkinlik hareketleri (el çırpması, kolları sallama, diz çekme vb.) ısınmalarını ve dört gruba ayırmalarını sağlayınız.
- Öğrencilerden her grup için basketbol sahasına bir koordinasyon parkuru kurmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden birinci köşeye basketbol topının olduęu bir kuru ve beę adet stolom çubuęu, ikinci köşeye atlatma ipini, üçüncü köşeye sıçrama tahtaları ve dördüncü köşeye yere dibilmiş beę adet halka koymalarını sağlayınız.
- Öğrencilere her köşede yapılacak çalışmayı belirtiniz.
- 1. Köşede: Basketbol topuyla stolom çubuklarının arasından top sürme.
- 2. Köşede: Jimnastik ipiyle 10 kez çift ayak atlatma.
- 3. Köşede: 5 kez çift ayak sıçrama.
- 4. Köşede: Halkalar arasında tek ayak sıçrayarak koşu.
- Grupların sıra baęındaki öğrencilerden verilen komutla çalıř yapmalarını ve parkuru tamamlamalarını isteyiniz.
- Grupların parkur deęişimlerini sağlayınız.
- Öğrencilerden yavaş tempoda yürüyüş yaparak soğuma hareketlerini gerçekleştirmelerini sağlayınız.
- Gruplardan birilerinin performanslarını sözlü geri bildirim ile deęerlendirmelerini isteyiniz.







BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Etkinlik

Adı: Sağlıklı Beslenme

Süre/Bireysel-Grup: 30+30 dk. **Grup:** Grup

Amaç: Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasında ilişki yorumlayabilme

Yöntem ve Teknik: Tartışma

Malzemeler: kâğıt, kalem, akıllı tahta

Aęadaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinlięi gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Verilen kaynaklardan (kısık film, slayt, belgesel, makale vb.) sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi incelemelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden bu materyallerden elde ettikleri bilgiler doğrultusunda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının fiziksel performansa etkilerini tartışmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden, sağlıklı beslenme ve fiziksel olarak aktif olma arasında baę kurmalarını ve bunu örneklerle açıklamalarını isteyiniz.
- Beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi anlatan eğitici posterler hazırlamalarını ve bu çalışmaları sınıf panosunda sergilemelerini isteyiniz.
- Süreç sonunda öğrencilerden, sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi kendi yaşantılarından örneklerle açıklayan kısa bir metin yazmalarını isteyiniz.

Deęerlendirme

Hazırlanan metni Dereceli Puanlama Anahtarı ile deęerlendiriniz.

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI				
AĐI SOYADI	SINIFI	NUMARASI		
		Deęerlendirme Ölçütleri	Deęerlendirme	Katagori Deęerlendirme
		(1)	(2)	(3)
		Deęerlendirme Ölçütleri		
		1. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının fiziksel performansa üzerinde etkili olduęunu açıklar.		
		2. Sağlıklı yaęam biçimine katkı sağlayan olumlu davranışlara günlük yaęamdan örnekler verir.		
		3. Beslenme ve fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi yorumlar.		
		4. Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi örneklerle açıklar.		
		5. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaęam kalitesi üzerindeki etkilerini açıklar.		
TOPLAM				

Gelecek Dersle Hazırlık

Öğrencilerinizden "Fiziksel Uygunluk Bileşenlerinden Denge" konusunda araştırma yaparak "edu.tr, gov.tr ve org" uzantılı sitelerden bilgiler edinerek derse gelişmelerini isteyiniz.

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.

Gelecek Dersle Hazırlık

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

10

Ölçme ve Değerlendirme

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

1. Tema: Zindelik ve Fiziksel Aktivite

Değerlendirme:

- Sergilenen performanslar: Topu doğru formda sürdürebilme, dengeli biçimde atlayabilme, sıçrama yapabilmek, ritme uygun koşabilmek, iletişim kurabilmek, geri bildirim verebilmek ve güvenlik kurallarına göre hareket edebilmek vb. kriterlere göre kontrol listesi kullanılarak değerlendirilebilir.

KONTROL LİSTESİ			
ADIR SOYAD	SINIFI	NUMARASI	
Değerlendirme Öncüleri		Evet	Hayır
1	Topu doğru formda sürdürebilir.		
2	Dengeli biçimde atlayabilir.		
3	Sıçrama yapabilir.		
4	Ritme uygun koşabilir.		
5	İletişim kurabilir ve geri bildirim verebilir.		
6	Güvenlik kurallarına göre hareket edebilir.		

Farklılaştırma

- Zenginleştirme**
 - Bir diyetisyenle görüşme yaparak bir haftalık fiziksel etkinlik için gerekli beslenme programı hazırlaması istenebilir.
 - Denge becerisinin kullandığı hareketlerden oluşan bir seri oluşturma ve bunu uygulama istenebilir.
 - Hareket kalıplarını farklı ritimlerle bir araya getirip koreografiler oluşturma istenebilir.
- Destekleme**
 - Öğretmen ve akran yardımıyla temel düzeydeki fiziksel etkinliğe uygun günlük beslenme çizelgelerini hazırlaması istenebilir.
 - Temel düzeyde denge hareketlerini (topuk ve parmak ucunda yürüme, tek ayakla ileri-geri, sağa-sola sıçrama vb.) uygulaması istenebilir.
 - Ritim eşliğinde bir hareket klibini yapması istenebilir.

Gelecek Dersle Hazırlık:

- Öğrencilerinizden "Belirlenen Bireysel Mücadele ve Alan/Doğa Sporları" konusunda araştırma yaparken "edu.tr, gov.tr ve org" uzantılı sitelerden bilgiler edinerek dersle gelişmelerini isteyiniz.

1. Tema: Ölçme ve Değerlendirme

- Ölçme ve değerlendirme sayfasına erişmek için yandaki karekoda tıklayınız ya da karekoda skilil cihazınızla okutunuz. Eriştikten sonra sayfa çoğaltarak öğrencilerin kendilerini değerlendirmelerini sağlayınız.

1-3. Soruların cevaplarını ilgili alana yazınız.

- Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi açıklayınız.
- Statik denge ile dinamik denge arasındaki farkı açıklayınız.
- Evrandeki doğal ritmik hareketler nelerdir?

4 ve 6. Soruların doğru cevabını işaretleyiniz.

- Sağlıklı beslenmede temel enerji kaynağı aşağıdakilerden hangisidir?
 - A) Karbonhidratlar
 - B) Proteinler
 - C) Mineraller
 - D) Vitaminler
 - E) Yağlar
- Dinamik denge aşağıdakilerden hangisini ifade eder?
 - A) Hareket hâlindeki dengeyi sürdürme
 - B) Hareketsiz dururken dengeyi koruma
 - C) Yerde vücut dengesi koruyabilme
 - D) Nefes kontrolüne geçiş
 - E) Kas kuvvetini artırma
- Aşağıdakilerden hangisi ritmik hareketlerin temel özelliklerinden biridir?
 - A) Yavaş ve düzensiz hareketler
 - B) Belirli bir tempoya uygunluk
 - C) Rasgele yapılan hareketler
 - D) Hareketin anisiz yapılması
 - E) Hareketin hızlı yapılması

Farklılaştırma

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



Tema Karekodu

1. TEMA ZİNDELİK VE FİZİKSEL AKTİVİTE

DERS SAATİ	10
İÇERİK ÇERÇEVESİ	<ul style="list-style-type: none">■ Sağlıklı Beslenme ile Fiziksel Etkinlik İlişkisi■ Fiziksel Uygunluk Bileşenlerinden Denge■ Ritmik Hareket Etme
ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ	<p>BES.10.1.1. Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi yorumlayabilme</p> <ul style="list-style-type: none">a) Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi inceler.b) Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi bağlamından kopmadan yazılı veya görsel biçimlere dönüştürür.c) Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi özgün bir şekilde ifade eder. <p>BES.10.1.2. Fiziksel uygunluk bileşenlerinden dengeyi sağlayabilme</p> <ul style="list-style-type: none">a) Fiziksel uygunluk bileşenlerinden dengeyi açıklar.b) Fiziksel uygunluk bileşenlerinden dengeyi içeren hareketleri uygular.c) Fiziksel uygunluk bileşenlerinden dengeyi geliştirir. <p>BES.10.1.3. Fiziksel etkinliklerde ritmik hareket edebilme</p> <ul style="list-style-type: none">a) Fiziksel etkinliklerde harekete/müziğe ilişkin ritmi algılar.b) Fiziksel etkinliklerde ritme uygun hareket eder.c) Fiziksel etkinliklerde ritmik hareket becerilerini sergiler.
ANAHTAR KAVRAMLAR	fiziksel etkinlik, ritim, sağlıklı beslenme, statik ve dinamik denge



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

1. Sağlıklı besinler neler olabilir? Sağlıklı beslenme için neler yapılabilir?
2. Günlük beslenmenizde nelere dikkat ediyorsunuz? Hangi besin gruplarına ağırlık veriyorsunuz?
3. Vücudun sağlıklı gelişmesi için gerekli enerji ve besin öğeleri hakkında neler biliyorsunuz?
4. Aktivite öncesi ve sonrası hangi besin öğelerini tüketmeye önem veriyorsunuz?

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

- Sağlıklı beslenmenin insan hayatını etkileyen faktörlerine ilişkin örnekler neler olabilir?

1.1. SAĞLIKLI BESLENME İLE FİZİKSEL ETKİNLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Dersten Önce

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

Dikkat Çekme

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

Son yıllarda “günde 10.000 adım atma” hedefi, sağlıklı yaşamın evrensel bir kuralı gibi görülmektedir. Peki, bu gerçekten herkes için gerekli mi? Araştırmalar, günde 10.000 adım atmanın sağlık için faydalı olabileceğini ancak bunun genel olarak ideal ya da gerekli bir sayı olmadığını göstermektedir. Uzmanlara göre daha düşük adım hedefleri de sağlık açısından önemli kazanımlar sağlayabilir. Örneğin günde 7.000–8.000 adım atmak bile kalp sağlığını desteklemek, kilo yönetimini kolaylaştırmak ve genel yaşam kalitesini artırmak açısından yeterli olabilir. Öte yandan, uzun süre oturmak ve hareketsiz kalmak, kalp ve damar sağlığı üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratır. Hareketsiz yaşam tarzı ve sağlıksız beslenme; kan dolaşımının yavaşlamasına, kalbin normal fonksiyonlarını sürdürememesine neden olabilir. Bu durum; yüksek tansiyon, damar tıkanıklığı ve kolesterol dengesizliği gibi sorunlara yol açabilir, kalp krizi ve inme riskini artırabilir. Bu nedenle hedefin mutlaka 10.000 adım olması gerekmez. Asıl önemli olan, hareketsiz yaşam tarzından uzak durmak, sağlıklı beslenmek, fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın bir parçası hâline getirmek ve bunu bireysel sağlık durumuna göre sürdürülebilir şekilde planlamaktır.

Ders Süreci

- Öğrencilerden sağlıklı beslenme hakkında fikirlerini paylaşmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden günlük enerji ihtiyaçlarını karşılayabilmek için tüketilmesi gereken sağlıklı besin grupları hakkında yorum yapmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden günlük yaşamlarında gerçekleştirdikleri fiziksel etkinlikleri paylaşmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden düzenli yapılan fiziksel etkinliklerin insan sağlığı üzerindeki etkileri hakkındaki düşüncelerini paylaşmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi açıklamalarını isteyiniz.
- Aşağıdaki bilgilerden yararlanarak ders sürecini öğrencilerinizle yürütünüz.

Sağlıklı Beslenme

Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme-gelişme, sağlığın korunması ve üretken olunması için besinlerin vücutta kullanılmasıdır. Sağlıklı beslenme ise vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerini dengeli ve doğru miktarlarda almayı içeren bir yaşam tarzıdır. Sağlıklı bir beslenme düzeninde karbonhidratlar, temel enerji kaynağıdır. Tam tahıllar, sebzeler ve meyveler sağlıklı karbonhidrat kaynaklarıdır. Proteinler, kasların gelişmesi ve onarımı için gereklidir. Süt, yumurta, et, tavuk, balık ve kuru baklagiller protein açısından zengin besinlerdir. Yağlar ise beyin gelişimi, enerji depolanması ve hormon üretimi gibi işlevlerde rol oynar. Zeytinyağı, avokado, fındık ve badem gibi besinler sağlıklı yağ kaynakları arasında yer alır. Vitaminler ve mineraller bağışıklık sistemini güçlendirir, kemik ve cilt sağlığını korur. A, C, D, E ve B grubu vitaminleri, sağlıklı büyüme ve fiziksel gelişim için büyük önem taşır.

Yeterli ve dengeli beslenme, bireyin yaşına, cinsiyetine ve fizyolojik durumuna göre ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini karşılayabilmesidir. Her bireyin günlük enerji ihtiyacı, yaşam biçimine göre değişiklik göstermektedir. Buna bağlı olarak ihtiyaç duyduğu besin öğeleri ve miktarları da farklıdır. Ağır işte çalışan bir kişinin günlük enerji ihtiyacı fazla iken daha az enerji harcayan bireylerin ihtiyacı, daha az olarak belirlenmiştir.

Fiziksel Etkinlik

Fiziksel etkinlik, günlük yaşamda kas ve eklemlerin kullanılmasıyla enerji harcanmasını sağlayan, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı düzeylerde yorgunlukla sonuçlanabilen hareketlerdir. Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek, sağlıklı bir yaşamın ilk adımıdır. Fiziksel etkinlik, profesyonel anlamda yapılan yoğun egzersizlerin dışında, merdiven çıkmak, yürümek, dans etmek, bahçe işleriyle uğraşmak gibi aktiviteleri de içerir(Görsel 1.1).



Görsel 1.1 Fiziksel etkinlik

Fiziksel etkinlikler, bireyin ihtiyaç ve hedeflerine göre farklı amaçlarla sınıflandırılabilir. Dayanıklılık, kuvvet, esneklik ve denge gibi farklı alanlara yönelik yapılan bu etkinlikler, sağlıklı bir beden gelişimi açısından büyük önem taşır.

- Dayanıklılık etkinlikleri kalp ve akciğer sağlığını destekler (yürüyüş (Görsel 1.2), koşu, yüzme ve bisiklet sürme vb.).
- Kuvvet etkinlikleri kas kuvvetini ve kemik sağlığını geliştirir (vücut ağırlığı egzersizleri, direnç çalışmaları vb.).
- Esneklik etkinlikleri, kasların uzamasını sağlayarak sakatlanmaları önlemeye yardımcı olur (yoga, pilates ve esneme hareketleri vb.).
- Dengeyi geliştiren etkinlikler vücut kontrolünü artırır ve özellikle yaşlı bireyler için düşme riskini azaltır (tek ayak üzerinde durma, bazı yoga pozisyonları vb.).



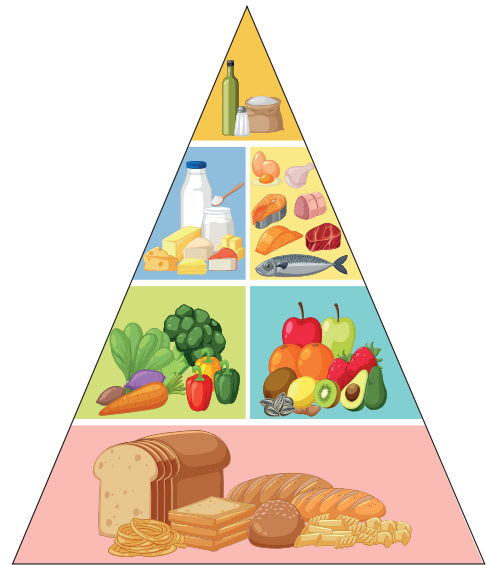
Görsel 1.2 Yürüyüş

Fiziksel etkinlikler yukarıda belirtilen faydaların yanı sıra bireysel olarak hastalıkları önlemede, toplumsal olarak halk sağlığını iyileştirmede de etkilidir. Kadın, erkek, her yaştan birey için fiziksel, sosyal, zihinsel ve ruhsal açıdan birçok yarar sağlar. Aynı zamanda beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi, zararlı alışkanlıkların azaltılması, iş kapasitesinin artırılması ve sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi gibi yaşam kalitesini doğrudan etkileyen pek çok konuda olumlu etkileri vardır.

Sağlıklı Beslenme ile Fiziksel Etkinlik Arasındaki İlişki

Sağlıklı beslenme ve fiziksel etkinlik, bir yaşam biçimi olarak birbirini tamamlayan ve destekleyen iki temel yapı taşıdır. Bu iki unsurun etkileşimi, yalnızca bireyin sağlığını korumakla kalmaz, aynı zamanda bedeninin verimli çalışmasını, zihinsel performansın artmasını ve ruhsal dengeyi sağlamayı mümkün kılar. Beslenme, organizmanın temel ihtiyaçlarını karşılayan enerji ve besin öğelerini sağlarken fiziksel etkinlik, bu öğelerin vücutta etkin bir biçimde kullanılmasını sağlar. Bu dinamik birliktelik, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve uzun vadede hastalıkların önlenmesinde kilit rol oynar.

Günlük hareket düzeyine uygun olarak planlanmış bir beslenme düzeni, bireyin enerjik, dirençli ve dengeli bir bedensel yapıya sahip olmasına katkıda bulunur (Görsel 1.3). Aksi hâlde yetersiz veya dengesiz beslenme ile desteklenmeyen fiziksel etkinlikler vücut performansını düşürürken fiziksel etkinliklerden uzak, hareketsiz bir yaşamla birleşen aşırı ve kontrolsüz beslenme ise



Görsel 1.3 Sağlıklı beslenme ve fiziksel etkinlik

başta obezite olmak üzere kalp-damar hastalıkları, diyabet ve kas-iskelet sistemi sorunları gibi ciddi sağlık problemlerine yol açar. Bu nedenle sağlıklı bir yaşam için alınan besinlerdeki kalori miktarı ve fiziksel aktivitedeki harcanan kalori miktarı arasındaki denge özenle korunmalıdır.

Fiziksel etkinlik sayesinde kaslar güçlenir, kan dolaşımı hızlanır, sindirim sistemi düzenli çalışır ve hormonal denge korunur. Aynı zamanda fiziksel hareket, alınan besinlerin metabolizma tarafından daha etkili bir şekilde değerlendirilmesini sağlar. Örneğin proteinlerin kas yapımında kullanımı, karbonhidratların enerjiye dönüştürülmesi ve yağların yakılması ancak düzenli hareketle mümkündür. Buna karşın yeterli hareketin olmadığı bir yaşamda, bu besin öğeleri vücutta depolanır ve zamanla sağlığı tehdit eden birikimlere dönüşebilir.

Bu ilişki sadece fiziksel boyutla sınırlı değildir, ruhsal ve zihinsel sağlık da bu dengenin önemli bir parçasıdır. Sağlıklı bir beden, sağlıklı bir zihnin temelini oluşturur. Dengeli bir beslenme planı, beyin fonksiyonlarını desteklerken fiziksel etkinlik stresin azalmasına, mutluluk hormonlarının artmasına ve ruh hâlinin iyileşmesine katkı sağlar. Böylece birey hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha dengeli, daha üretken ve daha dirençli bir yaşam sürer.

Yaşamın her döneminde çocuklukta büyüme-gelişme, yetişkinlikte verimli ve dengeli yaşam, yaşlılıkta ise bağımsız ve kaliteli bir hayat sürme adına bu dengeyi korumak büyük önem taşır. Besin piramidi, bu dengeyi görsel olarak sunar ve bireyin günlük enerji ihtiyacına göre hangi gruptan ne kadar tüketmesi gerektiğini gösterir (Görsel 1.4). Piramidin alt basamaklarında yer alan tam tahıllar, sebzeler ve meyveler fiziksel etkinlikler sırasında gerekli enerjinin temel kaynağıdır. Orta basamaklardaki süt ürünleri, et, yumurta ve baklagiller gibi protein bakımından zengin besinler ise kasların onarımı ve gelişimi için önemlidir. Üst basamakta bulunan yağ ve şeker içeren besinler ise sınırlı tüketilmelidir. Düzenli fiziksel etkinlik, bu besin gruplarının vücut tarafından dengeli bir şekilde kullanılmasını sağlar. Sağlık, bir alışkanlıklar toplamıdır ve bu alışkanlıkların en değerlileri doğru beslenme ve düzenli harekettir.

Besin Piramidi



Görsel 1.4 Besin piramidi

1. Etkinlik

Adı	Beslenme Alışkanlığı
Süre/Bireysel-Grup	 30 + 30 dk.  Bireysel
Amaç	Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasında ilişki kurabilme
Yöntem ve Teknik	Bireysel çalışma, tartışma
Malzemeler	kâğıt, kalem, akıllı tahta

■ Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Verilen görsel, işitsel ve dijital kaynaklardan (kısa film, slayt, belgesel, makale vb.) sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi incelemelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden tartışma yoluyla besin gruplarını, kalori miktarlarını ve fiziksel etkinliğin yoğunluğuna göre harcanan kalori miktarlarını belirlemelerini isteyiniz.
- Dönütlerden hareketle öğrencilerin besin gruplarını, kalori miktarlarını ve fiziksel etkinlik yoğunluğuna göre harcanan kalori miktarlarını gösteren bir tablo oluşturmalarını isteyiniz.
- Oluşturulan tablodaki bilgilerden faydalanarak her öğrenciden günlük ihtiyaç duyduğu kalori miktarını hesaplamasını isteyiniz. Hesaplamanın ardından bir haftalık fiziksel etkinliklere uygun bir beslenme programı hazırlamalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden birbirlerinin programlarını karşılaştırarak fiziksel etkinlik ile sağlıklı beslenme ilişkisi hakkında çıkarımda bulunmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden yaptıkları çıkarımlarından hareketle fiziksel etkinlik ile beslenme arasındaki ilişkiyi ifade etmelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden bir haftalık fiziksel etkinliklere uygun bir beslenme programı hazırlamalarını isteyiniz.

Değerlendirme

■ Hazırlanan beslenme programını Kontrol Listesi ile değerlendiriniz.

KONTROL LİSTESİ			
ADI SOYADI	SINIFI	NO	
Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Sağlıklı beslenmenin insan sağlığı üzerindeki etkilerini bilir.		
2	Sağlıklı beslenme için tüketilmesi gereken besinleri bilir.		
3	Sağlıklı beslenme için gereken besin gruplarını bilir.		
4	Beslenme ile sağlıklı beslenme arasındaki farkı bilir.		
5	Beslenmedeki bireysel farklılıkların nedenlerini bilir.		
6	Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi bilir.		

2. Etkinlik

Adı Sağlıklı Beslenme

Süre/Bireysel-Grup



30 + 30 dk.



Grup

Amaç

Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasında ilişki yorumlayabilme

Yöntem ve Teknik

Tartışma

Malzemeler

kâğıt, kalem, akıllı tahta

■ **Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.**

- Verilen kaynaklardan (kısa film, slayt, belgesel, makale vb.) sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi incelemelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden bu materyallerden elde ettikleri bilgiler doğrultusunda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının fiziksel performansa etkilerini tartışmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden, sağlıklı beslenme ve fiziksel olarak aktif olma arasında bağ kurmalarını ve bunu örneklerle açıklamalarını isteyiniz.
- Beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi anlatan eğitici posterler hazırlamalarını ve bu çalışmalarını sınıf panosunda sergilemelerini isteyiniz.
- Süreç sonunda öğrencilerden, sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi kendi yaşantılarından örneklerle açıklayan kısa bir metin yazmalarını isteyiniz.

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	Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının fiziksel performans üzerinde etkili olduğunu açıklar.				
2	Sağlıklı yaşam biçimine katkı sağlayan olumlu davranışlara günlük yaşamdan örnekler verir.				
3	Beslenme ve fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi yorumlar.				
4	Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi örneklerle açıklar.				
5	Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini açıklar.				
TOPLAM					

Gelecek Derse Hazırlık

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

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

1. Denge gerektiren hareketlere örnekler neler olabilir?
2. Sporda dengeyi geliştirmek için neler yapılabilir?
3. Dengenin ön planda olduğu spor branşları nelerdir?
4. Bireyin yaşına bağlı olarak denge değişkenlik gösterir mi ?

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

- Denge ile sakatlanma riski arasında nasıl bir ilişki olabilir?

1.2. FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİNDEN DENGİ

Dersten Önce

- Ders sırasında kullanılacak materyalleri (basketbol topu, denge tahtası, göz bandı, yer bandı, top, engel) hazırlayarak ders alanına (sınıf, spor salonu, okul bahçesi vb.) getiriniz.

Dikkat Çekme

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

Dünya çapında sporcuların kıyasıya yarıştığı büyük bir şampiyona hayal edin... Işıklar altında sahneye adım atan genç bir Türk sporcusu var: Ayşe Begüm Onbaşı. Sadece fiziksel gücüyle değil olağanüstü bir dengeyle hareket ediyor. Çünkü onun sporu, sadece kas gücü değil koordinasyon, denge, ritim ve zihinsel odak da gerektiriyor.

Podyuma çıkmadan önce içsel dengesini buluyor, heyecanını kontrol ediyor, zihnini sakinleştiriyor. Sahneye çıktığında ise vücudunun her hareketini mükemmel bir uyum içinde yönetiyor. Çünkü biliyor ki bir saniyelik denge kaybı, yılların emeğini silebilir. Yarışma bittiğinde ikinci olduğunu öğreniyor ama yüzünde büyük bir mutluluk var. Çünkü hem koleksiyonundaki eksik madalyayı tamamlamış hem de Türk kadınının denge, güç ve zarafetiyle dünyaya ilham vermiş.

Ayşe Begüm'ün hikâyesi bize bir şeyi hatırlatıyor: Hayatta ve sporda başarılı olmanın sırrı sadece güçte değil dengeyi koruyabilmektir.

Ders Süreci

- Öğrencilerden denge kavramı hakkında bildiklerini paylaşmalarını isteyiniz.
- Beden eğitimi ve sporda fiziksel uygunluk bileşenlerinden dengenin önemini sorunuz.
- Denge gerektiren sporlara örnekler vererek öğrencilerden bu sporlar hakkında yorum yapmalarını isteyiniz.
- Denge gelişiminin temelde hangi dönemde başladığı hakkında öğrencilerden yorum yapmalarını isteyiniz.
- Öğrencilere denge gerektiren sporların faydaları hakkında fikirlerini sorunuz.
- Öğrencilerden dengenin ruh ve beden sağlığına etkilerini açıklamalarını isteyiniz.
- Aşağıdaki bilgilerden yararlanarak ders sürecini öğrencilerinizle yürütünüz.

Sporda Denge

Denge, istendik fonksiyonun gerçekleştirilmesi için gerekli olan, kas işlevselliği ile eklem pozisyonunun uyumlu bir şekilde ayarlanması ve yer çekimi merkezinin korunması durumudur. Denge, belirli bir pozisyonun sürdürülebilmesi olarak da ifade edilmektedir. Beden eğitimi ve sporda fiziksel uygunluk açısından değerlendirildiğinde denge, fiziksel uygunluğun beceri bileşenlerinden biri olarak hem durağan hem de hareket hâlindeyken stabilitenin korunmasını kapsamaktadır.

Denge, statik denge ve dinamik denge olarak iki grupta incelenebilir: Statik denge, kişinin belirli bir pozisyonda ya da yerde vücut dengesini koruyabilme becerisini, dinamik denge ise hareket hâlindeyken vücut dengesini sürdürebilme becerisini ifade eder.

İnsanlarda denge gelişimi, temelde bebeklik döneminde başlar. Bebekler, bedenlerini dik tutmak ve yer çekimine karşı koymak için çaba gösterirler. Bu süreçte, kemik ve kas sistemini kullanarak hareket kontrolünü sağlarlar.

Yürüme, koşma ve atlama gibi temel motor becerilerin kazanılmasında denge önemli bir etkidir. İlköğretim dönemine gelindiğinde çocukların denge yeteneği büyük ölçüde gelişmiş olur. Bu gelişim, çocukların günlük hareketleri daha hızlı ve kolay bir şekilde gerçekleştirmelerini sağlar. Aynı zamanda bu dönemde çocukların çeşitli sportif hareketleri de başarıyla gerçekleştirdikleri görülür.

Düzenli olarak yapılan çeşitli fiziksel aktiviteler denge gelişimine önemli katkılar sağlar. Örneğin tek ayak üzerinde durma, yan adım atma, topuk üzerinde yürüme ve parmak ucunda yükselme gibi basit egzersizler dengeyi geliştirmede etkilidir. Araştırmalar, sporcularda denge becerisinin uygun antrenman programlarıyla geliştirilebileceğini ve ilerletilebileceğini göstermektedir. Bu nedenle sporda dengeyi geliştirmeyi amaçlayan çeşitli denge ve stabilite egzersizleri uygulanır.

Denge Gerektiren Sporlar

Denge, spor performansının arttırılmasında temel unsurlarından biridir ve birçok spor dalında başarılı olabilmek için iyi bir denge yeteneğine sahip olmak önemlidir. Aşağıda denge becerisinin ön planda olduğu bazı spor dallarından örnekler verilmiştir.

Jimnastik: Yerde veya aletler üzerinde yapılan denge, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, çeviklik, koordinasyon vb. birçok fiziksel bilişsel ve sosyal becerinin kazanılmasını sağlayan hareketler bütünüdür.



Görsel 1.5 Jimnastik



Görsel 1.6 Snowboard



Görsel 1.7 Buz pateni



Görsel 1.8 Yoga



Görsel 1.9 Bale

Jimnastik; sağladığı fiziksel, bilişsel ve sosyal becerilerin ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu etkilere sahip olması açısından oldukça önemli bir spordur. Jimnastiğin genel jimnastik, artistik jimnastik, ritmik jimnastik, trampolin jimnastik, aerobik jimnastik, gibi çeşitli branşları vardır (Görsel 1.5).

Sörf ve Snowboard (Sınovbord): Deniz dalgaları veya kar yüzeyinde ayakta dengeyi koruyarak yapılan bu spor dalları, sporcuların vücut kontrolünü, kas kuvvetini ve çeviklik becerilerini geliştirir. Denge çalışmaları sayesinde vücut esnekliği, dayanıklılığı ve refleksleri de olumlu yönde etkilenir (Görsel 1.6).

Artistik Patinaj ve Buz Pateni: Buz üzerinde kayarken yapılan dönüş, sıçrama, kayma ve duruş hareketlerinde denge, koordinasyon ve estetik unsurları bir arada geliştiren spor dalıdır. Sporcuların vücut kontrolünü, çevikliğini ve dayanıklılığını artırırken aynı zamanda fiziksel ve zihinsel gelişimine katkı sağlar (Görsel 1.7).

Yoga ve Pilates: Beden ve zihni uyum içinde çalıştıran özellikle denge, esneklik, kuvvet ve nefes kontrolüne dayalı egzersizlerden oluşan spor dallarıdır. Ruhsal dinginlik sağlamanın yanı sıra postür bozukluklarının düzeltilmesine ve vücut farkındalığının artırılmasına katkı sağlar (Görsel 1.8).

Dans ve Bale: Estetik, ritim, esneklik ve dengeğin ön planda olduğu; vücudun hareketlerle uyumlu biçimde ifade edildiği sanat ve spor dallarıdır. Denge çalışmaları sayesinde sporcuların postürü gelişir, beden kontrolü artar ve hareketlerine zarafet kazandırır (Görsel 1.9).

Bisiklet ve Dağ Bisikleti: İki teker üzerinde dengeyi koruyarak yapılan bu spor dalları; kas kuvveti, koordinasyon, çeviklik ve vücut kontrolünü geliştiren disiplinlerdir. Denge becerisi sayesinde sporcuların hız ve yön değiştirme yetenekleri artar, düşme ve sakatlanma riskleri azalır (Görsel 1.10).



Görsel 1.10 Dağ bisikleti

Binicilik: At üzerinde vücut dengesini koruyarak yapılan bu spor; kas kuvveti, koordinasyon, refleks ve zihinsel odaklanmayı geliştirir. Denge becerisi sayesinde binici ile at arasında uyum sağlanır ve performans artar (Görsel 1.11).



Görsel 1.11 Binicilik

Dövüş Sporları: Rakip karşısında ayakta kalabilmek ve teknik hareketleri doğru uygulayabilmek için dengeyi ön planda tutan spor dallarıdır. Denge, çeviklik, kas kontrolü ve refleksleri geliştirmede kritik rol oynar (Görsel 1.12).



Görsel 1.12 Dövüş sporları

Atletizm: Hız, sıçrama ve iniş sırasında vücut dengesini korumaya dayanan bir spor dalıdır. Atletizmde denge, sporcuların teknik hareketlerini doğru ve güvenli şekilde gerçekleştirmelerine yardımcı olur (Görsel 1.13).



Görsel 1.13 Atletizm

Takım Sporları: Ani yön değiştirme, sıçrama, pas ve şut sırasında vücut dengesini korumayı gerektiren spor dallarıdır. Denge, sporcuların performansını artırırken sakatlanma risklerini azaltır (Görsel 1.14).



Görsel 1.14 Takım sporları

Denge Gerektiren Sporların Faydaları

Performansın Artması: Denge, sporcunun vücudunu doğru pozisyonlarda sabit tutmasına ve hızlı hareketler sırasında kontrolün korunmasına yardımcı olur. Bu da sporcunun genel performansını yükseltir.

Koordinasyon ve Teknik Gelişim: Denge becerisi sayesinde sporcular top sürme, pas verme, şut atma gibi teknik hareketleri daha kontrollü, düzgün ve doğru şekilde yapar.

Sakatlanma Riskinin Azalması: Denge, sporcuların ani hareketlere uyum sağlamasını kolaylaştırır. Bu durum, sakatlıkların önlenmesine ve güvenli bir şekilde spor yapılmasına katkı sağlar.

Reaksiyon ve Çeviklik Kazandırması: Spor sırasında aniden gelişen durumlara hızlı tepki verme becerisi denge ile desteklenir. Bu da sporcuların çevikliğini artırır ve rakiplerine karşı avantaj sağlar.

Vücut Kontrolü ve Doğru Duruş: Denge, vücudun doğru şekilde kontrol edilmesine yardımcı olur. Böylece sporcular daha iyi bir postür sergiler, hareketlerini dengeli ve uyumlu bir biçimde gerçekleştirir.

3. Etkinlik

Adı	Denge Çalışmaları		
Süre/Bireysel-Grup	 30+30 dk.	 Bireysel-Eşli	
Amaç	Fiziksel uygunluk bileşenlerinden dengeyi sağlayabilme		
Yöntem ve Teknik	Beyin fırtınası, eşli çalışma		
Malzemeler	basketbol topu, denge tahtası		

■ Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Öğrencilerden beyin fırtınası yoluyla örnekler vererek fiziksel uygunluk bileşenlerinden dengeyi açıklamalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden denge çalışmalarından tek ayak üzerinde durma ve tek ayak üzerinde sıçrayıp aynı noktaya düşme hareketlerini yapmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden yaptıkları çalışmalardan hangisinin statik, hangisinin dinamik denge olabileceğine ilişkin öğrencilerin fikirlerini alınız.
- Öğrencilerden statik ve dinamik denge hareketlerine örnekler vermelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden etkinlik öncesi hafif tempolu koşu, yürüme gibi ısınma hareketleri yapmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden dik pozisyonda dururken kolları yana açarak bir ayağı yukarı kaldırma, tek ayağı öne ve geriye doğru hareket ettirme, aynı hareketleri gözler kapalı şekilde yapma vb. çalışmalar yapmalarını isteyiniz.
- Çalışmaları, öğrencilerin yaratıcılıklarını kullanmalarına imkân verilecek şekilde çeşitlendiriniz.
- Öğrencilerden, eşli olarak tek ayak üzerinde basketbol topuyla sektirme ve paslaşma çalışmalarını yapmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden denge tahtası üzerinde kollar açık yürüme, tek ayağı kaldırma, ayak değiştirme, planör ve kartal hareketi gibi çalışmaları uygulamalı olarak yapmalarını isteyiniz.
- Eşlerden, fiziksel uygunluk bileşenlerinden dengeyi geliştirmek için uygulanan denge hareketlerinden en az on tanesini birbirlerine uygulamalı olarak yaptırmalarını isteyiniz.

- Öğrencilerden birbirlerine yapıcı geri bildirim vermelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden, etkinliğin ardından soğuma hareketlerini yavaş tempoda koşu ve yürüyüş şeklinde yapmalarını isteyiniz.

Değerlendirme

- Öğrencilerin bireysel, eşli, aletli ve aletsiz yaptıkları çalışmalar gözlem formuyla değerlendirilebilir.

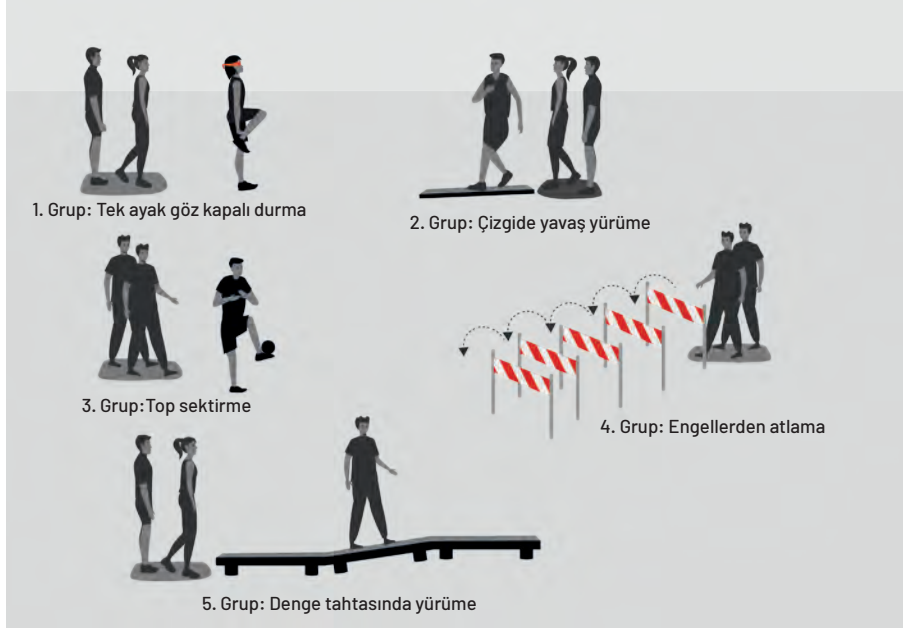
FİZİKSEL UYGUNLUK BİLEŞENLERİNDEN DENGİ İLE İLGİLİ GÖZLEM FORMU (ÖĞRETMEN)					
ADI SOYADI		SINIFI		NUMARASI	
Değerlendirme Ölçütleri		Geliştirilmeli (1)	Kabul Edilebilir (2)	İyi (3)	Çok İyi (4)
1	Dik pozisyonda dururken istenen denge çalışmalarını yapabildi.				
2	Tek ayak üzerinde eşli olarak çeşitli toparla sektirme ve paslaşma çalışmalarını uygulayabildi.				
3	Denge tahtası üzerinde istenen denge hareketleri uygulamalı olarak yapabildi.				
4	Eşler birbirlerine dengeyi geliştirme hareketlerinden on tanesini uygulamalı olarak yaptırabildi.				
Öğretmen Yorumu:					

4. Etkinlik

Adı	Denge İstasyonu
Süre/Bireysel-Grup	 30+30 dk.  Grup
Amaç	Fiziksel uygunluk bileşenlerinden dengeyi geliştirebilme
Yöntem ve Teknik	Alıştırma, gösterip yaptırma, eşli çalışma, grupta çalışma, istasyon
Malzemeler	göz bandı, yer bandı, top, engel, denge tahtası

- Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.
- Öğretmen rehberliğinde denge ile ilgili fiziksel uygunluğu geliştiren tek ayak üzerinde gözler kapalı duruş, düz çizgi üzerinde yavaş tempoda yürüyüş, tek ayak ile top sektirme, engellerden atlama ve denge tahtası üzerinde yürüme vb. egzersizlerden oluşan istasyonları öğrencilerinizin hazırlamalarını sağlayınız.
- Hazırlanan istasyonlarda yapılacak çalışmaları öğrencilerinize gösteriniz.
- Öğrencilerinize eşit gruplara ayrılmasını söyleyiniz.
- Her grubun bir istasyonda yerini almasını isteyiniz.

- Gruptaki her öğrenciden istasyonlardaki çalışmaları verilen süre içerisinde uygulamalarını isteyiniz.
- Grupların istasyon değişimi yapmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerin bireysel farklılıklarına göre süre ve tekrar sayılarını artırarak denge becerilerini geliştirmelerine yardımcı olunuz.



Değerlendirme

- Öğrencilerden belirledikleri branşa ait bir denge antrenmanı planlamaları performans görevi olarak istenebilir. Performans görevi; belirledikleri branşın antrenman planındaki set sayısı, tekrar sayısı, dinlenme süresi, haftalık sıklığı, şiddeti ve egzersiz sayısı gibi kriterlere göre kontrol listesi ile değerlendirilebilir.

KONTROL LİSTESİ			
ADI SOYADI	SINIFI	NUMARASI	
Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Denge antrenman planını hazırlarken set sayısı ve tekrar sayısına dikkat etti.		
2	Denge antrenman planını hazırlarken dinlenme süresini dikkate aldı.		
3	Denge antrenman planını hazırlarken antrenmanın haftalık sıklığını dikkate aldı.		
4	Denge antrenman planını hazırlarken antrenman şiddeti ve egzersiz sayısını dikkate aldı.		
5	Denge antrenman planını günlük hayatla ilişkilendirdi.		

Gelecek Derse Hazırlık

- Öğrencilerinizden "Fiziksel Etkinliklerde Ritmik Hareket Edebilme" konusunda araştırma yaparken "edu.tr, gov.tr ve org" uzantılı sitelerden bilgiler edinerek derse gelmelerini isteyiniz.

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

1. Ritim çalışmalarında kullanılan temel hareket becerilerine örnekler neler olabilir? Uygulamalı olarak gösteriniz.
2. Fiziksel etkinliklerde ritim neden önemlidir?
3. Hangi spor dallarında ritmik hareketler ön plandadır?
4. Ritmik hareketlerin müzikle desteklenmesi hangi spor dallarında görülür?

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

- Günlük hayatta ritimle yaptığınız doğal hareketlere hangi örnekler verilebilir?

1.3. FİZİKSEL ETKİNLİKLERDE RİTMİK HAREKET EDEBİLME

Dersten Önce

- Ders sırasında kullanılacak materyalleri (işitsel araçlar, basketbol topu, atlama ipi, halka, slalom çubuğu) hazırlayarak ders alanına (sınıf, spor salonu, okul bahçesi vb.) getiriniz.

Dikkat Çekme

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

Aerobik Jimnastik Grup Millî Takımı, horon ile aerobiği bir araya getirerek Aerobik Jimnastik Dünya Kupası'nda 3. oldu ve ilk kez madalya sevinci yaşadı. Bu başarıyı ise dikkat çekici bir koreografi ile elde etti. Türkiye'nin kültürel mirasları arasında yer alan horon; figürleri, ritmi ve oynayanların uyum içinde ortaya koyduğu performansla, aerobik jimnastiğe ilham kaynağı oldu. Ayşe Begüm Onbaşı, Mehmet Utku Çırak, Ahmet Meriç Turmamış, Can Sarı ve İsmail Yağız Altıparmak'tan oluşan Millî Takım, "Horon" temalı performanslarıyla alkış topladı. Millî Takım, Kazım Koyuncu'nun "Hayde", "Uy Aha" ve "Ya Ben Anlatamadım" eserleri eşliğinde gösterdikleri performansla 18 bin 900 puanla bronz madalya ile üçüncü oldu ve Türk jimnastiğine Aerobik Jimnastik Dünya Kupası'nda ilk madalyasını kazandırdı. İçinde Karadeniz müziğini, ritmini ve ona benzer figürleri barındıran bu koreografi ile Türkiye'de, Anadolu'da böyle bir kültürün var olduğunu tüm dünyaya tanıttı.

Ders Süreci

- Öğrencilerinizden fiziksel etkinlik kavramını tanımlamalarını ve fiziksel etkinlik olarak kabul edilen spor branşlarına örnekler vermelerini isteyiniz.
- Ritme uygun hareket edebilmenin fiziksel gelişime etkileri hakkında fikir belirtmelerini isteyiniz.
- Çeşitli branşlarda özelleşmiş hareket becerilerinin uygulanmasında ritmin önemine örnekler vermelerini isteyiniz.
- Evrendeki doğal ritmik hareketlere örnekler vermelerini söyleyiniz.
- Öğrencilerden iyi bir ritim duygusuna sahip olmanın spordaki performansa etkisini değerlendirmelerini isteyiniz.
- Sporda ritim duygusunun neden geliştirilmesi gerektiğini sorarak dünya çapında bunu başaran sporcu ve müzisyenlerin hayat hikâyelerinden bahsetmelerini isteyiniz.
- Aşağıdaki bilgilerden yararlanarak ders sürecini öğrencilerinizle yürütünüz.

Fiziksel Etkinlikler ve Ritim

Fiziksel etkinlik, enerji kullanarak gerçekleştirilen vücut hareketlerini ifade etmek için kullanılan uluslararası bir terimdir. En basit tanımı ile enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesidir. Fiziksel etkinlik günlük yaşamda kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan etkinlikler olarak tanımlanabilir. Yürüme, koşma, sıçrama gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içindeki etkinlikler fiziksel etkinlik olarak kabul edilir. Fiziksel etkinliklerin önemli bir boyutu da ritimdir. Günlük yaşamda da bu eylemlerin tümü belli bir uyum ve ritim içinde gerçekleşir.

Ritim; bir notada vurgu, uzunluk veya ses özelliklerinin, durakların düzenli bir biçimde tekrarlanmasından doğan ses uygunluğu; dizem, tartım olarak tanımlanan bir kavramdır. İnsan yaşantısındaki devamlılık ve evrendeki doğal hareketlerin tümü birer ritim örneğidir. Güneşin doğuşu ve batışı, mevsimlerin eşit aralıklarla tekrarı, bitkilerin bahar aylarında çiçek açması, sonbaharda yapraklarını dökmesi vb. eşit zaman dilimleri arasında gerçekleştiğinden doğadaki en temel ritim örneklerindendir. Bu doğadaki ritim döngüsü insanlar üzerinde de etkilidir. En basit örneği insan kalbinin çalışması, yürüyüş, adım atış, koşma bir ritimdir. Bu ritmik hareketler, insanların spor yaparken farkında olmadan sürekli tekrarladığı bir olgudur. Örneğin bir engel koşucusunun her on engeli aynı şekilde ve adım aralığında geçmesi, bir yüzücünün sürekli aynı şekilde kulaç atması (Görsel 1.15), bir bisikletçinin aynı zaman aralığında pedal çevirmesi (Görsel 1.16), bir kürek takımının aynı anda eşit aralıkta kürekleri çekmesi vb. çalışmalar sporda gösterilen ritim örneklerinden sadece birkaçıdır.



Görsel 1.15 Yüzücünün kulaç atması



Görsel 1.16 Bisikletçinin pedal çevirmesi

Sporda Ritim

Ritmik hareketler bedenin yaratıcı gücünün tamamını etkiler. Hareketlerin ritmik olabilmesi için koordine edilmesi gerekir. Bu nedenle hareketler ritmik, koordineli ve amaca uygun olduğu sürece etkin ve değerlidir. Ritim içten gelen bir duygudur ve kişilerin iç duygularına göre gelişir ve şekillenir. Ritimleri algılama ve yeniden oluşturma becerisi ise ritmik zekâyı beraberinde getirir.

İnsanoğlunun keşfettiği ilk bedensel aktivite olan atletizm, insan vücudunun yeteneklerini en üst seviyede zorlayan karmaşık bir spordur (Görsel 1.17). Koşma, atlama ve fırlatma gibi insan doğasından gelen becerileri kurallar çerçevesinde uygularken amaçlanan frekansa, kuvvete ve hıza ulaşmak için gerekli parametrelerin ahenk içinde gerçekleşmesi gerekir. Dünyaca ünlü sprinter Carl Lewis (Karl Lives) piyanoyu çok iyi çalmaktadır. Yine ünlü bir atlet olan Ben Johnson (Ben Cansın) iyi bir perküsyonisttir. Lynford Christie (Laynford Kristi) iyi bir gitarist, Donovan Bailey (Danovan Beyli) bir caz gurubunun saksofoncusu, Maurice Green (Moris Griin) rap müzisyeni, 110 m engelli dünya rekortmeni Colin Jackson (Kolin Ceksın) bir piyano virtuo-züdür. Bu atletlerin hepsi son yılların en büyük sprinterleri, engel koşucuları ve atlayıcılarıdır. Ortak özellikleri ise iyi bir ritim kulağına sahip olmalarıdır. Amerikalı sırkla yüksek atlamacı Jeff Hartwig (Ceff Harvig) her koşusunda ve her atlayışında aynı koşuyu ve aynı tekniği başa-rabilmiş ender sporculardan birisidir. Bu da ancak gelişmiş bir ritim yeteneği ile gerçekleştirilebilir. Spor ve müzik, içinde ritim barındıran iki önemli unsurdur. Bu nedenle frekans ve ahen-gin elde edilmesi için gerekli ritim duygusunun geliştirilmesi amacıyla kuvvet, koordinasyon, çeviklik, esneklik, dayanıklılık ve sürat çalışmaları içeren ileri antrenman tekniklerine ritim çalışmaları da dahil edilmeye başlanmıştır.



Görsel 1.17 Atletizm

5. Etkinlik

Adı Ritimle Eğleniyoruz

Süre/Bireysel-Grup



30+30 dk.



Bireysel-Grup

Amaç

Fiziksel etkinliklerde ritmik hareket edebilme

Yöntem ve Teknik

Alıştırma, gösterip yaptırma, eşli çalışma, grupla çalışma

Malzemeler

İşitsel araçlar

Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Öğrencilerin etkinlik öncesi hafif tempo koşu, yürüme, kol ve bacak sallama gibi hareketlerle ısınmalarını sağlayınız.
- Öğrencilerden belirledikleri bir müziği beş defa dinlemelerini söyleyiniz.
- Algıladıkları ritme uygun olacak şekilde alkış, ayak hareketleri, dönme ve salınma vb. hareketler yapmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden vücutlarını soğutmak için hafif tempoda yürüyüş yapmalarını sağlayınız.
- Öğrencilerden performans görevi olarak, öğrendikleri hareketleri içeren estetik bir kareografiyi gruplar hâlinde oluşturmalarını isteyiniz.
- Oluşturulan kareografilerin gruplar tarafından sergilenmesini sağlayınız.
- Öğrencilerden grupların performanslarına yönelik yapıcı geri bildirimler vermelerini isteyiniz.

Değerlendirme

- Grupların performansları; hareketlerin çeşitliliği, grup uyumu ve yaratıcılık vb. kriterlere göre dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI

GRUP ADI		TARİH			
Değerlendirme Kriterleri		Geliştirilmeli (1)	Kabul Edilebilir (2)	İyi (3)	Çok İyi (4)
1	Ritme uyum sağlanmıştır.				
2	Hareketlerin çeşitliliğine ve uyuma dikkat edilmiştir.				
3	Alan etkili kullanılmıştır.				
4	Koordineli ve yaratıcı şekilde hareket edilmiştir.				
5	İletişim ve iş birliği içinde hareket edilmiştir.				
Toplam					

6. Etkinlik

Adı Koordinasyon Parkuru

Süre/Bireysel-Grup



30+30 dk.



Grup

Amaç

Fiziksel etkinliklerde ritmik hareket becerilerini geliştirebilme

Yöntem ve Teknik

Alistırma, gösterip yaptırma, eşli çalışma, grupla çalışma, komutla çalışma

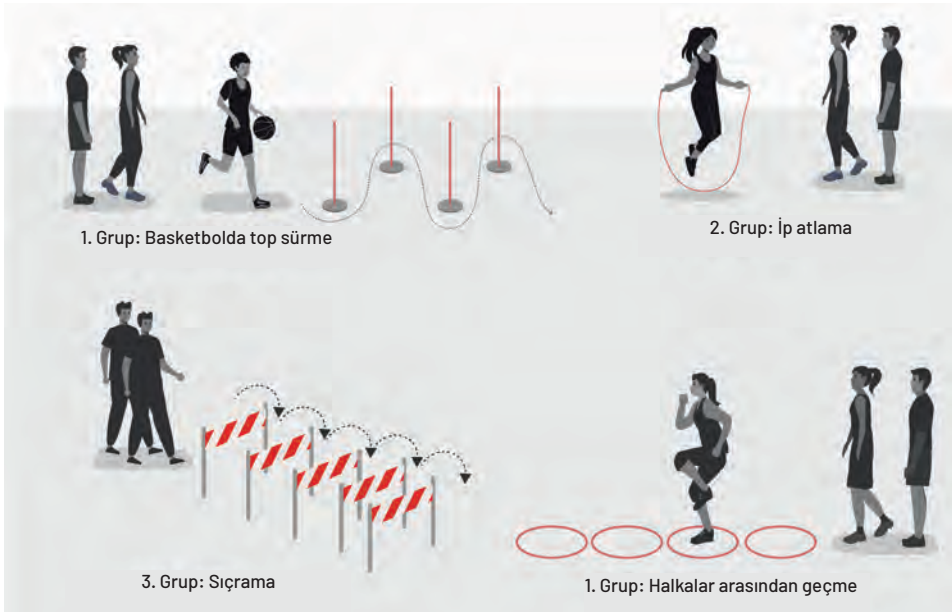
Malzemeler

basketbol topu, atlama ipi, halka, slalom çubuğu vb.

6. Etkinlik
Karekodu

■ Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Öğrencilerin ritmik hareketlerle (el çırpma, kolları sallama, diz çekme vb.) ısınmalarını ve dört gruba ayrılmasını sağlayınız.
- Öğrencilerden her grup için basketbol sahasına bir koordinasyon parkuru kurmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden birinci köşeye basketbol toplarının olduğu bir kutu ve beş adet slalom çubuğu, ikinci köşeye atlama ipleri, üçüncü köşeye sıçrama tahtaları ve dördüncü köşeye yere dizilmiş beş adet halka koymalarını sağlayınız.
- Öğrencilere her köşede yapılacak çalışmayı belirtiniz.
 1. Köşede: Basketbol topuyla slalom çubuklarının arasından top sürme.
 2. Köşede: Jimnastik ipliyle 10 kez çift ayak atlama.
 3. Köşede: 5 kez çift ayak sıçrama.
 4. Köşede: Halkalar arasında tek ayak sıçrayarak koşu.
- Grupların sıra başındaki öğrencilerden verilen komutla çıkış yapmalarını ve parkuru tamamlamalarını isteyiniz.
- Grupların parkur değişimlerini sağlayınız.
- Öğrencilerden yavaş tempoda yürüyüş yaparak soğuma hareketlerini gerçekleştirmelerini sağlayınız.
- Gruplardan birbirlerinin performanslarını sözlü geri bildirim ile değerlendirmelerini isteyiniz.



Değerlendirme

- Sergilenen performanslar; topu doğru formda sürebilme, dengeli biçimde atlayabilme, sıçrama yapabilme, ritme uygun koşabilme, iletişim kurabilme, geri bildirim verebilme ve güvenlik kurallarına göre hareket edebilme vb. kriterlere göre kontrol listesi kullanılarak değerlendirilebilir.

KONTROL LİSTESİ			
ADI SOYADI	SINIFI	NUMARASI	
Değerlendirme Ölçütleri		Evet	Hayır
1	Topu doğru formda sürebildi.		
2	Dengeli biçimde atlayabildi.		
3	Sıçrama yapabildi.		
4	Ritme uygun koşabildi.		
5	İletişim kurabildi ve geri bildirim verebildi.		
6	Güvenlik kurallarına göre hareket edebildi.		

Farklılaştırma

Zenginleştirme

- Bir diyetisyenle görüşme yaparak bir haftalık fiziksel etkinlik için gerekli beslenme programı hazırlaması istenebilir.
- Denge becerisinin kullanıldığı hareketlerden oluşan bir seri oluşturması ve bunu uygulaması istenebilir.
- Hareket kalıplarını farklı ritimlerle bir araya getirip koreografiler oluşturması istenebilir.

Destekleme

- Öğretmen ve akran yardımıyla temel düzeydeki fiziksel etkinliğe uygun günlük beslenme çizelgeleri hazırlaması istenebilir.
- Temel düzeyde denge hareketlerini (topuk ve parmak ucunda yürüme, tek ayakla ileri-geri, sağa-sola sıçrama vb.) uygulaması istenebilir.
- Ritim eşliğinde bir hareket kalıbını uygulaması istenebilir.

Gelecek Derse Hazırlık

- Öğrencilerinizden "Belirlenen Bireysel Mücadele ve Alan/Doğa 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 erişmek için yandaki karekoda tıklayınız ya da karekodu akıllı cihazınıza okutunuz. Eriştığınız sayfayı çoğaltarak öğrencilerin kendilerini değerlendirmelerini sağlayınız.



1. Tema Ölçme ve Değerlendirme

1-3. soruların cevaplarını ilgili alana yazınız.

1. Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi açıklayınız.

2. Statik denge ile dinamik denge arasındaki farkı açıklayınız.

3. Evrendeki doğal ritmik hareketler nelerdir?

4-6. çoktan seçmeli soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz.

4. Sağlıklı beslenmede temel enerji kaynağı aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Karbonhidratlar
- B) Mineraller
- C) Proteinler
- D) Vitaminler
- E) Yağlar

5. Dinamik denge aşağıdakilerden hangisini ifade eder?

- A) Hareket hâlindeyken dengeyi sürdürme
- B) Hareketsiz dururken dengeyi koruma
- C) Yerde vücut dengesini koruyabilme
- D) Nefes kontrolünü geliştirme
- E) Kas kuvvetini artırma

6. Aşağıdakilerden hangisi ritmik hareketlerin temel özelliklerinden biridir?

- A) Yavaş ve düzensiz hareketler
- B) Belirli bir tempoya uygunluk
- C) Rastgele yapılan hareketler
- D) Hareketin sessiz yapılması
- E) Hareketin hızlı yapılması



Tema Karekodu

2. TEMA SPOR EĞİTİMİ

DERS SAATİ	52 saat
İÇERİK ÇERÇEVESİ	Belirlenen Bireysel Mücadele Sporunun Özelleşmiş Hareketleri Belirlenen Bireysel Mücadele Sporunda Taktik ve Stratejiler Belirlenen Alan/Doğa Sporunun Özelleşmiş Hareketleri Belirlenen Alan/Doğa Sporunda Taktik ve Stratejiler
ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ	<p>BES.10.2.1. Belirlenen bireysel mücadele sporunun özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilme</p> <p>a) Belirlenen bireysel mücadele sporunun özelleşmiş hareket becerilerini algılar.</p> <p>b) Belirlenen bireysel mücadele sporunun özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını gösterir.</p> <p>c) Belirlenen bireysel mücadele sporunun özelleşmiş hareket becerilerini farklı durum/ortamlarda uygular.</p> <p>BES.10.2.2. Belirlenen bireysel mücadele sporunda taktik ve strateji geliştirebilme</p> <p>a) Belirlenen bireysel mücadele sporunda taktiksel/stratejik problemi/durumu belirler.</p> <p>b) Belirlenen bireysel mücadele sporunda belirlenen problemin/durumun çözümüne ilişkin öneri sunar.</p> <p>c) Belirlenen bireysel mücadele sporunda seçilen taktik/stratejiyi uygular.</p> <p>BES.10.2.3. Belirlenen alan/doğa sporunun özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilme</p> <p>a) Belirlenen alan/doğa sporunun özelleşmiş hareket becerilerini algılar.</p> <p>b) Belirlenen alan/doğa sporunun özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını gösterir.</p> <p>c) Belirlenen alan/doğa sporunun özelleşmiş hareket becerilerini farklı durum/ortamlarda uygular.</p> <p>BES.10.2.4. Belirlenen alan/doğa sporunda taktik ve strateji geliştirebilme</p> <p>a) Belirlenen alan/doğa sporunda taktiksel/stratejik problemi/durumu belirler.</p> <p>b) Belirlenen alan/doğa sporunda belirlenen problemin/durumun çözümüne ilişkin öneri sunar.</p> <p>c) Belirlenen alan/doğa sporunda seçilen taktik/stratejiyi uygular.</p>
ANAHTAR KAVRAMLAR	alan/doğa sporu, bireysel mücadele sporu, strateji, taktik





Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Seçilecek Branşlar

Bireysel mücadele sporlarına ait beceriler, öğrencilerin fiziksel gelişimlerini desteklemesi ve bireysel olarak hareket edebilme yetilerini geliştirmesi açısından önemlidir. Okullarda spor branşları seçilirken öğrencilerin ilgi alanları, mevsim koşulları ve okulun mevcut imkânları gibi faktörlere dikkat edilmelidir.

Seçilebilecek bireysel mücadele spor branşları aşağıda belirtilmiştir.

**BİREYSEL
MÜCADELE
SPORLARI**

- atletizm
- bilek güreşi
- binicilik
- bisiklet
- boks
- buz pateni
- eskrim
- güreş
- halter
- jimnastik
- judo
- karate
- kayak
- kick boks (kik boks)
- muay thai (muayi tahi)
- satranç
- tekvando
- wushu (vuşu)
- yüzme

Aşağıdaki örnek işleniş basamaklarını belirlediğiniz branşa göre yapılandırınız.

Ön Değerlendirme

■ **Aşağıdaki soruyu öğrencilere yönelterek yanıtlamalarını isteyiniz.**

Yer değiştirme (yürüme, koşma, galop vb.), denge (dönme, eğilme, uzanma vb.) ve manipülatif (atma, tutma, yakalama vb.) becerilerinin benzer ve farklı yönleri nelerdir?

Bağlantı Noktası

- İzledikleri bir bireysel mücadele spor müsabakasında sergilenen yürüme, koşma, atma, sekme, dönme, eğilme, sallanma, atma, tutma, fırlatma, vurma vb. temel hareket becerilerine örnekler vermeleri öğrencilerden istenebilir.

2.1. BİREYSEL MÜCADELE SPORLARININ ÖZELLEŞMİŞ HAREKET BECERİLERİ

Dersten Önce

- Bisiklet/Jimnastik 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

- Aşağıdaki soruları öğrencilere yönelterek yanıtlamalarını isteyiniz.
 - Bisiklet takımı oluşturulurken nelere dikkat etmek gerekir?
 - Bisiklet sürmenin bireyler için ne gibi faydaları olabilir?
 - Jimnastik sizce bir spor mu yoksa bir sanat mıdır? Düşüncenizi nedenleriyle açıklayınız.
 - Jimnastik dersinde kazanılan esneklik becerisi günlük hayatı nasıl kolaylaştırır? Örneklerle açıklayınız.

Ders Süreci

- Öğrencileri güdülemek için oyun veya yarışma bazlı etkinlikler yapınız.
- Özelleşmiş hareket becerilerine yönelik çalışmalarda öğrencilere liderlik, antrenörlük, hakemlik gibi roller vererek sorumluluk almalarını sağlayınız.
- Beceri öğretiminde esnek sınırlara sahip, yeniden düzenlenmiş etkinlikler (ör. kuralları değiştirme, sayıları azaltma) tasarlayınız.
- Özelleşmiş hareket becerilerine yönelik 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, bisiklet branşında ani dönüş becerisine ve jimnastik branşında öne takla becerisine ait işlem basamaklarını içermektedir. Belirlediğiniz spor branşına ait özelleşmiş hareket becerilerine yönelik çalışmaları örnek etkinlikteki işlem basamaklarına göre uyarlayınız.
- Özelleşmiş hareket becerilerine yönelik çalışmalarda öğrenciler arasındaki bireysel farklılıklar göz önüne alınmalıdır.

1. Etkinlik

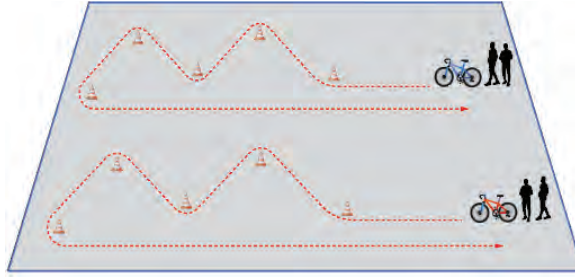
Adı	Ani Dönüş
Süre / Bireysel-Grup	 30+30+30+30 dk.  Bireysel,  Grup
Amaç	Ani dönüş becerisini sergileyebilme
Yöntem ve Teknik	Beyin fırtınası, eşli çalışma, grupta çalışma, gösteri yöntemi
Materyaller, Malzemeler	bisiklet, kask, işaret konisi, gözlem formu

- Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.
 - Hafif tempolu koşu, sıçrama, kol-bacak çevirme gibi vücut ısınısını artıran, kalp atış hızını yükselten ısınma hareketlerinin ardından bisiklet sürüşüne özgü dinamik esneme hareketlerini (kol, bacak, bel rotasyonları vb.) yaptırınız.
 - Bu süreçte gösteri yöntemini kullanınız.

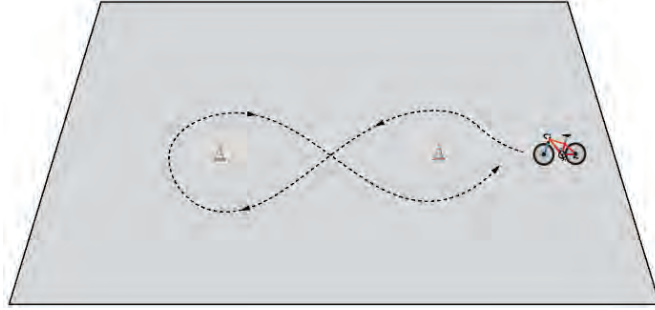


Eşleştirme ya-
parken egzersizin
türü, öğrencilerin
fiziksel özellikleri,
beceri düzeyi,
deneyimi, fiziksel
kısıtlılıkları gibi
hususlara dikkat
edilmelidir.

- Bisiklet sürme becerilerinden ani dönüş becerisini öğrencilerinize gösteriniz.
- Öğrencilere gösterilen ani dönüş becerisini bireysel olarak uygulatınız.
- Öğrencilerin ikiyeşerli eşleşmelerini sağlayınız.
- Akran öğretimi yöntemiyle her öğrenciden sırayla eşine bisiklet sürme becerilerinden ani dönüşün basamaklarını (denge ve kontrol, gidon ve gövde koordinasyonu, frenleme ve hız kontrolü, karşı yönlendirme ve eğilme, bakış ve hedefleme) göstermesini isteyiniz.
- Öğrencilere rehberlik ederek işaret konileri, slalom çubuğu, bant, engel vb. materyalleri kullanarak parkur oluşturmalarını isteyiniz.



- Görsellerdeki gibi oluşturulmuş bisiklet parkurunda ani dönüş becerisinin geliştirilmesi için sekiz çizme, slalom, ani duruş ve farklı zeminlerde (asfalt, toprak vb.) dar ve hızlı dönüşleri uygulatınız.



- Öğrencilere işaret konileri, slalom çubukları, bant, engel vb. materyalleriyle oluşturulan kısa parkurlarda bireysel yarışmalar yaptırınız. Yarışma düzenini sağlamak için kurallar (Her öğrenci parkuru tek başına tamamlayacak, bitiş konisine el değdirilerek parkur tamamlanacak, rakiplerine yönelik aşağılayıcı söz sarf eden ve alaycı hareketler yapanlardan puan kesilecek vb.) oluşturarak bunları uygulatınız.
- Öğrencilerden takımlar oluşturup bisiklet yarışı turnuvası düzenleyerek rekabet ortamında becerilerini sergilemeleri, bisiklet turnuvasında rakiplerine ve takım arkadaşlarına karşı saygılı olmaları, iş birliği içinde hareket etmeleri sağlanır.
- Tüm çalışmalarından sonra öğrencilere 5-10 dakika düşük viteste bisiklet sürdürerek vücutlarını soğutmalarını sağlayınız.



- Eşlerin birbirine geri bildirim verirken aşağıdaki hususlara dikkat etmelerini isteyiniz.
- Hareketleri uygularken arkadaşınızı bisiklet sürme becerilerinden ani dönüşün basamaklarına göre değerlendiriniz.
- İyi, eksik yaptığı ve yapamadığı bisiklet sürme becerilerinden ani dönüşün basamaklarını belirleyiniz.
- Öncelikle arkadaşınıza en iyi yaptığı bisiklet sürme becerilerinden ani dönüşün basamağını söyleyiniz.
- Eksik yaptığı bisiklet sürme becerilerinden ani dönüşün basamağını nasıl geliştirebileceğini belirtiniz.

Değerlendirme

■ Bireysel ve eşli ani dönüş çalışmaları dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI-BİSİKLET							
	Ölçüt	Çok İyi (3)	İyi (2)	Geliştirilebilir (1)			
1	Sekiz çizme	Dengesini bozma- dan koniler arasında sekiz çizme hareketini yapıyor.	Sekiz çizerek koniler ara- sından geçebiliyor ancak dengesi bozuluyor.	Sekiz çizme hareketinde konilere çarptığı için hata yapıyor.			
2	Slalom	Koniler arasında slalom yapabiliyor.	Slalom yaparken bazı konileri atlıyor.	Slalom yaparken konilere çarparak hata yapıyor.			
3	Ani duruş ve dönüş	Belirlenen mesafede ani duruş ve dönüşleri yapabiliyor.	Belirlenen mesafede ani duruş ve dönüşlerde denge sorunu yaşıyor.	Belirlenen mesafede geç duruyor dönüş açısını ayarlayamıyor.			
4	Farklı zemin- lerde (asfalt, toprak vb.) ani dönüş	Farklı zeminlerde ani dönüşleri hatasız yapıyor.	Farklı zeminlerde ani dönüşlerde zaman zaman hata yapıyor.	Farklı zeminlerde ani dönüş yapamıyor.			
5	Dar ve hızlı dönüşler	Hazırlanan parkurda dar ve hızlı dönüşleri hatasız gerçekleştiri- yor.	Hazırlanan parkurdaki dönüşlerde hızını ayar- layamıyor ancak dengeli dönüş yapıyor.	Dar ve hızlı dönüşlerde dengesini koruyamıyor.			
	Öğrencinin Adı ve Soyadı	Sekiz çizme	Slalom	Ani duruş ve dönüş	Farklı zeminlerde (asfalt, toprak vb.) sürüş	Dar ve hızlı dönüşler	Toplam
							
							
							
							
Değerlendirme Sistemi Bu ölçekteki 5 ölçüt, 3 başarı düzeyi ile değerlendirilmektedir. Öğrenci bu ölçekten en fazla 5x3=15, en az 5x1=5 puan alabilir. Ölçekten eld edilen toplam puan, öğrencinin alabileceği en yüksek puana bölünerek 100 ile çarpılır. Örneğin öğrenci bu ölçekten toplam 9 puan aldığın- da öğrencinin yüzlük notu (9/15)x100= 60 şeklinde hesaplanır.							
Not Hareketin zorluk düzeyi, öğrencilerin hazır bulunuşluk durumları gibi etkenlere göre kriter- lerde değişiklik yapılabilir.							

Değerlendirme

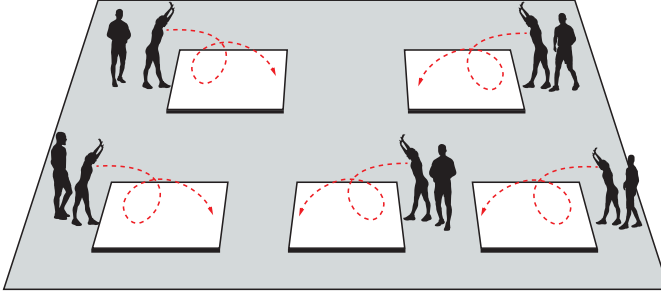
- Dengeyi koruma, frenleri kontrollü kullanma, gidon hakimiyeti, pedallamayı verimli kullanma ve vitesleri doğru zamanda değiştirme gibi bisiklet sürme becerilerini kullanarak hareket kombinasyonları oluşturma performans görevi olarak verilebilir. Performans görevi gözlem formu ile değerlendirilebilir.

GÖZLEM FORMU-BİSİKLET					
	ÖĞRENCİNİN ADI SOYADI: SINIFI: NUMARASI:				
	Değerlendirme Ölçütleri	Geliştirilmeli (1)	Kabul Edilebilir (2)	İyi (3)	Çok İyi (4)
1	Dengeyi koruma				
2	Frenleri kontrollü kullanma				
3	Gidon hakimiyeti				
4	Pedallamayı verimli kullanma				
5	Vitesleri doğru zamanda değiştirme				
Değerlendirme Sistemi Bu ölçekteki 5 ölçüt, 4 başarı düzeyi ile değerlendirilmektedir. Öğrenci bu ölçekten en fazla $5 \times 4 = 20$, en az $5 \times 1 = 5$ puan alabilir. Ölçekten elde edilen toplam puan, öğrencinin alabileceği en yüksek puana bölünerek 100 ile çarpılır. Örneğin öğrenci bu ölçekten toplam 8 puan aldığında öğrencinin yüzlük notu $(8/20) \times 100 = 40$ şeklinde hesaplanır.					

2. Etkinlik

Adı	Eşli Takla Çalışması		
Süre / Bireysel-Grup	 30+30+30+30 dk.		Eşli
Amaç	Öne takla becerisini sergileyebilme		
Yöntem ve Teknik	beyin fırtınası, eşli çalışma, gösteri yöntemi		
Materyaller, Malzemeler	jimnastik matı, antrenman tabağı, işaret konisi, slalom çubuğu jimnastik minderi, gözlem formu		

- Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.



- Öğrencilere hafif tempolu koşu, sıçrama, kol-bacak çevirme gibi vücut ısını artıran, kalp atış hızını yükselten ısınma hareketlerinin ardından jimnastiğe özgü dinamik esneme hareketlerini (bacak esnetme, sırt esnetme, kol germe vb.) yaptırınız.
- Bu süreçte gösteri yöntemi kullanınız.
- Jimnastik becerilerinden öne takla atma becerisini göstererek bu becerinin algılanmasını sağlayınız.
- Öğrencilerin algıladıkları öne takla atma becerisini jimnastik matının üzerinde bireysel uygulatınız.
- Öğrencilerin ikiyeşli eşleşmelerini sağlayınız.
- Akran öğretimi yönteminden yararlanarak her öğrencinin sırayla eşine öne takla becerisinin basamaklarını (ellerin yerdeki konumu, çeneyi göğse çekme, ensenin yere teması, sırt üstü yuvarlanma, dizleri toplama, ayak tabanlarıyla yerden güç alarak ayağa kalkma) göstermesini sağlayınız.
- Eşlerden sırayla jimnastik matı üzerinde öne takla becerisinin basamaklarını uygulamalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden eşlerinden aldıkları geri bildirimlere göre öne takla becerisinin tekniklerini geliştirmelerini isteyiniz.
- Edindikleri öne takla becerilerinin kullanıldığı mini bir yarışma düzenleyerek öğrencilerin bu becerilerini rekabet ortamında sergilemelerini sağlayınız. Yarışmalar bireysel veya takım hâlinde yapılabilir.
- Öğrencilerden tüm gösterileri olumlu ya da olumsuz bir yargıda bulunmadan izlemelerini isteyiniz.
- Yarışma düzenin sağlamak için öğrencilerle birlikte kurallar (Her yarışmacı kendi sırasını bekleyecek, performanslarını sergileyen öğrencilerin dikkatini dağıtan hareketler yapılmaz vb.) belirleyerek bunları uygulatınız.
- Gösterilerde oyun kurallarına uygun davranmalarını isteyiniz.
- Takım arkadaşlarıyla yardımlaşarak uyum içinde hareket etmelerini isteyiniz.
- Öne takla çalışmalarının ardından esneme hareketleri yaptırarak öğrencilerin vücutlarını soğutmalarını sağlayınız.

Değerlendirme

- Öğrencilerin bireysel ve eşli öne takla çalışmalarını dereceli puanlama anahtarıyla değerlendirilebilir.



- Becerileri basamaklarının anlatım ve gösteriminde açık ve anlaşılır bir dil kullanılmalı ve gereksiz ayrıntılardan kaçınılmalıdır.
- Hareket adımları küçük parçalara ayrılmalı ve anahtar noktaları vurgulanmalıdır.
- Her basamağın anlatımının ardından hareket uygulanmalı, yapıcı geri bildirimlerle motivasyon üst düzeyde tutulmalı ve gerektiğinde görsel ile işitsel destek alınmalıdır.

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI-JİMNASTİK							
Ölçüt		Çok İyi (3)		İyi (2)		Geliştirilebilir (1)	
1	Ellerin yerdeki konumu	Ellerini mindere doğru konumlandırıyor.		Avuç içi, mindere tam temas etmiyor.		Ellerini minderin üstüne doğru yerleştirmiyor.	
2	Çeneyi göğse çekme	Çenesini göğsüne doğru çekiyor.		Çenesini göğsüne tam çekmiyor.		Çenesini göğsüne doğru çekmiyor.	
3	Ensenin yere teması	Dönüşte ensesi mindere temas ediyor.		Dönüşte ensesi tam olarak mindere temas etmiyor.		Dönüşte başının arkası mindere temas ediyor.	
4	Sırt üstü yuvarlanma	Yuvarlanırken sırtı daire şeklini alıyor.		Yuvarlanırken sırtını sert şekilde mindere temas ettiriyor.		Sırtını mindere temas ettirirken denge problemi yaşıyor.	
5	Ayak tabanlarıyla yerden güç alarak ayağa kalkma	Dizlerini toplayıp ayak tabanları ile yerden güç alarak ayağa kalkıyor.		Yerden elleriyle güç alarak ayağa kalkıyor.		Ayak tabanlarını yere tam basmıyor.	
	Öğrencinin Adı ve Soyadı	Ellerin yerdeki konumu	Çeneyi göğse çekme	Ensenin yere teması	Sırt üstü yuvarlan- ma	Ayak ta- banlarıyla yerden güç alarak ayağa kalkma	Toplam
							
							
							
							
Değerlendirme Sistemi Bu ölçekteki 5 ölçüt, 3 başarı düzeyi ile değerlendirilmektedir. Öğrenci bu ölçekten en fazla 5x3=15, 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 kriterlerde değişiklik yapılabilir.							

Değerlendirme

- Öne-geriye takla, öne-geriye açık gergin bacak takla, öne-geriye kapalı gergin bacak takla, çember ve amut hareketlerini kullanarak hareket kombinasyonları oluşturulma performans görevi olarak verilebilir.
- Performans görevi gözlem formu ile değerlendirilebilir.

GÖZLEM FORMU-JİMNASTİK

ÖĞRENCİNİN ADI SOYADI:

SINIFI:

NUMARASI:

	Değerlendirme Ölçütleri	Geliştirilmeli (1)	Kabul Edilebilir (2)	İyi (3)	Çok İyi (4)
1	Öne-geriye takla becerisini sergileme				
2	Öne-geriye açık gergin bacak takla becerisini sergileme				
3	Öne-geriye kapalı gergin bacak takla becerisini sergileme				
4	Çember becerisini sergileme				
5	Amut hareketini sergileme				
Değerlendirme Sistemi Bu ölçekteki 5 ölçüt, 4 başarı düzeyi ile değerlendirilmektedir. Öğrenci bu ölçekten en fazla $5 \times 4 = 20$, 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 aldığı anda öğrencinin yüzlük notu $(8/20) \times 100 = 40$ şeklinde hesaplanır.					

Gelecek Derse Hazırlık

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

Ön Değerlendirme

- Aşağıdaki soruları öğrencilere yönelterek yanıtlamalarını isteyiniz.
- Bir oyunu kazanmak için en etkili başlangıç stratejisi ne olabilir?
- Rakibin hamlelerine karşı plan yaparken nelere dikkat edilmelidir?

Bağlantı Noktası

- Öğrencilerden günlük, haftalık ve aylık antrenman sayısı ile antrenman süresi gibi hedefler belirleme ile sportif başarı arasındaki ilişkiye yönelik düşüncelerini paylaşmaları istenebilir.

2.2. BİREYSEL MÜCADELE 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 fikirlerinin alınız.

1995'te İzmir'de doğan İbrahim Çolak, Türk sporunu jimnastiğin artistik jimnastik kategorisinde temsil etmektedir.

İbrahim Çolak

- Trabzon 2011 (EYOF) Avrupa Gençlik Olimpik Yaz Festivali'nde bronz,
 - Mersin 2013 Akdeniz Oyunları'nda gümüş, Bakü 2015 Avrupa Oyunları'nda bronz,
 - Bakü 2017 İslami Dayanışma Oyunları'nda altın,
 - Tarragona (Taragona) 2018 Akdeniz Oyunları'nda altın,
 - 2019 Artistik Jimnastik Dünya Şampiyonası'nda altın madalya kazanarak başarı elde etmiştir.
- 2019 Artistik Jimnastik Dünya Şampiyonası'nda kazandığı altın madalya ile jimnastikte büyükler kategorisinde dünya şampiyonluğuna ulaşan ilk Türk jimnastikçi olmuş ve başarılarıyla Türk spor tarihine adını altın harflerle yazdırmıştır.
- 2017'de düzenlenen Avustralya'da düzenlenen Dünya Kupası'ndaki halka aletinde yaptığı hareket "The Colak" (Dı Koğlık) ismi ile jimnastik literatüründe yerini almıştır.

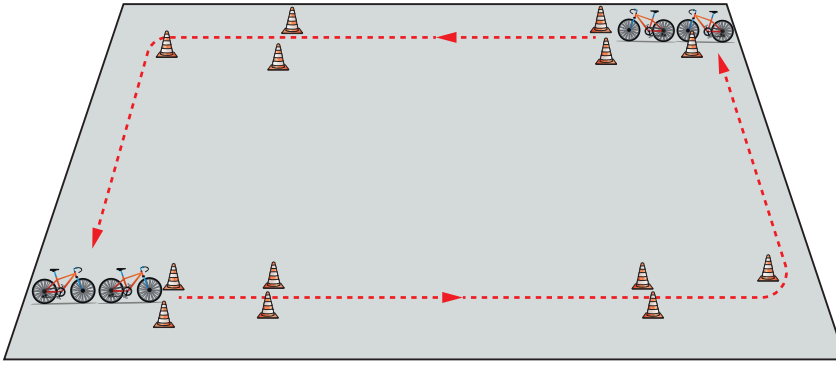
Ders Süreci

- Öğrencileri güdülemek için oyun/yarışma temelli 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, bisiklet ve jimnastiğe ait taktik ve stratejilerin işlem basamaklarını içermektedir. Belirlediğiniz spor branşına ait taktik ve stratejileri, örnek etkinlikteki işlem basamaklarına göre uyarlayınız.
- Dikkat çekme ve farklılaştırma bölümlerinde verilen örnek içerikleri belirlediğiniz branşa göre uyarlayınız.
- Taktik ve stratejiye yönelik çalışmalarda öğrenciler arasındaki bireysel farklılıklar göz önüne alınmalıdır.

3. Etkinlik

Adı	Rüzgâr Direncini Azaltma Taktiği
Süre / Bireysel-Grup	30+30+30+30 dk.  Grup  Eşli
Amaç	Rüzgar direncini azaltma taktiğini uygulayabilme
Yöntem ve Teknik	düşün-eşleş-paylaş, eşli çalışma, bireysel çalışma
Materyaller, Malzemeler	bisiklet yarışı müsabaka videoları (yol yarışı, dağ bisikleti yarışları, pist yarışları vb.), işaret konisi, kronometre

- Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.



- Öğrencilere bisiklet sporuna ait yol yarışları, dağ ve pist yarışlarını içeren videolar izletiniz.
- Videodan hareketle öğrencilerden sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini (dayanıklılık, bacak kuvveti, teknik beceriler, taktiksel zekâ, grup içinde pozisyon alma, sprint, tırmanış, hava direncine göre pozisyon alma, mental güç) ile yarış içinde uygulanan taktik ve stratejileri (atak zamanlaması, grup içinde pozisyon alma, enerji yönetimi gibi) belirlemelerini isteyiniz.
- Düşün-eşleş-paylaş tekniğinden yararlanarak sporcuların yarış içinde uygulanan atak zamanlaması, grup içinde pozisyon alma, enerji yönetimi gibi taktik ve stratejiler üzerine düşüncelerini isteyiniz. Öğrencileri ikiye bölerek bu düşüncelerini eşleriyle paylaşmalarını sağlayınız. Eşlerden taktik ve stratejiye ilişkin ortak düşüncelerini tüm sınıfla paylaşmalarını isteyiniz.
- Koşu, ip atlama ve hareketli vücut rotasyonlarını içeren egzersizlerle öğrencilerin ısınmalarını sağlayınız.
- Atak yapma, rüzgâr direncini azaltma, enerji tasarrufu gibi taktik ve stratejileri görseldeki gibi parkurlarda bireysel ve eşli etkinliklerle uygulatınız.
- Parkur (yokuş, düz vb.), rakip (hızlı, dayanıklı vb.), hava koşulları (rüzgârlı, yağmurlu vb.) gibi problem veya durumlar veriniz.

- Öğrencilerden verilen problem veya durumlara bağlı olarak mevcut taktik ve stratejilerde atak, erken atak, iş birliği, sprint taktiklerinde varyasyonlar, yakın takip gibi alternatif çözümler üretmelerini isteyiniz ve bu çözümleri uygulatınız. Uyguladıkları taktik ve stratejilerden hangilerinin etkili olduğunu ifade etmelerini isteyiniz. Geliştirmeleri gereken taktik ve stratejileri belirlemelerini sağlayınız.
- Tüm çalışmalardan sonra öğrencilerden beş dakika boyunca yavaş tempoda bisiklet sürmelerini isteyiniz. Ardından kol, omuz ve sırt kaslarını esnetmeye yönelik soğuma hareketleri yapmalarını sağlayınız.

Değerlendirme

- Bisiklete ait taktik ve strateji geliştirme becerileri öz değerlendirme formu ile değerlendirilebilir.

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI-BİSİKLET				
	Ölçüt	Çok İyi (3)	İyi (2)	Geliştirilebilir (1)
1	Taktik ve stratejilerde görev alma	Taktik ve stratejilerle ilgili verilen görevleri istekle yapıyor.	Taktik ve stratejilerle ilgili verilen görevleri yerine getirmeye çalışıyor.	Taktik ve stratejilerle ilgili verilen görevlerin bir kısmını yerine getiriyor.
2	Taktik stratejilerdeki değişikliklere uyum sağlama	Taktik ve strateji değişikliklerine hızlı uyum sağlıyor. Ayrıca çözüm üretmeye katkıda bulunuyor.	Taktik ve strateji değişikliklerine uyum sağlamak için çaba gösteriyor ancak problemlerin bazılarında çözüm üretiliyor.	Taktik ve strateji değişikliklerine uyum sağlamak için çaba harcamıyor.
3	Kurallara uyma	Etkinliklerdeki tüm kurallara uyuyor.	Etkinliklerdeki kuralların çoğuna uygun davranıyor.	Etkinliklerde kurallara uymamaya eğilim gösteriyor.
4	İş birliği	Taktik ve strateji etkinliklerinde iş birliğini önemsiyor ve çoğunlukla iş birliğine dayalı davranışlar gösteriyor.	Taktik ve strateji etkinliklerinde iş birliğini önemsemiyor. İş birliğine dayalı davranışları yalnızca kendi ihtiyacı olduğunda sergiliyor.	Taktik ve strateji etkinliklerinde iş birliğini çok önemsemiyor. İş birliğine dayalı davranışların yalnızca bir kısmını sergiliyor.
5	Adil oyun anlayışına uygun davranma	Taktik ve stratejilerde adil oyun anlayışına uygun davranıyor.	Taktik ve stratejilerde adil oyun anlayışına uymama eğilimi gösteriyor.	Taktik ve stratejilerde adil oyun anlayışına uymuyor.

Öğrencinin Adı ve Soyadı	Taktik ve stratejilerde görev alma	Taktik stratejilerdeki değişikliklere uyum sağlama	Kurallara uyma	İş birliği	Adil oyun anlayışına uygun davranma	Toplam
.....						
.....						
.....						
.....						
Değerlendirme Sistemi Bu ölçekteki 5 ölçüt, 3 başarı düzeyi ile değerlendirilmektedir. Öğrenci bu ölçekten en fazla $5 \times 3 = 15$, 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 9 puan aldığı anda öğrencinin yüzölçüm notu $(9/15) \times 100 = 60$ şeklinde hesaplanır.						
Not Hareketin zorluğu, öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeyleri vb. durumlara göre kriterlerde değişiklik yapılabilir.						

4. Etkinlik

Adı Zarafetin Stratejisi (Jimnastikte Taktiksel Yaklaşım)

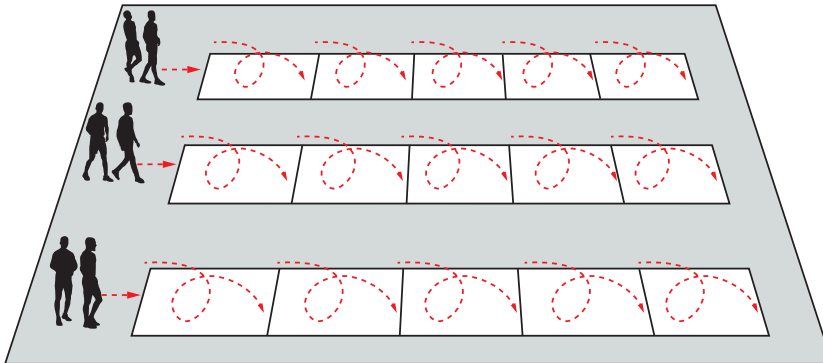
Süre / Bireysel-Grup  40+40 dk.  Grup

Amaç Jimnastikte taktik geliştirebilme

Yöntem ve Teknik düşün-eşleş -paylaş, eşli çalışma

Materyaller, Malzemeler jimnastik müsabaka videoları, jimnastik matı, işaret konisi, denge aleti

- Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.



- Öğrencilere jimnastik yarışmalarına ait videolar izletiniz.

- Videodan hareketle öğrencilerden sporcuların güçlü ve zayıf yönlerini (esneklik, denge, koordinasyon, vücut kontrolü, alt ve üst ekstremité kasları, ritim duygusu ve konsantrasyon, psikolojik dayanıklılık) ile zorluk derecesi yüksek hareketleri nerede kullandıklarını ve hangi hareketleri birbirine bağladıklarını belirlemelerini isteyiniz.
- Düşün-eşleş-paylaş tekniğinden yararlanarak sporcuların uyguladıkları taktik ve stratejiler (zorluk derecesi yüksek hareketleri serinin hangi aşamasında kullandıkları, serideki bağlantıda hangi hareketleri birbirine bağladıkları vb.) üzerine düşünmelerini isteyiniz. Öğrencileri ikiye bölerek eşleştirerek bu düşüncelerini eşleriyle paylaşmalarını sağlayınız. Eşlerden taktik ve stratejiye ilişkin ortak düşüncelerini tüm sınıfla paylaşmalarını isteyiniz.
- Koşu, ip atlama ve dinamik vücut rotasyonlarını içeren egzersizlerle öğrencilerin ısınmalarını sağlayınız.
- Taktik ve stratejileri (farklı zorluk derecelerinde hareket kombinasyonlarını deneme) jimnastik matlarının bulunduğu alanda görseldeki gibi bireysel ve eşli etkinliklerle uygulatınız.
- Seri (rutin) uzunluğu, hareketlerin zorluk derecesi, müzik seçimi gibi probleme veya duruma bağlı değişiklikleri veriniz.
- Öğrencilerden verilen değişikliğe bağlı olarak mevcut taktik ve stratejilere alternatif çözümler (hareket sıralamasında değişiklikler, müzik seçimi ve koreografi, ifade ve sanatsal yorum, risk yönetimi, denge varyasyonları, odaklanma teknikleri, güç ve momentum kullanımı, serinin yapısı, rakip analizi, puanlama sistemi analizi) üretmelerini isteyiniz ve bu çözümleri uygulatınız.
- Öğrencilerden hangi taktik ve stratejilerin etkili olduğunu ve hangilerinin geliştirilmesi gerektiğini belirlemek amacıyla kendi çalışmalarını değerlendirerek çıkarımlarda bulunmalarını isteyiniz.
- Tüm çalışmalardan sonra öğrencilerin kol, omuz ve sırt kaslarını esnetmeye yönelik soğuma hareketleri yapmalarını sağlayınız.

Değerlendirme

- Jimnastiğe ait taktik ve strateji geliştirme becerileri dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI-JİMNASTİK

	Ölçüt	Çok İyi (3)	İyi (2)	Geliştirilebilir (1)
1	Taktik ve stratejilerde görev alma	Taktik ve stratejilerle ilgili verilen görevleri istekle yapıyor.	Taktik ve stratejilerle ilgili verilen görevleri yapmaya çalışıyor.	Taktik ve stratejilerle ilgili verilen görevlerin bir kısmını yerine getiriyor.
2	Taktik stratejilerdeki değişikliklere uyum sağlama	Taktik ve strateji değişikliklerine hızlı uyum sağlayıyor ayrıca çözüm üretmeye katkıda bulunuyor.	Taktik ve strateji değişikliklerine uyum sağlamak için çaba gösteriyor ancak problemlerin bazılarını çözüm üretiliyor.	Taktik ve strateji değişikliklerine uyum sağlamak için çaba harcamıyor.
3	Kurallara uyma	Etkinliklerdeki tüm kurallara uyuyor.	Etkinliklerdeki kuralların çoğuna uygun davranıyor.	Etkinliklerde kurallara uymamaya eğilim gösteriyor.
4	İş birliği	Taktik ve strateji etkinliklerinde iş birliğini önemsiyor ve çoğunlukla iş birliğine dayalı davranışlar gösteriyor.	Taktik ve strateji etkinliklerinde iş birliğini önemsemiyor. İş birliğine dayalı davranışları yalnızca kendi ihtiyacı olduğunda sergiliyor.	Taktik ve strateji etkinliklerinde iş birliğini çok önemsemiyor. İş birliğine dayalı davranışların çok azını sergiliyor.
5	Adil oyun anlayışına uygun davranma	Taktik ve stratejilerde adil oyun anlayışına uygun davranıyor.	Taktik ve stratejilerde adil oyun anlayışına uymama eğilimi gösteriyor.	Taktik ve stratejilerde adil oyun anlayışına uymuyor.

Öğrencinin Adı ve Soyadı	Taktik ve stratejilerde görev alma	Taktik stratejilerdeki değişiklere uyum sağlama	Kurallara uyma	İş birliği	Adil oyun anlayışına uygun davranma	Top- lam
.....						
.....						
.....						
.....						

Değerlendirme Sistemi

Bu ölçekteki 5 ölçüt, 3 başarı düzeyi ile değerlendirilmektedir. Öğrenci bu ölçekten en fazla 5x3=15, 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 aldığında öğrencinin yüzlük notu $(9/15) \times 100 = 60$ şeklinde hesaplanır.

Not

Hareketin zorluğu, öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeyleri vb. durumlara göre kriterlerde değişiklik yapılabilir.

Gelecek Derse Hazırlık

- Belirlediğiniz alan/doğa sporunda (bocce/okçuluk vb.) taktik ve strateji geliştirme çalışmalarını için gerekli materyalleri (video, slayt, etkinlik örnekleri, vaka analizi vb.) hazırlayınız.

Beden Eğitimi ve Spor Dersinde Seçilecek Branşlar

Alan veya doğa sporlarına ait beceriler, öğrencilerin fiziksel gelişimlerini desteklemesi ve bireysel olarak hareket edebilme yetilerini geliştirmesi açısından önemlidir. Okullarda spor branşları seçilirken öğrencilerin ilgi alanları, mevsim koşulları, okulun mevcut imkânları gibi faktörlere dikkat edilmelidir.

Seçilebilecek bireysel mücadele spor branşları aşağıda belirtilmiştir.

ALAN/DOĞA SPORLARI

- Atıcılık
- Geleneksel Türk Okçuluğu
- Modern Pentatlon
- Bilardo
- Golf
- Okçuluk
- Bocce
- Hava Sporları
- Oryantiring
- Bowling
- Kano
- Spor Tırmanışı
- Dağ Kayağı
- Kayak
- Triatlon
- Dart
- Kürek
- Yelken

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

Ön Değerlendirme

- Aşağıdaki soruyu öğrencilere yönelterek yanıtlamalarını isteyiniz.

Yer değiştirme (yürüme, koşma, galop vb.), denge (dönme, eğilme, uzanma vb.) ve manipülatif (atma, tutma, yakalama vb.) becerilerin benzer ve farklı yönleri nelerdir?

Bağlantı Noktası

- Öğrencilerden izledikleri bir alan veya doğa spor müsabakasında sergilenen yürüme, koşma, atlama, sekme, dönme, eğilme, sallanma, atma, tutma, fırlatma, vurma gibi temel hareket becerilerine örnekler vermeleri istenebilir.

2.3. ALAN/DOĞA 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

Bocce Macerası

Babadağ'a bağlı Mollaahmetler Mahallesi; Denizli merkeze yaklaşık 15 kilometre uzaklıkta, 840 nüfuslu küçük bir yerleşim yeridir. Bu şirin yerleşim yeri, 2011 yılında Mollaahmetler Ortaokuluna atanan beden eğitimi ve spor öğretmeni sayesinde bocce sporuyla tanışmıştır. İsteyen herkesin oynayabileceği bocce, eğlenceli bir spor dalı olduğu için mahalle sakinlerinin ve özellikle de öğrencilerin dikkatini çekmiştir. Bocceye duyulan ilgi, okul bünyesinde açık ve kapalı bocce sahalarının yapılmasının önünü açmıştır. Bu doğrultuda atıl durumdaki bir bina öğretmenler ve mahalle halkı tarafından bocce sınıfına dönüştürülmüştür. Bocce sınıfının zemini çakıllı olduğundan çalışmalar öncesinde zemin mutlaka sulanırdı. Ayrıca bocce sporunda kullanılan metal top, kış şartlarında oyuncu performansını olumsuz etkilediği için sobanın üzerinde ısıtılırdı. Kısıtlı imkânlarla rağmen bu yerleşim yeri; Türkiye, Balkanlar ve Avrupa şampiyonluklarına imza atan spor tutkunu bireyler yetiştirmiştir. Mahallenin spor ikliminde yaşanan değişim, sporcu yetiştirme konusunda önemli bir rol oynamış; bu dönüşüm sayesinde Serdar Kılınç Balkan Şampiyonu, Merve Karakaya Avrupa Şampiyonu olmuştur.

Ders Süreci

- Öğrencileri güdülemek için oyun/yarışma bazlı etkinlikler düzenleyiniz.
- Özelleşmiş hareket becerilerine yönelik 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 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, bocce branşında atma becerisine ve okçuluk branşında giriş çekme becerisine ait işlem basamaklarını içermektedir. Belirlediğiniz spor branşına ait özelleşmiş hareket becerilerine yönelik çalışmaları örnek etkinlikteki işlem basamaklarına göre uyarlayınız.
- Özelleşmiş hareket becerilerine yönelik çalışmalarda öğrenciler arasındaki bireysel farklılıklar göz önüne alınmalıdır.



Becerileri basamaklarının anlatımında ve gösteriminde açık ve anlaşılır bir dil kullanılmalı ve gereksiz ayrıntılardan kaçınılmalıdır. Hareket adımları küçük parçalara ayrılmalı ve anahtar noktalar vurgulanmalıdır. Her basamağın anlatımının ardından hareket uygulanmalı, yapıcı geri bildirimlerle motivasyon üst düzeyde tutulmalı ve gerektiğinde görsel ve işitsel destek alınmalıdır.



Öğrencilerin bocce oyununda atma becerisini uygularken güvenliği sağlamak için aşağıdaki kurallara dikkat ediniz: Oyuna başlamadan önce topların atılacağı alanı kontrol ediniz. Topu atmadan önce arkadaşlarınızın güvenli bir mesafede olduğundan emin olunuz. Ölçüm yapılırken veya top atılırken saha içine girmezsiniz. Topları gereksiz yere fırlatmayınız ve oyun sırasında şakalaşarak tehlike yaratmayınız.

5. Etkinlik

Adı

Hedefe Doğru

Süre / Bireysel-Grup



30+30+30+30 dk.



Grup



Bireysel

Amaç

Bocce top atma becerisini sergileyebilme

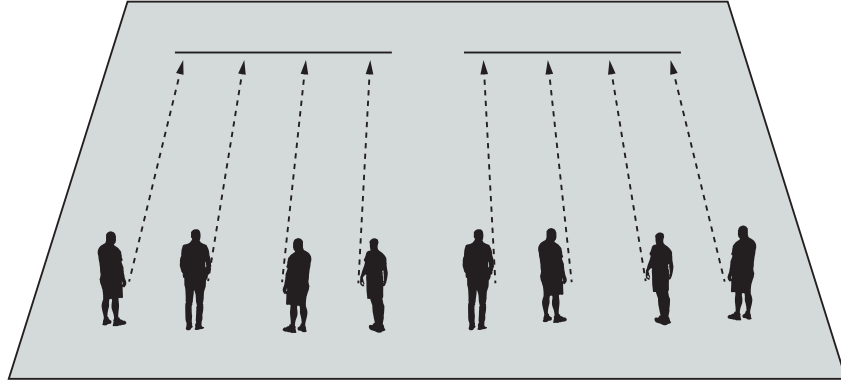
Yöntem ve Teknik

gösterip yaptırma, eşli çalışma

Materyaller,
Malzemeler

bocce topu, hedef top (pallino), koni, halka, skor tahtası

■ Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.



- Bir öğrenci eşliğinde; ip atlama, kol çevirme ve parmak ucunda koşma gibi ısınma hareketleri yapmalarını sağlayınız.
- Öğrencilere bocce becerilerinden atma becerisini göstererek bu beceriyi kavramalarını sağlayınız. Öğrencilerin ikerli eşleşmelerini sağlayınız.
- Eşlerden birinin algıladığı atma becerisinin basamaklarını (topu avuç içinde tutuş, dengeli duruş, kolu sallayarak topu yavaşça bırakış vb.) diğer arkadaşına sözlü olarak ifade etmelerini isteyiniz.
- Öğrencilerin bocceye ait atma becerisini uygulamalarını sağlayınız.
- Öğrencilerden uygulama sırasında zayıf (topu dengesiz bırakma, atışta kolu kısıtlı savurma vb.) ve güçlü yönlerini (ayakların pozisyonu, topu atma, hedefi bulma vb.) eşi ile paylaşmalarını isteyiniz.
- Bocceye ait atma becerisini çalışmak için öğrencilerin gruplara ayrılmasını isteyiniz. Görseldeki gibi gruplara hedef topa en yakın atışı yapma, hedef topu doğrudan vurma ve yerden yuvarlayarak atış yapma gibi çeşitli uygulama çalışmaları yaptırınız.
- Çalışmaların ardından öğrenilen beceriler ile bocce kurallarının uygulandığı müsabakalar yaptırınız. Müsabakaların ardından sınıf içinde bocce turnuvası düzenleyiniz.
- Öğrencilerin turnuvalarda hakemlik (kuralları takip etme, skor tutma vb.), oyunculuk, çalıştırıcılık (taktik verme, strateji değiştirme vb.) gibi görevler üstlenmelerini sağlayınız. Farklı deneyim ve bakış açılarının geliştirilmesi için roller arasında değişiklik yapınız.
- Bocceye ait özelleşmiş hareket becerilerinin doğru biçimde uygulanabilmesi için öğrencilerin birbirlerine geri bildirim vermelerini isteyiniz.
- Tüm çalışmaların ardından bir öğrenci seçerek kol, bacak, omuz ve sırt kaslarına yönelik statik esneme hareketlerini sınıfa yaptırmasını sağlayınız.

Değerlendirme

- Boccede atma becerisi çalışmaları kontrol listesi ile değerlendirilebilir.

KONTROL LİSTESİ-BOCCE				
	ÖĞRENCİNİN ADI SOYADI: SINIFI: NUMARASI:			
	Değerlendirme Ölçütleri	Sergilendi	Kısmen Sergilendi	Sergilenmedi
1	Topu doğru formda tutabilme			
2	Dengeli durabilme			
3	Yuvarlama yapabilme			
4	Hedefe yakın atabilme			
5	İletişim kurabilme ve geri bildirim verebilme			
6	Güvenlik kurallarına göre hareket edebilme			



- Eşlerin birbirlerine geri bildirim verirken aşağıdaki hususlara dikkat etmelerini isteyiniz.
- Hareketleri uygularken arkadaşınızı hareket becerisi basamaklarına göre değerlendiriniz.
- İyi yaptığı, eksik yaptığı ve yapamadığı hareket becerisi basamaklarını belirleyiniz.
- Öncelikle arkadaşınıza iyi yaptığı hareket becerisi basamağını söyleyiniz.
- Arkadaşınızın eksik yaptığı hareket becerisi basamağını nasıl geliştirebileceğini açıklayınız.
- Arkadaşınızın yapamadığı hareket becerisi basamağını nasıl yapması gerektiğini söyleyiniz.



Eşleştirmede egzersizin türü, öğrencilerin fiziksel görünümü, beceri düzeyi, deneyimi ve fiziksel kısıtlılıkları gibi hususlara dikkat edilmelidir.

6. Etkinlik

Adı

Kiriş Çekme

Süre / Bireysel-Grup



30+30+30+30 dk.



Eşli



Grup

Amaç

Okçulukta kiriş çekme becerisini sergileyebilme

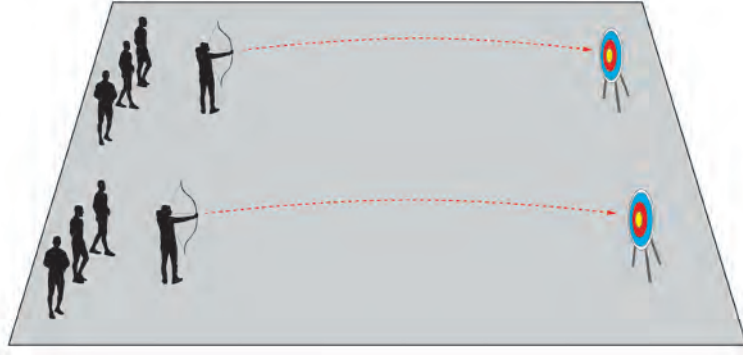
Yöntem ve Teknik

gösterip yaptırma, eşli çalışma

Materyaller,
Malzemeler

ok ve yay seti, hedef tahtası, atlama ipi, koni, mat, kontrol listesi

- Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.



- Bir öğrenci eşliğinde gösterip yaptırma yöntemiyle hafif tempolu koşu, ip atlama gibi kasları ısıtan egzersizler yapmalarını sağlayınız.
- Öğrencilere okçuluk becerilerinden kiriş çekme becerisini göstererek bu beceriyi kavramalarını sağlayınız. Öğrencilerin ikiyeşerli eşleşmelerini sağlayınız.
- Eşlerden algıladıkları kiriş çekme becerisine ait dengeli duruş, yay tutma, ok takma basamaklarını arkadaşına sözlü olarak ifade etmelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden okçuluğa ait kiriş çekme becerisini uygulamalarını sağlayınız.
- Öğrencilerden uygulama sırasında zayıf (kirişi dengesiz bırakma, çekişte kolu kısıtlı tutma vb.) ve güçlü yönlerini (ayakların pozisyonu, kolların hareketi vb.) eşleriyle paylaşmalarını isteyiniz.
- Okçuluğa ait kol ve ayak hareketleri, kiriş çekme, bırakış gibi özelleşmiş hareket becerilerini çalışmak için öğrencilerin gruplara ayrılmasını isteyiniz.
- Gruplara hedefe isabet ettirme, yayı dengeleme, nişan alarak atış yapma gibi uygulama çalışmaları yaptırınız.
- Bu çalışmaların ardından öğrenilen beceriler ile okçuluk kurallarının uygulandığı müsabakalar düzenleyiniz.
- Müsabakaların ardından sınıf içinde bir okçuluk turnuvası düzenleyiniz.
- Öğrencilere turnuvalarda hakem, oyuncu ve çalıştırıcı rolleri veriniz. Öğrencilerden üstlendikleri rollere uygun görevleri (kuralları takip etme, skor tutma, taktik verme, strateji değiştirme vb.) yerine getirmelerini isteyiniz. Farklı deneyim ve bakış açılarını geliştirmek için roller arasında değişiklik yapınız.
- Tüm çalışmaların ardından kol, omuz, bel ve sırt kaslarına yönelik statik esneme hareketlerini gönüllü bir öğrenci tarafından sınıfa yaptırınız.

- ! Okçuluğa ait atış becerisinin uygulanmasında güvenlik açısından dikkat edilecek hususlar:
- Oyuna başlamadan önce ok atış alanını ve hedefi kontrol ediniz.
 - Oku atmadan önce arkadaşlarınızın güvenli mesafede olduğundan emin olunuz.
 - Ölçüm yapılırken veya ok atılırken atış alanına girmeyiniz.
 - Okları gereksiz yere fırlatmayınız veya oyun sırasında şakaşarak tehlike yaratmayınız.
 - Oyun bittikten sonra okları dikkatlice toplayınız ve çevrede kimseye zarar vermeyecek şekilde taşıyınız.

Değerlendirme

- Öğrencilerin okçuluk becerilerini aşağıda yer alan kontrol listesi ile değerlendiriniz.

KONTROL LİSTESİ-OKÇULUK				
	ÖĞRENCİNİN ADI SOYADI: SINIFI: NUMARASI:			
	Değerlendirme Ölçütleri	Sergilendi	Kısmen Sergilendi	Sergilenmedi
1	Doğru duruş pozisyonu alabilme			
2	Yayı doğru tutabilme			
3	Oku doğru takabilme			
4	Okları doğru yöne tutabilme			
5	Atış alanında güvenliği sağlayabilme			
6	Akran geri bildirimine uyum			

Gelecek Derse Hazırlık

- Belirlediğiniz alan/doğa sporunda (bocce/okçuluk vb.) taktik ve strateji geliştirme çalışmaları için gerekli materyalleri (video, slayt, etkinlik örnekleri, vaka analizi vb.) hazırlayınız.

Ön Değerlendirme

- Oyunlarda uygulanacak taktik ve stratejik uygulamalar ile ilgili aşağıdaki soruları öğrencilere yönelterek yanıtlamalarını isteyiniz.**

- Oyunlarda taktik ve stratejileri oluştururken nelere dikkat edilmelidir?
- Takım oyunlarında taktiksel iş birliği nasıl sağlanır?
- Rakibin hamlelerini öngörmek için oyun içinde sizce nelere dikkat edilmelidir?
- Rakibin zayıf ve güçlü yönlerini tespit etmek için hangi stratejiler kullanılabilir?
- Rakibin stratejisini bozmak için ne tür önlemler alınabilir?

Bağlantı Noktası

- Öğrencilerden günlük, haftalık ve aylık antrenman sayısı, antrenman süresi gibi hedefler belirlemenin sportif başarıyla ilişkisine dair düşüncelerini paylaşmaları istenebilir.

2.4. ALAN/DOĞA 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.

Gözlerinizi kapatın ve zihninizde Tokyo'daki Olimpiyat Oyunları'nın okçuluk alanını canlandırın. Tribünlerde derin bir sessizlik hâkim. Her yay gerilişinde bu sessizlik biraz daha yoğunlaşıyor. Karşınızda bir ulusun gururunu omuzlarında taşıyan genç Türk okçu Mete Gazoz, onun karşısında deneyimiyle tanınan İtalyan rakibi Mauro Nespoli (Marro Nezpoli) bulunuyor. Bu sadece bir final değil; aynı zamanda milimetrik hesapların, çelik gibi sinirlerin ve kusursuz tekniğin sahneye çıktığı bir mücadeledir.

Her ok, iki usta arasındaki nefes kesen rekabeti gözler önüne seriyor. Setler ilerledikçe skor tahtasındaki sayılar bir o yana, bir bu yana âdeta dans ediyor. Her mükemmel on puanlık atış, tribünlerde yankılanan bir alkış tufanına dönüşüyor. Ancak bu oyunda sınır çok incedir, en ufak bir titreme, hedefteki birkaç milimlik sapma bile sonucu anında tersine çevirebilir. Son sete geldiğinde atmosfer neredeyse elle tutulur hâle geliyor. Skorlar birbirine çok yakındır ve her ok, artık bir altın değerindedir. Mete yayı geriyor, nişan alıyor... Yine mükemmel bir on! Tribünler coşkuyla inliyor. Son atışında 10 puan atan Mete, rakibinin atışını beklemeden Olimpiyat altınına uzanıyor. Mete Gazoz, bu inanılmaz mücadeleden zaferle ayrılarak Türkiye'ye okçuluk tarihindeki ilk olimpiyat altın madalyasını kazandırıyor. Bu unutulmaz final, okçuluğun yalnızca fiziksel güç gerektiren bir spor değil, aynı zamanda olağanüstü bir odaklanma, hassasiyet ve zihinsel disiplin gerektiren bir sanat olduğunu bir kez daha kanıtıyor.

Bugün işte bu incelikli spor branşının sırlarını birlikte keşfedeceğiz.

Ders Süreci

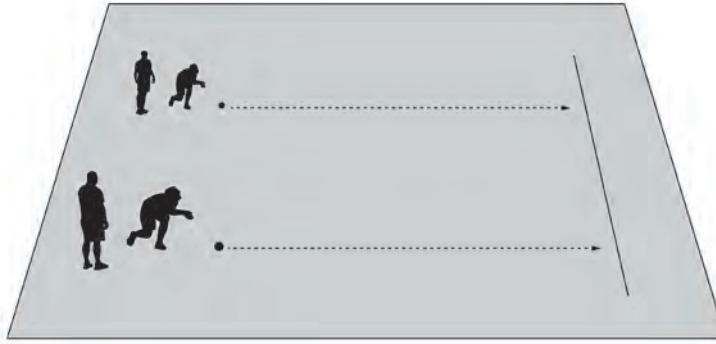
- Öğrencileri güdülemek için oyun/yarışma bazlı etkinlikler düzenleyiniz.
- Taktik ve strateji geliştirme çalışmalarında öğrencilere liderlik, antrenörlük, hakemlik gibi roller vererek öğrencilerin sorumluluk almalarını sağlayınız.
- Taktik ve strateji etkinliklerinde branşa özgü kuralları uygulayınız.
- Etkinliklerde verilen çalışmalar, bocce ve okçuluğa ait taktik ve stratejilerin işlem basamaklarını içermektedir. Belirlediğiniz spor branşına ait taktik ve stratejileri örnek etkinlikteki işlem basamaklarına göre uyarlayınız.

- Dikkat çekme ve farklılaştırma bölümlerinde verilen örnek içerikleri belirlediğiniz branşa göre uyarlayınız.
- Taktik ve stratejiye yönelik çalışmalarda öğrenciler arasındaki bireysel farklılıklar göz önüne alınmalıdır.

7. Etkinlik

Adı	Topu En İyi Pozisyona Yerleştirme	
Süre / Bireysel-Grup	 30+30+30+30 dk.	 Grup
Amaç	Boccede taktik ve strateji geliştirebilme	
Yöntem ve Teknik	iç dış çember tekniği	
Materyaller, Malzemeler	bocce müsabaka videoları, halka, bocce topu, hedef top	

- Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.



- Öğrencilere huni, halka, top gibi materyaller kullanarak kalp atış hızını artıran kısa süreli eğitsel oyunlar oynatınız. Eğitsel oyunlarda öğrencilere rehberlik ediniz.
- Öğrencilere oyunların ardından bocce toplarıyla denge ve hassasiyet (belirli bir alana yuvarlama, hedefi vurma vb.) çalışmaları yaptınız.
- Öğrencilerle birlikte farklı zorluk seviyelerine göre bocce oyun senaryoları (kendi topunu en iyi pozisyona yerleştirme, hedefe en yakın topu atma, rakibin topunu uzaklaştırma, rakip topları iterek avantaj sağlama, rakibin avantajlı topunu engelleme vb.) oluşturunuz.
- Öğrencilere senaryoların uygulandığı taktik ve strateji gerektiren etkinlikler (pozisyon alma, yaklaştırma, rakibi engelleme vb.) hazırlayarak bunları bireysel veya takım hâlinde uygulatınız.
- Öğrencilerden farklı atış tekniklerini (yuvarlama, havadan atma, kısmen havadan atma vb.) denemelerini ve bu tekniklere yönelik taktikler ve stratejiler geliştirmelerini isteyiniz.
- Etkinliklerde uygulanan taktik ve stratejileri değerlendirmek, çözüm önerileri sunmak amacıyla iç dış çember tekniğini kullanınız.
- İç içe iki çember oluşturarak iç çemberdeki öğrencileri dış çemberdeki öğrencilerle eşleştiriniz.
- Eşlerden uyguladıkları taktik ve stratejilerin olumlu ve olumsuz yönleriyle etkinlik sırasında ortaya çıkan taktiksel problemleri tartışmalarını isteyiniz.
- Tartışmanın ardından iç ve dış çemberdeki öğrencilerin yer değiştirmesini isteyerek tüm öğrencilerin fikirlerini paylaşmalarını sağlayınız.



İç-dış çember

teknîği,
Öğrenciler iki gruba ayrılarak iç ve dış çember oluşturur; iç çemberdekiler sabit kalırken dış çemberdekiler karşılarındaki kişilerle öğretmenin verdiği yönergele- re göre konuşur, hareket yapar veya oyun oynar. Her tur sonunda dış çember bir kişi sağa kayarak yeni eşleşmeler oluşur.

- Tartışmayı yönlendirerek uygulanan taktik ve stratejilerin önemli noktalarını vurgulayınız. Öğrencilerden uygulanan taktik ve stratejilerdeki problemlere (Topu hedefe en yakın noktalara atmakta zorlanıyoruz. Rakip takımın merkeze yaklaşma stratejisini bozmak için hangi taktikleri geliştirebiliriz? vb.) yönelik düşüncelerini isteyiniz.
- Tespit ettikleri problemlere (topun istenilen noktaya gitmemesi, rakibin yaklaşma stratejisini bozma zorluğu vb.) yönelik alternatif çözüm önerileri sunmalarını isteyiniz.
- Farklı atış teknikleri, topun pozisyonu ve takım iş birliği gibi konularda yaratıcı fikirler geliştirmelerini sağlayınız.
- Öğrencilerden çözüm önerileri ve değerlendirmeler doğrultusunda senaryolarında taktiksel değişiklikler (vuruş yaparak rakibin topunu saf dışı bırakma, hedef topun önünü keserek rakibin yaklaşmasını engelleme, hedef topu vurarak uzaklaştırma vb.) yapmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden yeni taktik ve stratejileri uygulayarak hangi taktiklerin daha etkili olduğunu, taktik ve stratejilerin geliştirmesi gereken yönlerini (rakibin oyun içindeki etkili-etkisiz atışları, takım arkadaşlarının atışları vb.) değerlendirmelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden tüm çalışmalardan sonra soğuma amacıyla hafif tempolu yürüyüş ve esneme hareketleri yapmasını sağlayınız.

Değerlendirme

- Bocce taktik ve strateji geliştirebilme becerilerinin değerlendirilmesinde öz değerlendirme formu kullanılabilir.

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU-BOCCE				
	ÖĞRENCİNİN ADI SOYADI: SINIFI: NUMARASI:			
	Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Kısmen	Hayır
1	Oyun başlamadan önce strateji belirledim.			
2	Rakibin oyun stiline göre stratejimi değiştirdim.			
3	Farklı oyun senaryolarında en iyi hamleyi belirledim.			
4	Rakibin hamlelerine hızlı ve doğru şekilde karşılık verdim.			
5	Doğru zamanda doğru atış türünü (vuruş, yaklaşma) seçtim.			
6	Hedefe yönelik atışlarım stratejik olarak etkili oldu.			
7	Rakibin güçlü ve zayıf yönlerini analiz ettim.			
8	Rakibin oyun tarzına göre taktiklerimi değiştirdim.			
9	Baskı altında doğru karar verdim.			
10	Beklenmedik durumlara karşı sakin ve kontrollü kaldım.			
11	Rakiplerin hamlelerine göre strateji geliştirdim.			
12	Farklı oyun senaryolarında doğru karar verdim.			

8. Etkinlik

Adı

Okun İzinde

Süre / Bireysel-Grup



30+30+30+30 dk.



Grup

Amaç

Okçulukta taktik ve strateji geliştirebilme

Yöntem ve Teknik

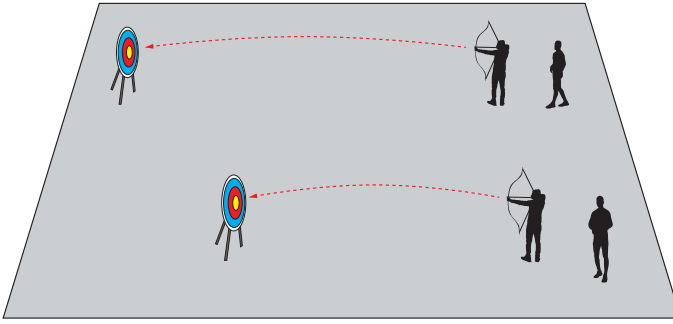
İç dış çember tekniği

Materyaller,
Malzemeler

ok ve yay seti, hedef tahtası, huni, halka, işaret konisi, rüzgâr yönünü gösteren hafif nesneler (ip, tüy vb.)

8. Etkinlik
Karekodu

- Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.



- Öğrencilerin huni, halka, top gibi farklı materyalleri kullanarak halkadan top geçirme, koniler arası koşu gibi kalp atış hızını artıran kısa süreli eğitsel oyunlar eşliğinde ısınma hareketleri yapmalarını sağlayınız.
- Öğrencilerle birlikte farklı zorluk seviyelerinde okçuluk oyun senaryoları (gürültüye rağmen atış, farklı uzaklıklardaki hedefe atış, rüzgâra rağmen atış vb.) oluşturunuz.
- Öğrencilerin senaryoların uygulanacağı taktik ve strateji gerektiren etkinlikler (atış süresi zamanlaması, atış pratiği, puanlama stratejisi vb.) hazırlayarak bunların bireysel veya takım hâlinde uygulanmasını sağlayınız.
- Etkinliklerde uygulanan taktik ve stratejileri değerlendirmek ve çözüm önerileri sunmak amacıyla iç dış çember tekniğini kullanınız.
- İç içe iki çember oluşturarak iç çemberdeki öğrencilerin dış çemberdeki öğrencilerle eşleşmelerini sağlayınız.
- Eşlerden uyguladıkları taktik ve stratejilerin olumlu ve olumsuz yönleriyle, etkinlik sırasında ortaya çıkan taktiksel problemleri tartışmalarını isteyiniz.
- Tartışmanın ardından iç ve dış çemberdeki öğrencilerin yer değiştirmesini isteyiniz.
- Bu şekilde tüm öğrencilerin fikirlerini paylaşmalarını sağlayınız.
- Öğrencilerden uygulanan taktik ve stratejilerdeki problemlere (rüzgârdan olumsuz etkilenme, farklı mesafelerdeki atışlardaki odaklanma sorunu vb.) yönelik düşüncelerini isteyiniz.
- Tartışmayı yönlendirerek uygulanan taktik ve stratejilerin önemli noktalarını vurgulayınız. Öğrencilerden tespit ettikleri problemlere (atış süresi zamanlamasında yaşanan sorunlar, rüzgârlı havalarda atış yapamama vb.) yönelik alternatif çözüm önerileri sunmalarını isteyiniz.
- İç-dış çember etkinliğinde belirledikleri problemlere bireysel veya küçük gruplar hâlinde alternatif çözüm önerileri sunmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerin tüm çalışmaların ardından kol, omuz ve sırt kaslarını esnetmeye yönelik soğuma hareketleri yapmasını sağlayınız.

Değerlendirme

- Okçulukta taktik ve strateji geliştirebilme becerilerinin değerlendirilmesinde öz değerlendirme formu kullanılabilir.

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU-OKÇULUK				
	ÖĞRENCİNİN ADI SOYADI: SINIFI: NUMARASI:			
	Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Kısmen	Hayır
1	Farklı mesafeler için nişan almayı ayarladım.			
2	Atış sırasında yay çekme tekniğimi değiştirdim.			
3	Atış sırasında duruş pozisyonumu değiştirdim.			
4	Mesafe değiştikçe odak noktamı değiştirdim.			
5	Mesafe değiştikçe yay tutuş şeklimi değiştirdim.			
6	Atış sırasında vücut hareketlerimi kontrol edebildim.			
7	Mesafe değiştikçe atış için harcadığım gücü ayarladım.			
8	Farklı mesafelerde atış yaparken başarılıyım.			

Farklılaştırma

■ Zenginleştirme

- Öğrenciden bisiklet veya jimnastik sporuna ait özelleşmiş hareket becerilerini içeren bir seri oluşturması ve uygulaması istenebilir.
- Öğrenciden bisiklet veya jimnastik sporunda kendine özgü bir taktik ya da strateji oluşturması istenebilir.
- Öğrenciden bocce veya okçuluk sporuna ait özelleşmiş hareket becerilerini içeren bir seri oluşturması ve uygulaması istenebilir.
- Öğrenciden bocce veya okçuluk sporunda kendine özgü bir taktik ya da strateji geliştirmesi istenebilir.

■ Destekleme

- Öğrenciden bisiklet veya jimnastik sporunun düzeyine uygun özelleşmiş hareket becerilerinden birini öğretmen ya da akran desteğiyle uygulaması istenebilir.
- Öğrenciden bisiklet veya jimnastik sporuna özgü taktiklerden birini öğretmen ya da akran desteğiyle uygulaması istenebilir.
- Öğrenciden bocce veya okçuluk sporunun düzeyine uygun özelleşmiş hareket becerilerinden birini öğretmen ya da akran desteğiyle uygulaması istenebilir.
- Öğrenciden bocce veya okçuluk sporuna özgü taktiklerden birini öğretmen ya da akran desteğiyle uygulaması istenebilir.

Gelecek Derse Hazırlık

- Sporda adil oyun anlayışı ile ilgili kaynakları (kısa film, belgesel, makale vb.) hazırlayınız.

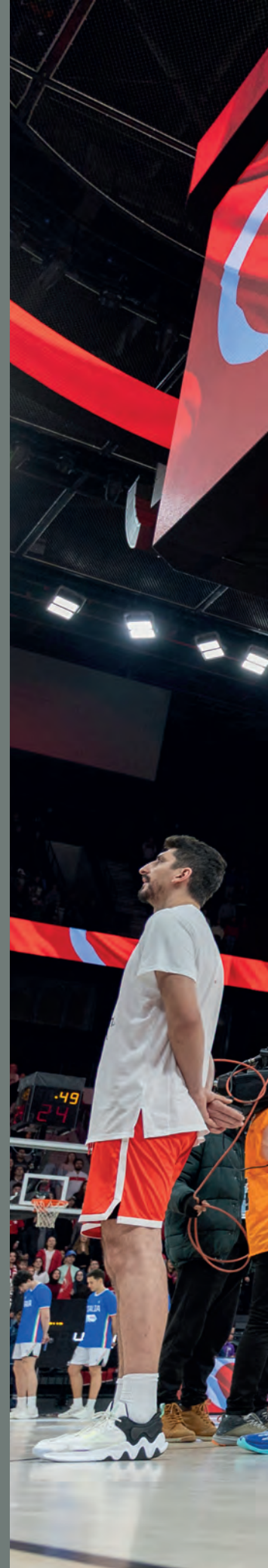


Tema Karekodu

3. TEMA

SPOR KÜLTÜRÜ

DERS SAATİ	6
İÇERİK ÇERÇEVESİ	<ul style="list-style-type: none">■ Sporda Adil Oyun■ Türk Sporunun Gelişiminde Millî Spor Politikalarının Etkisi
ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ	<p>BES.10.3.1. Sporda adil oyun anlayışına uygun hareket edebilme</p> <ul style="list-style-type: none">a) Sporda adil oyun anlayışını açıklar.b) Sporda adil oyun anlayışına uygun hareket eder. <p>BES.10.3.2. Millî spor politikalarının Türk sporuna etkisini yorumlayabilme</p> <ul style="list-style-type: none">a) Millî spor politikalarının Türk sporuna etkisini inceler.b) Millî spor politikalarının Türk sporuna etkisini bağlamdan kopmadan yazılı veya görsel biçimlere dönüştürür.c) Millî spor politikalarının Türk sporuna etkisini özgün bir şekilde ifade eder.
ANAHTAR KAVRAMLAR	spor politikası





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

1. Adil oyuna uygun davranışların neler olabileceği konusundaki düşünceleriniz nelerdir?
2. Adil oyun kavramına ilişkin fikirleriniz nelerdir?
3. Spor karşılaşmalarının adil oyun anlayışına uygun bir biçimde gerçekleşmesinin toplumsal açıdan ne gibi katkıları olabilir?
4. Spor organizasyonlarının adil bir şekilde yürütülebilmesi için ne gibi önlemler almak gerekir?
5. Sporda adil olmayan davranışlar sergileyerek başarı kazanan bir sporcuya taraftarların bakış açısı hakkındaki fikirleriniz nelerdir?

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

- Katıldığınız veya izlediğiniz müsabakalarda adil oyuna uygun hangi örnekler gözlemlediniz?

3.1. SPOR İLE ADİL OYUN ARASINDAKİ İLİŞKİ

Dersten Önce

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

Dikkat Çekme

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

Ümit Şamiloğlu anlatıyor: "Türkiye'de jimnastikte en önemli organizasyon Türkiye Şampiyonasıdır. Bir sporcunun başına gelebilecek en talihsiz olaydır sakatlık. Hem de yarışmaya 3 gün kala. Her zaman favori gösterildiğim barfiks aletinde altın madalya bu sakatlık nedeniyle hayal oldu. Madalyayı takım arkadaşım Ahmet Önder kazandı. Ancak kazandığı altın madalyayı getirip bana hediye etti. Bu beni çok mutlu etti. Armağanın bu kadar anlamlısı koleksiyonumun en gözde yerinde olacak. Bir sporcunun madalyasını hediye etmesi zordur. Ama öyle güzel bir davranıştı ki inanın çok onur duydum. Bu da benim kariyerimdeki son madalyam oldu. Sizin vesilenizle çok teşekkürler Ahmet Önder."

Bu davranış nedeniyle Ahmet ÖNDER adlı sporcuya 2021 yılında fair playi (feir pley) temsilen şeref diploması verilmiştir.

Ders Süreci

- Öğrencilerden adil oyun kavramını açıklamalarını isteyiniz.
- Öğrencilere sporda adil oyuna uygun davranışların neler olabileceğini sorunuz.

- Öğrencilerden sporda adil oyun anlayışının önemi hakkında yorum yapmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden sporda adil oyunun benimsetilebilmesi için neler yapılabileceğini ve bu konu hakkında öneriler sunmalarını isteyiniz.
- Aşağıdaki bilgilerden yararlanarak ders sürecini öğrencilerinizle birlikte yürütünüz.

Sporda Adil Oyun

Adil oyun, fair play kavramının Türkçe karşılığıdır. Spor etiğine dayanan bu kavram; tüm spor etkinliklerinde, rekabet ortamlarında adaletli olmayı, sporcuların dürüstlük, saygı ve adil rekabet içinde bulunmalarını ifade eder. Adil oyun, sporun temel değerlerinden biridir. Sporun ruhuna ve değerlerine uygun davranmayı amaçlar (Görsel 3.1). Sporun adalet, saygı ve eşitlik değerleri üzerine kurulmasını temel prensip olarak kabul eder. Bu prensip bir anlayış biçimine dönüştüğünde huzurlu bir spor ortamını da beraberinde getirir. Sporun birleştirici ve eğitici yönünün ortaya konulabilmesi, adil oyun ilkelerinin uygulanmasıyla yakından ilişkilidir. Nesiller arası aktarılması hedeflenen insani değerlerin spor yoluyla kazandırılabilmesi için sporun adil oyun anlayışıyla yürütülmesi büyük önem taşımaktadır. Sporda adil oyun kriterlerinin uygulanması ve benimsetilmesi, toplumsal açıdan da büyük önem taşımaktadır. Dostluk, adalet, saygı gibi kavramların içinde yer aldığı bir spor ortamı, dünya barışının sağlanmasına ve olimpizm ruhunun yaşatılmasına da önemli ölçüde katkı sağlar. Evrensel nitelikte adil oyun kavramının yaşatılması ve gündeme getirilebilmesi amacıyla, 1963 yılında Uluslararası Fair Play Komitesi (CIFP) kurulmuştur. Uluslararası Fair Play Komitesi (CIFP) her yıl çeşitli kuruluşlar ve halk tarafından yapılan adaylık başvurularına dayanarak Uluslararası Fair Play Ödülleri vermektedir. Olimpiyat şampiyonlarından yeni başlayanlara kadar fair playe olan özel bağlılıkları nedeniyle seçilen sporculara fahri kupalar ve diplomalar verilmektedir. Ülkemizde de adil oyun anlayışının yaygınlaştırılması ve benimsetilmesi için gerekli çalışmalar yapılarak 1981 yılında TMOK (Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi) Fair Play Komisyonu kurulmuştur. O tarihten bu yana, Türkiye Fair Play ödülleri vererek fair playin toplumda bir yaşam tarzı olarak benimsenmesi için çalışmalar yürütmektedir. Bu konuda gerekli çalışmalar TMOK Fair Play Komisyonu tarafından yürütülmektedir.



Görsel 3.1 Adil oyuna uygun davranış

Adil Oyuna Uygun Davranışlar

Kurallara Uyma: Sporcular oyunun kurallarını bilerek bu kurallara uymalı; hile yapmaktan ve doping kullanmaktan kaçınmalıdır.

Rakibe Saygı Göstermek: Müsabakalarda rakip oyunculara hakaret etmemek ve onları küçümsememek, adil oyunun önemli davranışlarındandır. Bu yüzden oyuncular, kazanırken alay etmemeye, kaybederken de öfkelenmemeye özen göstermelidir. Ayrıca rakibin sakatlandığı durumlarda oyunu durdurmak da adil oyun için önemli davranışlardandır.

Hakem Kararlarına Saygı Duymak: Hakemin kararına itiraz edilse dahi bu, saygı çerçevesinde yapılmalıdır. Hakemlere karşı tehditkâr ya da kaba davranılmamalıdır.

Takım Ruhu ve İş Birliği: Oyuncular takımındaki arkadaşlarına destek olmalı ve onları suçlamamalıdır. Takım başarısını ön planda tutmak için bencilce davranışlar sergilenmemelidir (Görsel 3.2).



Görsel 3.2 Takım ruhu ve iş birliği

Dürüstlük: Adil oyunda sporcular, haksız avantaj elde etmeye yönelik aldatıcı hareketlerden kaçınmalıdır. Hakemin görmediği bir faulü kabul etmek bu doğrultuda örnek bir davranıştır.

Sporcuya Yakışır Davranmak: Adil oyunu esas alan bir sporcu kazanmayı da kaybetmeyi de olgunlukla karşılamalıdır. Müsabakalarda rakibi tebrik etmek gibi centilmence davranışlar sergilemek bu açıdan önemlidir.

Şiddetten Kaçınmak: Oyun esnasında rakip takım oyuncularına karşı fiziksel ya da sözlü şiddete başvurulmamalıdır. Gergin anlarda sakin kalınmalı ve ortam yumuşatılmalıdır.

Seyircilere ve Ortama Saygı: Oyuncular, seyircilere karşı kötü davranmamalı ve onları provoke etmemelidir. Ayrıca spor alanlarına zarar verecek davranışlardan kaçınmalıdır.

Bu davranışlar sadece sporcular için değil antrenörler, hakemler, taraftarlar ve yöneticiler için de geçerlidir. Adil oyun, sadece kazanmakla ilgili değil oyunun ruhuna uygun şekilde oynamakla ilgilidir.

Adil Oyun Anlayışının Önemi

Adil oyun kurallarına uygun hareket etmek ve rakibini küçük düşürücü şekilde davranmamak, rekabetin dostça ve centilmence geçmesini sağlar; bu da sağlıklı ve huzurlu bir spor ortamının oluşmasına önemli ölçüde katkıda bulunur. Sporcuların centilmenliği, gençlerin de spora karşı olumlu bir bakış açısı kazanmasını sağlar. Genç sporcular, olumlu tavırlar sergileyen profesyonel sporculara hayranlık duyar ve onları örnek alır; bu da gelecek nesillerin kişisel ve karakter gelişimlerine katkı sağlar. Sporcular, gelecek nesillere iyi bir model olur. Genç sporcular, profesyonel sporcuları örnek alır ve olumlu yönde gelişen spor kültürü, topluma miras olarak aktarılır. Adil oyun kriterlerine uygun mücadele ortamları ve yarışmalar, toplumda birleştirici bir güç olarak değer kazanır, birlik ve beraberlik sağlanmasına yardımcı olur. Bireylerin sabır, azim, adalet gibi erdemlerini geliştirerek karakter gelişimini olumlu yönde etkiler. Sporda adil oyun, bireysel bir erdemın yanı sıra bireyin temsil ettiği toplumun evrensel boyutta olumlu yansımasıdır. Bu bireyler, sporun ruhunu korur ve toplumda olumlu bir etki yaratır.

Adil Oyun Anlayışını Benimsetmek İçin Kullanılacak Bazı Yöntemler Şunlardır:

- Antrenman ve derslerde dürüstlük, saygı, empati gibi temel değerler sistematik olarak işlenebilir.
- Gerçek spor müsabakalarından alınan örnekler üzerinden etik dışı ve adil davranışlar tartışılabilir.
- Uzmanlar ve eski sporcularla düzenlenen seminerlerde adil oyunun önemi vurgulanabilir.
- Antrenör ve beden eğitimi öğretmenleri, örnek davranışlar sergileyerek adil oyun kültürünü pekiştirebilir.
- Oyuncular, sadece kazandıklarında değil dürüst ve centilmen davrandıklarında da ödüllendirilebilir.
- Kuralların sadece öğretilmesi değil antrenman ve oyun sırasında titizlikle uygulanması da önemlidir.
- Kuralların dışına çıkmadan mücadeleyi teşvik eden dostluk turnuvaları ve karma takımlar oluşturulabilir.
- Turnuvalarda "En centilmen oyuncu", "En etik davranış" gibi ödüller verilerek olumlu davranışlar öne çıkarılabilir.
- Adil oyun anlayışı, yazılı olarak kulüp ve okul ilkelerinde belirtilebilir.
- Şiddet, hakaret, aldatma vb. davranışlara karşı kararlı ve tutarlı bir duruş sergilenebilir.
- Sosyal medyada fair play davranışları paylaşılabilir.
- Ebeveynlerin, çocuklarının spor faaliyetlerinde etik davranışları teşvik etmesi sağlanabilir; bu konuda seminerler düzenlenerek farkındalık oluşturulabilir.
- Aile, antrenör ve öğretmen birlikte aynı mesajı vererek davranış gelişiminin daha kalıcı olmasını sağlayabilir.

1. Etkinlik

Adı	Adil Davranış
Süre/Bireysel-Grup	 30+30 dk.  Grup
Amaç	Adil oyun anlayışına uygun hareket edebilme
Yöntem ve Teknik	Grupla çalışma, beyin fırtınası, soru cevap
Malzemeler	kâğıt-kalem, top, file

■ Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Öğrencilere, "Bir spor faaliyetine katılmadaki en önemli amacınız nedir?", "Adil oyun anlayışına uygun davranışlar neler olabilir?" vb. sorular sorunuz.
- Öğrencilerin verilen cevaplardan hareketle beyin fırtınası yoluyla adil oyun anlayışını açıklamalarını sağlayınız.
- Voleybolda fileye temas, çizgiye basma, çift vuruş vb. pozisyonlarda hakemin doğru karar vermesine yardımcı olan sporcuların yeşil kart ile ödüllendirildiğini belirtiniz.
- Öğrencilerden sınıf mevcuduna göre altışar kişilik voleybol takımları oluşturmalarını isteyiniz.
- Kura çekimi yaparak müsabakayı başlatınız.
- Gönüllü öğrenciler arasından seçilenler yardımcı hakem olarak görevlendirilerek sorumluluk almalarını sağlayınız.
- Takımların belirlenen sürelerde müsabaka yapmalarını sağlayınız.

- Müsabaka esnasında adil oyuna uygun davranış gösteren öğrencilere yeşil kart verilmesini ve kartların çizelgeye işlenmesini sağlayınız.
- Müsabakalar sonunda adil oyun anlayışına uygun davranışlar göstererek en çok yeşil kart alan öğrenciyi ya da öğrencileri “Günün Yeşil Kartlı Öğrencisi” olarak okul panosunda duyurulur.
- Öğrencilerin müsabaka esnasındaki davranışlarını öz değerlendirme formu ile değerlendiriniz.

Değerlendirme

- Adil davranış etkinliğini Öz Değerlendirme Formu ile değerlendiriniz.

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU				
ADI SOYADI	SINIFI	NUMARASI		
<p>Sevgili Öğrenciler,</p> <p>Bu formun amacı, müsabaka esnasındaki 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) ile işaretleyiniz.</p>				
Davranışlar		Dereceler		
		Evet	Kısmen	Hayır
1	Voleybol oyun kurallarına uygun oynadım.			
2	Takım arkadaşlarımla ve rakip takımla olumlu ve saygılı bir iletişim kurdum.			
3	Hakemin almış olduğu kararlara karşı saygılı bir tutum sergiledim.			
4	Mücadele esnasında genel tavırlarım adil oyun anlayışına uygundu.			
5	Oyun sahasına, soyunma odalarına ve kullanılan malzemelere zarar vermeden amacına uygun şekilde kullandım.			
6	Oyun içinde tartışmalı ve kritik durumlarda sakin kalarak olumlu bir tavır sergiledim.			
<p>Açıklama: Aşağıdaki soruları, yaptığınız çalışma ile ilgili görüşlerinize dayanarak cevaplayınız.</p>				
1. Çalışma sırasında hangi bilgileri edindim?				
2. Çalışma sırasında hangi bölümlerde zorlandım?				
3. Çalışmayı yeniden yapacak olsam nelere dikkat ederdim?				

2. Etkinlik

Adı Adil Oyunun Kazananı

Süre/Bireysel-Grup



30+30 dk.



Grup

Amaç

Adil oyun anlayışına uygun davranışlar sergileyebilme

Yöntem ve Teknik

Tartışma, grupla çalışma

Malzemeler

kâğıt-kalem

2. Etkinlik
Karekodu

■ Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Öğrencilerin oynadıkları oyunlarda adil davrandıkları durumlara örnekler vermelerini isteyiniz.
- Öğrencileri sekizer kişilik gruplara ayırınız. Grupların, eğitsel oyun (10 pas, yakan top vb.) seçmelerini ve adil oyun kavramına uygun kurallar (rakibine saygı, takım arkadaşlarıyla uyum vb.) belirlemelerini isteyiniz.
- Oyunu oynarken belirlenen kurallara uyulan ve aykırı durumları gözlemleyiniz.
- Oyun içinde kurallara uyan ve adil davranan öğrencilere olumlu dönütler veriniz.
- Oyunun sonunda grupların yaşanan durumları tartışmalarını ve kurallara uyan arkadaşlarını belirleyip tebrik etmelerini sağlayınız.
- Öğrencilerin oyun içindeki adil oyun kavramına uygun davranışlarını gözlem formu ile değerlendiriniz.

Değerlendirme

■ Sporda adil davranabilme etkinliğini Gözlem Formu ile değerlendiriniz.

GÖZLEM FORMU (ÖĞRETMEN)

ADI SOYADI

SINIFI

NUMARASI

Değerlendirme Ölçütleri

Geliştirilmeli

Kabul

Edilebilir

İyi

Çok İyi

(1)

(2)

(3)

(4)

1

Kurallara uygun oynar.

2

Rakibine saygı gösterir.

3

Hakemin/öğretmenin kararlarına uyar.

4

Oyun sırasında iş birliği yapar .

5

Kazanırken/kaybederken olgun davranır.

6

Arkadaşlarına karşı olumlu dil kullanır.

7

Hatalı davranışını fark edip düzeltir.

8

Oyunun sonunda arkadaşlarına teşekkür eder ve onları tebrik eder.

Öğretmen Yorumu:

Gelecek Derse Hazırlık

- Öğrencilerinizden "Millî Spor Politikalarının Türk Sporuna Etkisi" konusunda araştırma yaparken "edu.tr, gov.tr ve org" uzantılı sitelerden bilgiler edinerek derse gelmelerini isteyiniz.

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

1. Millî Spor Politikalarının ilgili kurumlar açısından önemi hakkında düşünceleriniz nelerdir?
2. Size bir görev verilseydi Türk sporunun gelişimi adına nasıl bir politika izlerdiniz?
3. Spor politikalarını beğendiğiniz ülkelerde dikkatinizi çeken yaklaşımlar nelerdir?
4. Ülkemizde uygulanan spor politikalarının sportif başarılarımıza katkıları nelerdir?

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

- Sporu geliştirmek, yaygınlaştırmak ve toplumun farklı kesimlerine ulaştırmak için neler yapılabileceğine ilişkin görüşleriniz nelerdir?

3.2. TÜRK SPORUNUN GELİŞİMİNDE MİLLÎ SPOR POLİTİKALARININ ETKİSİ

Dersten Önce

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

Dikkat Çekme

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

1971 yılında Japonya'nın Nagoya (Nagoya) şehrinde gerçekleşen Dünya Masa Tenisi Şampiyonası sırasında 19 yaşındaki Amerikalı oyuncu Glenn Cowan (Gilen Kevin) yanlışlıkla Çin Halk Cumhuriyeti oyuncularını taşıyan otobüse biner. Amerikalılarla ve Batılı ülke oyuncularıyla hiçbir iletişim kurmamaları tembih edilmiş olan oyuncular donakalırken takımın en iyi oyuncusu ve lideri olan Zhuang Zedong (Şohn Seton) kalkıp Amerikalı oyuncuyla tokalaşır ve tercüman aracılığıyla konuşur. Bu ilk temastan sonra Zhuang Zedong ve Glenn Cowan arasında bir hediye alışverişi gerçekleşir. Bu olay, şampiyonanın en gözde gündemini oluşturur. Olayları işiten Mao (Mao'nun, Zedong için, sadece iyi bir pinpon oyuncusu değil aynı zamanda iyi bir diplomatmış dediği söylenir. Mao, on kişilik ABD masa tenisi takımını, yöneticilerini ve eşlerini turnuva sonunda tüm masrafları hükümetçe karşılanan bir Çin gezisine davet eder. Devrimden sonra tamamen kapalı olan Çin'e, sporcuların yaptığı bu gezi, basın organlarında geniş yer bulur. Devamında dönemin ABD Başkanı Nixon (Neksın) Çinli oyuncuları ABD'ye davet eder ve sekiz şehri kapsayan bir gezi gerçekleşir. 1949'da kurulmuş olan Çin Halk Cumhuriyeti'nin bu tarihe kadar ABD ile hiçbir resmi diplomatik ilişkisi bulunmamaktadır. 1950 yılında Kore Savaşı dolayısıyla iki ülke arasında süregiden bir gerilim vardır. 1960'lı yıllarda 1945 yılında aralarında dostluk ve ittifak anlaşması bulunan Çin ve Sovyetler Birliği arasında çatlak oluşunca bundan faydalanmak isteyen ABD, Çin ile ilişkilerini geliştirme politikası gütmüştür. Bu olay, iki ülke arasındaki ilişkilerin gelişmesi için bir fırsat olarak kullanılmış ve 21 Şubat 1972 yılında Nixon'un Pekin ziyareti gerçekleşmiş ve iki ülke arasında diplomatik ilişkiler başlamıştır.

Ders Süreci

- Öğrencilerden spor ve politika kavramlarını tanımlamalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden millî spor politikası hakkında açıklama yapmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden geçmişten günümüze uygulanan spor politikalarının gelişimini ve değişimlerini değerlendirmelerini isteyiniz.
- Öğrencilerden spor politikalarının genç nüfus üzerindeki etkilerini açıklamalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden ülkemizde yapılan spor yatırımları hakkındaki fikirlerini söylemelerini isteyiniz.
- Öğrencilere spor politikalarının temel amaçlarını sorunuz.
- Aşağıdaki bilgilerden yararlanarak ders sürecini öğrencilerinizle birlikte yürütünüz.

Millî Spor Politikaları

Spor gelecek nesillerin sağlıklı bir şekilde yetişmesinde, toplum sağlığının iyileştirilmesinde, halk arasında barışın ve sosyal gelişimin sağlanmasındaki önemli etkenlerden biridir. Bu sebeple spor, devletin ana politikaları arasında yerini almaktadır. Dünya çapında ses getiren organizasyonlara ev sahipliği yapan ülkemiz, sporu tabana yayarak spor kültürünün gelişmesini sağlamaktadır. Genç ve dinamik ülke nüfusumuzun sağlıklı gelişimi için spora teşvik politikaları önem kazanmış ve bu alanda birçok adım atılmıştır.

Cumhuriyet Öncesi Dönem’de (1860-1922) Beden Eğitimi ve Spor

Bu dönemde beden eğitimi ve spor dersi okul programlarına alınmış, harbiyede ve askeri idadilerde jimnastik dersleri uygulamalı olarak yapılmıştır. Mekteb-i Sultânî’de (Görsel 3.3) beden eğitimi dersi modern anlamda ders programlarında yerini almıştır. Tanzimat Dönemi’ndeki bu gelişmelerin etkisi ile izcilik, futbol, su sporları alanlarında da gelişmeler kaydedilmiştir ve ilk spor kulüpleri bu dönemde kurulmuştur.

Dünyadaki özgürlükçü düşüncelerin de etkisi ile beden eğitimi ve spor dersi olumlu yönde gelişim göstermiştir. Bu dönemde okul sayısı, öğrenci ve öğretmen sayısında artışlar görülmüş ve beden terbiyesi eğitimi için İsveç’e gönderilen Selim Sırrı Tarcan’ın çalışmalarıyla beden eğitimi ve spor dersi bilimsel anlamda eğitimdeki yerini sağlamlaştırmıştır.



Görsel 3.3 Mekteb-i Sultânî

Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı Dönemi'nde (1922-1936) Beden Eğitimi ve Spor

Bu dönemde spora verilen önem daha da artmış ve 1922 yılında Türk sporunun ilk teşkilat yapısı olan Türkiye İdman Cemiyeti (TİCİ) 16 spor kulübünün birleşmesi ile kurulmuştur. Ali Sami Yen (Görsel 3.4) teşkilatın ilk başkanı olurken asbaşkanlık görevlerini Burhan Felek ve Ali Seyfi Bey yapmıştır. Sporda demokrasinin önü açılmış, bununla birlikte 1933 yılında Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü ve 1936 yılında Türk Spor Kurumu kurulmuştur. Beden eğitimi ve spor derslerinin hem işleniş biçimi değişmiş hem de değeri her geçen gün artmıştır.



Görsel 3.4 Ali Sami Yen

Türkiye Spor Kurumu Dönemi'nde (1936-1938) Beden Eğitimi ve Spor

Türkiye Spor Kurumu Dönemi, iki yıl gibi kısa bir süre devam etmesine rağmen bir önceki döneme göre sporcu ve kulüp sayısındaki artış açısından açık ara öndedir. Tesis sayılarında da ciddi bir artış yaşanmış, geniş kitlelerin spora katılımında önemli ilerlemeler kaydedilmiştir. Bu dönemde yedi büyük ve küçük şehirlerde inşa edilen tesisler ile çeşitli spor dallarında Türkiye birincilikleri düzenlenmiş ve uluslararası düzeyde ilişkiler kurularak önemli ilerlemeler sağlanmıştır. Beden Terbiyesi Kanunu'nu hazırlayan Türk Spor Kurumu, kısa sürede gerçekleştirdiği çalışmalarla millî spor politikaları içinde önemli bir yer edinmiştir.

Türk Spor Yönetiminde Geçiş Dönemi'nde (1938-2011) Beden Eğitimi ve Spor

1938 yılında Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü'nün kurulması ile başlayan bu dönem, 1986 yılında Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü adını almış ve 2011 yılına kadar varlığını sürdürmüştür.

Sporun fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal etkileri spor teşkilatlarının yapısını ve yönetimini farklı hâle getirmektedir. Bu sebeple spor kurum ve kuruluşlarının dinamik bir yapıda olması gerekmektedir. Özellikle spor ortamının oluşumunda yer alan yönetici, sporcu, eğitmen, tesis, araç gereç ve sportif yarışma programları gibi öğeler, belirlenen amaçlara uygun biçimde düzenlenmiştir. Bu dönemde hem tesisleşme hem de istihdam alanında önemli gelişmeler kaydedilmiştir.

Gençlik ve Spor Bakanlığı Dönemi'nde (2011...) Beden Eğitimi ve Spor

Ülkemizde 2011 yılına kadar Gençlik Spor Müdürlüğü adı altında yürütülen gençlik ve spor hizmetleri bu tarihten itibaren Gençlik ve Spor Bakanlığı adı altında hizmetlerine devam etmektedir. Teşkilatın misyonu; gençlik ve spor alanlarında yenilikçi, rekabetçi ve sürdürülebilir politikalar üreterek bilimde, kültürde, sanatta ve sporda donanımlı gençler yetiştirmek; spor kültürünün geniş kitlelere yayılmasını teşvik ederek Türkiye'yi dünyada güçlü bir spor ülkesi hâline getirmektir. Vizyonu, Türkiye Yüzyılı hedefleri doğrultusunda gençlik ve spor alanlarında geleceği inşa eden bir bakanlık olmaktır. Genç nüfusu gelişen teknolojinin olumsuz etkilerinden korumak ve zararlı alışkanlıklardan uzak tutmak, devletin önemli politikalarından biri hâline gelmiştir. Spor ve sağlık bakanlıklarının da halka ulaşarak çeşitli etkinlikler, festivaller ve tanıtımlar ile sporun sağlık üzerindeki olumlu etkilerini anlatarak halkı bilinçlendirdiği görülmektedir. Gelişmiş ülkelerde önemi ve yatırımları her geçen gün artarak devam eden spor kültürü ülkemizde de yapılan önemli yatırımlarla iyi bir seviyeye ulaşmıştır (Görsel 3.5).



Görsel 3.5 Atatürk Olimpiyat Stadı

3. Etkinlik

Adı	Afiş Hazırlama
Süre/Bireysel-Grup	 30 dk.  Grup
Amaç	Millî spor politikasının Türk sporunun gelişimine etkisini yorumlayabilme
Yöntem ve Teknik	Grupla çalışma
Malzemeler	dergi, kitap, poster

■ **Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.**

- Öğrencilerinizin gruplara ayrılmasını sağlayınız.
- Öğrencilerinizden verilen birincil veya ikincil kaynaklardan yararlanarak Cumhuriyet öncesi (1860-1922) ve sonrası spor politikalarını incelemelerini isteyiniz. Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı Dönemi (1922-1936), Türkiye Spor Kurumu Dönemi (1936-1938), Türk Spor Yönetiminde Geçiş Dönemi (1938-2011), Gençlik ve Spor Bakanlığı Dönemi (2011 ve günümüz) üzerine araştırma yapmalarını isteyiniz.
- Gruplardan Cumhuriyet Öncesi ve Sonrası Dönem'de uygulanan spor politikalarının Türk sporunun gelişimine etkisini tartışarak bu husustaki düşüncelerini diğer gruplarla paylaşmalarını isteyiniz.
- Öğrencilerden millî spor politikalarının Türk sporunun gelişimine etkisi hakkında özgün bir afiş hazırlamalarını ve hazırladıkları afişleri sınıfla paylaşmalarını performans görevi olarak isteyiniz. Hazırlanan afişleri dereceli puanlama anahtarı ile değerlendiriniz.

Değerlendirme

- Millî spor politikalarının Türk sporunun gelişimine etkisi hakkında hazırlanan afişleri derececi puanlama anahtarı ile değerlendiriniz.

DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI					
ADI SOYADI	SINIFI	NUMARASI			
Değerlendirme Ölçütleri		Geliştirilmeli (1)	Kabul Edilebilir (2)	İyi (3)	Çok İyi (4)
1	Hazırlanan afiş ilgi çekici bir şekilde tasarlamıştır.				
2	Afiş hazırlarken kullandığı sloganların dikkat çekici olmasına özen göstermiştir.				
3	Hazırladığı afişin konusuna hâkimiyet sağlayabilmiştir.				
4	Görseller etkili bir şekilde düzenlenmiştir.				
5	Açık ve anlaşılır bir dil kullanmıştır.				
TOPLAM					

4. Etkinlik

Adı	Metin Hazırlama
Süre/Bireysel-Grup	 30 dk.  Grup
Amaç	Millî spor politikalarının Türk sporunun gelişimine etkisini dönemlerine göre yorumlayabilme
Yöntem ve Teknik	Grupla çalışma
Malzemeler	akıllı tahta ve teknoloji kullanımı, dergi, kitap, kütüphane

- Aşağıdaki basamakları takip ederek öğrencilerinizden ilgili etkinliği gerçekleştirmelerini isteyiniz.

- Öğrencilerinizin sınıfta millî spor politikaları hakkında kısa film, belgesel veya görselleri incelemelerini isteyiniz.
- Sınıf tahtasına bir daire çizerek "Millî Spor Politikalarının Türk Sporuna Etkisi" yazınız. Daireden beş tane ok çıkararak bu okların uçlarına millî spor politikası dönemlerini yazınız.
- Öğrencilerinizin bu dönemler ile ilgili edindikleri bilgileri yazarak bir zihin haritası oluşturmalarını sağlayınız.
- Öğrencilerinizden gruplara ayrılmasını isteyiniz.
- Her grubun belirlenen dönemlerin özelliklerini kronolojik sırayla yansıtan özgün bir tarih şeridi hazırlamasını isteyiniz.

- Hazırlanan tarih şeritlerini, her grubun belirleyeceği bir sözcünün arkadaşlarına sunmasını sağlayınız.
- Millî spor politikalarının Türk sporuna etkisi ile ilgili tarih şeritlerini grup değerlendirme formu ile değerlendiriniz.

Değerlendirme

- Hazırlanan tarih şeritlerini grup değerlendirme formuyla değerlendiriniz.

GRUP DEĞERLENDİRME FORMU				
GRUP ADI		SINIFI	NUMARASI	
Değerlendirme Ölçütleri		Katılıyor	Katılmıyor	Çekimser
1	Grup içinde uyumlu bir çalışma yapıldı.			
2	Yapılan çalışmaya grup üyeleri tarafından eşit düzeyde katkı sağlandı.			
3	Verilen görevler yapılabilir 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

- Öğrencilerden adil oyun anlayışına örnek gösterebilecekleri kısa bir film veya video çekmeleri istenebilir.
- Seçtikleri bir ülkenin spor politikalarını Türk spor politikalarıyla karşılaştırmaya yönelik bir araştırma yapmaları istenebilir.

■ Destekleme

- Bir müsabaka izleyerek adil oyun anlayışına uygun davranışları tespit etmeleri istenebilir.
- Öğretmen veya akran desteğiyle Türk spor politikasını oluşturan öğeleri listelemeleri istenebilir.



3. Tema Ölçme ve Değerlendirme

3. Tema Ölçme ve Değerlendirme

- Ölçme ve değerlendirme sayfasına erişmek için yandaki karekoda tıklayınız ya da karekodu akıllı cihazınıza okutunuz. Eriştığınız sayfayı çoğaltarak öğrencilerin kendilerini değerlendirmelerini sağlayınız.

1-4. soruların cevaplarını ilgili alana yazınız.

1. Adil oyun anlayışı nedir? Adil oyun anlayışına uygun davranışlara örnekler veriniz.

2. Adil oyun anlayışının benimsenmesini sağlamak için kullanılabilecek yöntemler nelerdir?

3. Cumhuriyet Öncesi Dönem'de spor politikalarına ilişkin gelişmeleri açıklayınız.

4. Gençlik ve Spor Bakanlığının misyonunu kısaca açıklayınız.

5 ve 6. çoktan seçmeli soruların doğru seçeneğini işaretleyiniz.

5. Aşağıdakilerden hangisi adil oyun anlayışına uygun hareketlerden değildir?
 - A) Takım arkadaşlarıyla koordineli hareket etmek
 - B) Oyunun sonucunu kabul etmek
 - C) Rakibin başarısını takdir etmek
 - D) Kurallara uygun oynamak
 - E) Rakibi kışkırtmak
6. Millî spor politikamızın tarihine baktığımızda aşağıdaki dönemlerden hangisi yanlıştır?
 - A) Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı Dönemi
 - B) Türk Spor Yönetiminde Geçiş Dönemi
 - C) Gençlik ve Spor Bakanlığı Dönemi
 - D) Türkiye Spor Kurumu Dönemi
 - E) Türk Sporü Yükseliş Dönemi

SÖZLÜK

A

aerobik: Sağlıklı bir vücuda sahip olmak için tempolu müzik eşliğinde yapılan bir jimnastik türü.

aktivite: Etkinlik.

artistik patinaj: Artistik buz pateni.

atletizm: Beden gücünü, çevikliği, yetenekleri geliştirmeye yarayan koşu, atlama, ağırlık kaldırma, atma vb. tek başına yapılan bireysel sporların genel adı.

B

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

bale: Belli hafif figürlere, adım atışlara, çoğunlukla sahne düzenine ve müziğe dayalı gösteri türü.

besin: Yenilebilir, beslenmeye elverişli her tür madde; gıda.

bocce: İri metal güllerle oynanan kuka.

C-Ç

caz: Başlangıçta Kuzey Amerika zencilerine aitken sonraları bütün dünyada benimsenen bir müzik türü.

D

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

dijital: Sanal.

dinamik: Hareketli, her an değişebilen, duruk karşıtı.

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

E

egzersiz: Alıştırma.

evrensel: Evrenle ve onun genel düzeniyle ilgili; kozmik.

F

fair play: Dürüst oyun.

fizyoloji: Fizyoloji ile ilgili, vücutla ilgili.

G

galop: At yarışında veya hazırlık çalışmasında

da atın yaptığı derece.

H

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

harbiye: Harp okulu.

hormanal: Hormonla ilgili, hormona ait

horon: Karadeniz Bölgesi'nde kemençe ile oynanan halk oyunu.

J

jimnastik: Vücudu çevikleştirmek ve güçlendirmek için yapılan alıştırma türü; kültürlenme.

K

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

karbonhidrat: Karbon, hidrojen ve oksijen atomlarından oluşan organik bileşiklerin genel adı; karbohidrat.

koordinasyon: Eş güdüm.

kriter: Ölçüt.

L

lider: Önder.

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

literatür: Kaynak.

M

manipülatif: Yönlendirmeye uygun, kolayca yönlendirilebilen.

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

mekik: Genellikle karın kaslarının güçlendirilmesi için yapılan beden hareketi.

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

müسابaka: Yarışma.

O-Ö

organizasyon: Düzenleme.

tempo: Vücut alıştırmalarının belirli süre içinde tekrarlanma hızı.

P

parametre: Değişken.

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

performans: Herhangi bir eseri, oyunu, işi vb.ni gerçekleştirme.

protein: Canlı hücrelerin ana maddesi-ni oluşturan, genellikle sülfür, oksijen ve karbon öğeleri bulunan amino asit birleşiminden oluşmuş, yumurta akı, et, süt vb. yiyeceklerde bulunan, karmaşık yapıları doğal madde.

profesyonel: Ustalaşmış, uzmanlaşmış.

V

vitamin: Besinlerde bulunan, yağda veya suda çözünbilme özelliği olan, vücudun sağlıklı gelişimi, sindirim fonksiyonları, enfeksiyonlara karşı bağışıklık kazanması açısından gerekli olan, eksikliği veya fazlalığı çeşitli hastalıklara yol açan, katalizör görevli en basit organik madde.

Y

yoga: Ruhsal yaşama ve bedene egemen olmayı amaçlayan Hint felsefe sistemi.

R

reaksiyon: Tepki.

S-Ş

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

slalom: Kayak sporunda bayraklarla işaretlenmiş birtakım dönemeçlerden oluşan pist üzerinde yapılan bir yarış türü.

sörf: Yelkenli veya yelkensiz özel kayma aracı ile denizde yapılan bir spor türü; yelken kayağı.

sprinter: Atletizmde 100 ve 200 metre koşularına katılan atlet.

statik: Gelişme, ilerleme göstermeyen.

şampiyona: Şampiyonluk yarışması.

şınnav: 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.

T

taktik: Oyunlarda oyuncunun veya takımlardan herhangi birinin uygulayacağı oyun yöntemi.

teknik: Bir sanat, bir bilim, bir meslek dalında kullanılan yöntemlerin hepsi.

KAYNAKÇA

- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Orta Öğretim Müdürlüğü Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı, Ankara, 2025.
- Müftüoğlu, N. ve Yıldırım, Y. (2021). Atatürk Dönemi Spor Politikaları (1920-1938). Ankara: Akademisyen Kitabevi A.Ş.
- Aktı, O. T. (2005). Ritim Duygusunun Performansa Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- * **Kaynakça atıf sistemi, " APA 6 Yazım Kuralları ve Kaynak Gösterme" biçimine göre düzenlenmiştir.**

CEVAP ANAHTARI



GÖRSEL KAYNAKÇA



GENEL AĞ KAYNAKÇASI



