

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Eylül 1. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.1. Hareket becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.1.1.1. Serbest hareketleri aletle uygular. 12.1.1.2.1. Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse Geçiş Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) <ul style="list-style-type: none">• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	'Serbest hareket ediyoruz': Öğretmen derse hazırlık aşamasında ders alanına farklı motorik özellikleri ölçen istasyonlar kurar (dikey sıçrama, sürat koşusu, öne sıçrama, beceri vb.). Öğrenciler sıra ile istasyonları geçer ve derecelerini kaydederler.
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	✓ Motorik özellikleri ölçen istasyonların faydalarını açıklar.

Halise FİDE
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılır. 12.2.2.2.2. Kendisine uygun fiziksel gelişim hedeflerini uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş <p>Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> “Fiziksel Uygunluk testi”: Öğrencilerin fiziksel uygunluklarını belirlenmesi için sene başında mekik, şnav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü yapılır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<p>✓ Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar.</p>




Halise FİDE
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri açıklar. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>‘Futbolda orta açıyorum’: Futbolda kanatlardan orta ve şut çalışmaları yaptırılır.</p> <p>1.Kanat organizasyonları ile oyuncularınız kanata oyun yıkma özelliklerini geliştirecektir. 2.Orta yapma tekniği şut ve orta tekniğinin birleşimi ile oluşur bu antrenman ile oyuncularınızın orta tekniği gelişecektir. 3.Kalecilerin en önemli özelliklerinden biri sıçrama ve pozisyon almadır bu antrenman ile kalecinizin sıçrama yeteneğini geliştirecek ve uygun müdahaleleriniz ile pozisyon almasını öğretebileceksiniz. C ve D köşede , A ve B oyuncularını ceza sahası önündedir.C ve D orta yaparlar aynı anda A ve B topa doğru koşar ve direk kaleye vurur.A ve B çapraz ya da düz koşularla iki direğe dikine koşu yaparlar bu durumda kalecinin pozisyon alması sağlanır ve topa ayakla müdahale yapılması istenir.A ve B grubu oyuncularını daha sonra drup değiştirerek sıraya girerler.</p>
• Değerlendirme	✓ Kanat organizasyonunda nelere dikkat edilir?

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 12.2.4. Spor bilinci ve organizasyonları
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 12.2.4.2.1. Spor kültürü edinilmesi açısından sporda “adil oyunun” önemini açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> ‘Futbolda ofsayt kuralını öğreniyorum’: Futbol paslaşma ve top kontrol çeşitleri öğrencilere gösterilerek yaptırılır.</p> <p>Ofsayt pozisyonu</p> <p>Oyuncu şu pozisyondayken ofsayttadır:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karşı takımın kale çizgisine top ve rakipten daha yakın olursa. <p>Oyuncu şu pozisyonlarda ise ofsayt değildir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kendi yarı sahasındaysa ya da • Kaleci hariç bir diğer oyuncuyla aynı hizadaysa ya da • Diğer iki rakip oyuncuyla aynı hizadaysa <p>Atakta iken</p> <p>Oyuncu ofsayttayken topa dokunur veya ona top gelir ve dokunursa aktif duruma düşer, aşağıdaki durumlarda oyuncu ofsayt verilerek cezalandırılır:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oyunu engellerse ya da • Rakibini engellerse ya da • Bu pozisyonla kazanç sağlarsa <p>Atakta değilken</p> <p>Şu şekillerde ofsayt olmaz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kale vuruşu • Taç atışı • Korner vuruşu <p>Kural İhlali Nedeniyle Verilen Ceza</p> <p>Hücum yapan takımın bir oyuncusu ofsayttaysa karşı takıma endirek serbest vuruş verilir ve vuruş ofsaytın olduğu noktadan kullanılır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<p>✓ Hangi tür pozisyonlarda, hangi teknikle top sürülmesinin doğru olduğu sorulur.</p> <p>✓ Hangi şartlarda aldatma yapılmalıdır, sorulur</p>

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Ekim 2 Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 12.2.4. Spor bilinci ve organizasyonları
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 12.2.4.2.1. Spor kültürü edinilmesi açısından sporda “adil oyunun” önemini açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>Futbolda top sürüp, şut çekiyorum’: Futbolda top sürme ile ilgili etkinlikler öğrencilere gösterilir ve yaptırılır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni


Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Ekim 3. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.3. Hareket stratejileri ve taktikleri 12.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular. 12.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular. 12.2.2.1.1. Kendisi için uygun olan serbest zaman etkinliklerine katılır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> Dikkati Çekme Güdüleme Gözden Geçirme Derse Geçiş Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) Özet 	<p> ‘Futbolda sistemleri öğreniyorum’: Futbolda sistemler öğrencilere anlatılır ve etkinliklerle öğrencilere yaptırılır. Sistem, amaca ulaşmak için bir bütünle ilgili çeşitli parçaların bir araya getirilmesidir.</p> <p>Bugünkü benzer biçimde, 1860 yıllarında oynanmaya başlayan futbolun, başlangıçta hiçbir oyun sistemi yoktu ve bugünkü hâlini alıncaya kadar çeşitli aşamalardan geçmiştir. Günümüzde bile, başta FIFA olmak üzere tüm futbol kurulları ve teknisyenleri, seyirci için daha hoş ve cazip hâle getirmek için yeni yeni kurallar ve sistemler konusundaki arayışlarını sürdürmektedirler. Futbol oyun sistemi 10 ana başlık altında toplanır:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Klâsik Sistem, 2. Sürgü Sistemi, 3. Diyagonal Sistem, 4. WM Sistemi, 5. Mezzo Sistemi, 6. Beton Sistemi, 7. Catenaccio Sistemi, 8. (4-2-4) Sistemi, 9. (4-3-3) Sistemi, 10. (3-5-2) Sistemi. <p>29 Ekim Cumhuriyet Bayramı kutlama törenine öğrencilerin katılımları sağlanır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Değerlendirme 	<p>✓ Duran toplara iç, iç-üst veya üst vuruş tekniğiyle eleme usulü şut atma yarışması yaptırılır.</p>


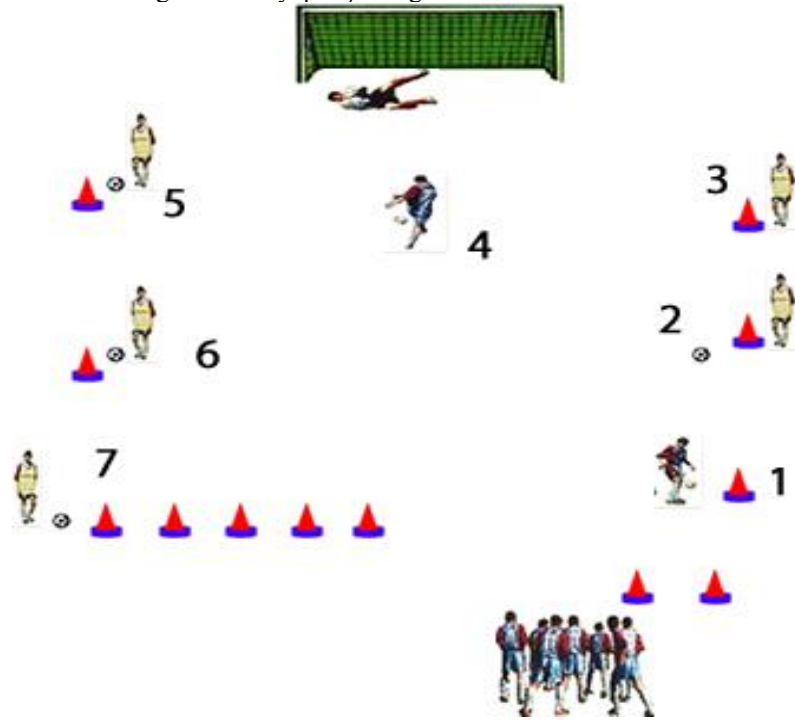
Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü


DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 12.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerde sorumluluk alır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>Futbola özgü strateji ve taktik: İkişerli geniş kolda yarım daire şeklinde sıralanmış olan öğrencilere, top ile ve topsuz olarak savunma dizilişleri ve ofsait taktikleri anlatılır, soru cevap yöntemiyle geri bildirim alınmaya çalışılır. Hücum eden takım oyuncularını ofsait pozisyonuna düşürebilmek için çizgi halinde bulunma, birbirlerini ve rakip oyuncularını sürekli kontrol etme ve verilen uyarıyla bir anda öne çıkmanın nasıl yapılacağı anlatılır.</p> <p>1. 6V6 KOMBİNE OYUN</p>  <p>1.Çalışma: Her oyuncu kendi bölgesinde kalmak koşuluyla 2:1, 2:2, 2:1 serbest oyun oynanır. Uyararla oyun durdurulur ve oyuncuların bölge ihlali yapıp yapmadıkları kontrol edilir ve oyuncular bu konuda uyarılır.</p> <p>2.Çalışma: Oyun formatında topa sahip olan oyuncu topu önündeki bölgeye aktırdığında o alana girerek arkadaşlarına destek verebilir. Çalışmada dikkat edilecek noktalar: Boş alan yaratma ve bu alanları kullanabilme, destek, kaliteli pas, sızma, yaratıcılık olmalıdır.</p> <p>3.Çalışma: Uygulama net olarak anlaşıldıktan sonra işaretler kaldırılarak dikkat edilecek noktalar göz önünde bulundurularak müsabaka formunda çalışmaya devam edilir.</p>
• Değerlendirme	✓ Savunma ve hücumda en önemli prensipler neler olmalıdır, sorulur.

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Nolu istasyon: Top sektirme 2. Nolu istasyon: Göğüs pas kontrol 3. Nolu istasyon: Topa kafa vurma 4. Nolu istasyon: Şut çekme 5. Nolu istasyon: Ayak içi pas 6. Nolu istasyon: Duran topu kaldırma (herhangi bir şekilde) 7. Nolu istasyon: Slalom geçişi
• Değerlendirme	✓ Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar sorulur.

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 12.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 12.1.2.1.7. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik önlemlerini alır. 12.2.3.1.1. Cumhuriyet Dönemi'nde Atatürk'ün sporla ilgili aldığı kararları ve spor politikalarını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurulur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> Dikkati Çekme Güdüleme Gözden Geçirme Derse Geçiş Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) Özet 	<p>'Bayrağı taşıyorum': U düzeninde sıralanan öğrencilere; 1. Bayanlarda ve erkeklerde bayrak koşusu mesafeleri söylenir, 2. Bayrak değiştirme teknikleri ile yarışma kuralları ile ilgili bilgiler verilir, 3. Bayrak koşularında kullanılan yanaşma taktikleri açıklanır.</p> <p>1. Isınma koşusunun ardından, genel ve özel cimmastik hareketleri yaptırılarak öğrencilerin derse hazırlanmaları sağlanır.</p> <p>2. Öğrencilerin, büyükçe bir yarım daire oluşturarak sıralanmaları sağlandıktan sonra, öğrenciler arasından seçilen dört kişiyle bayrak değiştirme teknikleri uygulamalı olarak gösterilir.</p> <p>3. Öğrencilerin, birbirine eşit güçte olacak şekilde dörder kişilik gruplara ayrılması sağlanır ve 20 metrelik bir hat üzerinde hafif tempoda koşarken bayrak değiştirme çalışması yaptırılır. (Şekil 1)</p>  <p>Şekil 1 – Bayrak Koşuları</p> <p>4. Çalışma sırasında öğrencilerin dikkat etmesi gereken noktalar şu şekilde açıklanır: Çalışmalarda, bayrak değişimi sırasında 'hop' komutu kullanılacaktır. Çıkış yapan ilk öğrenci bayrağı sağ eliyle taşır ve kulvarın iç kısmından ikinci öğrenciye yaklaşır. İkinci öğrenci koşarken sol elini geriye uzatarak bayrağı alır ve kulvarın dışından devam eder. Aynı şekilde bayrak değiştirmeler üç ve dört numaralı koşucular arasında yapılır.</p> <p>5. Öğrenciler gözlemlenir; hatalı bayrak değişimi yapan öğrenciler uyarılır.</p> <p>6. Aynı çalışma 100 metrelik bir hat üzerinde hızlı koşarak yaptırılır.</p> <p>7. 200 metrelik bir mesafe içinde, açıklanan kurallara göre, 4x50 metre bayrak yarışı yaptırılır.</p> <p>'Atatürk ve Spor': Atatürk'ün spor hakkında söylediği sözler, okunur, araştırılır, posterler hazırlanır sınıfın panosuna asılır.</p>
Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bayrak değişimi sırasında yapılan hatalar nelerdir, sorulur. ✓ Gruplara, bayrak yansıma, nasıl bir yarışma taktiği uyguladıkları sorulur.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Kasım 4. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 12.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerde sorumluluk alır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurulur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> ‘Koşuyoruz’ 1. Atletizmin tanımı ve branşları hakkında bilgiler verilir; koşu mesafeleri ve yarışma kuralları anlatılır, 2. Koşularda en çok görülen sakatlanma şekilleri, nedenleri, önlemleri ve ilk yardım şekilleri anlatılır. 3. Kısa mesafe koşularında gerekli olan kas yapısı hakkında bilgiler verilir.</p> <p>1. Kısa mesafe koşularında kolların, bacakların ve vücudun pozisyonları anlatılır. Kol, bacak ve vücudun doğru pozisyonunun koşuyu nasıl etkilediği anlatılır.</p> <p>2. Alçak çıkışta dikkat edilecek noktalar anlatılır: Kolların pozisyonu, kalçanın ve bacakların duruşu ve çıkış anında vücudun ağırlığının kollara aktarımı ve ilk adım.</p> <p>3. Öğrenciler beşer kişilik gruplara ayrılırlar: Yerinde kol çekme ve diz çekme hareketleri (skipping) yapmaları sağlanır, sonra hareketin daha çabuk ve seri yapılması istenir. Çalışmasını yapan gruplar sağdan ve soldan yürüyerek geri döner ve grubun sonuna geçerler.</p> <p>4. Gruplar kontrollü olarak sırayla önce diz çekerek, sonra da topuk çekerek 10-15 metre hızlı koşturulur. Hareketin süratli yapılması istenir.</p> <p>5. Kanguru sıçrayışında, 10-15 metrelik kısa mesafe koşuları yaptırılır.</p> <p>6. Ayakta çıkıştan, 25-30 metrelik mesafe içinde artan bir hızla, kol ve bacak hareketlerinin uyumuna dikkat edilerek koşular yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenerek yapılan hatalar söylenir.</p> <p>7. Verilen uyan ile, çıkış kurallarına uygun olarak gruplara 5-10 metre çıkış çalıştırılır.</p> <p>8. Sınıf içi eleme usulü kısa mesafe koşu yarışması yaptırılır. Öğrenciler beşer kişilik gruplara ayrılır. Her grubun ilk ikiye giren yarışmacısı, bir üst tura geçer. İkinci turda ise beşer kişilik grupların birincileri finale kalır ve finalde sıralama belirlenir.</p> <p>9. Öğrencilerin eşit sayı ve güçte iki gruba ayrılmaları sağlandıktan sonra, 50 metre stafet yarışması yaptırılır.</p> <p>10. 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı kutlama törenine öğrencilerin katılımları sağlanır.</p>
• Değerlendirme	<p>✓ Bayanlarda ve erkeklerde kısa mesafe yarışma dallarının neler olduğu sorulur.</p> <p>✓ Alçak çıkışta dikkat edilmesi gereken noktaların söylenmesi istenir.</p> <p>✓ Kısa mesafe koşucularında hangi tür kas yapısının bulunduğu sorulur.</p>

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni


Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Kasım 5. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>Engellerden atlıyorum: Öğrencilerin ikişerli olarak yarım daire şeklinde sıralanmaları sağlanır. 1. Kalp durmasında yapılması gereken ilk müdahale üç öğrenciyle birlikte uygulamalı olarak anlatılır. 2. Engelli koşularla ilgili yarışma kuralları ve mesafeleri ile ilgili bilgiler anlatılır. 3. Engel geçme tekniğinde dikkat edilmesi gereken noktalar uygulamalı olarak örneklerle anlatılır.</p> <p>1. Öğrencilerin birerli geniş kolda sıralanması ve art arda dizilmiş engeller karşısında sıralanması sağlanır. Uygulamalı olarak engel geçme tekniği gösterilerek anlatılır. (Engel yüksekliği öğrencilerin boylarına göre ayarlanmalıdır.)</p> <p>2. Çalışmasını yapacak öğrenci engeller başına, yapan öğrenci ise, gösterilen yerden dönerek sıra sonuna geçecektir. (Şekil 1)</p> <div style="text-align: center;">  <p>Şekil 1: Engel geçme çalışması</p> </div> <p>3. Engel yanından tek bacakla geçerken savurma bacağı, çekme bacağı hareketi örneklerle gösterildikten sonra, çalışma, basamaklı olarak yaptırılır.</p> <p>4. Engel yanından tek bacakla geçerken kolların ve vücudun pozisyonu anlatılır. Hareketin öğrenciler tarafından tekrar edilmesi sağlanır.</p> <p>5. Öğrencilere, birkaç engel üzerinden, savurma ve çekme bacağına doğru olarak geçirme çalışması yaptırılır.</p> <p>6. İki engel arasında koşu adımları ayarlanır ve engel arası mesafe dört adımla geçilmesi istenir.</p> <p>7. Yüksek çıkış yaparak engeller dört adım ritminde geçme çalıştırılır. Yeterli sayıda çalışma tekrarı yaptırılırken öğrenciler gözlemlenir ve yapılan hataların düzeltilmesi sağlanır.</p> <p>8. Öğrencilere, zaman tutarak, beş engelden geçme yarışması yaptırılır.</p>
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bayanlarda ve erkeklerde engelli koşu yarışma mesafeleri nelerdir, sorulur. ✓ Bayanlarda ve erkeklerde, mesafelerine göre engel yükseklikleri nelerdir, sorulur. ✓ Engel geçerken savurma ve çekme bacağının hareketi ve vücudun aldığı pozisyon nasıldır, sorulur.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

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

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerini yardımlaşarak uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurulur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>‘Üç adım atıyorum’: Yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere; 1. Üç adım atlama tekniği anlatılır: Üç adım atlama dört bölümden oluşur. Koşu, ilk adım 'sıçrama', ikinci adım 'sekme' ve son adım 'adım alma ve konma,' olarak adlandırılır. Koşu, vücudu dik tutarak ve dizleri daha yukarı çekerek yapılır. İlk adım için, sıçrama tahtasına düz olarak basılır. İlk adım sonrasındaki başarı için, sıçramanın dengeli ve kuvvetli yapılması gerekir, 2. Üç adım atlama yarışma kuralları anlatılır, soru sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır. 3. Bir çizgi ardında derin kolda sıraya geçirilen öğrenciler sırayla on-on-beş metrelik bir mesafede kangru sıçrayışında koşulan yaptırılır. 4. Öğrencilere, bir örnekle gösterildikten sonra, serbest alanda sekme, adım alma ve çift ayak konma çalışması yaptırılır. 5. Birerli derin kolda sıralanan öğrencilere, art arda ikişer metre aralıklarla yerleştirilmiş üç sağlık topu üzerinden, ritimli olarak, sağ ayak ve sol ayak sırayla kullanılmak üzere sıçramalı koşu çalışması yaptırılır. Çalışmasını bitiren öğrenci sıra sonuna geçer. 6. Öğrenciler birerli derin kolda sıralanmaları sağlanır. 7-9 adım koşu sonrası sekme, adım alma ve çift ayak konma çalışması minder üzerine yaptırılır. Atlayışta; hangi ayakla çıkılmışsa o ayağın üzerine düşülür; ikinci adımda diğer ayağın üzerine iniş yapılır ve aynı ayakla atlayış tamamlanır. 7. Aynı çalışma, 14 adım ritimli koşu sonrası belirlenen noktalara basmak üzere yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenirken hatalı hareket yapan öğrenciler uyarılır. 8. Üç adım atlama çalışmasına minder üzerinde, sırayla ve akıcı bir şekilde devam edilir. Oyuncular iki eşit gruba ayrılırlar. Bu grupların önünde 2 metre ara ile konulmuş engeller vardır. Engellerin hemen önünde yine 2 metre ara ile konulmuş minderler ve minderlerin 3 metre önünde de birer top bulunur. Birinci oyuncular, başla komutuyla engellerden atlar, takla atar ve koşarak topu yerden alırlar. Topu alan oyuncular, sektirerek sıranın önündeki arkadaşlarının yanına giderler. Topu alan ikinci oyuncular ellerindeki topa birlikte, birinci oyuncuların yaptığı hareketleri yaparak, topu önceki yerine bırakırlar. Koşarak üçüncü arkadaşlarının yanına gelirler ve üçüncü oyuncular da aynı hareketi tekrarlar. Bu oyun seri halinde oynanır. Üç Atla –Bir Takla: Oyuncular iki eşit gruba ayrılırlar. Bu grupların önünde 2 metre ara ile konulmuş engeller vardır. Engellerin hemen önünde yine 2 metre ara ile konulmuş minderler ve minderlerin 3 metre önünde de birer top bulunur. Birinci oyuncular, başla komutuyla engellerden atlar, takla atar ve koşarak topu yerden alırlar. Topu alan oyuncular, sektirerek sıranın önündeki arkadaşlarının yanına giderler. Topu alan ikinci oyuncular ellerindeki topa birlikte, birinci oyuncuların yaptığı hareketleri yaparak, topu önceki yerine bırakırlar. Koşarak üçüncü arkadaşlarının yanına gelirler ve üçüncü oyuncular da aynı hareketi tekrarlar. Bu oyun seri halinde oynanır. (Şekil-1)</p> <p>Şekil – 1: üç atla bir takla oyunu</p>
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Üç adım atlamada en çok yapılan hatalar sorulur. ✓ Üç adım atlama kuralları ve atlayışın geçersiz olduğu durumlar sorulur.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Aralık 2. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 12.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.1.2.1.8. Seçili spor etkinliklerini sorumluluk alarak uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> ‘Cirit atıyorum’: 1. Yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere cirit ile ilgili teknik bilgiler verilir.</p> <p>2. Öğrencilere cirit tutma, sallama ve atış şekli açıklanır.</p> <p>3. Öğrenciler iki gruba ayrılır ve belirlenen sınırlar içinde yalnızca elinde cirit olan öğrenciler olmak üzere gruplara şu çalışmalar yaptırılır: a. Ciridi tutma ve sallama, b. Ciridi geriye alma, c. Durarak cirit atma.</p> <p>4. Durarak yaptırılan cirit atma çalışmasında her öğrenci kontrol edilir ve hatalar söylenir.</p> <p>5. Ciritsiz olarak beş adım çalışması yaptırılır. Bu çalışma önce ciritsiz olarak yaptırılır: 1 başlangıç adımı, 2 ciridin geriye alınması, 3 ciridi geriye almanın sonu, 4 atış adımı ve 5 ciridi atma pozisyonu, o. Basamaklı olarak gösterilen bu çalışmanın öğrenciler tarafından yeterince tekrar edilmesi sağlanır. Öğrenciler kontrol edilerek hataların düzeltilmesi istenir.</p> <p>6. Ciritsiz olarak, yaklaşıma koşusu ile beş adım ritmi bağlantılı olarak çalıştırılır; öğrenciler kontrol edilerek yapılan hataların düzeltilmesi istenir.</p> <p>7. Cirit atma kural ve tekniklerine uygun olarak yapılacak atış için öğrencilerin birerli derin kolda sıralanmaları sağlanır.</p> <p>8. Kurallarıyla birlikte tüm öğrencilere eşit sayıda yeterince cirit atma çalışması yaptırılır. (Cirit atma konusu işlenirken öğrencilerin tek başına cirit atmalarına izin verilmemelidir.)</p>
• Değerlendirme	<p>✓ Uzun atlama yarışma kuralları sorulur.</p> <p>✓ Adımla atlama tekniğinde uyulması gereken sıralama sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır.</p>

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

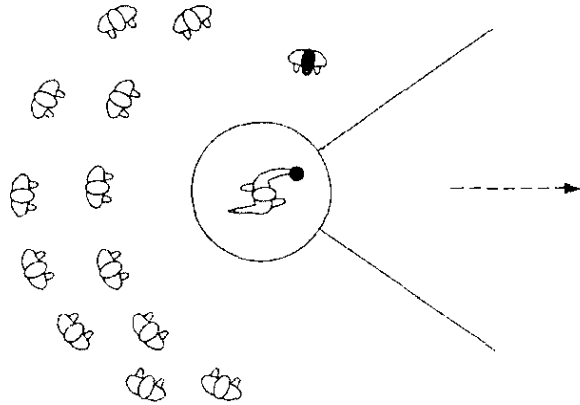

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ DERS PLÂNI

Aralık 3. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>🏹 'Gülle atıyorum': Gülle atma çalışması öğrencilere örneklerle gösterilir ve yaptırılır. Teorik Bilgi: U şeklinde sıralanan öğrencilere; 1. Atmalarda spor motorsal özellikler hakkında bilgiler verilir. 2. Gülle atma yarışma kuralları ve gülle atma tekniği anlatılır. 3. Öğrencilere, atıcılarda bulunması gereken fiziksel özellikler ve çalışma şekilleri hakkında bilgiler verilir.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Karşılıklı iki guruba ayrılan öğrenciler değişik şekillerde sağlık toplarını birbirlerine doğru yeteri kadar uzak bir mesafeden fırlatırlar. 2. Çalışma, sağlık toplarının kuvvetli olan kolla itme hareketi yaptırılarak devam ettirilir. 3. Topsuz, serbest alanda, atış yönüne 'adım alma ve sekme' hareketi öğrencilere gösterilir; aynı tekniğin öğrenciler tarafından tekrar edilmesi sağlanır. 4. Alıştırma sağlık toplarıyla ve eşli olarak yaptırılır; hatalı teknik gösteren öğrenciler uyarılır. 5. Atış yönünde geriye kayma hareketiyle sağlık topları fırlatılır; atış anında çabuk hareket etmeleri söylenir. 6. Öğrenciler ikişerli olarak yarım daire şeklinde, atış yönü arkasında sıralanırlar. (Şekil 75)  <p>Şekil 1: Gülle atma çalışması</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Güllenin tutuluş şekli bütün öğrencilere gösterilir; sırayla denemeleri sağlanır. 8. Öğrencilere sırayla, gülle kullanılarak, atış yönünde 'geriye adım alma ve sekme' hareketi sonrası atışlar yaptırılır. Hatalı olan öğrencilere hataları söylenir. 9. Yapılan hatalar düzeltilerek çalışma yeterince tekrar ettirilir. 10. Tekniğine uygun olarak gülle atma yarışması yaptırılır. (Güvenlik önlemleri alınmalıdır.) <p>🏹 Türkiye'de ve Dünyada Spor: Sporun dünyadaki gelişimi hakkında bilişim teknolojileri kullanarak araştırma yapılması sağlanır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<p>✓ Gülle atarken nelere dikkat edilir?</p> 

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

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

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Aralık 4. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.1. Hareket becerileri 12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.1.2.1. Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>'Çember hareketlerini öğreniyorum': 1. Öğrencilerin, çember ile yapılacak figürleri öğrenmeleri amacıyla, önce beşerli derin kolda ve çift kol aralığı açılarak yerleşmeleri sağlanır ve çemberler dağıtılır.</p> <p>2. Öğretmen tarafından yapılan hareketlerin dikkatle izlenmesi ve tekrar edilmesi söylenir.</p> <p>1. Hareket: Çember her iki elde ve önde tutulurken dizlerden yaylanma hareketi yapılır ve kollar öne uzatılır, 1. Kollar havaya kaldırılır, 3. Çember sol ele alınarak kollar yanlara açılır, 4'te 2, 5'te 3'ün simetriği, 6'da 4 tekrar edilir, 7. Çift kol baş üstünden geriye doğru esnetme yapılır, 8. Sola dönerek başlama duruşuna geçilir. (Hareketin esası dört yönlüdür.)</p> <p>3. Başlama duruşuna geçerek hareketin tek yönlü olarak tekrar edilmesi sağlanır. Ve diğer harekete geçilir.</p> <p>2. Hareket: 1. Çember sağ elde tutulurken, dizlerden esneyerek çember öne uzatılır, 2. Sola bir adım alınırken kollar sağa savrulup öne uzatılır, 3'te 2 tekrar edilir, 4. Sağa bir adım alınırken kollar sola savrulup öne uzatılır, 5'te 4 tekrar edilir, 6. Çemberle, çift el öne-yere uzanılır, 7. Baş üstünden geriye esnetme yapılır, 8. Sola dönerek başlama duruşuna geçilir. (Hareketin esası dört yönlüdür.)</p> <p>4. Başlama duruşundan hareketin tek yönlü olarak tekrar edilmesi sağlanır. Ve diğer harekete geçilir.</p> <p>3. Hareket: 1. Çember sağ eldedir, dizlerden esneyerek kollar öne uzatılır, 2. Çember sağ elde, dizlerden esneyerek kollar geriye savrulur, 3. Dizlerden yaylanırken kollar öne uzatılır, 4. Çember sol ele alınarak kollar geriye savrulur, 5. Dizlerden yaylanarak kollar öne uzatılır, 6. Kollar soldan aşağıya savrularak öne uzatılır, 7. 6'nın simetriği yapılır, 8. Sola dönerek başlama duruşuna geçilir. (Hareketin esası dört yönlüdür.)</p> <p>5. Başlama duruşundan, hareket, tek yönlü olarak tekrar edilir ve sonraki harekete geçilir.</p> <p>4. Hareket: 1. Çember sağ elde, kollar sağa uzatılır, 2. Çember sol ele alınır ve sol kol sola uzatılır, 3. Sol kol ile daire çizilirken sağ beldedir, 4. Sağ kolla daire çizilirken sol kol beldedir, 5'te 4 tekrar edilir, 6. Sağ elle baş üstünden sola esnetme yapılır ve tekrar sağa uzatılırken, sol el sağın yanına getirilir, 7'de 6'nın simetriği yapılır, 8. Sola dönerek başlama duruşuna geçilir. (Hareketin esası dört yönlüdür.)</p> <p>6. Başlama duruşundan, hareket, tek yönlü olarak tekrar edilir ve sonraki harekete geçilir.</p> <p>5. Hareket: 1. Dizlerden esneyerek çift el baş üstüne kaldırılır, 2. Çemberin içine girilir ve çember yere bırakılır, 3. Kollar açılarak sağa bir adım alınır, 4. Çember sol elle alınır, çember sol bilekte ayağa kalkılır, 5. Çember sol bilekte üç tur çevrilir, 6. Çember sağ elle alınarak, bilekte, sağa uzatılır, 7. Çember sağ bilekte üç tur çevrilir, 8. Çember çift elde sola dönerek bir adım alınır. (Hareketin esası dört yönlüdür.)</p> <p>7. Başlama duruşundan, hareket, tek yönlü olarak tekrar edilir.</p> <p>8. Öğretilen figürlerin Genel tekrarından sonra, müzikle birlikte çalışmaya devam edilir.</p>
• Değerlendirme	✓ Figürlerin daha estetik yapılması istenir.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

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

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Ocak 1. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nolu istasyon: Alçaktan çıkış 2. Nolu istasyon: Yüksekten çıkış 3. Nolu istasyon: Üç adım atlama 4. Nolu istasyon: Uzun atlama
• Değerlendirme	✓ Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar sorulur.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni


Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Ocak 2. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.1. Hareket becerileri 12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.1.2.1. Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu geliştirir. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 12.1.2.1.9. Seçili spor dalına özgü yöresel müzikleri, geleneksel oyunları ve halk danslarını tanır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> ‘Gösterisi hazırlıyorum’: Öğrenciler seçtikleri müziğe uygun dans figürleri oluştururlar.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Temel cimnastik duruşlarını doğru olarak yapabilen öğrenciler ve yaptıkları hareketler örnek olarak gösterilir. ✓ Temel cimnastik duruşlarını hangi şekillerde birbirine bağlayabilirsiniz, sorulur, uygun bulunanlar değerlendirmeye alınarak, birbirine bağlantılı hareketler yaptırılır

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI**Ocak 3. Hafta**

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.1. Hareket becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.1.3.1. Eğitsel oyunlar planlar. 12.1.1.3.2. Planladığı eğitsel oyunu uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse GeçişBireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	“Eğitsel Oyun Planlıyorum”: Öğrencilerle birlikte eğitsel oyunun seçilmesi ve planlanması yapılır. Eğitsel oyunu yönetme aşamasında sadece rehberlik yapılmalıdır.
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	✓ Eğitsel oyunların faydalarını açıklar.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Şubat 1. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.2.4.1. Türkiye’de ve dünyada spor
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.2.4.4.1. Engelli kavramını açıklar. 12.2.4.4.2. Engelli sporu kavramını açıklar. 12.2.4.1.1. Dünyadaki spor politikalarının ülkemizdeki spor politikasına etkisini açıklar. 12.2.4.3.1. Olimpiyat oyunları ve spor organizasyonlarının toplumlar arası etkileşimdeki rolünü değerlendirir.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, kitap, CD vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>‘Olimpiyatlar ve Engellilerde Spor: Engellilerin yaptığı spor branşları öğrenciler tarafından araştırılır. Paralimpik oyunlar hakkında araştırma yapılması sağlanır. Engellilere karşı sabırlı ve saygılı olmanın önemi vurgulanır.</p> <p>PARALİMPİK OYUNLAR VE GENEL KURALLARI</p> <p>Paralimpik oyunlar, çeşitli engelli gruplarından sporcuların katıldığı çok sporlu etkinliktir. Orijinalindeki ‘‘paralympic’’ kelimesi; İngilizce, engelli anlamına gelen ‘‘paralyzed’’ ve ‘‘olympic’’ kelimelerinin birleşmesinden meydana gelir.</p> <p>‘‘Paralimpik’’ sözcüğü Yunancada ‘‘para’’ (yanında) ve ‘‘Olimpik’’ kelimelerinden türetilmiştir. Anlamı Paralimpik Oyunların Olimpiyatların paralel oyunları olduğu ve ikisinin yan yana var olduğudur. Yaz ve Kış Paralimpik Oyunları o denemdeki Olimpiyatların hemen ardından yapılır. Tüm Paralimpik Oyunları Uluslararası Paralimpik Komitesi tarafından yönetilir. İki yılda bir düzenlenir. Bir yaz bir de kış oyunları şeklinde düzenlenir.</p> <p>Paralimpik atletlerle normal olimpiyatlarda yarışan atletler ile aynı şartlarda mücadele etmektedirler. Paralimpik atletlerde sporcunun fonksiyonel kapasitesi, oyun içindeki performansı, tekniği ve patolojisi dikkate alınarak sınıflandırma yapılmaktadır. Sınıflandırma ile sporcular arasında denge ve fırsat eşitliği sağlanmaktadır.</p> <p>Olimpiyat Oyunları ile aynı tesislerde yapılmaktadır. Olimpiyatların yapıldığı ülke tarafından oyunların bitmesinden iki hafta sonra Paralimpik Oyunlar düzenlenmektedir.</p> <p>Türkiye ilk defa 1992 Barselona Paralimpik Oyunları’na katılmıştır.</p> <p>Türkiye Milli Paralimpik Komitesi 2002 yılında kurulmuş ve aynı yıl IPC’nin (Uluslararası Paralimpik Komitesi) üyesi olmuştur.</p> <p>Bu oyunların ilk logosu Kore’den alınan Tea-Geuk amblemidir. Bu logo yerini 2003 yılında, Three Agitos olarak adlandırılan yeni logoya bırakmıştır. Bu sembol kırmızı, mavi ve yeşil renkten oluşan üç element’den ibarettir. Bu renkler tüm dünyada kullanılan ülke bayraklarını temsil etmektedir. Anlamı ‘Hareketin Ruhu’dur.</p> <p>Klasifikasyon (Sınıflandırma); sporcunun fonksiyonel kapasitesi, oyun içindeki performansı, tekniği ve patolojisi dikkate alınarak yapılmaktadır. Sınıflandırma ile sporcular arasında denge ve fırsat eşitliği sağlanmaktadır.</p> <p>PARALİMPİK SPORLARI NELERDİR?</p> <p>Yaz Oyunlarında yer alan sporlar; Atletizm Atıcılık Tekerlekli Sandalye Basketbol Binicilik Bisiklet Boccia Çim Bowling Eskrim Futbol Goalball Halter Judo Masa Tenisi Okçuluk Tekerlekli Sandalye Rugby Tekerlekli Sandalye Tenis Yüzme Voleybol (Oturarak ve Ayakta) Kürek, Tekerlekli Sandalye Dans</p> <p>Kış Oyunlarında yer alan sporlar; Alp Kayağı Kuzey Kayağı Biatlon Buz Kızağı Buz Hokeyi Curling</p>
• Değerlendirme	✓ Sporun toplum üzerindeki etkileri nelerdir?


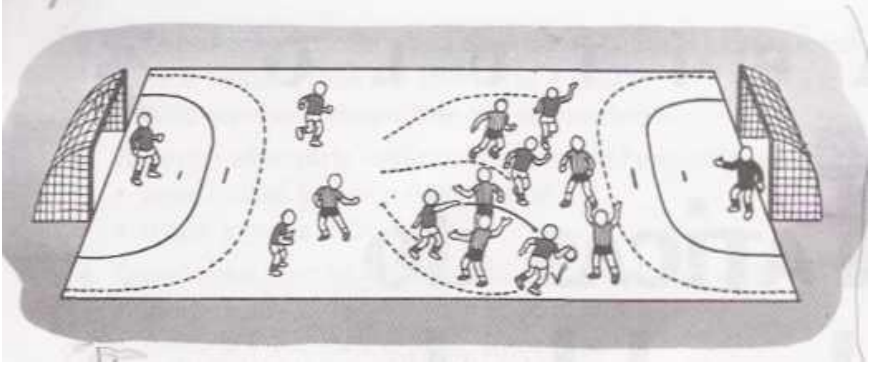


Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../02/2023
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Şubat 2. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> 'Hentbolda diziliş çalışması yapılıyor' : Hentbolda diziliş öğrencilere anlatılır ve etkinliklerle öğrencilere yaptırılır.</p> 
• Değerlendirme	✓ Öğrencilere mevkiiler sorulur.

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../02/2023
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Şubat 3. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 12.1.2.1.11. Seçili spor etkinliklerinde araçları amacına uygun ve doğru kullanır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	 ‘Hentbolda kanat çalışması yapıyorum’: Hentbolda kanat organizasyonları nasıl yapılır, nerelere dikkat edilir. Etkinliklerle öğrencilere yaptırılır.
• Değerlendirme	✓ Kanat oyuncularının görevleri nelerdir?

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Şubat 4. Hafta

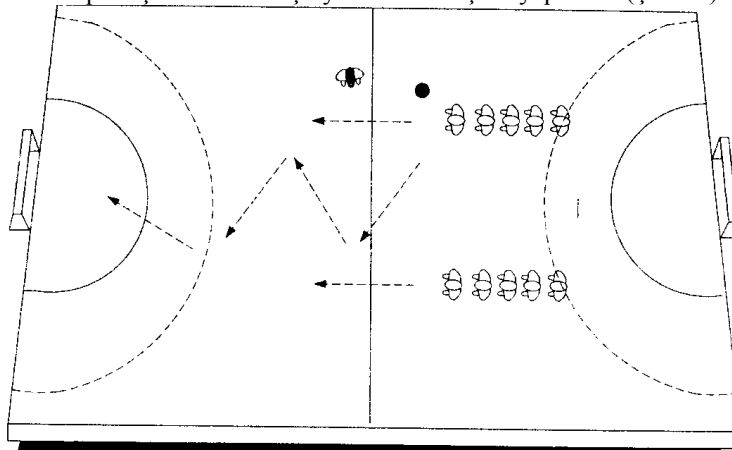
DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.1.2.1.12. Seçili spor etkinliklerinde araçları amacına uygun ve doğru kullanır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	 ‘Hentbolda kalecilik yapıyorum’: Hentbolda kalecilik nasıl yapılır, nerelere dikkat edilir. Etkinliklerle öğrencilere yaptırılır.
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	✓ Kalecinin görevleri nelerdir.

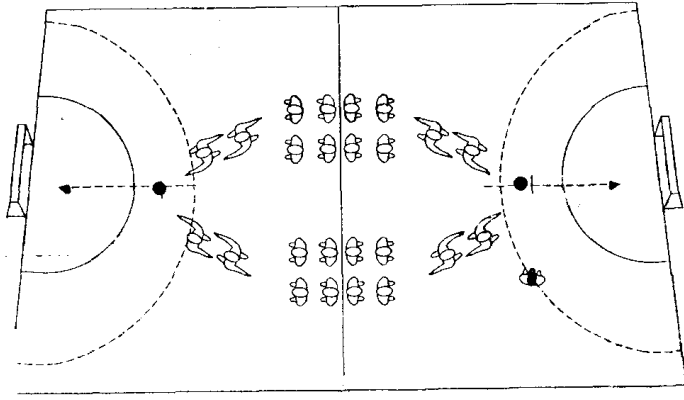
Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 12.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri açıklar. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>‘Hentbolda sıçrayarak ve düşerek atış yapıyorum’: Sıçrayarak atış çalışması için öğrencilere sıçrayarak atışın üç safhası anlatılır: Hazırlık, sıçrama ve düşme.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Öğrencilerin serbest alanda topsuz olarak hazırlık safhasını çalışmaları istenir. Sağ elini kullananlar için üçlü adım ritmi çalıştırılır: Sol-sağ-sol. Sıçrama sol ayakla başlaması gerektiği söylenir. Serbest olarak çalışan öğrenciler kontrol edilir. 2. Hazırlık safhası sonrası sıçrama ve düşme çalışması yaptırılır. 3. Öğrencilerin 9 metre çizgisi ardında birerli derin kolda sıraya geçmeleri istenir. Kısa bir koşu sonrası üç adım ritmi içinde sıçrama ve düşme çalışmaları bağlantılı olarak yaptırılır. 4. Aynı diziliş içinde hentbol topu ile kaleye atışlar yapmak suretiyle çalışmaya devam edilir. 5. Öğrencilerin orta alan çizgisi üzerinde ikiyeşerli olarak derin kolda sıraya geçmeleri istenir. Eşlere top sürme ve paslaşma sonrası sıçrayarak kale atışları yaptırılır. (Şekil 1)  <p style="text-align: center;"><i>Şekil 1: Top sürme, paslaşma ve şut atma</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Hentbol kalesi önüne bir cimnastik minderi yerleştirdikten sonra düşerek atış çalışmasına geçilir. 7. Düşerek atışı oluşturan safhalar örnekle gösterilerek açıklanır: Hazırlık, uygulama ve düşme. 8. Minder üzerinde, öğrencilere sırayla düşerek atış çalışması yaptırılır. 9. Minder üzerinde duran öğrenciler, verilen pas sonrası düşerek atışlar yaptırılır. 10. Aynı çalışmaya, yana bükülü atışlar yaptırılarak devam edilir.
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Öğrencilere sıçrayarak ve düşerek atışlarda dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir sorulur. ✓ 7 metre atış yarışması yaptırılır.

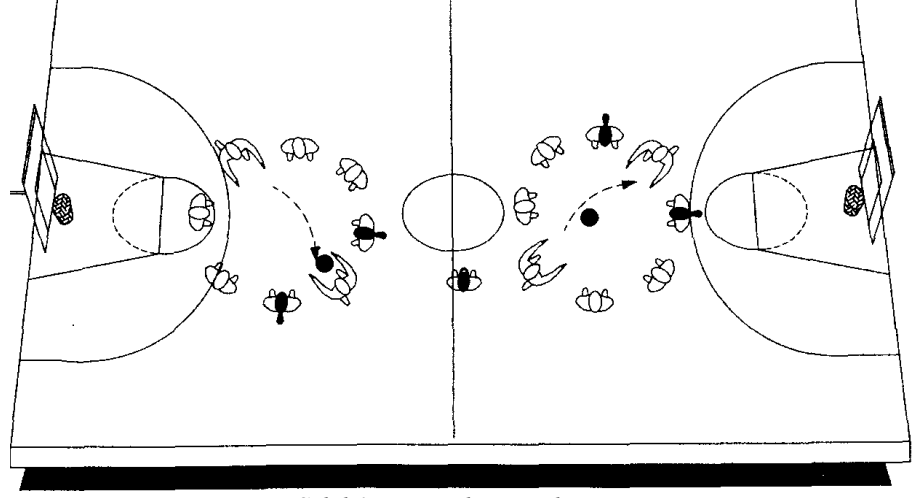
DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 12.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular. 12.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular. 12.2.2.3.2. Katıldığı sportif etkinliklerde uygun malzemeleri kullanır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurulur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>‘Hentbolda Hücum ve Savunma yapıyorum’: 1. Öğrencilerin, hentbol yarı sahasında, 6 metre çizgisi üzerinde dağınık düzende yerleşmeleri sağlanır. Bütün öğrenciler savunma temel duruşunda, verilen komutlarla, sağa-sola, öne ve geriye kayma adımlarıyla hareket ederler.</p> <p>2. Öğrenciler hentbol sahası yan çizgisi üzerinde sıralanırlar. İlk öğrenciyi takip eden diğer öğrenciler, 9 metre çizgisinden başlamak üzere kayma adımlarıyla ilerlerler ve 6 metre çizgisi üzerinden geri dönerler.</p> <p>3. Aynı çalışma, öne çıkma ve geri gelme hareketiyle birlikte karışık olarak yaptırılır.</p> <p>4. Sekizer kişilik iki grubun biri hücum diğeri savunma olur.</p> <p>5. Hücum grubu 9 metre çizgisi üzerinde piston hareketiyle değişik şekillerde paslaşarak hücum yapmaya çalışırken, savunma grubu, 6:0 düzeninde adam adama savunma, bölge savunması, kayma adımlarıyla sağa-sola ve öne çıkma hareketiyle savunma yapmaya çalışırlar. (Şekil 1) Çalışma yeterince tekrar edildikten sonra hücum ile savunma grubu yer değiştirir.</p> <p>6. Hücum grubu, 6:0 düzeninde 9 metre çizgisi üzerinde piston ve düz dalma hareketiyle perdeleme yaparak değişik şekillerde paslaşarak hücum yapmaya çalışırken, savunma grubu yine bu düzende adam adama savunma, bölge savunması, kayma adımlarıyla sağa-sola ve öne çıkma hareketiyle savunma yapmaya çalışırlar. Çalışma yeterince tekrar edildikten sonra hücum ile savunma grubu yer değiştirir.</p>
	 <p style="text-align: center;"><i>Şekil 1: Hücum ve savunma çalışması</i></p>
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bireysel ve bölge savunması yaparken dikkat edilmesi gereken noktalar sorulur. ✓ Piston hareketi nedir, sorulur.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Mart 3. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.1.2.1.8. Seçili spor etkinliklerini sorumluluk alarak uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>'Basketbolda top sürüp şut atıyorum': 1. Öğrencilere yüksek top sürme tekniği örnekle gösterilir: Hızlı top sürmek için kullanılır, hızlı hücumlarda ve serbest olarak sayıya ulaşmada boş alanlarda kullanılır. Vücut öne doğru eğilmeyip diktir. Top, vücudun önünde ve kalça seviyesine kadar zıplatılırken adımlar büyük atılır.</p> <p>2. Aynı dizilişteki öğrencilere alçak top sürme tekniği örnekle gösterilir: Savunma yapan oyunculara karşı kullanılır. Zıplatılan topun yüksekliği genellikle diz seviyesi kadardır. Dizler hafif bükülü, baş yukarıda, gözler öne bakar. Sağ elle top sürerken vücut ağırlığı sol ayak üzerindedir. Parmaklar, el, el bileği ve kol topla birlikte uyumlu olarak alçalıp yükselir. Topu korumak için, sol kol ve omuz kullanılır.</p> <p>3. Top sayısına göre gruplara ayrılan öğrencilere, belirli bölgelerde durarak, yön değiştirerek, hız değiştirerek, alçak ve yüksek duruşta top sürmeleri istenir. Öğrenciler gözlemlenir ve yapılan hataların düzeltilmesi istenir.</p> <p>4. Öğrenciler iki gruba ayrılarak, basketbol dip çizgisi arkasında birerli derin kolda sıraya geçmeleri sağlanır. Grupların on beş metre ilerisine bir işaret konularak, top süren öğrencinin, top sürdükten sonra bu işaretten dönmesi, gruba yaklaştığında pas vermesi ve sıra sonuna geçmesi istenir. Çalışma, her öğrenciye yeterince tekrar ettirildikten sonra, sıranın grup başlarına gelmesiyle alçak top sürme çalışmasına geçilir.</p> <p>5. Aynı çalışma formunda, tüm öğrencilere alçak top sürme, çalışması yaptırılır.</p> <p>6. Öğrenciler üç eşit gruba ayrılarak top sürme yarışması yaptırılır. Dip çizgisi önünde birerli derin kolda sıraya geçen öğrencilerin on beş metre ilerisine bir işaret konulur. Verilen başlama komutuyla ilk yarışmacılar, top sürerek bu işaretten döner ve topu sıradaki arkadaşlarına vererek sıra sonuna geçer. İlk bitiren takım kazanmış olur.</p> <p>7. Aynı gruplara, yirmi metrelik mesafe içine beşer metre arayla dörder tane sağlık topu yerleştirmek suretiyle, slalom top sürme yarışması yaptırılır</p> <p>8. Öğrenciler ikerli olarak eşleştirilirler. Eşleşen öğrencilere, tam saha boyunca göğüs pası yaparak yarışma yaptırılır. Her eşli gruba zaman tutulur. Kurallar; gidiş ve dönüş olmak üzere eşler, en az yirmi beş kez göğüs pas yapmak zorundadır.</p>

9. Birerli geniş kolda sıraya geçen öğrencilere durarak şut ama tekniği gösterilir: Dizler hafif bükülü, bacaklar omuz genişliğinde açık, vücut hafifçe öne eğilmiş, top çift elde, çemberin orta kısmı yada arkadaki kare hedef alınır. Sağ ayak ve dirsek potayı gösterir. Sol el topu yandan desteklerken sağ el bileğinin öne bükülmesi hareketiyle top en son, tek elden, parmaklardan çıkarılır.
10. El bileği ve kol hareketi, topsuz olarak, tüm öğrencilere yaptırılır; yapılan hareketler kontrol edilir.



Şekil 1: Durarak atış çalışması

11. Top sayısına göre oluşturulan grupların daire şeklinde sıralanması sağlandıktan sonra gruplara birer top verilir. (Şekil 1) Gruptaki öğrenciler karşılıklı olarak durarak şut atma çalışması yaparlar. Öğrencilerden birbirlerini gözlemlemeleri istenirken, öğretmen tarafından gözlemlenen öğrencilere hataları söylenir.
12. Dairede, öğrenilen paslarla birlikte durarak şut atma çalışması karışık olarak yaptırılır.
13. Gruplar, duvara karşı iki üç metre mesafede derin kolda sıraya geçirilir.
14. Duvara karşı şut atma çalışması yaptırılır. Hareketini yapan öğrenci sıra sonuna geçer.
15. Öğrencilerin iki grup oluşturması sağlandıktan sonra aynı çalışmanın, birerli derin kolda serbest atış çizgisinden -veya önünden- potaya karşı yapılması sağlanır. Atışını yapan öğrenci sırasının sonuna geçer.
16. Birerli geniş kolda sıraya geçen öğrencilere sıçrayarak şut ama tekniği ve safhaları anlatılır: 9.. Stop; top sürme veya pastan sonra ayaklar pota yönünde olmak üzere her iki ayakla stop yapar, ayaklar omuz genişliğinde açık ve birbirine paralel şekilde olup vücut temel duruş pozisyonundadır. 2. Stop sonrası dikey olarak sıçranırken aynı anda topu baş üzerinden yukarıya doğru şutun çıkış durumuna getirir. 3. Sıçramanın en yüksek noktasında atış gerçekleştirilir.
17. Öğrencilere alanda serbest olarak karışık düzende, ikili ritim sonrası stop ve çift ayakla dikey olarak sıçrama çalışması yaptırılır.

• Değerlendirme

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

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Mart 4. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 12.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.2.2.3.1. Madde bağımlılığı ve zararlı alışkanlıkların sporcular üzerindeki olumsuz etkilerini açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>‘Basketbolda ribaunt yapabiliyorum’: öğrencilere ayak hareketleri, ribaunt ile ilgili bilgiler verilir, etkinliklerle öğrencilere yaptırılır. Teorik Bilgi: U düzenindeki öğrencilere ayak hareketleri ile ilgili bilgiler verilir.</p> <p>Kayma adımı: Vücut dengesini bozmadan temel duruş içinde öne, arkaya ve yanlara doğru savunma oyuncusunun yaptığı hareketlerdir. Ayaklar hiçbir zaman çapraz yapılmaz, kilitlenmez; hücum oyuncusu üzerine büyük ve sıçramalı adımlarla yaklaşılmaz.</p> <p>Stop: İki zamanlı ve tek zamanlı stop açıklanır.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Öğrencilerin serbest olarak alana dağılmalrı istenir. 2. Sağa sola , çapraz sağa, çapraz sola ve öne-geriye kayma adımları çalıştırılır. Çalışma sırasında öğrenciler kontrol edilerek yapılan hataların düzeltilmesi istenir. 3. İkişerli gruplar oluşturulur. Temel savunma durumunda birbirlerinin dizlerine dokunmaya çalışırlar. Çalışma yeterince tekrar ettirilir. 4. 3:1 oyun: Üç oyuncu beş metre aralıklarla üçgen oluşturur ve paslaşırlar. Bir oyuncu onların iyi paslaşmasını, kayma adımlarını kullanarak engellemeye çalışır. Bu çalışma top sayısına pas ve savunma oyuncularının çalışması şeklinde yaptırılabilir. 5. Stop çalışması için gruplar oluşturulur ve gruplara birer basketbol topu verilir. Gruplara ilk önce iki zamanlı daha sonra da tek zamanlı stop çalıştırılır. 6. Gruplar kontrol edilerek pivot hareketlerini yapamayan öğrencilere yardım edilir. 7. Ribaunt çalışması: Karşılıklı oluşturulan gruplar oluşturulduktan sonra, topun havada karşılıklı olarak birbirlerine atmaları ve sıra sonuna soldan koşarak geçmeleri sağlanır. 8. Gruplarda sırayla duvara top atma, havada yakalama ve dengeli düşme çalışması yaptırılır. 9. Her iki pota da kullanılmak üzere oluşturulan küçük gruplarda potada tip çalışması yaptırılır.
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pivot hareketi nedir, sorulur. ✓ İki zamanlı stop'un tek zamanlı stop'tan farkı nedir, sorulur.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Nisan 1. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nolu istasyon: Pas çeşitleri 2. Nolu istasyon: Top Sürme 3. Nolu istasyon: Turnike 4. Nolu istasyon: Serbest atış
• Değerlendirme	✓ Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar sorulur.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Nisan 2. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 12.2.3. kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerde sorumluluk alır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>‘Basketbolda perdeleme yapabiliyorum’: 1. Öğrenciler eşleşerek sahaya dağılırlar: Sağa-sola, çapraz-sağa, çapraz-sola ve öne-geriye kayma adımlarıyla hareket etmeleri sağlanır.</p> <p>2. Şut aldatması ve geçiş, dalma aldatması ve geçiş, pas aldatması, top sürerken yapılan aldatmalar ve topsuz yapılan aldatmalar, eşli seçilen altı öğrenciyle birlikte örneklerle anlatılır.</p> <p>3. Önden perdeleme, arkadan perdeleme, yandan perdeleme ve şut perdelemesi dururken ve hareketli durumlarda nasıl yapıldığı örneklerle anlatılır.</p> <p>4. İkili gruplar oluşturulur. Gruplardan biri savunma diğeri hücum olur; hücum yapan grup, aldatma ve perdeleme çeşitlerini uygulayarak ilerlemeye çalışırken, savunma grubu, kayma adımlarıyla savunma yapmaya çalışır. Bu çalışma orta saha çizgisine kadar yapılır. Çizgiye gelen gruplar, karşı dip çizgiye kadar yürür ve orada diğer öğrencileri beklerler. Çalışma çabuk bir şekilde yapılır.</p> <p>5. Beşer kişilik gruplar oluşturulur. Gruplardan üç kişi değişik şekillerde top sürme, aldatma ve paslaşma hareketlerini yaparak tam saha boyunca ilerlerken iki tanesi kayma adımlarını kullanarak hücumu engellemeye çalışır. Bu arada hücum grubunda boşta kalan öğrenciden perdeleme yapması istenir. (Şekil 1) Hata yapan öğrenci ortaya, yani savunma grubuna geçer.</p>  <p style="text-align: center;">Şekil 1: 3:2 oyun</p> <p>6. Öğrencilere stop ve pivot ayak hareketleri anlatılır. Serbest alanda beş dakika süreyle çalışmaları istenirken öğrenciler kontrol edilirler.</p> <p>7. 5:5 mücadele: Beşer kişilik gruplara, ribaunt alma, top sürme, aldatma, perdeleme ve paslaşma ve şut atma çalışması yaptırılır. Orta alanda top ortaya-havaya atılır ve ribauntu alan öğrencinin grubu hücum, diğeri savunma olur. Hücum grubu, hücum elementlerini, savunma grubu ise savunma elementlerini uygulayarak hareket ederler.</p> <p>Sü rantrenman kavramı açıklanarak insan vücuduna etkisi hakkında bilgi verilir.</p>
• Değerlendirme	✓ Takım sporlarında yardımlaşmanın önemi hakkında değerlendirme yapılır.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Nisan 4. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.3. Hareket stratejileri ve taktikleri 12.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular. 12.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular. 12.2.1.1.1. Bilinçsiz spor yapmanın sağlık açısından zararlarını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> Dikkati Çekme Güdüleme Gözden Geçirme Derse Geçiş Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) Özet 	<p>‘Basketbolda kombine teknik alıştırmalar’: Müsabaka formatında öğrenciler, iki takıma ayrılırlar. Takımlardan birisi hücum oyunlarını yaparken diğer takım savunma oyunlarını yapar. ‘Basketbolda hızlı hücum yapıyorum’: Basketbolda hızlı hücum nasıl yapılır, hızlı hücum yaparken nelere dikkat edilir öğrencilere anlatılır. Etkinliklerle öğrencilere yaptırılır.</p> <p>1. Dip çizgisi ardında geniş kolda sıralanan öğrencilere, zamanı geldiğinde açıklanacak sayıya ve hareket tarzına göre şu çalışmalar yaptırılır.</p> <ul style="list-style-type: none"> Çalışma 1: 3 kişi savunma oyuncusuna hücum ederler. Hücum bitiminde, saha dışında bekleyen oyuncu ve iki savunma oyuncusu, üçlü hücum takımını oluşturarak karşı sahaya tekrar 3:2 hücum ederler. Çalışma 2: Dörder kişilik takımlar oluşturulur. Dip çizgisi önünde havaya atılan topu, ribauntu kapan takım hücum diğeri savunma olur. Çalışmada savunma ve hücum elementlerinin tümünün kullanılması istenir. Ayrıca bu çalışma, birkaç gruba yaptırılır. <p>2. Öğrenciler ikiye ayrılarak savunma ve hücum olmak üzere eşlenirler. Orta sahaya kadar hücum grubu pasif hücum yaparak savunmaya çalışır. Orta sahadan sonra 2:2 aktif olarak oynarlar. Çalışma birkaç gruba yaptırılır.</p> <p>3. 6 hücum oyuncusu 4 savunma oyuncusuna karşı hücum eder. Amaç, savunma oyuncularının yardımlaşma ve birbirleriyle uyumunu artırmaktır. Çalışma birkaç gruba yaptırılır. 2. Yaptırılan çalışmalarda öğrenciler gözlemlenir, yapılan hatalara müdahalede bulunulur.</p>
<ul style="list-style-type: none"> Değerlendirme 	✓ Çalışmalar sırasında en başarılı grup belirlenir.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Mayıs 1. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılır. 12.2.2.2.2. Kendisine uygun fiziksel gelişim hedeflerini uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse Geçiş Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) <ul style="list-style-type: none">• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	<p>🏃 “Fiziksel Uygunluk testi”: Öğrencilerin fiziksel uygunluklarını belirlenmesi için sene başında mekik, şnav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü yapılır.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	<p>✓ Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar.</p>



Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Mayıs 2. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 12.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri açıklar. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.2.1.1.2. Hareketsiz hayatın vücut sağlığı açısından zararlarını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> 'Voleybol'da blok yapıyorum': U düzeninde sıralanan öğrencilere blok ile ilgili bilgiler verilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Blok için çıkma zamanını iyi seçmek. - Blok yerini iyi tayin etmek. - Topa vurma zamanını tam kestirmek. - Elleri fileye değdirmeden karşı sahaya sokabilmek. <p>Öğrencilere blok için hazırlık, yer değiştirme, sıçrama, topa temas ve yere düşme ile ilgili bilgiler verilir.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Öğrenciler eşleştirilerek file önündeki yerlerini almaları istenir. 2. Öğrencilere, pozisyona uygun olarak oldukları yerde sıçrama çalışmaları yaptırılır. 3. Eşlere, karşılıklı olarak durarak sıçrama ve sıçradıktan sonra ellerini birbirine vurma çalışması yaptırılır. 4. Alıştırma 3, öğrencilerin karşılıklı sıçradıktan sonra elleriyle birbirlerini itmeleri şeklinde yaptırılır. 5. File önünde sağa ve sola birer adım alarak sıçrama çalışması yaptırılır. 6. Öğrencilere, fileden açılarak, birkaç adım koşudan sonra sıçrama çalışması yaptırılır. 7. Filenin bir tarafından atılan toplara diğer tarafından blok yapmak için sıçrama çalışması yaptırılır. 8. Blok çalışması ikili olarak yaptırılır. Çalışmalar sırasında öğrenciler sürekli gözlemlenir ve yapılan hataların düzeltilmesi istenir. 9. Öğretmen yüksek bir noktada topu tutar ve öğrenciler sırayla, sıçrama sonrası topa blok dokunuşu yaparlar. 10. Smaç ve blok çalışması, file üstünde karşılıklı olarak yaptırılır.
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Blok yaparken dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir, sorulur. ✓ Blok hareketini doğru yapan birkaç öğrenciden tekniği göstermesi istenir Altan ve tenis serviste teknik hareket sıralaması nasıldır, sorulur.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Mayıs 3. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 12.2.3.kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 12.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerde sorumluluk alır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
ARAÇ VE GEREÇLER	
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş 	<p> ‘Voleybolda plonjon yapıyorum’: Kolay bir deplasmanla alınamayan topların oyunda kalmasını veya pas yapılmasını sağlamak amacıyla uygulanan bir tekniktir. Plonjon teknikleri; uçma, düşme, kayma, yuvarlanma veya hamle (yanlara- öne- geriye) hareketleriyle yapılır. Plonjon uygulanır? Şekillerine göre iki bölümde incelenebilir:</p> <p>a) Topun Oyunda Kalmasını Sağlamak İçin Yapılan Plonjonlar: Ani ve sert gelen topların çıkarılması amacıyla yapılan savunmaya yönelik plonjonlardır. Bunlar; tek omuz üzerinde ve öne yapılan plonjonlar olmak üzere iki şekilde uygulanır.</p> <p>1- Tek Omuz Üzerinde Yapılan Plonjonlar: Genellikle oyuncuları aldatmak amacıyla blok arkasına kısa ve plase şekilde atılan topların çıkarılmasında kullanılır. Bu teknikte; öne hamleden sonra vücut kol ile birlikte iyice ileriye uzanır. Avuç içi ile vuru? Yapıldıktan sonra tek omuz üzerinde zemine temasla birlikte sırt üstü dönülür. Sakatlanma tehlikesi az olduğundan, gerek kız gerekse erkek takımları tarafından uygulanan bir plonjon şeklindedir.</p> <p>2- Öne Plonjon: Deplasman yaptığımız halde ulaşamadığımız topu, çıkarmak ve oyunun devamını? sağlamak için yapılan plonjon şeklindedir. Bu teknikte; deplasmandan sonra oyuncu alçak duruşa geçer ve elin üst yüzü topa doğru gelecek şekilde, kolunu ileri doğru uzatarak uçar. Bu esnada bağ geride, göğüs dışarıda, karın ise içe çekilmiştir. Mümkün oldukça dizler bükülmeden, bacaklar birbirine bitişiktir. Vuruş ile birlikte ellerin yere teması, oyuncunun yumuşak düşmesini sağlayarak, sakatlanmasını? engeller. Ellerden sonra gövde yere temasıyla birlikte göğüs üstünde kayarken, kollar yanlara alınır. Bu esnada bağ ve ayaklar geriye doğru çekilir.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>1- Yana Plonjon: Bu plonjon tekniği uygulanırken; topun geldiği taraftaki ayak, daha sonra pası vereceğimiz yöne doğru çevirmek kaydıyla, yana geniş bir hamle hareketi yapar. Hamle hareketi ile yana açılmış bacak, vücudu minimum noktaya düşürmek için dizden bükülür. Dişer bacak dizden gergin olarak, topuğun üzerinde harekete yardımcı olur. Bu anda vücut, topun altına girmiş durumdadır. Topa vuruşla birlikte düşme hareketi başlar. Yere önce kalçanın, daha sonra sırtın değmesiyle birlikte hamlenin ters tarafındaki ayak, dizden bükülmeden havaya kalkar. Ayağa kalkma havadaki ayağın ve kolların yardımı ile hamle yapan ayağın üzerine yapılır.</p> <p>2- Geriye Plonjon: Oyuncu arkasına düz topun altına girmek için, geriye hamle hareketi yapar. Topa vuruş ile birlikte geriye düşme ve ayağa kalkma, yana plonjon tekniğinde olduğu gibidir.</p> <p>Öğrenciler, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramının anlam ve önemi hakkında araştırma yaparlar. Etkinliklerde vatanseverlik değeri üzerinde durulur.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<p>✓ Plonjon yaparken nelere dikkat edilir.</p>

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 12.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 12.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 12.1.2.1.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri açıklar. 12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.2.2.1.1. Kendisi için uygun olan serbest zaman etkinliklerine katılır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>'Voleybolda servis tekniğini geliştiriyorum': Voleybolda servis tekniğini geliştirmek için uygulamalar öğrencilere öğretilir. Voleybolda servis atışı öğrencilere anlatılarak, etkinliklerle öğrencilere yaptırılır.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bütün öğrenciler voleybol arka çizgisi üzerinde geniş kolda birerli sıraya geçerler. 2. Öğrencilere alttan servis atma tekniği gösterilerek açıklanır. 3. Öğrencilere sırayla alttan vuruş tekniğiyle servis attırılır. Vücudun pozisyonuna, kol, bilek ve el hareketin çizdiği yörüngeye, topun havaya bırakılış şekline dikkat edilmesi gerektiği söylenir; öğrenciler gözlemlenerek hatalı vuruş yapanlardan düzeltmeleri istenir. 4. Altan servis tekniğiyle, öğrencilerden, istenilen bölgelere servis atmaları istenir. Başarılı olan öğrenciler karşı sahaya, başarısız olan öğrencilerin ise sıra sonuna geçmeleri sağlanır. Başarılı olan öğrencilerin karşı alanda parmak ve manşet pas çalışması istenir. 5. Başarısız olan öğrencilere alttan servis tekniğiyle birer kez daha atış yaptırılır. 6. Karşı alanda, servis çizgisi önünde sıralana öğrencilere tenis servis atma tekniği gösterilerek her öğrencinin yeterince tenis servis atması sağlanır. Topun havaya bırakılması, vücudun, kolun ve elin çizdiği hareketlere dikkat edilmesi gerektiği söylenir. 7. Öğrenciler, bir sonraki çalışmaları yapmak üzere iki eşit gruba ayrılır. 8. Karşılıklı yerleştirilen gruplardan birine sürekli servis artırılırken, alana yerleştirilen diğer grubun manşetle karşılık vermesi istenir. (Şekil 1)  <p style="text-align: center;">Şekil 1: Servis ve manşet çalışması</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Belli bir süre sonra grupların rolleri değiştirilerek çalışmaya devam edilir. 10. Gruplara servis atma ve karşıladıktan sonra üçlü pas sonrası topu karşı alana atma çalışması yaptırılır. 11. Öğrenciler, 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramının anlam ve önemi hakkında araştırma yaparlar. Bu bilgiler ışığında ailesini bayram kutlamalarına götürerek, bayram hakkında ailesine çeşitli bilgiler verir
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Servis tekniklerini en iyi uygulayan öğrenciler belirlenir. ✓ Servisin geçersiz olduğu durumlar nelerdir, sorulur.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Mayıs 5. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği 12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 12.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 12.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 12.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerde sorumluluk alır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Nolu istasyon: Pas çeşitleri 6. Nolu istasyon: Top Sürme 7. Nolu istasyon: Turnike 8. Nolu istasyon: Serbest atış
• Değerlendirme	✓ Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar sorulur.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Haziran 1. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	12.1.3. Hareket stratejileri ve taktikleri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular. 12.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> ‘Voleybolda sistemler’: 3:3 sistemi: voleybol uzun yıllar üç smaçör ve üç pasör şeklinde oynanmıştır. her pasörün bir smaçörü vardı ve öne geldiklerinde yalnız kendi smaçörlerine atarlardı.</p> <p>4:2 sistemi: dört smaçör ve iki pasörle oynanan sistemdir. 3:3 sisteminde smaçörlerin blok karşısında yetersiz kalmaları neticesinde pasörlerin diğer smaçörlere de pas atmaları düşünülmüştür. Bunun sonucu olarak üç pasörden birinin fazla olduğu ortaya çıkmış ve pasörün yerine oyuna bir smaçör dahil edilerek hücum gücü artırılmıştır. Takımın hücum gücü atarken pasörlerin de görev ve sorumlulukları artmaya başlamıştır. Pasör önde ortada oynayarak her iki köşeye de pas atıyordu. Pasörlerin smaç vurma durumu olmadığı için arkadan pasör kaçırılmazdı. Bu sistemi günümüzde voleybola yeni başlayanlar ve küçük takımlarda kullanılmaktadır.</p> <p>6:0 sistemi: altı smaçörle oynan bir sistemdir, bu smaçörlerden bazıları arkaya geldiklerinde pasörlük yapmaktadırlar. Pasörlüğün ne kadar uzmanlık gerektiren bir iş olduğu göz önüne alındığında sistemin başarısızlığı da ortaya çıkmaktadır. Çok kullanılan bir sistem değildir.</p> <p>5:1 sistemi: beş smaçör ve bir pasörle oynan bu sistem günümüzde en yaygın uygulanan sistemdir. Takımın tek bir lider (şef) tarafından yönetilmesinin getirdiği avantajlar kadar, aynı seviyede iki pasör bulunmadığı içinde uygulanan bir sistemdir.</p> <p>Modern 4:2 sistemindeki düşüncede iki pasör bulmanın zor oluşu antrenörleri bu sisteme yönlendirmiştir. Bir lider pasörle oynarken çaprazında, top savunmada pasöre geldiği veya pasörün kaçamadığı durumlarda pas atabilecek özellikte bir smaçör koymuşlardır. Bu smaçörleri seçerken pas atma özellikleri kadar direk hücum yapabilmeleri içinde solak olmaları gerekmektedir.</p> <p>Günümüz voleybolunda arka hücumları da göz önüne alarak pasör çaprazında genellikle takımın hücum gücü en yüksek olan smaçör oynatılmaktadır.</p>
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tekli ve ikili blokların hangi şartlar altında yapılması gerektiği sorulur. ✓ Bloktan dönen topun üç vuruşa dahil olup olmadığı sorulur

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

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

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

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	12
SÜRE	40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	12.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	12.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	12.2.2.1.1. Kendisi için uygun olan serbest zaman etkinliklerine katılır. 12.2.1.1.2. Hareketsiz hayatın vücut sağlığı açısından zararlarını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse Geçiş• Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	<p> ‘2022-2023 yılı beden eğitimi ve spor dersinin değerlendirilmesi’: öğrencilere 2022-2023 yılı beden eğitimi ve spor dersini genel olarak değerlendirmeleri istenir. Dersin konularına, işlenişine, vs. çeşitli öneri ve çözümler sunarlar.</p>
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	✓ Bir sene boyunca neler yaptık değerlendirilir.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Sonay GÜZEL ÖZDEMİR
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü