**2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**

**………………… LİSESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ 10. SINIF**

**ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK DERS PLANI**

| **AY** | **HAFTA** | **SAAT** | **ÖĞRENME ALANI** | **ALT ÖĞRENME ALANI** | **KAZANIMLAR** | **KONU / KAVRAMLAR** | **YÖNTEM VE TEKNİK** | **ARAÇ VE GEREÇ** | **DEĞERLENDİRME** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EYLÜL | 1.HAFTA(11-17) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği | 10.1.1. Hareket becerileri | 10.1.1.1.2. Sıralanma ve dizilişlerle ilgili komutları uygular. 10.1.1.2.1. Ritimle hareketleri yapar. 10.1.1.2.2. Fiziksel etkinlikleri ritmik bir şekilde uygular. 10.1.1.2.3. Zamana, dirence ve mesafeye karşı bireysel hareketleri uygular. | H Sıralanmaları ve dizilişleri öğreniyorum: Öğrencilere Sıralanma ve dizilişlerin dersin başında, işlenişinde, sonunda ve törenlerde kullanılması hakkında yönlendirme yapılır. Etkinliklerde saygı değeri üzerinde durulur. | Yaparak yaşayarak, anlatım, gösteri | Spor giysileri, huni vb. | **2023-2024 Eğitim-Öğretim yılı başlangıcı** |
| EYLÜL | 2.HAFTA(18-24) | 2 SAAT | 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar. 10.2.2.3.1. Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerin doğru bilgi kaynaklarından alınmasının önemini açıklar. | H “Fiziksel Uygunluk testi”: Öğrencilerin fiziksel uygunluklarını belirlenmesi için sene başında mekik, şınav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü yapılır. Etkinliklerde özdenetim değeri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, huni, metre vb. |  |
| EYLÜL-EKİM | 3.HAFTA(25-01) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği | 10.1.1. Hareket becerileri 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.1.1.2. Sıralanma ve dizilişlerle ilgili komutları uygular. 10.1.1.2.1. Ritimle hareketleri yapar. 10.1.1.2.2. Fiziksel etkinlikleri ritmik bir şekilde uygular. 10.1.2.1.9. Seçili spor dalına özgü hareket kalıplarını kullanarak farklı kompozisyonlar oluşturur. | H Hep birlikte hareket ediyoruz’: Öğrencilere Sıralanma ve dizilişlerin dersin başında, işlenişinde, sonunda ve törenlerde kullanılması hakkında yönlendirme yapılır. Etkinliklerde yardımseverlik değeri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, futbol topu, huni vb. |  |
| EKİM | 4.HAFTA(02-08) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği | 10.1.1. Hareket becerileri 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. | ‘Futbolda topu kontrol ediyorum’: Futbol top kontrol çeşitleri öğrencilere gösterilerek yaptırılır. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, futbol topu, huni vb. |  |
| EKİM | 5.HAFTA(09-15) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.4. Spor bilinci ve organizasyonları | 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.2.4.2.1. Sporda adil oyun kavramını açıklar. 10.2.4.2.2. Sporda ahlaklı olmanın gerekliliğini açıklar. | ‘Futbolda rakiplerimi aldatıyorum’: Futbol top sürme ve aldatma hareketleri öğrencilere gösterilir ve etkinliklerle öğrencilere yaptırılır. Etkinliklerde dürüstlük değeri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, futbol topu, huni vb. |  |
| EKİM | 6.HAFTA(16-22) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 10.1.2.1.7. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik önlemleri alır. 10.2.2.1.1. Serbest zaman ve spor ilişkisini açıklar | H ‘Futbolda duran ve hareketli toplara vuruyorum’: Futbolda duran ve hareketli toplarla ilgili etkinlikler öğrencilere gösterilir ve yaptırılır ‘Serbest Zaman Etkinlikleri’: Serbest zamanlarını spor yaparak değerlendirmenin pozitif yönleri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, futbol topu, huni vb. |  |
| EKİM | 7.HAFTA(23-29) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.1.3. Hareket stratejileri ve taktikleri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular. 10.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular. 10.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar. | H Futbola özgü strateji ve taktik: Müsabaka formatında öğrenciler, iki takıma ayrılırlar. Takımlardan birisi hücum oyunlarını yaparken diğer takım savunma oyunlarını yapar. ‘Serbest Zaman Etkinlikleri’: Serbest zamanlarını spor yaparak değerlendirmenin pozitif yönleri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, futbol topu, huni vb. |  |
| EKİM-KASIM | 8.HAFTA(30-05) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.3.kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz | 10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinlik ve törenlerde görev alır. | ‘Koşuyoruz?’: Kısa, orta, uzun mesafe koşuları hakkında bilgi verilir, Alçaktan ve yüksekten çıkışlar gösterilir. 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı kutlama törenine öğrencilerin katılımları sağlanır. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, huni vb. | **Kızılay Haftası** |
| KASIM | 9.HAFTA(06-12) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. | 4 “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, huni vb. | **Atatürk Haftası** |
| KASIM | 10.HAFTA(20-26) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz | 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 10.1.2.1.7. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik önlemleri alır 10.2.3.1.1. Atatürk’ün sporla ilgili sözlerinden oluşan poster hazırlar.10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 10.1.2.1.7. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik önlemleri alır 10.2.3.1.1. Atatürk’ün sporla ilgili sözlerinden oluşan poster hazırlar. | ‘Üç adım atlıyorum’: Üç adım atlama çalışması yapılır, daha sonrada öğrencilere örneklerle gösterilir ve yaptırılır. ‘Atatürk ve Spor’: Atatürk’ün spor hakkında söylediği sözler, okunur, araştırılır, posterler hazırlanır sınıfın panosuna asılır.‘Üç adım atlıyorum’: Üç adım atlama çalışması yapılır, daha sonrada öğrencilere örneklerle gösterilir ve yaptırılır. ‘Atatürk ve Spor’: Atatürk’ün spor hakkında söylediği sözler, okunur, araştırılır, posterler hazırlanır sınıfın panosuna asılır. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışmaAnlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, huni vb.Spor giysileri, huni vb. | **Öğretmenler Günü** |
| KASIM-ARALIK | 11.HAFTA(27-03) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. | ‘Engellerden atlıyorum’: Öğrencilere engelli koşular hakkında bilgi verilir. Daha sonra öğrenciler iki gruba bölünür ve öğrencilerin karşılarına dikilmiş olan engeller arasından çeşitli duruş ve şekillerde koşarak koşu çalışması yaptırılır. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, huni vb. |  |
| ARALIK | 12.HAFTA(04-10) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.9. Seçili spor dalına özgü hareket kalıplarını kullanarak farklı kompozisyonlar oluşturur. 10.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerinde arkadaşlık ve dostluk ilkelerine uygun hareket eder. | ‘Amut ve erişme hareketini öğreniyorum’: Amut ve erişme hareketinin teknikleri öğrencilere anlatılır, daha sonrada öğrencilere örneklerle gösterilir ve yaptırılır. Etkinliklerde sorumluluk değeri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, huni vb. |  |
| ARALIK | 13.HAFTA(11-17) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği | 10.1.1. Hareket becerileri 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.1.1.3. Temel jimnastik duruşlarını uygular. 10.1.1.1.4. Serbest hareketleri eşli olarak uygular. 10.1.1.2.2. Fiziksel etkinlikleri ritmik bir şekilde uygular. 10.1.1.2.3. Zamana, dirence ve mesafeye karşı bireysel hareketleri uygular. 10.1.2.1.9. Seçili spor dalına özgü hareket kalıplarını kullanarak farklı kompozisyonlar oluşturur. | ‘Cimnastikte yer hareketlerini yapıyorum’: Yer hareketleri ve teknikleri öğrencilere anlatılır, daha sonrada öğrencilere örneklerle gösterilir ve yaptırılır. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, huni vb. |  |
| ARALIK | 14.HAFTA(18-24) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.1.2.1.8. Seçili spor etkinliklerinde dürüstlük ve adil olma ilkelerini açıklar. | ‘Gülle atıyorum’: Gülle atma çalışması yapılır, daha sonrada öğrencilere örneklerle gösterilir ve yaptırılır. Etkinliklerde sabır değeri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, gülle, huni, engel vb. |  |
| ARALIK | 15.HAFTA(25-31) | 2 SAAT | 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.2.4 Spor bilinci ve organizasyonları | 10.2.4.2.2. Sporda ahlaklı olmanın gerekliliğini açıklar. | “Spor Ahlakı ve Fair-Play” Öğrencilerin; kazanmak, kaybetmek, centilmenlik, doping, holiganizm, Türkiye ve dünyada fair play kavramı ve kuruluşları hakkında araştırma yapıp, edindiği bilgileri sınıf ortamında paylaşması sağlanır. Etkinliklerde dürüstlük değeri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, CD, kitap vb. |  |
| OCAK | 16.HAFTA(01-07) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. | “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir. Etkinliklerde sevgi değeri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, huni, engel vb. | **Yılbaşı Tatili** |
| OCAK | 17.HAFTA(08-14) | 2 SAAT | 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.2.4. Türkiye’de ve dünyada spor | 10.2.3.3.1. Tarihte kurulan Türk devletlerinde spora verilen önemi açıklar. 10.2.4.1.1. Ulusal sporun tarihsel gelişimini açıklar. | ‘Sporun tarihsel gelişimi’: Geleneksel sporlarımız konulu bir sohbet ortamı yaratılarak öğrencilerden yakın çevrelerinde bu sporlarla ilgilenmiş insanlar olup olmadığını araştırmaları ve araştırma sonuçlarını görsel - yazılı dokümanlar yoluyla arkadaşlarıyla paylaşmalarını sağlanır. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, CD, kitap vb. |  |
| OCAK | 18.HAFTA(15-21) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.1.1. Hareket becerileri 10.2.4. Türkiye’de ve dünyada spor | 10.1.1.3.1. Oyun ve drama yoluyla kendini ifade eder. 10.1.1.3.2. Oyun yoluyla stratejiler geliştirmenin önemini açıklar. 10.2.4.3.1. Yurt içi spor organizasyonlarının amaçlarını açıklar. 10.2.4.3.2. Spor organizasyonlarına katılmanın önemini açıklar. | ‘Spor Organizasyonları’: Spor organizasyonları ve olimpiyatlar hakkında bilgi verilir. Sınıf iki ya da daha fazla gruba ayrılarak "eşleştirme oyunu" oynanır. " | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, CD, kitap vb. | **Birinci Dönemin Sona Ermesi** |
| ŞUBAT | 19.HAFTA(05-11) | 2 SAAT | 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz | 10.2.3.3.2. Olimpiyatlarda başarı elde etmiş Türk sporcularını tanır | ‘Türk sporcularını takip ediyorum’: Öğrenciler radyo, televizyon ve internet üzerinden güncel spor olaylarını takip ederek bunu sınıf ortamına veya spor kulübü panosuna taşırlar. O haftaki güncel spor olaylarını sınıfta tartışarak değerlendirme yapmaları sağlanır. | Yaparak yaşayarak, anlatım, gösteri | Spor giysileri, CD, kitap vb. | **İkinci Yarıyıl Başlangıcı** |
| ŞUBAT | 20.HAFTA(12-18) | 2 SAAT | 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.2.2.3.2. Spor sakatlanmalarını önlemeye ilişkin ilkeleri uygular. 10.2.2.3.3. Kişisel bakımını ve temizliğini yapar. | ‘Spor Sakatlıkları ve İlk yardım: Öğrenciler sınıf yada bilgisayar laboratuarında toplanırlar ve spor yaparken karşılaşılabilecek kazaları, sakatlıkları ve sakatlıklar sırasında neler yapmamız gerektiği anlatılır. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, CD, kitap vb. |  |
| ŞUBAT | 21.HAFTA(19-25) | 2 SAAT | 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.2.2.3.1. Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerin doğru bilgi kaynaklarından alınmasının önemini açıklar. | ‘Spor ve beslenme’ Öğrencilere sporun ve beslenmenin önemi anlatılır. Sağlıklı beslenmek kuralları anlatılır ve sonunda boşluk doldurmalı sorular sorularak geri dönüt alınır. Dersin sonunda spor ve beslenme ile ilgili afişler hazırlanır. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, CD, kitap vb. |  |
| ŞUBAT-MART | 22.HAFTA(26-03) | 2 SAAT | 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.2.1.1.1. Sağlıklı hayat için düzenli fiziksel etkinlikler yapar. 10.2.1.1.2. Hayat boyu spor için çevresindeki fırsatları kullanır. | ‘Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz: Öğrenciler, Egzersizin sağlıklı yaşam üzerinde etkilerini açıklayan sloganlar üretirler. Sloganlar afiş hâline getirilir. Daha sonra sloganlar arasından oy çokluğuyla en beğenilenleri, belirli gün ve haftalarla uyuşanlarından okulda sergilenir. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, CD, kitap vb. |  |
| MART | 23.HAFTA(04-10) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri açıklar. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.1.2.1.11. Seçili spor etkinliklerinde kendine güven duygusunun önemini açıklar. | ‘Hentbolda pas yapıyorum’: Hentbolda pas çeşitleri öğrencilere gösterilir ve etkinliklerle öğrencilere yaptırılır. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, hentbol topu, huni vb. |  |
| MART | 24.HAFTA(11-17) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.1.3. Hareket stratejileri ve taktikleri | 10.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerinde rekabet ve iş birliği içerisinde hareket eder. 10.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular. 10.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular. | ‘Hentbolda top sürüyorum’ : Top sürme öğrencilere gösterilir ve etkinliklerle öğrencilere yaptırılır. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, hentbol topu, huni vb. | **İstiklâl Marşı’nın Kabulü ve Mehmet Akif Ersoy’u Anma Günü** |
| MART | 25.HAFTA(18-24) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerinde rekabet ve iş birliği içerisinde hareket eder. | ‘Hentbolda rakiplerimi aldatıyorum’: Hentboldaki toplu ve topsuz aldatma hareketi öğrencilere gösterilerek, etkinliklerle öğrencilere yaptırılır. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, basketbol topu, huni vb. | **Şehitler Günü** |
| MART | 26.HAFTA(25-31) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. | 4 “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, huni, engel vb. |  |
| NİSAN | 27.HAFTA(01-07) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.1.2.1.12. Seçili spor etkinliklerinde araçları amacına uygun ve doğru kullanır. | ‘Basketbolda paslaşıyorum’: Basketbolda temel duruşun tarifi yapılır ve pozisyon gösterilerek öğrencilerden taklit etmeleri istenir. Öğrencilere, dairede, göğüs pas ve yerden pas çalışması yaptırılır. Etkinliklerde sorumluluk değeri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, |  |  |
| NİSAN | 28.HAFTA(15-21) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. | ‘Basketbolda top sürüyorum’: Basketbolda top sürme nasıl yapılır öğrencilere gösterilir ve top sürme çalışması yaptırılır. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, basketbol topu, huni vb. |  |
| NİSAN | 29.HAFTA(22-28) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz | 10.1.1.1.1. Sporda ısınma ve soğuma egzersizlerinin temel ilkelerini uygular. 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinlik ve törenlerde görev alır. | ‘Basketbolda şut atabiliyorum’: El bileği ve kol hareketi, topsuz olarak, tüm öğrencilere yaptırılır. Duvara karşı şut atma çalışması yaptırılır. Durarak atış, sıçrayarak atış, serbest atış örneklerle öğrencilere gösterilir. Etkinliklerde vatanseverlik değeri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, basketbol topu, huni vb. | **23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı** |
| NİSAN-MAYIS | 30.HAFTA(29-05) | 2 SAAT | 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar. 10.2.2.3.1. Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerin doğru bilgi kaynaklarından alınmasının önemini açıklar. | H “Fiziksel Uygunluk testi”: Öğrencilerin fiziksel uygunluklarını belirlenmesi için sene başında mekik, şınav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü yapılır. Etkinliklerde özdenetim değeri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, huni, metre vb. | **1 Mayıs İşçi Bayramı** |
| MAYIS | 31.HAFTA(06-12) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri açıklar. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar. | ‘Voleybolda Parmak ve Manşet Pas yapıyorum’: Voleybolda parmak pas öğrencilere anlatılarak, etkinliklerle öğrencilere yaptırılır. Etkinliklerde sabır değeri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, voleybol topu, huni vb. |  |
| MAYIS | 32.HAFTA(13-19) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.4. Seçili spor dalına özgü hareketleri açıklar. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar. | ‘Voleybolda duruşları öğreniyorum’: Voleybolda duruşlar öğrencilere anlatılarak, etkinliklerle öğrencilere yaptırılır. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, voleybol topu, huni vb. |  |
| MAYIS | 33.HAFTA(20-26) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz | 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 10.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinlik ve törenlerde görev alır. | ‘Voleybolda servis atıyorum’: Voleybolda servis atışı öğrencilere anlatılarak, etkinliklerle öğrencilere yaptırılır. 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. Etkinliklerde vatanseverlik değeri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, voleybol topu, huni vb. |  |
| MAYIS-HAZİRAN | 34.HAFTA(27-02) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.1.3. Hareket stratejileri ve taktikleri 10.2.4. Spor bilinci ve organizasyonları | 10.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular. 10.2.4.3.2. Spor organizasyonlarına katılmanın önemini açıklar. | ‘Voleybolda Hücum ve Savunma yapıyorum’: Müsabaka formatında öğrenciler, iki takıma ayrılırlar. Takımlardan birisi hücum oyunlarını yaparken diğer takım savunma oyunlarını yapar. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, | Spor giysileri, voleybol topu, huni vb. |  |
| HAZİRAN | 35.HAFTA(03-09) | 2 SAAT | 10.1. Hareket yetkinliği | 10.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 10.1.3. Hareket stratejileri ve taktikleri 10.2.4. Spor bilinci ve organizasyonları | 10.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 10.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 10.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 10.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular. 10.2.4.3.2. Spor organizasyonlarına katılmanın önemini açıklar. | 4 “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir. ‘Turnuva Düzenliyoruz’: Öğrenciler istedikleri branşlarda müsabaka formatında turnuva düzenlerler. Etkinliklerde sorumluluk değeri üzerinde durulur. | Anlatım, gösteri, alıştırmayla, işbirliği, komutla, katılımla, eşli çalışma | Spor giysileri, huni, engel vb. |  |
| HAZİRAN | 36.HAFTA(10-16) | 2 SAAT | 10.2. Aktif ve sağlıklı hayat | 10.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri | 10.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar. | H ‘2019-2020 Yılı Beden Eğitimi Dersinin Değerlendirilmesi’: Öğrencilere 2019-2020 yılı beden eğitimi dersini genel olarak değerlendirmeleri istenir. Dersin konularına, işlenişine, vs. çeşitli öneri ve çözümler sunarlar. Etkinliklerde dürüstlük değeri üzerinde durulur. | Sunuş ve buluş yolu, katılımla öğretim, tartışma yaklaşımı | Spor giysileri, | **Ders Yılının Sona ermesi** |

**Bu yıllık plan T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının yayınladığı öğretim programı esas alınarak yapılmıstır. Bu yıllık planda toplam eğitim öğretim haftası 36 haftadır.**