


BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Eylül 1. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1.1. Hareket becerileri
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.1. Hareket becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.1.1.2. Sıralanma ve dizilişleri açıklar. 9.1.1.2.1. Ritmin önemini ifade eder. 9.1.1.2.2. Görsel-işitsel uyarılarla hareketleri uygular. 9.1.1.2.3. Zamana, dirence ve mesafeye karşı farklı ritim çalışmalarını uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ	Spor giysileri vb.
ARAÇ VE GEREÇLER	
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> Serbest Hareketler, sıralanmalar ve dizilişler: Öğrencilere Sıralanma ve dizilişlerin dersin başında, işlenişinde, sonunda ve törenlerde kullanılması hakkında yönlendirme yapılır.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Öğrencilerden tekrar birerli geniş kolda sıralanmaları istenir. 2. Rahat ve hazır ol komutları anlatıldıktan sonra, verilen komutlarla kız ve erkek öğrencilerin duruşları doğru olarak yapmaları sağlanır. Verilen komutlara uyum sağlamaları ve birlikte hareket etmeleri istenir. 3. Sola, sağa ve geriye dön komutları, bildirim ve yaptırım komutlarının anlamı açıklandıktan sonra, verilen komutlarla hareketlerin doğru ve çabuk yapılması sağlanır. Hareketleri yapamayan öğrencilere, diğer öğrencilerin yardımcı olması ve birlikte çalışma yapmaları istenir. 4. Birerli geniş kolda bulunan öğrencilere, sola dön komutu verilerek birerli derin kolda sıralanmaları sağlanır. 5. 2'şerli, 4'erli, 6'şarlı ve 8'erli derin kolda sıralanma anlatılır, örnekle gösterilir ve verilen komutlarla çalışmalara devam edilir. 6. Dörderli derin kolda sıralanan öğrencilere uygun adım yürüme, yerinde sayma ve yürürken geriye dönme çalışması yaptırılır.
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bildirim ve yaptırım komutlarının anlamlarının açıklanması istenir. ✓ Komut verildiği an hareketlerin yapılmasında dikkat edilecek noktalar söylenir.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Eylül 2. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR	
SINIF	9	
SÜRE	40 + 40 Dakika	
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği	
ALT ÖĞRENME ALANI	9.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi	
KAZANIMLAR	9.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almanın gerekliliğini açıklar.	
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.	
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri vb.	
DERS ALANI:	Okul Bahçesi	
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.	
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ		
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse Geçiş Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) <ul style="list-style-type: none">• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	 "Fiziksel Uygunluk testi": Öğrencilerin fiziksel uygunluklarını belirlenmesi için sene başında mekik, sınav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü yapılır.	
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	 Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik olarak testlere katılmanın önemini açıklar.	

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.

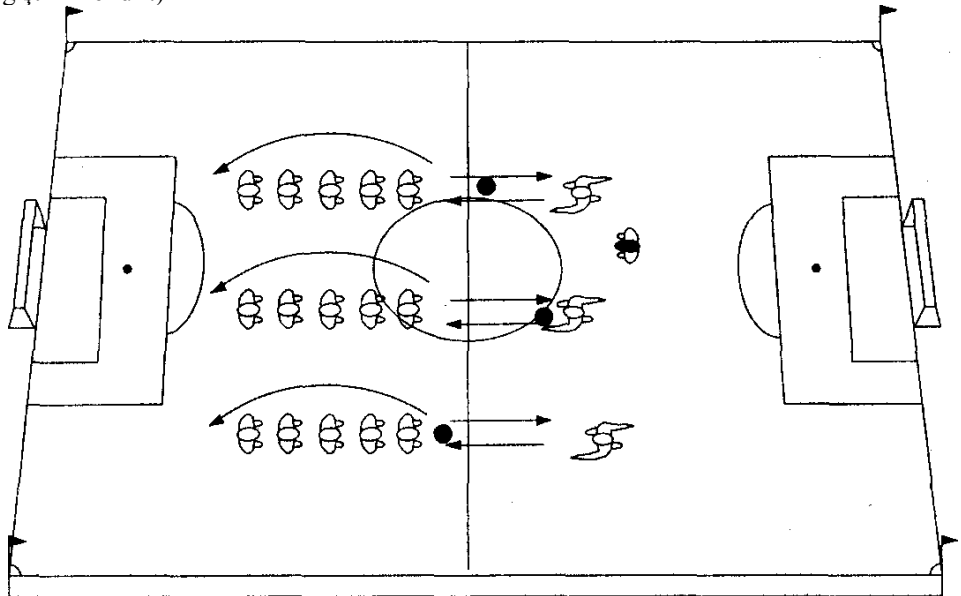
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ

🏈 'Futbolda ısınmayı öğreniyorum, temel vuruşları yapıyorum': Futbolda ısınma hareketleri ve temel vuruşlar öğrencilere gösterilir ve etkinliklerle öğrencilere yaptırılır.

1. Yapılacak vuruşlar anlatılarak şu çalışmalar sırayla yaptırılır.

a. Öğrencilere, iç vuruş tekniği anlatılır: Vuruş sırasında dayanma bacağı dizden hafifçe bükülür; vücut öne eğik fakat vuruşla birlikte geriye doğru getirilir. Vurma bacağı ile vurma ayağı bir açı teşkil eder, ayak eklemi kilitlenir; topa temas yeri, bileğin köküdür. Gelen topu ayak içiyle kontrol ettikten sonra iç vuruş tekniğini yapan öğrenci kendi grubunun ardına soldan koşar.


2. Öğrencilerin onarlı üç gruba ayrılmalrı sağlanır. Gruplardan seçilen birer öğrenciye top verilir ve gruba yaklaşık olarak 3-4 metre mesafede, karşılarında beklerler. (Şekil 36) Teknik vuruşların gösterilmesinden sonra, sıra başında bulunan öğrenciler gruptaki öğrencilerle sırayla paslaşır, pasını veren öğrenci sıra sonuna geçer. (Sıra başındaki öğrenciler arada değiştirilmelidir.)



Şekil 36: Temel pas çalışması

'Serbest Zaman Etkinlikleri': Öğrencilerden serbest zaman etkinliklerinin kişisel faydaları hakkında araştırma yapmaları istenir.



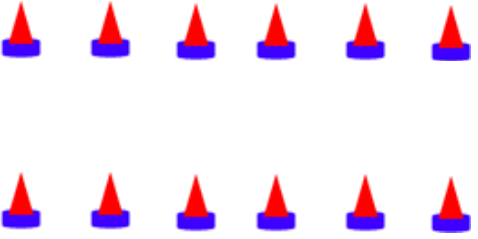

- Dikkati Çekme
- Güdüleme
- Gözden Geçirme
- Derse Geçiş
- Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)
- Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)
- Özet

<ul style="list-style-type: none"> • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Özet 	<p>3. Gruplar gözlemlenir, hatalı vuruş yapan öğrenciler uyarılırlar.</p> <p>4. Aynı dizilişte, ikinci çalışmaya geçilir.</p> <p>b.İ-üst vuruş tekniği anlatılır: Dayanma ayağı topun yan arkasına vücudu dengeleyecek şekilde yerleştirilir. Topa vuracak ayak kalçadan geri savrulurken dizden bükölür. Vuruş anında gözler topa bakar. Topa ayağın i-üst kısmı ile vurulurken ayak bileği gergindir. İ-üst vuruş tekniğini yapan öğrenci kendi grubunun ardına geçer.</p> <p>5. Aynı dizilişte, üçüncü çalışmaya geçilir.</p> <p>c.Üst vuruş tekniği anlatılır: Ayak gergin ve eklem kilitli olacak şekilde ayağın tam olarak üst kısmı ile topa vuruş yapılır. Bu çalışmada, alıştırıcı pozisyonundaki öğrenciler, topları elleriyle atar ve üst vuruş tekniğinde</p> <p>6. Vuruşların yavaş ve kontrollü yapılması sağlanırken, öğrenciler gözlemlenir ve yapılan hataların düzeltilmesi istenir</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<p>✓ Duran toplara i, i-üst veya üst vuruş tekniğiyle eleme usulü şut atma yarışması yaptırılır.</p> 

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.2. 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	9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.1.2.1.8. Seçili spor etkinliklerinde kontrollü davranış ve adil oyun ilkelerini açıklar. 9.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ	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 sürüyorum: 1. Orta alan çizgisi üzerinde onar kişilik gruplar oluşturulur ve derin kolda sıralanmaları istenir.</p> <p>1. Gruplara, on metre ileriye yerleştirilen bir işaretten dönmek üzere ayak içi, iç üst, ayaküstü ve ayak dışı ile top sürme çalışması yaptırılır. Dönüşte, öğrencilerden, istedikleri bir mesafeden sırada bekleyen arkadaşlarına pas atmaları ve grubun sonuna geçmeleri istenir. Top kontrolü yapan sonraki öğrenci de çalışması devam eder.</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">    </div> <p style="text-align: center;"><i>Şekil 1: Top sürme çalışması</i></p> <p>2. Aynı dizilişte top sürme çalışması yaparken aldatma tekniklerini de yapmaları istenir.</p> <p>3. Üçer metre arayla dizilen dört futbol tabağı arasından geçmek üzere top sürme çalışması yaptırılır. Her tabak bir rakip kabul edilmeli, tabaklar arasından geçerken top saklanmalıdır. (Şekil 94) Ve yine tabaklara karşı aldatma hareketlerinin uygulanması istenir.</p> <p>7. Futbol tabaklarının sayısı artırılarak gruplar arası top sürme yarışması yaptırılır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hangi tür pozisyonlarda, hangi teknikle top sürülmesinin doğru olduğu sorulur. ✓ Hangi şartlarda aldatma yapılmalıdır, sorulur 

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.3. Hareket stratejileri ve taktikleri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular. 9.1.3.1.2. 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, 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: Müsabaka formatında öğrenciler, iki takıma ayrılırlar. Takımlardan birisi hücum oyunlarını yaparken diğer takım savunma oyunlarını yapar. 'Serbest Zaman Etkinlikleri': Öğrencilerden serbest zaman etkinliklerinin kişisel faydaları hakkında araştırma yapmaları istenir. 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	<p>✓ Savunma ve hücumda en önemli prensipler neler olmalıdır, sorulur.</p> 

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Ekim 3. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.3.kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 9.1.2.1.7. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik önlemlerini alır. 9.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerin önemini açıklar. 9.2.3.2.2. Tören ve kutlamalarda verilen komutları uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>Koşuyoruz: Kısa, orta, uzun mesafe koşuları hakkında bilgi verilir, Alçaktan ve yüksekte çıkışlar gösterilir, Yat-kalk yarışması yaptırılır. 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 metreli kısa mesafe koşuları yaptırılır.</p> <p>6. Ayakta çıkıştan, 25-30 metrelik mesafe içinde artan bir hızla, kol ve bacak hareketlerinin uyumuna dikkat edilerek koşular yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenerek yapılan hatalar söylenir.</p> <p>7. Verilen uyan ile, çıkış kurallarına uygun olarak gruplara 5-10 metre çıkış çalıştırılır.</p> <p>8. Sınıf içi eleme usulü kısa mesafe koşu yarışması yaptırılır. Öğrenciler beşer kişilik gruplara ayrılır. Her grubun ilk ikiye giren yarışmacısı, bir üst tura geçer. İkinci turda ise beşer kişilik grupların birincileri finale kalır ve finalde sıralama belirlenir.</p> <p>9. Öğrencilerin eşit sayı ve güçte iki gruba ayrılmaları sağlandıktan sonra, 50 metre stafet yarışması yaptırılır.</p> <p>10. 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı kutlama törenine öğrencilerin katılımları sağlanır. Etkinliklerde vatanseverlik değeri üzerinde durulur.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bayanlarda ve erkeklerde kısa mesafe yarışma dallarının neler olduğu sorulur. ✓ Alçak çıkışta dikkat edilmesi gereken noktaların söylenmesi istenir. ✓ Kısa mesafe koşucularında hangi tür kas yapısının bulunduğu sorulur.



Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI


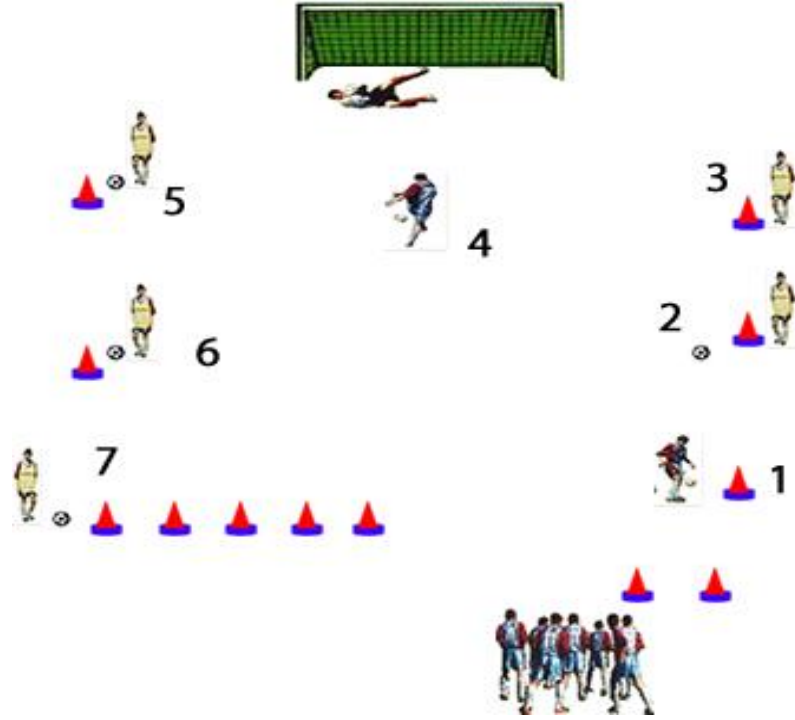
Ekim 4. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.3. kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 9.1.2.1.7. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik önlemlerini alır. 9.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerin önemini açıklar. 9.2.3.2.2. Tören ve kutlamalarda verilen komutları 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.) • Özet 	<p>'Futbolda şut çekiyorum': Futbolda şut nasıl çekilir, şut çekerken nelere dikkat edileceği anlatılır. Etkinlikler öğrencilere gösterilir ve yapılır. 1. Öğrencilerin ceza alanı çizgisi arkasında birerli geniş kolda sıralanması istenir. 2. Öğrencilere, duran toplara iç-üst vuruş tekniğiyle nasıl vurulması gerektiği anlatılır. Öğrencilerden sırayla, iç-üst vuruş tekniğiyle kale direği yanlarına ve üst bölgesine atış yapmaları istenir. Vuruşunu yapan öğrenci sıra sonuna geçer. Her öğrenciye iki atış yaptırılır. 3. Aynı çalışma sağ ve sol kanattan ikişer kez tekrar ettirilir. 4. Öğrencilerin ceza alanı yayı gerisinde birerli derin kolda sıralanması istenir. Öğretmen, ceza alanı çizgisi üzerinde yerden yuvarlayarak top atar ve öğrenciler sırayla, hareket halindeki topa vuruşlar yaparak şut atarlar. Daha sonra havaya atılan toplara, yerde birkaç kez sektikten sonra üst vuruş yaptırılır. (Şekil 1)</p>  <p>Şekil 1: Şut çalışması</p> <p>5. Öğrencilerin orta alan çizgisine yakın bir yerde üzerinde birerli geniş kolda sıralanması sağlanır. Öğrencilere sırayla top sürme ve iç vuruş yaparak ceza alanı içinden kaleye atış çalışması yaptırılır. Her iki futbol kalesi de kullanılabilir. 6. Alıştırma 5, değişik şekillerde top sürdükten sonra, ceza alanı çizgisi üzerine arka arkaya yerleştirilen iki pasif savunma oyuncusuna aldatma hareketleri yaptıktan sonra şut atma şeklinde yaptırılır. 7. Öğrencilerin ikişerli olarak eşleşmeleri ve yine orta alan çizgisi üzerinde, eşlerin birbirlerinden 5-6 metre mesafede açılarak sıralanmaları sağlanır. Eşlerin paslaşarak top sürmesi ve ceza alanı çizgisi üzerine geldiğinde eşlerden birinin şut atması istenir. Çalışmasını bitiren eşler sıra sonuna geçer ve sıra tekrar kendilerine geldiğinde bu kez diğer eş şut atar. 8. 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı kutlama törenine öğrencilerin katılımları sağlanır. Etkinliklerde vatanseverlik değeri üzerinde durulur.</p>
• Değerlendirme	<p>✓ Duran toplara iç, iç-üst veya üst vuruş tekniğiyle eleme usulü şut atma yarışması yaptırılır.</p> 

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. 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	9.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ	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 • Gündüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Nolu istasyon: Top sektirme 2. Nolu istasyon: Göğüs pas kontrol 3. Nolu istasyon: Topa kafa vurma 4. Nolu istasyon: Şut çekme 5. Nolu istasyon: Ayak içi pas 6. Nolu istasyon: Duran topu kaldırma (herhangi bir şekilde) 7. Nolu istasyon: Slalom geçişi
• Değerlendirme	✓ Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar sorulur.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

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

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI


Kasım 2. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.3. kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 9.1.2.1.7. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik önlemlerini alır. 9.2.3.1.1. Atatürk'ün sözlerinden hareketle Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önemi açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>Bayrağı taşıyorum: Barak koşuları hakkında bilgi verilir, stafet yarışması yapılır. Atatürk ve Spor: Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önem hakkında bilgi verilir. Etkinliklerde adil olma değeri üzerinde durulur. Etkinliklerde vatanseverlik değeri üzerinde durulur. U düzeninde sıralanan öğrencilere; 1. Bayanlarda ve erkeklerde bayrak koşusu mesafeleri söylenir, 2. Bayrak değiştirme teknikleri ile yarışma kuralları ile ilgili bilgiler verilir, 3. Bayrak koşularında kullanılan yarışma taktikleri açıklanır.</p> <p>1. Isınma koşusunun ardından, genel ve özel 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 güce 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>
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bayrak değişimi sırasında yapılan hatalar nelerdir, sorulur. ✓ Gruplara, bayrak yansımda, nasıl bir yarışma taktiği uyguladıkları sorulur.



Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

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

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.2. 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	9.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>Engellerden atlıyorum: Öğrencilerin ikiyeşerli 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.



DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.

ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ

- Dikkati Çekme
- Güdüleme
- Gözden Geçirme
- Derse Geçiş

Üç adım atıyorum: Üç adım atlama çalışması yapılır, daha sonrada öğrencilere örneklerle gösterilir ve yaptırılır. **'Serbest Zaman Etkinlikleri':** Öğrencilerden serbest zaman etkinliklerinin kişisel faydaları hakkında araştırma yapmaları istenir.: 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 örnek 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 çıkılırsa 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 topla 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 topla 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)



Şekil – 1: üç atla bir takla oyunu

- Değerlendirme

✓ Üç adım atlama kuralları ve atlayışın geçersiz olduğu durumlar sorulur.

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.2. 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	9.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>🏠 ‘Uzun Athyorum’: U düzenindeki öğrencilere; 1. Atletizmde atlama çeşitleri ile ilgili bilgiler verilir, 2. Uzun atlama yarışma kuralları anlatılır, 3. Uzun atlama çeşitlerinden adımlama tekniği anlatılır.</p> <p>1. Derse hazırlanan öğrencilerin, sıçrama ayakları tespit edilir ve serbest alanda birkaç adımlik koşu sonrası tek ayak sıçramalar yaptırılır. Bu çalışma sırasında kolları aşağıdan yukarıya birbirine zıt olarak savurmaları da istenir.</p> <p>2. Kum havuzu veya bir mindere karşı geniş kolda sıralanan öğrencilere, ayak ucunda kollar havada gergin vaziyette durduğu yerden çift ayak sıçrama çalışması yaptırılır. Çalışmasını bitiren öğrenci sıra sonuna geçer. (Şekil 1)</p>  <p>Şekil 1: Uzun atlama çalışması</p> <p>3. Mindere 12-13 metre uzaklıktan koşarak tek ayak sıçrama, kolları zıt olarak havaya kaldırma ve çift ayak konma çalışması yaptırılır. Minderin bir metre önüne bir çizgi çekilir ve bu çizgiye basılmaması istenir.</p> <p>4. Alıştırma 3, 2-4-8 adım yöntemiyle, minder önüne yerleştirilen kasa üst parçasına basarak sıçrama şeklinde yaptırılır. Öğrencilerden, sıçrama bacağı kasa üst parçasını geçer geçmez, savurma bacaklarını dizden bükerek ileri almaları istenir. Bu arada, kollar aşağıdan yukarı birbirine zıt şekilde savrulur. Düşmeden önce vücut dikleştirilir, bacaklar ileri-aşağı itilir ve vücut ağırlığı öne kaydırılır.</p> <p>5. Kurallarına uygun olarak mindere adımla atlama çalışması yaptırılır: 14 adım ritminden sonra tek ayak sıçrama, diz çekme ve kolları savurarak çekme, savurma bacaklarını kalça seviyesine kadar çekme, vücudu dik tutma ve çift ayak konma.</p> <p>🏠 Sağlıklı besleniyorum: Bilgi ve iletişim teknolojilerinden yararlanılarak obezite, sağlıklı beslenme ve fiziksel etkinlikler ile ilgili araştırma yapılması sağlanır.</p>
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Uzun atlama yarışma kuralları sorulur. ✓ Adımla atlama tekniğinde uyulması gereken sıralama sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır. ✓ Sağlıklı beslenmenin faydaları nelerdir?



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Aralık 2. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.2. 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	9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.2.2.3.1. Sağlıklı beslenme ile fiziksel etkinlik arasındaki ilişkiyi açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ	Spor giysileri, cirit, huni, minder vb.
ARAÇ VE GEREÇLER	
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> ‘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:</p> <p>a. Ciridi tutma ve sallama,</p> <p>b. Ciridi geriye alma,</p> <p>c. Durarak cirit atma.</p> <p>4. Durarak yaptırılan cirit atma çalışmasında her öğrenci kontrol edilir ve hatalar söylenir.</p> <p>5. Ciritli olarak beş adım çalışması yaptırılır. Bu çalışma önce ciritli 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. Ciritli 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> <p> Sağlıklı besleniyorum: Bilgi ve iletişim teknolojilerinden yararlanılarak obezite, sağlıklı beslenme ve fiziksel etkinlikler ile ilgili araştırma yapılması sağlanır. Etkinliklerde temiz olma değeri üzerinde durulur.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<p>✓ Cirit atma yarışma kuralları sorulur.</p> <p>✓ Cirit atma tekniğinde uyulması gereken sıralama sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır.</p> <p>✓ Uluslararası başarı kazanmış sporcular kimlerdir?</p>






Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Aralık 3. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. 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	9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. 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>Öne ve Geriye takla atıyorum: Genel yada özel ısınma hareketlerinin yapılması. Öğrencilerin, önlerine yerleştirilen iki minderin karşısına geniş kolda sıraya geçerek oturmaları sağlanır. (Şekil 1)</p>  <p>Şekil 1: Öne takla çalışması</p> <p>2. Öğrencilere, öne düz yuvarlanma tekniği gösterilerek anlatılır: Eller omuz genişliğinde açık ve parmaklar karşıyı gösterecek şekilde mindere yerleştirilir, baş karına çekilir, hafif bir sıçrama sonrası ense mindere yerleştirilir, sırtüstünde yuvarlanırken bacaklar bükülür ve öne hamle yaparak ayaklar bitişik olarak temel duruşta ayağa kalkılır.</p> <p>3. Mindere sırayla çağrılan öğrencilere öne düz yuvarlanma hareketi yaptırılır; hatalar söylenir.</p> <p>4. Öne hafif sıçramalı yuvarlanma çalışmasından sonra, öne art arda iki kez yuvarlanma hareketi yaptırılır.</p> <p>5. Öne açık bacak yuvarlanma tekniği gösterilerek anlatılır: Bacaklar yanlarda açık, ayakta duruştan öne eğilerek eller omuz genişliğinde açık olarak mindere yerleştirilir. Sırt üstü öne yuvarlandıktan sonra, bacaklar önde yanlarda yere temas ederken eller mindere dayanıp vücut açık bacaklar üzerinde doğrultulur.</p> <p>6. Açık bacak öne yuvarlanma hareketi birer kere tekrar ettirilir.</p> <p>7. Öğrencilere, geriye düz yuvarlanma tekniği gösterilerek anlatılır: Mindere ters olarak temel duruşa geçilir. Kalça üstüne oturulduğu an eller baş kenarından mindere avuç içleri gelecek şekilde yerleştirilir, kalça ve sırt üstünde geriye yuvarlanılır ayaklar bitişik ayağa kalkılır. Yuvarlanma doğrusal yapılırken, bacaklar savurma görevi yapar, eller zemini iter.</p>  <p>Şekil 1: Geriye takla çalışması</p> <p>8. Öğrencilere sırayla geriye düz yuvarlanma çalışması yaptırılır; öğrenciler gözlemlenerek hataları söylenir.</p> <p>9. Geriye açık bacak yuvarlanma gösterilerek anlatılır: Tek farkının, bacakların açık olması ve daima gergin tutulmasıdır.</p> <p>10. Geriye yuvarlanma hareketi bütün öğrencilere sırayla yaptırılır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Öne düz yuvarlanma, açık bacak yuvarlanma ve adımla yuvarlanma hareketini art arda yapmaları istenir. ✓ Öğrenilen hareketlerde en çok yapılan hatalar nelerdir, sorulur. 

Orçun AYRIM

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur

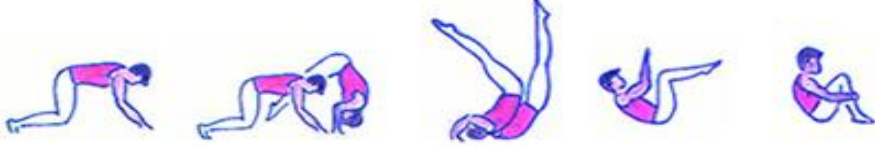


...../09/2022

Mustafa ÖZKAN

Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.4 Spor bilinci ve organizasyonları
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.2.4.1.1. Sporun tarihsel gelişimini açıklar. 9.2.4.1.2. Güncel spor olaylarını takip eder.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.

ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ








<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>🏊 ‘Öne ve Geriye takla atıyorum’: Genel yada özel ısınma hareketlerinin yapılması. Öğrencilerin, önlerine yerleştirilen iki minderin karşısına geniş kolda sıraya geçerek oturmaları sağlanır. (Şekil 1)</p>  <p><i>Şekil 1: Öne takla çalışması</i></p> <p>2. Öğrencilere, öne düz yuvarlanma tekniği gösterilerek anlatılır: Eller omuz genişliğinde açık ve parmaklar karşısı gösterecek şekilde mindere yerleştirilir, baş karına çekilir, hafif bir sıçrama sonrası ense mindere yerleştirilir, sırtüstünde yuvarlanırken bacaklar bükülür ve öne hamle yaparak ayaklar bitişik olarak temel duruşta ayağa kalkılır.</p> <p>3. Mindere sırayla çağrılan öğrencilere öne düz yuvarlanma hareketi yaptırılır; hatalar söylenir.</p> <p>4. Öne hafif sıçramalı yuvarlanma çalışmasından sonra, öne art arda iki kez yuvarlanma hareketi yaptırılır.</p> <p>5. Öne açık bacak yuvarlanma tekniği gösterilerek anlatılır: Bacaklar yanlarda açık, ayakta duruştan öne eğilerek eller omuz genişliğinde açık olarak mindere yerleştirilir. Sırt üstü öne yuvarlandıktan sonra, bacaklar önde yanlarda yere temas ederken eller mindere dayanıp vücut açık bacaklar üzerinde doğrultulur.</p> <p>6. Açık bacak öne yuvarlanma hareketi birer kere tekrar ettirilir.</p> <p>7. Öğrencilere, geriye düz yuvarlanma tekniği gösterilerek anlatılır: Mindere ters olarak temel duruşa geçilir. Kalça üstüne oturulduğu an eller baş kenarından mindere avuç içleri gelecek şekilde yerleştirilir, kalça ve sırt üstünde geriye yuvarlanılır ayaklar bitişik ayağa kalkılır. Yuvarlanma doğrusal yapılırken, bacaklar savurma görevi yapar, eller zemini iter.</p>  <p><i>Şekil 1: Geriye takla çalışması</i></p> <p>8. Öğrencilere sırayla geriye düz yuvarlanma çalışması yaptırılır; öğrenciler gözlemlenerek hataları söylenir.</p> <p>9. Geriye açık bacak yuvarlanma gösterilerek anlatılır: Tek farkının, bacakların açık olması ve daima gergin tutulmasıdır.</p> <p>10. Geriye yuvarlanma hareketi bütün öğrencilere sırayla yaptırılır.</p> <p>🏆 Türk Spor Tarihi ve Örnek Sporcularımız: “Tepük, gürz, kılıç-kalkan, avcılık, gökbörü, beyge, cirit, güreş, okçuluk, cündilik” gibi spor türleri üzerinde durulur</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Öne düz yuvarlanma, açık bacak yuvarlanma ve adımla yuvarlanma hareketini art arda yapmaları istenir. ✓ Öğrenilen hareketlerde en çok yapılan hatalar nelerdir, sorulur. 

Orçun AYRIM
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	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. 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	9.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
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> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around;"> <div style="background-color: black; width: 150px; height: 30px;"></div> <div style="text-align: center;">   4 </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="background-color: black; width: 150px; height: 30px;"></div> <div style="text-align: center;">   3 </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border-left: 2px solid black; width: 150px; height: 30px;"></div> <div style="text-align: center;">  2 </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border-left: 2px solid black; width: 150px; height: 30px;"></div> <div style="text-align: center;">  1 </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nolu istasyon: Alçaklıktan 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

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Ocak 2. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.1. Hareket becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.1.1.3. Temel jimnastik duruşlarını açıklar. 9.1.1.2.1. Ritmin önemini ifade eder
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>'Temel cimnastik duruşlarını sergiliyorum': Temel cimnastik duruşlarının teknikleri öğrencilere anlatılır, daha sonrada öğrencilere örneklerle gösterilir ve yaptırılır.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Öğrencilerin çift kol aralığı açılarak beşerli geniş kolda sıraya geçmeleri sağlanır. 2. Beşerli sıradaki öğrenciler, kollar yanda açık, çift kol aralığı mesafe alırlar. Sağa ya da sola dön komutu verilerek, öğrencilere, tekrar çift kol aralığı mesafe aldırıldıktan sonra, tekrar sağa ya da sola döndürülür. 3. Örnek gösterildikten sonra, öğrencilerden, hep birlikte planör duruşunu yapmaları istenir: Vücut ağırlığı tek bacak üzerinde olup, geriye uzatılan bacak gergindir; kollar yanlarda açık vücut ile paraleldir, baş karşıya bakar. 4. Öğrencilere kartal duruşu gösterilerek, yapmaları istenir: Bacaklar açık ayakta duruşta, vücut öne bükülerek yere paralel duruma getirilir; baş, karşıya bakar. 5. Öğrencilerin oldukları yere çökmeleri istenir. Küçük köprü: Dizler yerde olmak suretiyle, ellerle arkaya uzanıp, yere dayanak yapmaları istenir. Büyük köprü: Dayanak noktaları, ayaklar ve arkaya uzanan ellerdir. 6. Temel cimnastik duruşları sırayla yaptırılırken, hatalı yapan öğrencileri hareketleri doğrusu gösterilerek düzeltilir. Hareketlere devam edilir. 7. Mum duruşu: Sırtüstü yatışta, ellerle vücut yanlardan kavranır, bacaklar gergin olarak havaya kaldırılırken dirseklerle dayanarak ağırlık omuzlara aktarılır. Dayanak yüzeyi omuzlar ve üst kol olup, vücut ayak uçlarına kadar gergin ve diktir. 8. Diz üstü duruş: Bacaklarda dizlerden bükülü, ayak bilekleri gergin olarak yere dayanır. Üst bacak ve vücut dik, kollar yanlarda vücuda paraleldir. Diz üstü oturuş: Diz üstü duruştayken, topuklar üzerine oturuşa geçilir. 9. Cephe duruşu: bank duruşundayken bacaklar arkaya gergin olarak uzatılarak ayak uçları yere dayanır. Kollar yere dik, vücut gergindir. 10. Yüzüstü yatış: Dayanak yüzeyi vücudun ön kısmı olup, kollar dirseklerden bükülü, eller üst üste konularak çene altına yerleştirilir. 11. Uzun oturuş: Kalça yerde, bacaklar öne gergin olarak uzatılır, kollar yanlarda vücuda paralel, vücut diktir. Açık bacak uzun oturuş: Bacaklar yanlara V şeklinde açılır. Engel oturuşu: Uzun oturuşta, bir bacağın bükülüp arkaya alınmasıdır. 12. Temel cimnastik duruşları yapıldıktan sonra, duruşlar arasında bağlantı kurularak, bir hareketten diğerin geçme çalışması yaptırılır: Planör duruşundan kartal duruşuna geçiş, Küçük köprü hareketinden büyük köprüye geçiş, uzun oturuş hareketinden mum duruşuna geçiş.
<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

Uygundur

...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Ocak 3. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.1. Hareket becerileri 9.2.3.kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.1.1.3. Temel jimnastik duruşlarını açıklar. 9.1.1.2.1. Ritmin önemini ifade eder 9.2.3.3.1. Türk tarihinde yapılan spor türlerini açıklar. 9.2.3.3.2. Türk spor tarihine katkıda bulunmuş şahsiyetleri 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>Temel cimnastik duruşlarını sergiliyorum: Temel cimnastik duruşlarının teknikleri öğrencilere anlatılır, daha sonrada öğrencilere örneklerle gösterilir ve yaptırılır.</p> <p>Türkiye’de ve Dünyada Spor: Sporun dünyadaki gelişimi hakkında bilişim teknolojileri kullanılarak araştırma yapılması sağlanır.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Öğrencilerin çift kol aralığı açılarak beşerli geniş kolda sıraya geçmeleri sağlanır. 2. Beşerli sıradaki öğrenciler, kollar yanda açık, çift kol aralığı mesafe alırlar. Sağa ya da sola dön komutu verilerek, öğrencilere, tekrar çift kol aralığı mesafe aldırıldıktan sonra, tekrar sağa ya da sola döndürülür. 3. Örnek gösterildikten sonra, öğrencilerden, hep birlikte planör duruşunu yapmaları istenir: Vücut ağırlığı tek bacak üzerinde olup, geriye uzatılan bacak gergindir; kollar yanlarda açık vücut ile paraleldir, baş karşıya bakar. 4. Öğrencilere kartal duruşu gösterilerek, yapmaları istenir: Bacaklar açık ayakta duruşta, vücut öne bükülerek yere paralel duruma getirilir; baş, karşıya bakar. 5. Öğrencilerin oldukları yere çökmeleri istenir. Küçük köprü: Dizler yerde olmak suretiyle, ellerle arkaya uzanıp, yere dayanak yapmaları istenir. Büyük köprü: Dayanak noktaları, ayaklar ve arkaya uzanan ellerdir. 6. Temel cimnastik duruşları sırayla yaptırılırken, hatalı yapan öğrencileri hareketleri doğrusu gösterilerek düzeltilir. Hareketlere devam edilir. 7. Mum duruşu: Sırtüstü yatışta, ellerle vücut yanlardan kavranır, bacaklar gergin olarak havaya kaldırılırken dirseklerle dayanarak ağırlık omuzlara aktarılır. Dayanak yüzeyi omuzlar ve üst kol olup, vücut ayak uçlarına kadar gergin ve diktir. 8. Diz üstü duruş: Bacaklarda dizlerden bükülü, ayak bilekleri gergin olarak yere dayanır. Üst bacak ve vücut dik, kollar yanlarda vücuda paraleldir. Diz üstü oturuş: Diz üstü duruştayken, topuklar üzerine oturuşa geçilir. 9. Cephe duruşu: bank duruşundayken bacaklar arkaya gergin olarak uzatılarak ayak uçları yere dayanır. Kollar yere dik, vücut gergindir. 10. Yüzüstü yatış: Dayanak yüzeyi vücudun ön kısmı olup, kollar dirseklerden bükülü, eller üst üste konularak çene altına yerleştirilir. 11. Uzun oturuş: Kalça yerde, bacaklar öne gergin olarak uzatılır, kollar yanlarda vücuda paralel, vücut diktir. Açık bacak uzun oturuş: Bacaklar yanlara V şeklinde açılır. Engel oturuşu: Uzun oturuşta, bir bacağın bükülüp arkaya alınmasıdır. 12. Temel cimnastik duruşları yapıldıktan sonra, duruşlar arasında bağlantı kurularak, bir hareketten diğerin geçme çalışması yaptırılır: Planör duruşundan kartal duruşuna geçiş, Küçük köprü hareketinden büyük köprüye geçiş, uzun oturuş hareketinden mum duruşuna geçiş.
<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. ✓ Türk spor tarihine geçmiş sporcular kimlerdir? ✓ Cumhuriyet tarihindeki sporun öncüleri kimlerdir?

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

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

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Şubat 1. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.2.1. Düzenli fiziksel etkinlik
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.2.2.3.2. Temel ilk yardım uygulamalarını açıklar. 9.2.2.3.3. Kişisel bakımın ve temizliğin önemini açıklar. 9.2.2.3.4. Spor yaparken uygun giyinmenin sağlık açısından önemini açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, kitap, CD vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> Temel Sağlık Bilgisi: İlk yardım hakkında bilgiler verilir. Bilişim teknolojilerinden ve çevresindeki sağlık kuruluşlarından yararlanarak sınıfta temel ilk yardım ilkelerini içeren bir afiş hazırlanır.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. İlk Yardımın Tanımı yapılır: 2. İlk yardımın amacı söylenir: 3. İlk yardımın yapılacağı alanlar anlatılır: 4. İlk yardımın öneminden bahsedilir: 5. İlk yardımın temel ilkeleri anlatılır: <ul style="list-style-type: none"> a-kazazedeyi iyi değerlendirerek teşhisi çabuklaştırmak: b-geçici ilkyardım uygulaması yapma: c-Hastayı bulunduğu pozisyonundan kurtarmak: d- Uygun pozisyon aldırma: e-Haberleşmeyi sağlamak: f-Kazazedenin emniyetli yere sevk edilmesi: 6. İlk yardım yapanda bulunması gereken özellikler anlatılır:
• Değerlendirme	✓ İlk yardımın temel amacı nedir?

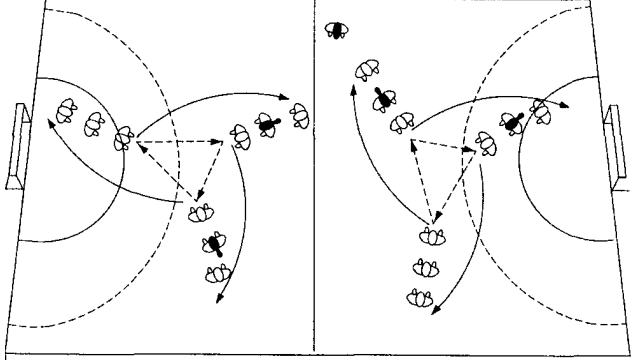
Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

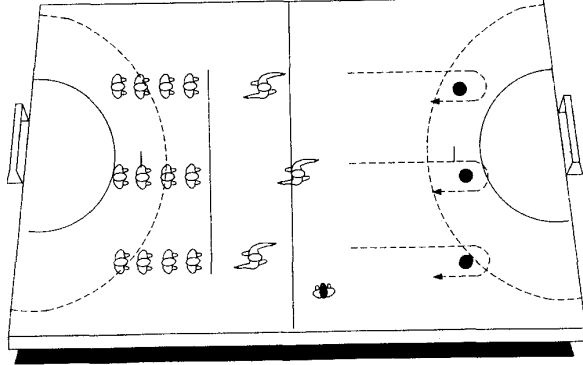
Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.2.4 Spor bilinci ve organizasyonları
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.2.4.2.1. Sporda erdemlilik kavramını açıklar. 9.2.4.2.2. Spor ve ahlak arasındaki ilişkiyi açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Kitap, CD. vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.

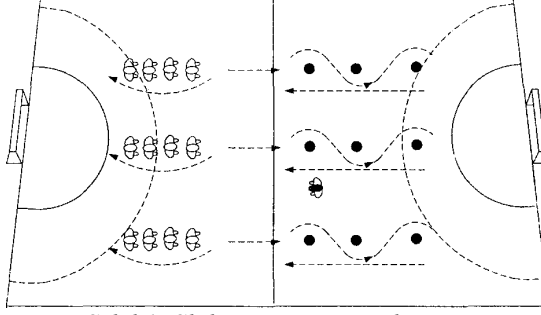
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ

<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>📌 ‘Hentbolda top tutma çalışması yapıyorum’: Birerli geniş kolda sıralanan öğrencilere; 1. Hentbol oyuncusunda bulunması gereken fiziksel özellikler anlatılır, 2. Hentbol yarışma ve oyun kuralları hakkında bilgiler verilir, soru cevap yöntemiyle geri bildirim alınmaya çalışılır.</p>  <p style="text-align: center;"><i>Şekil 1: Üçgende paslaşma</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Öğrencilerin, top sayısına göre gruplara ayrılması ve grupların üçgen dizilişteki yerlerini almaları sağlanır. (Şekil 87) Üçgende köşelerin birbirine uzaklığı 4-5 metredir. 2. Temel duruş pozisyonunda dayanma adımıyla, daha sonra da dayanma adımsız temel pas çalışması yaptırılır. Pas alan oyuncu top tutma hareketini gösterir, pasını verir ve kendi sırasının sonuna geçer. 3. Üçgen dizilişte, aynı formda, yerden pas çalışması yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenir, hareketin çabuk yapılması istenir, yapılan hataların düzeltilmesi sağlanır. 4. Aynı diziliş ve formda, hareket halinde, bilekten pas ve sıçrayarak pas çalışması yaptırılır. 5. Üçgen dizilişteki çalışmanın, hareketliliğin ve koordinasyonun geliştirilmesi için, pasını veren oyuncunun, pas verdiği grubun sonuna sol taraftan koşarak geçmesi şeklinde yaptırılır. 6. Öğrencilerin eşit sayı ve güçte iki gruba ayrılması sağlanır. Grupların kendi aralarında eşleşmeleri ve ikişerli derin kolda, birbirlerine 4-5 metre mesafede, dip çizgisi ardında sıralanmaları istenir. 7. Gruplara, verilen başlama işaretiyle, tam saha boyunca (gidiş-dönüş) temel pas yapmak üzere yarışma yaptırılır. Gidiş dönüş, hareket halinde toplam on altı pas yapmaları istenir. 8. Aynı şekildeki yarışma temel pas ve sıçrayarak pas şeklinde yaptırılır. <p>📌 Spor Ahlakı: Öğrencilere spor ahlakıyla ilgili araştırmalar yapılması istenir. Öğrencilere spor ahlakıyla ilgili filmler izlettirebilir.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fair – play nedir? ✓ Hentbol oyun kurallarıyla ilgili sorular sorulur: Serbest atış gerektiren durumlar, 7 mt. atışı, iki dk. cezası, hatalı yürüme... ✓ Pas yaparken dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir, sorulur.



DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.4 Spor bilinci ve organizasyonları
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.1.3.1. Oyun ve drama yoluyla kendini ifade etmenin önemini açıklar. 9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.11. Seçili spor etkinliklerinde kendine güven duygusunun önemini açıklar. 9.2.4.3.2. Olimpiyat oyunlarının tarihsel gelişimini açıklar. 9.2.4.1.2. Güncel spor olaylarını takip eder.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırtma.
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 temel pas yapıyorum: Hentbolda temel pas öğrencilere gösterilir ve etkinliklerle öğrencilere yaptırılır.</p> <p>Olimpiyatlar: Olimpiyat oyunlarının tarihçesi hakkında bilişim teknolojileri kullanılarak araştırma yapılması sağlanır.</p> <p>Öğrencilere hangi durumlarda top sürülmesi gerektiği ve tekniği anlatılır: Top sürerken parmaklar açık, eller topu iyice kavrayacak şekilde topun üzerindedir; top sürerken, topa vurulmamak top vücuda yakın sürülmeli, top sürme ile koşu temposu uyumlu olmalı, top kalça yüksekliğinde sürülmelidir. Top sürerken el değiştirilebilir.</p> <p>1. Öğrencilerin eşit sayıda dört gruba ayrılması sağlanır ve grupların şekilde olduğu gibi derin kolda dizilmeleri istenir. (Şekil 1)</p>  <p style="text-align: center;"><i>Şekil 1: Top sürme çalışması</i></p> <p>2. Gruplara birer hentbol topu verilir; on metre ileriye yerleştirilen bir işaretten dönmek üzere yüksek top sürme çalışması yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenerek yapılan yanlışların düzeltilmesi sağlanır. Çalışmasını bitiren öğrenci, topu arkadaşına temel pas formunda vererek sıra sonuna geçer. Çalışma iki kez tekrar ettirilir.</p> <p>3. Aynı çalışma formunda, öğrencilere sırayla, durarak, yürüyerek ve ara sıra çömelerek top sürme çalışması yaptırılır.</p> <p>4. Alıştırtma 2'deki mesafe 20 metreye çıkarılır, beşer metre arayla yerleştirilen sağlık topları arasından slalom top sürme çalışması yaptırılır.</p> <p>5. İki grup bir takım olmak üzere öğrencilerin eşleşmeleri sağlanır.</p> <p>6. İki takım arasında, yirmi metrelik bir mesafe içinde değişik şekillerde paslaşarak top sürme yarışması yaptırılır.</p> <p>7. Aynı çalışma top sürme, paslaşma ve temel pas kullanarak kale atışı yapma şeklinde yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenerek yapılan hataların düzeltilmesi sağlanır.</p>
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gruplardaki öğrencilerin 1:1 savunmaya karşı top sürmeleri istenir. ✓ Top sürmede nelere dikkat edilmelidir ve amaç nedir, sorulur. ✓ Olimpiyat oyunlarında hangi branşlar vardır?



DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.2. 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	9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.1.2.1.12. Seçili spor etkinliklerinde araçları amacına uygun ve doğru kullanır. 9.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırtma.
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 top sürüyorum: Top sürme öğrencilere gösterilir ve etkinliklerle öğrencilere yaptırılır.</p> <p>Serbest Zaman Etkinlikleri: Öğrencilerden serbest zaman etkinliklerinin kişisel faydaları hakkında araştırma yapmaları istenir. 1. Öğrencilere top sürme tekniği ve aldatma hareketleri ile ilgili bilgiler verilir; soru cevap şeklinde geri bildirim alınmaya çalışılır. 2. Öğrencilerin top sayısına göre (otuz öğrenci ve beş top var) altışarlı olarak beş grupta derin kolda sıralanırlar. 3. Her grubun ilk öğrencilerinden başlamak üzere, her öğrenciye bir dakikalık süre verilir ve verilen bu bir dakika içinde sınırlandırılmış bir alanda değişik formlarda top sürmeleri istenir. Durarak, çömelik duruşta, oturarak ve koşarak. 4. Öğrencilerin karşılıklı olarak oluşturdukları altışar kişilik gruplarda ve ikişer metre arayla yerleştirilen engeller arasında slalom top sürme çalışması yaptırılır. Her engeli rakip kabul edip, pas aldatması, kale atış aldatması ve vücut aldatması hareketlerini kullanmaları söylenir. (Şekil 1)</p>  <p>Şekil 1: Slalom top sürme çalışması</p> <p>5. Öğrencilerin, hentbol kalesi sağ köşesi önünde ikişerli derin kolda sıralanmaları sağlanır. Eşler birbirine 6-7 metre mesafede olacak şekildedir. Her eşli grup, karşı saha sonuna kadar temel pas yaparak top sürdükten sonra, sahanın boş olan sol bölgesinden dönerek çift el pas yapar. Çalışmasını bitiren eşler, topu, gruptaki sırası gelen eşlere verir ve sıra sonuna geçer. 6. Aynı form içinde, eşler, tek el pas yaparak top sürerler ve sol çizgi tarafından karışık paslar yaparak dönerler ve grubun ardına geçerler. Çalışma, her öğrenci tarafından yeterince yapıncaya kadar devam ettirilir; pas ve top sürme hatası yapan öğrenciler uyarılır. 7. 3:2 top sürme: Beşer kişilik gruplar oluşturulur ve gruplar hentbol kalesi önünde arka arkaya geçerler. Beş öğrenciden üç tanesi hücum, iki tanesi savunma oyuncusu olur. Üç öğrenci değişik şekillerde top sürerek karşı kaleye ulaşmaya çalışırken, diğer iki öğrenci engellemeye çalışır.</p>
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Top sürerken nelere dikkat edilmeli, sorulur. ✓ Aldatma hareketlerinin inandırıcı olması ne yapılmalıdır, sorulur.



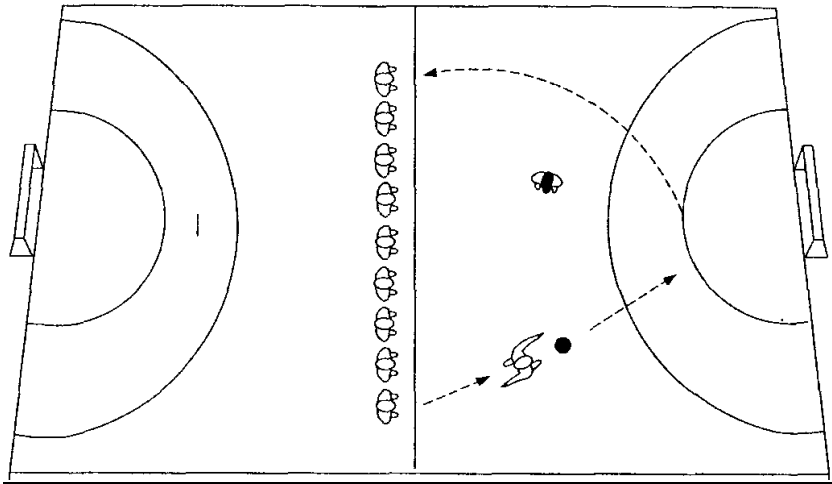
DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.1.3. Hareket stratejileri ve taktikleri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerinde rekabet ve iş birliği içerisinde hareket eder. 9.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular. 9.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.

ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ

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

Hentbolda atış yapabilirim: Hentboldaki atış çeşitleri öğrencilere anlatılarak, etkinliklerle öğrencilere yaptırılır. İstenir. İkişerli geniş kolda ve yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere; kale atışları ve çeşitleri ile hangi tür atışların hangi bölgelerde kullanıldığı anlatılır.

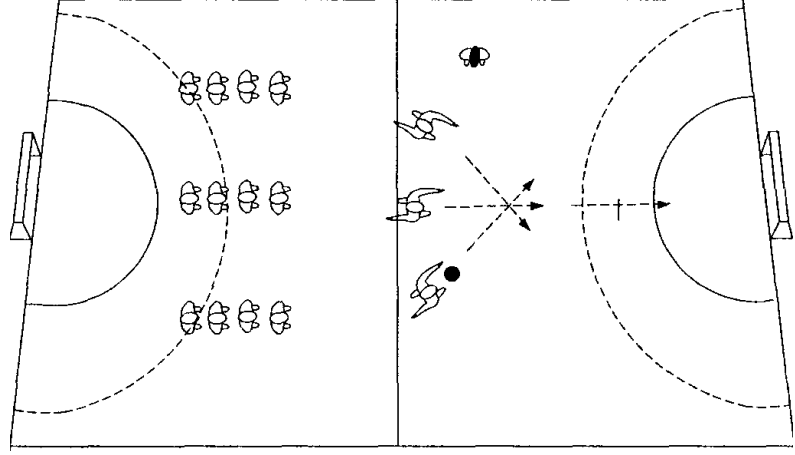
1. Orta çizgide birerli geniş kolda sıralanan öğrenciler sırayla, kısa bir koşu ve top sürmenin ardından temel atış formunda kaleye şut atma çalışması yaptırılır; atışını yapan öğrenci sıra sonuna geçer. (Şekil 1)
2. Sıçrayarak atış alıştırmaları için üç adım alıştırmaları sonrası, aynı yerde sıralanan öğrencilere, top sürme sonrası sıçrayarak kale atışı yaptırılır. Sıçramada adım hatası yapan öğrencilere hareketin doğrusu bir kez daha anlatılır.
3. Orta çizgide ikişerli gruplar oluşturulur. Eşler birbirine 5-6 metre uzaklıktadır. Temel pas yaparak ve top sürerek eşlerden biri sıçrayarak kale atışı yaptıktan sonra koşarak sıranın sonuna geçerler.
4. Alıştırma 4, değişik bir açıdan yerden pas yapmak suretiyle yaptırılır.



Şekil 1: Top sürme ve kale atış çalışması

5. Aynı çalışma, değişik bir açıdan göğüsten pas yapmak suretiyle yaptırılır. Hatalı pas yapan öğrenciler uyarılır.
6. Hentbol kalesi önünden çıkış sonrası, pas çeşitleri uygulanarak top sürdükten sonra diğer kaleye sıçrayarak atışlar yaptırılır.

7. Üçerli gruplar oluşturulur ve orta çizgiden üçlü paslaşma sonrası kale atışları yapılır. (Şekil 2)



Şekil 2: Üçlü paslaşma ve kale atışı

8. 9 metre çizgisi arkasına sıralanan öğrencilere, eleme usulü serbest atış yarışması yaptırılır.

• Değerlendirme

- ✓ Kale atış çeşitleri ve kullanılma yerlerine göre amaçları sorulur.
- ✓ Sıçrayarak atış basamakları nelerdir, örnekle açıklamaları istenir.



Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

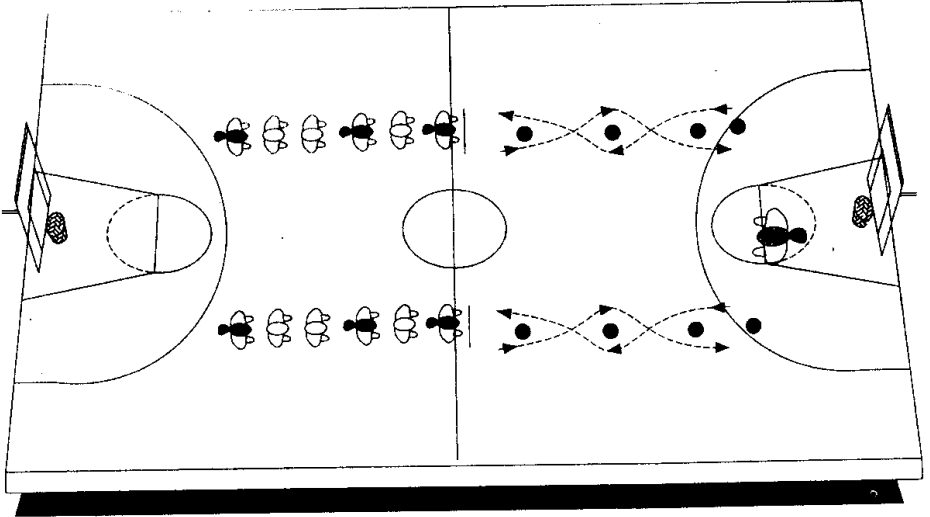

Mart 2. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR		
SINIF	9		
SÜRE	40 + 40 Dakika		
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat		
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri		
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi		
KAZANIMLAR	9.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.		
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.		
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.		
DERS ALANI:	Okul Bahçesi		
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.		
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ			
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse Geçiş• Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	 ‘Basketbolda top tutma çalışması yapıyorum’: Basketbolda temel duruşun tarifi yapılır ve pozisyon gösterilerek öğrencilerden taklit etmeleri istenir. Birkaç öğrenciyle birlikte, top tutma ve top atma hareketinde vücudun, ayakların ve ellerin pozisyonları gösterilerek, öğrencilerden topsuz olarak tekrar etmeleri istenir Serbest Zaman Etkinlikleri: Öğrencilerden serbest zaman etkinliklerinin kişisel faydaları hakkında araştırma yapmaları istenir. Basketbolda temel duruşun tarifi yapılır ve pozisyon gösterilerek öğrencilerden taklit etmeleri istenir. Birkaç öğrenciyle birlikte, top tutma ve top atma hareketinde vücudun, ayakların ve ellerin pozisyonları gösterilerek, öğrencilerden topsuz olarak tekrar etmeleri istenir		
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	✓ Top tutarken nelere dikkat edilir?		

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.2. 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	9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerinde rekabet ve iş birliği içerisinde hareket eder. 9.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>Basketbolda top sürmeyi öğreniyorum: Basketbolda top sürme nasıl yapılır öğrencilere gösterilir ve top sürme çalışması yaptırılır.</p> <p>Basketbolda top sürme nasıl yapılır öğrencilere gösterilir ve top sürme çalışması yaptırılır. Öğrenciler ikiye bölünerek eşleştirilirler. Eşleşen öğrencilere, tam saha boyunca top sürerler. Yaparak yarışma yaptırılır.</p>  <p style="text-align: center;"><i>top sürme</i></p>
• Değerlendirme	<p>✓ Top sürerken nelere dikkat edilir?</p> 

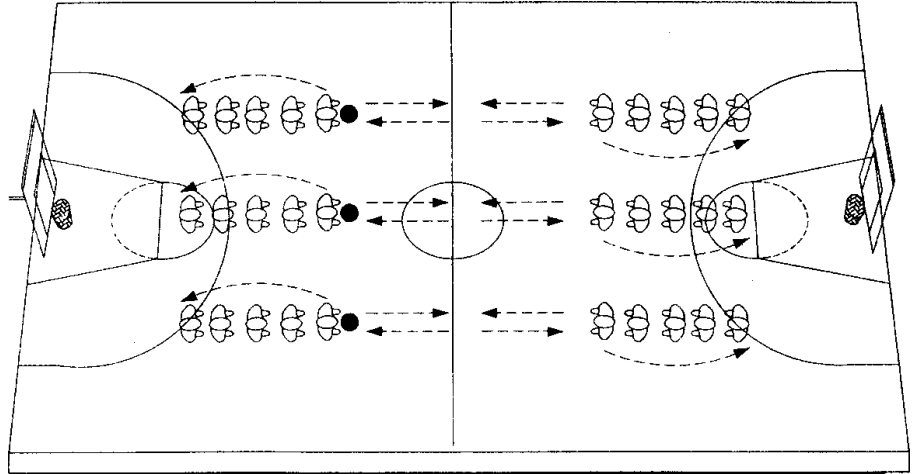
DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.

ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ

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

Basketbolda paslaşdırma: Basketbolda pas çeşitleri öğrencilere gösterilir ve tekrar etmeleri istenir.

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



Şekil 1: Çift ve tek el pas çalışması

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

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



Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

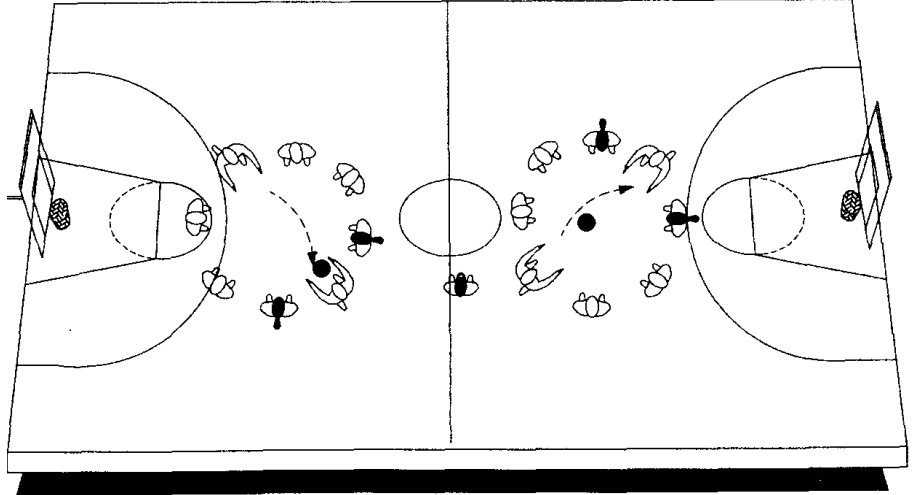
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI**Nisan 1. Hafta**

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. 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	9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none">• Dikkati Çekme• Güdüleme• Gözden Geçirme• Derse Geçiş• Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)• Özet	<p> “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nolu istasyon: Pas çeşitleri2. Nolu istasyon: Top sürme3. Nolu istasyon: Serbest atış
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	✓ Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar sorulur.

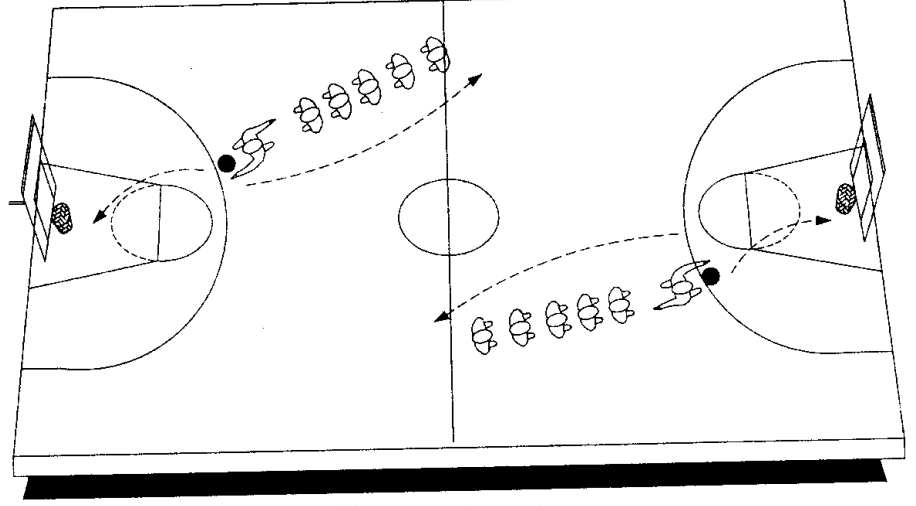
Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.3. Hareket stratejileri ve taktikleri 9.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular. 9.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular. 9.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerin önemini açıklar. 9.2.3.2.2. Tören ve kutlamalarda verilen komutları 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>🏀 'Basketbol'da şut atıyorum': 1. Birerli geniş kolda sıraya geçen öğrencilere durarak şut ama tekniği gösterilir: Dizler hafif bükülü, bacaklar omuz genişliğinde açık, vücut hafifçe öne eğilmiş, top çift elde, çemberin orta kısmı yada arkadaki kare hedef alınır. Sağ ayak ve dirsek potayı gösterir. Sol el topu yandan desteklerken sağ el bileğinin öne bükülmesi hareketiyle top en son, tek elden, parmaklardan çıkarılır.</p> <p>2. El bileği ve kol hareketi, topsuz olarak, tüm öğrencilere yaptırılır; yapılan hareketler kontrol edilir.</p>  <p style="text-align: center;">Şekil 1: Durarak atış çalışması</p> <p>3. Top sayısına göre oluşturulan grupların daire şeklinde sıralanması sağlandıktan sonara gruplara birer top verilir. (Şekil 1) Gruptaki öğrenciler karşılıklı olarak durarak şut atma çalışması yaparlar. Öğrencilerden birbirlerini gözlemlmeleri istenirken, öğretmen tarafından gözlemlenen öğrencilere hataları söylenir.</p> <p>4. Dairede, öğrenilen paslarla birlikte durarak şut atma çalışması karışık olarak yaptırılır.</p> <p>5. Gruplar, duvara karşı iki üç metre mesafede derin kolda sıraya geçirilir.</p> <p>6. Duvara karşı şut atma çalışması yaptırılır. Hareketini yapan öğrenci sıra sonuna geçer.</p> <p>7. Öğrencilerin iki grup oluşturması sağlandıktan sonra aynı çalışmanın, birerli derin kolda serbest atış çizgisinden -veya önünden- potaya karşı yapılması sağlanır. Atışını yapan öğrenci sırasının sonuna geçer.</p>

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



Şekil 1: Sıçrayarak atış çalışması

Atatürk ve spor: Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önem hakkında bilgi verilir.

• Değerlendirme

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




Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Nisan 4. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR	
SINIF	9	
SÜRE	40 + 40 Dakika	
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat	
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.2. 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	9.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.	
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.	
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, basketbol topu, 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	 'Mini Basketbol Turnuvası': Sınıftaki öğrenciler 5'li gruplara ayrılarak takımlar oluştururlar ve böylelikle sınıf içerisinde basketbol turnuvası yaptırılır.	
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	✓ Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar sorulur.	

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

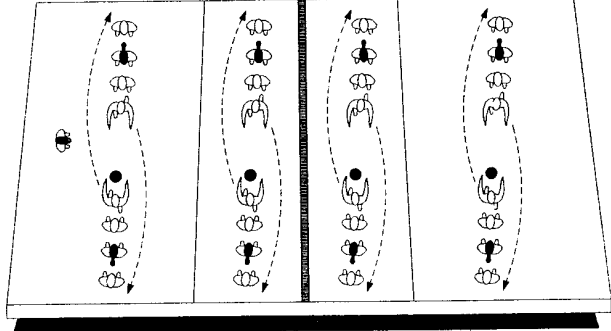
Mayıs 1. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.2.2. 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	9.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almanın gerekliliğini açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, huni, metre vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p> "Fiziksel Uygunluk testi": Öğrencilerin fiziksel uygunluklarını belirlenmesi için sene başında mekik, şnav, otur-uzan esneklik ölçümü, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümü yapılır.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<p>✓ Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar sorulur.</p> 

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022


Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>Voleybolda parmak pas yapıyorum: Voleybolda parmak pas öğrencilere anlatılarak, etkinliklerle öğrencilere yaptırılır. Serbest Zaman Etkinlikleri: Öğrencilerden serbest zaman etkinliklerinin kişisel faydaları hakkında araştırma yapmaları istenir. Yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere voleybol yarışma ve oyun kuralları bilgisi anlatılır. Öğrencileri kontrol etmek amacıyla, çeşitli sorular sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dağınık düzende bulunan öğrencilere, sağ-sola, öne-geriye, çapraz sağa ve sola kayma adımları çalışması yaptırılır. 2. Top sayısına göre öğrenciler gruplara ayrılır. Onarlı olan gruplar, 5:5 bölünmek suretiyle 4-5 metre mesafede karşılıklı olarak sıralanırlar. (Şekil 1) Gruplarda yapılan parmak pas çalışmasında pasını veren öğrenci, pas verdiği grubun sonuna solda koşarak geçer. Öğrencilere, değişik yükseklik ve yönlerde parmak pas atılması ve karşılanması, atılan toplara topun geliş durumuna göre kayma adımlarını kullanarak karşılık verilmesi gerektiği söylenir. 3. Alıştırma 2, sıçrayarak parmak pas şeklinde, daha sonra da kontrol pas sonrası sıçrayarak pas şeklinde yaptırılır.  <p style="text-align: center;">Şekil 1: Parmak pas çalışması</p> <ol style="list-style-type: none"> 4 5. Öğrencilerin alıştırma 1'deki dizilişe geçmeleri sağlanır ve bu dizilişte kontrollü parmak pas ve kontrollü manşet pas çalışması yaptırılır. Pasını veren öğrenci karşı grubunun sonuna soldan geçer. 6. Alıştırma 5, file üzerinde yaptırılır. Ancak bu kez, pasını veren öğrenci kendi grubunun ardına soldan koşarak geçer. 7. File üzerinde yapılan çalışma yarışma şekline sokulur; hata yapan öğrenci elenir.
• Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Voleybol oyun kurallarıyla ilgili sorular sorulur; örnek, libero oyuncu sisteminin açıklanması istenir. ✓ İyi bir voleybol oyuncusunda bulunması gereken özellikler sorulur.



BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Mayıs 3. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.3. Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.1.2.1.6. Seçili spor dalına özgü birleşik hareketleri uygular. 9.2.3.2.1. Tören ve kutlamalarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinliklerin önemini açıklar. 9.2.3.2.2. Tören ve kutlamalarda verilen komutları 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 mevkileri öğreniyorum’: Voleybolda mevkiler ve numaralar öğrencilere anlatılır. Her mevkinin görevleri uygulamalı olarak anlatılır ve etkinliklerle öğrencilere yaptırılır.</p> <p>Pasör: Smaçörlere pas dağıtan oyuncudur. 3 numarada oynar. oyunu asıl yönlendiren oyuncudur. Pasörün kötü pas atması halinde smaçöre daha çok görev düşer ve hücumda ki etki azalır.</p> <p>Pasör Çaprazı: Pasör servise geçtiğinde öne gelen ve genellikle uzun pasla hücum eden oyuncu. 2 numara oyuncusu da denilebilir. Bu oyuncu 4-2 taktiğinde görev almaz.</p> <p>Smaçör: 4 numarada oynayan ve genellikle uzun pasla hücum eden elemanlara denir. Sahada bu görevde oynayan 2 oyuncu bulunur. Birisi servise geçtiğinde diğeri (yani “çaprazı”) öne geçer, bu nedenle 4 numaradan sürekli olarak hücum yapılabilir.</p> <p>Orta Oyuncu: 3 numaradan oynayan ve kısa, kurşun paslarla hücum eden elemanlara denir. Bu görevle 2 oyuncu sahada yer alır. Birisi servise geçtiğinde diğeri (yani “çaprazı”) öne geçer, bu nedenle 3 numaralı bölge de sürekli hücum bölgesidir.</p> <p>Libero: Takımın 6. oyuncusudur. Farklı renkli (genellikle takım formasının tam zıt renginde) forma giyer, diğer oyuncularından farklı olarak oyuncu listesinde adının yanında bir “L” ibaresi bulunur ve bu ibare bu oyuncunun o maç sırasında başka bir görevde kullanılamayacağını gösterir. Takımın savunma oyuncusudur. Oyun sırasında servis atılmadan önce, takımının o sırada savunmada olan oyuncularından biriyle yer değiştirebilir. Bu yer değiştirme, sahanın arka alanından gerçekleştirilir. Arka alanda parmak pas ve manşet alabilirken, topu 3 metre içinde parmak pasla alamaz. Yerine geçtiği oyuncu 4 numaraya geldiğinde ya da başka bir oyuncuyla değişmesi gerekiyorsa oyundan çıkar. Her iki durumda da oyuna tekrar girebilmesi için bir sayı beklemelidir. Servis atamaz ve 3 metre içinden hücum yapamaz. Arka alandan hücum yapılabilir, ancak zıplayamaz.</p> <p>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</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Değerlendirme 	<p>✓ Mevkilerin görevleri sorulur.</p> 

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Mayıs 4. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.2.1.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. 9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.3. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. 9.1.2.1.5. Seçili spor dalına özgü temel hareketleri uygular. 9.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> Dikkati Çekme Güdüleme Gözden Geçirme Derse Geçiş Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) Özet 	<p>Voleybol manşet pas yapıyorum: Voleybolda manşet pas öğrencilere anlatılarak, etkinliklerle öğrencilere yaptırılır.</p> <p>Serbest Zaman Etkinlikleri: Öğrencilerden serbest zaman etkinliklerinin kişisel faydaları hakkında araştırma yapmaları istenir. Yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere voleybol yarışma ve oyun kuralları bilgisi anlatılır. Öğrencileri kontrol etmek amacıyla, çeşitli sorular sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır.</p> <ol style="list-style-type: none"> Dağınık düzende bulunan öğrencilere, sağ-sola, öne-geriye, çapraz sağa ve sola kayma adımları çalışması yaptırılır. Top sayısına göre öğrenciler gruplara ayrılır. Onarlı olan gruplar, 5:5 bölünmek suretiyle 4-5 metre mesafede karşılıklı olarak sıralanırlar. (Şekil 1) Gruplarda yapılan manşet pas çalışmasında pasını veren öğrenci, pas verdiği grubun sonuna solda koşarak geçer. Öğrencilere, değişik yükseklik ve yönlerde parmak pas atılması ve karşılanması, atılan toplara topun geliş durumuna göre kayma adımlarını kullanarak karşılık verilmesi gerektiği söylenir. Öğrencilerin alıştırma l'deki dizilişe geçmeleri sağlanır ve bu dizilişte kontrollü parmak pas ve kontrollü manşet pas çalışması yaptırılır. Pasını veren öğrenci karşı grubunun sonuna soldan geçer. Alıştırma 5, file üzerinde yaptırılır. Ancak bu kez, pasını veren öğrenci kendi grubunun ardına soldan koşarak geçer. File üzerinde yapılan çalışma yarışma şekline sokulur; hata yapan öğrenci elenir.
<ul style="list-style-type: none"> Değerlendirme 	<p>✓ Manşet pas yaparken nelere dikkat edilir.</p> 

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. 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	9.1.2.1.2. Seçili spor dalına özgü kuralları açıklar. 9.1.2.1.5. 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 • Güdülleme • 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

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.1. Hareket yetkinliği 9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.1.2. Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri 9.1.3. Hareket stratejileri ve taktikleri 9.2.2. Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözüme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	9.1.2.1.10. Seçili spor etkinliklerinde rekabet ve iş birliği içerisinde hareket eder. 9.1.3.1.1. Seçili spor dalına özgü savunma hareketlerini uygular. 9.1.3.1.2. Seçili spor dalına özgü hücum hareketlerini uygular. 9.2.2.1.1. Serbest zaman kavramını açıklar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek, vb.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
<ul style="list-style-type: none"> • Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet 	<p>'Voleybolda özgü strateji ve taktik': Hücum ve savunma prensipleri ve taktikleri ile ilgili bilgiler verilir; soru cevap yöntemiyle geri bildirim alınmaya çalışılır.</p> <p>1. A, B, C ve D olmak üzere dört takım oluşturulur. Belli bir süre için, kurayla belirlenen iki takımın sahaya düzenli olarak yerleşmeleri sağlanır. (Şekil 1)</p>  <p>Şekil 1: Savunma ve hücum çalışması</p> <p>2. Değişik şekillerde, değişik bölgelere servis atışı yapılır. Savunma yapan takım manşet pas ile karşıladıktan sonra parmak pas ile öğretmenin söylediği bir bölgeye atışını yapar.</p> <p>3. Hücum vuruşları pasör kaçırmadan yaptırılır; hatalı olan öğrenciler uyarılır.</p> <p>4. Servisten gelen topu karşılayan takıma nasıl pasör geçirilerek hücum vuruşu yapılacağı anlatılır; hangi takım savunma yapıyorsa pasör kaçırma taktiğini uygulamaya çalışır.</p> <p>5. Öğrenciler file önünde derin kolda sıraya geçerler; yalnızca üç öğrenci ise, paslaşarak hücum vuruşu yapmak üzere file arkasına geçer.</p> <p>6. Üç öğrencinin yapacağı hücum vuruşuna karşı sıradaki bir öğrenci blok yapar. Tekli blok çalışması bütün öğrenciler tarafından yeterince tekrar edilene kadar devam eder.</p> <p>7. Hücum vuruşu yapan öğrenciler eşleşerek ikişerli derin kolda sıralanırlar. Hücum vuruşunu karşılamak üzere file üzerine ikili blok yapmaya çıkarlar.</p> <p>8. Filenin arkasında hücum vuruşu yapan öğrenciler blok yapmak üzere sıra sonuna geçerken, blok yapan grup hücum vuruşu yapmak üzere file ardına geçer. Çalışmalar diğer gruplara da yaptırılır.</p>
• Değerlendirme	✓ Savunma ve hücum diziliş nasıl olmalıdır, sorulur.

Orçun AYRIM

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur


...../09/2022

Mustafa ÖZKAN

Okul Müdürü

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERS PLÂNI

Haziran 2. Hafta

DERS	BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
SINIF	9
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	9.2. Aktif ve sağlıklı hayat
ALT ÖĞRENME ALANI	9.2.1. Düzenli fiziksel etkinlik 9.2.2. 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	9.2.1.1.2. Fiziksel uygunluğu geliştirmek için düzenli fiziksel etkinlikler yapmanın önemini açıklar. 9.2.2.2.1. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almanın gerekliliğini 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	 '2022-2023 Yılı Beden Eğitimi Dersinin Değerlendirilmesi': Öğrencilere 2022-2023 yılı beden eğitimi dersini genel olarak değerlendirmeleri istenir. Dersin konularına, işlenişine, vs. çeşitli öneri ve çözümler sunarlar.
<ul style="list-style-type: none">• Değerlendirme	✓ Bir sene boyunca neler yaptık değerlendirilir.

Orçun AYRIM
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Uygundur
...../09/2022

Mustafa ÖZKAN
Okul Müdürü