

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Beceriler B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri B.1. Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam B.2. Spor Bilinci ve Organizasyonları B.3. Atatürk ve Ulusal ve Resmi Bayramlar
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın temel ilkelerini uygular. B.1.7. Kişisel bakım ve temizliğini yapmayı alışkanlık hâline getirir. B.2.1. "Sporda erdemlilik" kavramını yorumlar. B.3.1. Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önemi kavrar.
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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	 ‘Atatürk ve Spor’ Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önem araştırılarak bu konunun sınıfta tartışılması istenir. Konu ile ilgili bilgiler, spor panosunda sergilenir. Örneğin Atatürk'ün "Spor, yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılmaz. İdrak ve ahlak da bu işe yardım eder. Zekâ ve kavrayışı kısa olan kuvvetliler, zekâ kavrayışı yerinde olan daha az kuvvetlilerle başa çıkamazlar. Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlâklısını severim." sözü sınıfta tartışılır. Bu söz günümüzle ilişkilendirilerek buna örnek verilmesi istenir. Atatürk'ün sporla ilgili vecizeleri büyük kartonlara yazılarak spor panosuna asılır. Beden eğitimi dersinde kullanılacak ders kıyafetleri, soyunma odalarının kullanımı ile ilgili açıklamalarda bulunulur; sonraki derslerde nasıl hazır olmaları gerektiği söylenir.
• Değerlendirme	✓ Atatürk'ün yaptığı spor dalları sorulur. ✓ Atatürk'ün sporla ilgili vecizeleri sorulur ve açıklanması istenir.

Beden Eğitimi Öğretmeni

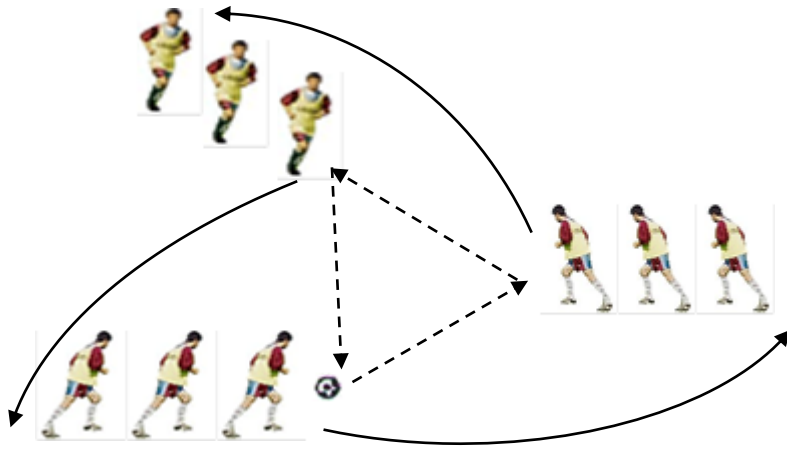
Uygundur
...../09/2012
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Beceriler B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri B.1. Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın temel ilkelerini uygular. A.1.4. Ritimle hareketleri ilişkilendirir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınmanın gerekliliğini bilir. B.1.2. Sağlıklı yaşam için düzenli fiziksel etkinlikler yapmanın önemini fark eder. B.1.7. Kişisel bakım ve temizliğini yapmayı alışkanlık hâline getirir.
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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	 ‘Beden Eğitimi Dersinin Kurallarını Uyguluyorum’: Öğrencilere Yıl boyunca beden eğitimi dersinde kullanılan kavramlar açıklanır, beden eğitimi dersinde nasıl sıra olunacağı, geniş kolda, derin kolda sıralanmaları, öğretmenin nasıl bekleneceği, genel ısınmanın nasıl yapılacağı vb. kurallar öğrencilere gösterilir. 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.
• Değerlendirme	✓ Bildirim ve yaptırım komutlarının anlamlarının açıklanması istenir. ✓ Komut verildiği an hareketlerin yapılmasında dikkat edilecek noktalar söylenir.

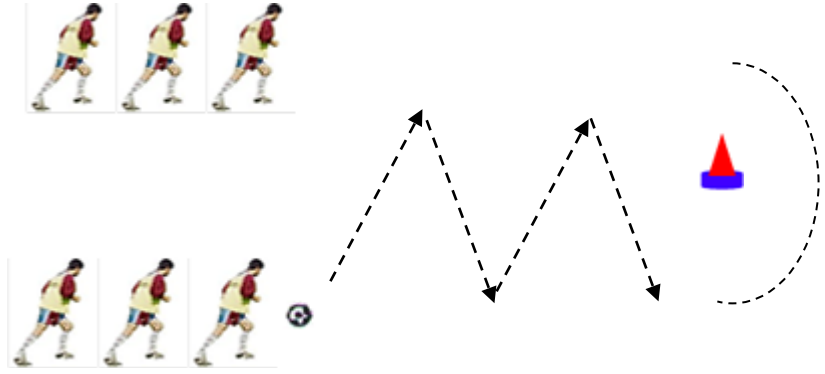
Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../09/2012
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Beceriler B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri B.1. Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın temel ilkelerini uygular. A.1.4. Ritimle hareketleri ilişkilendirir. A.2.10. Seçili spor dalına özgü hareket kalıplarını kullanarak farklı kompozisyonlar oluşturur. A.2.11. Seçili spor etkinliklerine katılarak rekabet ve iş birliğine uygun tutum ve davranışlar sergiler. B.1.6. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik testlere katılır.
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 bulundurulur.
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	 ‘Hep Birlikte Hareket Ediyoruz’: Öğrenciler grup oluşturur ve dizilmeleri ve sıralanmaları hep birlikte yapmaya çalışırlar 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.
• Değerlendirme	✓ Komut verildiği an hareketlerin yapılmasında dikkat edilecek noktalar söylenir.

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Beceriler
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın temel ilkelerini uygular. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler A.2.6. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik ilkelerini 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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	 'Futbol'da pas ve top kontrol yapıyorum': U düzeninde sıralanan öğrencilere futbol oyun kuralları ve paslaşma şekilleriyle top kontrol bilgisi verilir.  Şekil 1: Paslaşma ve top kontrol 1. Her grupta bir top olmak üzere öğrencilerin üçgen dizilişteki yerlerini almaları sağlanır. Üçgenin köşeleri arasındaki mesafe 8-9 metredir. (Şekil 92) 2. Üçgende paslaşmada, ayak içiyle top kontrol sonrası iç vuruş yapma çalışması yaptırılır. Pasını veren oyuncu pas verdiği grubun sonuna koşarak soldan geçer. Hatalı vuruş veya yanlış top kontrol yapan öğrenciler uyarılır. 3. Aynı çalışma formunda, birkaç kez top saydırma sonrası yerden veya ayak üstü vuruşla havadan atılması istenir. Değişik seviyelerden gelen topları dizle veya göğüsle kontrol altına aldıktan sonra pas verip sıra sonuna geçilir. 4. Alıştırma 3, yeterince tekrar ettirilirken öğrenciler gözlemlenir. 5. Öğrencilerin eşit sayı ve güçte iki grup oluşturmaları istenir. Grupların kendi aralarında ikiye ayrılarak altı pas çizgisi üzerinde ikiye ayrılarak 6-7 metre mesafede sıraya geçmeleri istenir.

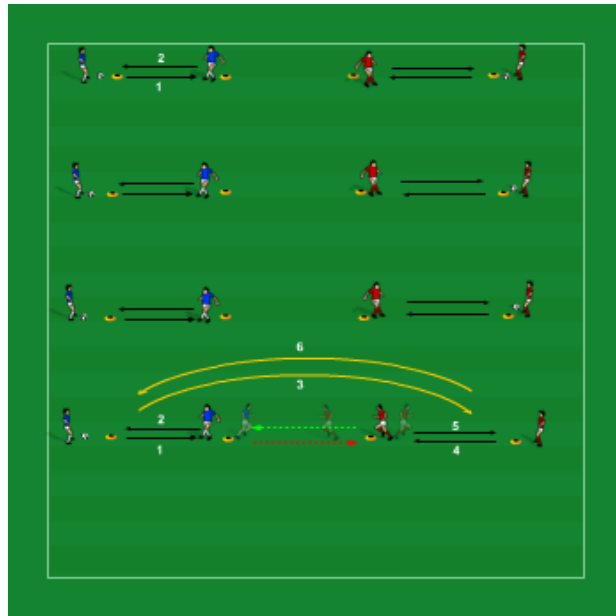
6. Grupların 20 metre ilerisine bir hedef yerleştirilir. Eşli gruplara gidiş-dönüş paslaşma yarışması yaptırılır. (Şekil 2)



Şekil 2: Eşli paslaşma yarışı

7. Gruplara eleme usulü top sektirme yarışı yaptırılır.

8. Kontrol çalışması: Karşılıklı formda oyuncular kontrol şekillerini uygularlar. Son çalışmada ortada iki oyuncu çalışır. Rakibin yaptığı pasif savunmayla kontrol yapar ve kısa pasla iade yapar. Kenardaki oyuncular gelen pası uzun olarak uzaktaki oyuncuya gönderir.

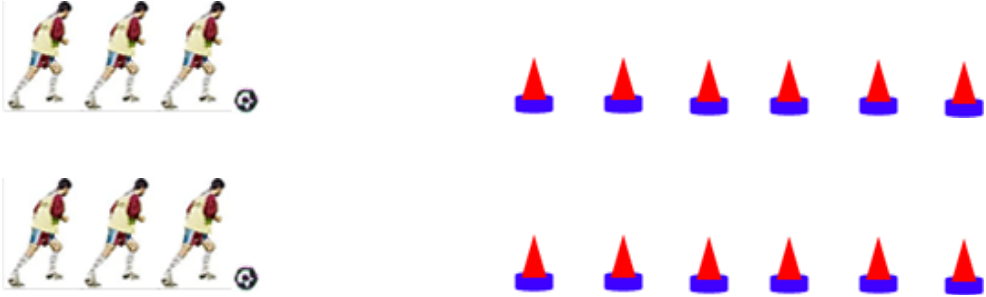


• Değerlendirme

- ✓ İç vuruş ve iç-üst vuruşlar topları hangi mesafelere atmak için hangi pozisyonlarda kullanılır, sorulur.
- ✓ Hangi durumlarda pas verilmesi, hangi durumlarda pas verilmemesi gerekir, sorulur

Beden Eğitimi Öğretmeni

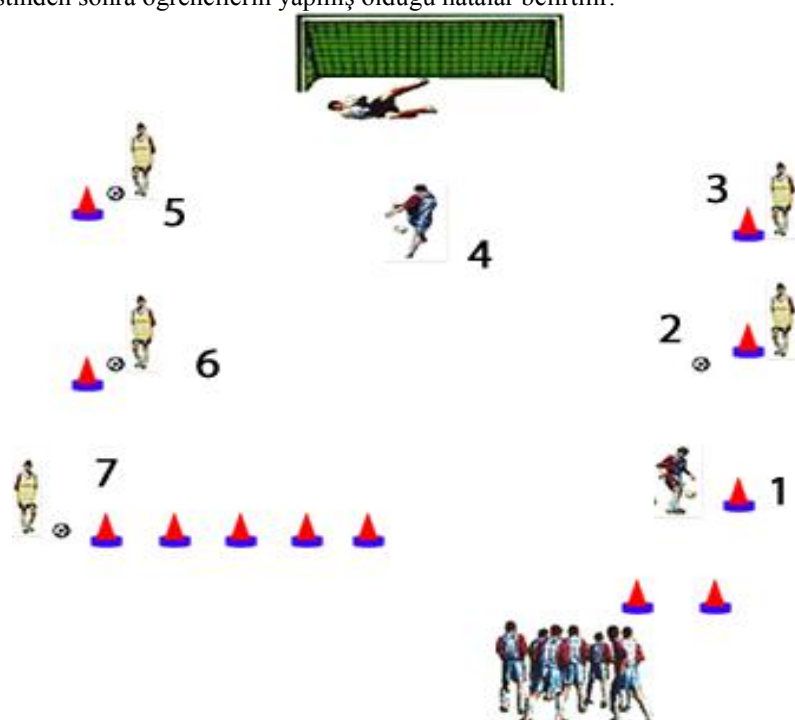
Uygundur
...../10/2012
Okul Müdürü

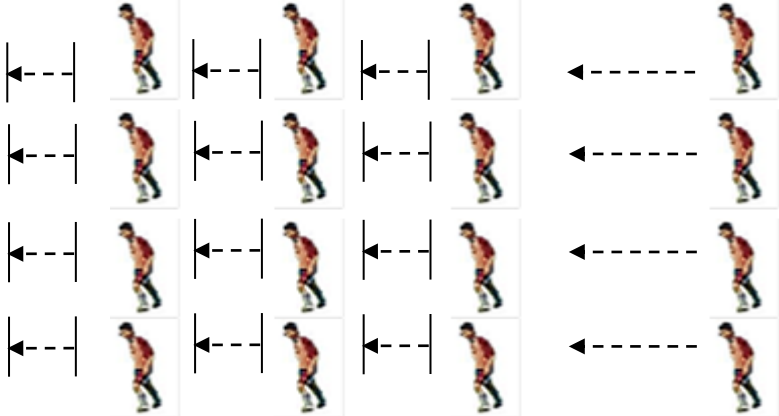
DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Beceriler
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın temel ilkelerini uygular. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler A.2.13. Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, 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 • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	🏆 'Futbol'da top sürüp rakiplerimi aldatıyorum': 1. Orta alan çizgisi üzerinde onar kişilik gruplar oluşturulur ve derin kolda sıralanmaları istenir. 2. Gruplardaki öğrencilere aldatma çeşitlerinden hangilerin bildiklerini, bunlardan birkaçını göstermeleri istenir. 3. Taban aldatması, taban-ayak içi aldatması, lokomotif aldatma, makaslama aldatması, şut aldatması sırayla gösterilir ve öğrencilerden sırayla yapmaları istenir. Her öğrenci on metrelik mesafe içinde tekniğini gösterir ve sırasının sonuna geçer. 4. 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.  <i>Şekil 1: Top sürme çalışması</i> 5. Aynı dizilişte top sürme çalışması yaparken aldatma tekniklerini de yapmaları istenir. 6. 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. 7. Futbol tabaklarının sayısı artırılarak gruplar arası top sürme yarışması yaptırılır.
• Değerlendirme	✓ Hangi tür pozisyonlarda, hangi teknikle top sürülmesinin doğru olduğu sorulur. ✓ Hangi şartlarda aldatma yapılmalıdır, sorulur

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Beceriler
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın temel ilkelerini uygular. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler
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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	 'Futbol'da duran ve hareketli toplara vuruyorum': 1. Ceza sahasının dışından onar kişilik gruplar oluşturulur ve derin kolda sıralanmaları istenir. 2. Gruplardaki öğrencilere duran ve hareketli toplara vuruşlardan hangilerini bildikleri, bunlardan birkaçını göstermeleri istenir. 3. Öğrencilere duran toplara iç, iç-üst veya üst vuruş yaparak değişik mesafelerden Serbest atış ve penaltı çalışması yaptırılır. (Şekil-1)  <i>Şekil 1: Duran top çalışması</i> 4. En sonunda penaltı yarışması yaptırılır. 5. 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı kutlama törenine öğrencilerin katılımları sağlanır.
• Değerlendirme	✓ Duran toplara iç, iç-üst veya üst vuruş tekniğiyle eleme usulü şut atma yarışması yaptırılır.

Uygundur
...../11/2012
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Beceriler B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri B.3. Atatürk ve Ulusal ve Resmi Bayramlar
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın temel ilkelerini uygular. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler A.2.7. Seçili spor etkinliklerinde kontrollü davranış ve adil oyun ilkeleri sergiler. B.3.1. Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önemi kavrar
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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	 'Koşuyoruz' 1. Atletizmin tanımı ve branşları hakkında bilgiler verilir; koşu mesafeleri ve yarışma kuralları anlatılır, 2. Koşularda en çok görülen sakatlanma şekilleri, nedenleri, önlemleri ve ilk yardım şekilleri anlatılır. 3. Kısa mesafe koşularında gerekli olan kas yapısı hakkında bilgiler verilir. 1. Kısa mesafe koşularında kolların, bacakların ve vücudun pozisyonları anlatılır. Kol, bacak ve vücudun doğru pozisyonunun koşuyu nasıl etkilediği anlatılır. 2. Alçak çıkışta dikkat edilecek noktalar anlatılır: Kolların pozisyonu, kalçanın ve bacakların duruşu ve çıkış anında vücudun ağırlığının kollara aktarımı ve ilk adım. 3. Öğrenciler beşer kişilik gruplara ayrılırlar: Yerde 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. 4. Gruplar kontrollü olarak sırayla önce diz çekerek, sonra da topuk çekerek 10-15 metre hızlı koşturulur. Hareketin süratli yapılması istenir. 5. Kanguru sıçrayışında, 10-15 metreli kısa mesafe koşuları yaptırılır. 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. 7. Verilen uyan ile, çıkış kurallarına uygun olarak gruplara 5-10 metre çıkış çalıştırılır. 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. 9. Öğrencilerin eşit sayı ve güçte iki gruba ayrılmalrı sağlandıktan sonra, 50 metre stafet yarışması yaptırılır.
• Değerlendirme	✓ 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.

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Beceriler
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın temel ilkelerini uygular. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler
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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	 “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.  1. Nolu istasyon: Top sektirme 2. Nolu istasyon: Göğüs pas kontrol 3. Nolu istasyon: Topa kafa vurma 4. Nolu istasyon: Şut çekme 5. Nolu istasyon: Ayak içi pas 6. Nolu istasyon: Duran topu kaldırma (herhangi bir şekilde) 7. Nolu istasyon: Slalom geçişi
• Değerlendirme	✓ Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar sorulur.

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Beceriler
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.6. Zamana, dirence ve mesafeye karşı bireysel beceri yeterliliğini geliştirir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler A.2.13. Seçili spor etkinliklerinde, araçları amacına uygun ve doğru kullanır
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, 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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	🏠 ‘Engellerden atlıyorum, Bayrağı taşıyorum’: 1. Öğrencilerin ikişerli olarak yarım daire şeklinde sıralanmaları sağlanır. 2. Kalp durmasında yapılması gereken ilk müdahale üç öğrenciyle birlikte uygulamalı olarak anlatılır. 2. Engelli koşullarla ilgili yarışma kuralları ve mesafeleri ile ilgili bilgiler anlatılır. 4. Engel geçme tekniğinde dikkat edilmesi gereken noktalar uygulamalı olarak örneklerle anlatılır. 5. 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.) 6. Çalışmasını yapacak öğrenci engeller başına, yapan öğrenci ise, gösterilen yerden dönerek sıra sonuna geçecektir. (Şekil 1)  7. Bayanlarda ve erkeklerde bayrak koşusu mesafeleri söylenir, 2. Bayrak değiştirme teknikleri ile yarışma kuralları ile ilgili bilgiler verilir, 3. Bayrak koşullarında kullanılan yarışma taktikleri açıklanır. 8. Isınma koşusunun ardından, genel ve özel cimmastik hareketleri yaptırılarak öğrencilerin derse hazırlanmaları sağlanır. 9. Öğrencilerin, büyükçe bir yarım daire oluşturarak sıralanmaları sağlandıktan sonra, öğrenciler arasından seçilen dört kişiyle bayrak değiştirme teknikleri uygulamalı olarak gösterilir. 10. Öğrencilerin, birbirine eşit güçte olacak şekilde dörder kişilik gruplara ayrılması sağlanır ve 20 metrelik bir hat üzerinde hafif tempoda koşarken bayrak değiştirme çalışması yaptırılır. (Şekil 2) 

Şekil 2 – Bayrak Koşulları

	11. 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. 12. Öğrenciler gözlemlenir; hatalı bayrak değişimi yapan öğrenciler uyarılır. 13. Aynı çalışma 100 metrelik bir hat üzerinde hızlı koşarak yaptırılır. 14. 200 metrelik bir mesafe içinde, açıklanan kurallara göre, 4x50 metre bayrak yarışı yaptırılır.
• Değerlendirme	✓ Bayrak değişimi sırasında yapılan hatalar nelerdir, sorulur. ✓ Gruplara, bayrak yansında, nasıl bir yarışma taktiği uyguladıkları sorulur.

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../11/2012
Okul Müdürü

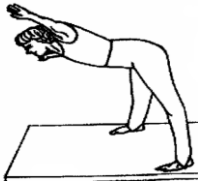
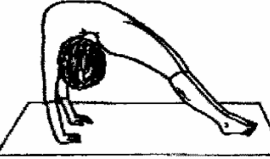
DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Beceriler
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.8. Oyun yoluyla stratejiler geliştirme becerisi edinir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler A.2.9. Seçili spor etkinliklerinde karşılaştığı problemlere çözümler üretir.
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 • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	🏃 'Üç adım atıyorum': Yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere; 1. Üç adım atlama tekniği anlatılır: Üç adım atlama dört bölümden oluşur. Koşu, ilk adım 'sıçrama', ikinci adım 'sekme' ve son adım 'adım alma ve konma,' olarak adlandırılır. Koşu, vücudu dik tutarak ve dizleri daha yukarı çekerek yapılır. İlk adım için, sıçrama tahtasına düz olarak basılır. İlk adım sonrasındaki başarı için, sıçramanın dengeli ve kuvvetli yapılması gerekir, 2. Üç adım atlama yarışma kuralları anlatılır, soru sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır. 3. Bir çizgi ardında derin kolda sıraya geçirilen öğrenciler sırayla on-on-beş metrelik bir mesafede kangru sıçrayışında koşulan yaptırılır. 4. Öğrencilere, bir örnekle gösterildikten sonra, serbest alanda sekme, adım alma ve çift ayak konma çalışması yaptırılır.5. Birerli derin kolda sıralanan öğrencilere, art arda ikişer metre aralıklarla yerleştirilmiş üç sağlık topu üzerinden, ritimli olarak, sağ ayak ve sol ayak sırayla kullanılmak üzere sıçramalı koşu çalışması yaptırılır. Çalışmasını bitiren öğrenci sıra sonuna geçer.6. Öğrenciler birerli derin kolda sıralanmaları sağlanır. 7-9 adım koşu sonrası sekme, adım alma ve çift ayak konma çalışması minder üzerine yaptırılır. Atlayışta; hangi ayakla 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) 

• Değerlendirme	🏃 ‘Uzun Atlıyorum’: Uzun atlama yarışma kuralları anlatılır, Uzun atlama çeşitlerinden adımlama tekniği anlatılır. 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. 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) Şekil 1: Uzun atlama çalışması 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. 4. Alistırma 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. 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. ✓ Üç adım ve uzun atlama yarışma kuralları sorulur. ✓ Adımla atlama tekniğinde uyulması gereken sıralama sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır.
------------------------	---

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../11/2012
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri B.1. Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.5. Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu artırdığını fark eder A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler A.2.11. Seçili spor etkinliklerine katılarak rekabet ve iş birliğine uygun tutum ve davranışlar sergiler. A.2.12. Seçili spor etkinliklerinde kendine güven duygusunu geliştirir.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, minder, 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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	 ‘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)  <i>Şekil 1: Öne takla çalışması</i> 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. 3. Mindere sırayla çağrılan öğrencilere öne düz yuvarlanma hareketi yaptırılır; hatalar söylenir. 4. Öne hafif sıçramalı yuvarlanma çalışmasından sonra, öne art arda iki kez yuvarlanma hareketi yaptırılır. 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. 6. Açık bacak öne yuvarlanma hareketi birer kere tekrar ettirilir. 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.  <i>Şekil 1: Geriye takla çalışması</i> 8. Öğrencilere sırayla geriye düz yuvarlanma çalışması yaptırılır; öğrenciler gözlemlenerek hataları söylenir. 9. Geriye açık bacak yuvarlanma gösterilerek anlatılır: Tek farkının, bacakların açık olması ve daima gergin tutulmasıdır. 10. Geriye yuvarlanma hareketi bütün öğrencilere sırayla yaptırılır
• Değerlendirme	✓ Öne düz yuvarlanma, açık bacak yuvarlanma ve adımla yuvarlanma hareketini art arda yapmaları istenir. ✓ Öğrenilen hareketlerde en çok yapılan hatalar nelerdir, sorulur.

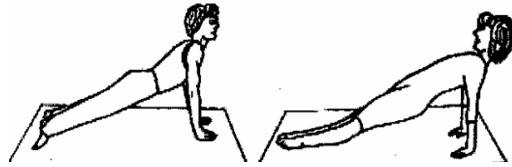
DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri B.1. Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.2. Temel jimnastik duruşlarını kompozisyonlarda uygular A.1.3. Serbest hareketleri araçlar kullanarak kompozisyon içinde uygular. A.1.4. Ritimle hareketleri ilişkilendirir. A.2.10. Seçili spor dalına özgü hareket kalıplarını kullanarak farklı kompozisyonlar oluşturur B.1.2. Sağlıklı yaşam için düzenli fiziksel etkinlikler yapar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, minder, 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	
• Dikkati Çekme	 ‘Temel cimmastik duruşlarını öğreniyorum’: 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.
• Güdüleme	 Kartal Duruşu  Planör Duruşu 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.
• Gözden Geçirme	 Küçük Köprü  Büyük Köprü 6. Temel cimmastik 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 dirseklere 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. Dört ayak duruşu: Çömelik duruşta eller omuz hizasında yere dayalıdır. Dizler kolların arasında yer alır
• Derse Geçiş	 Dört ayak duruşu  Diz üstü duruş

• Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)

• Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)

• Özet

10. Cephe duruşu: bank duruşundayken bacaklar arkaya gergin olarak uzatılarak ayak uçları yere dayanır. Kollar yere dik, vücut gergindir.

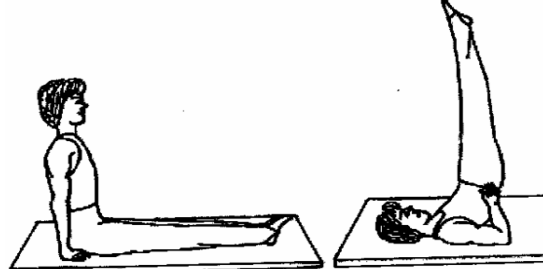


Cephe duruşu

Ters Cephe duruşu

11. Yüzüstü yatış: Dayanak yüzeyi vücudun ön kısmı olup, kollar dirseklerden bükülü, eller üst üste konularak çene altına yerleştirilir.

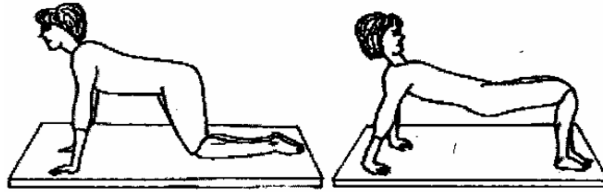
12. Uzun oturuş: Kalça yerde, bacaklar öne gergin olarak uzatılır, kollar yanlarda vücuda paralel, vücut diktir. Açık bacak uzun oturuş: Bacaklar yanlara V şeklinde açılır. Engel oturuşu: Uzun oturuşta, bir bacağın bükülüp arkaya alınmasıdır.



Uzun oturuş

Mum duruşu

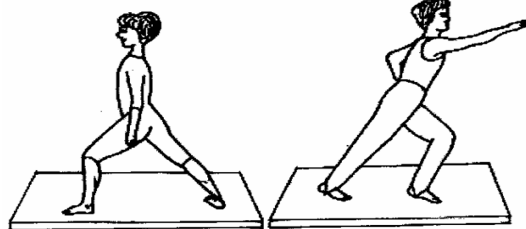
13. Bank duruşu: Diz üstü duruştan kollar önde yere dayanır. Üst bacak ve kollar yere dik birbirine paraleldir. Ters bank duruşu: Bank duruşunun tersidir. Sırt; yere, göğüs; yukarı dönüktür. Kollar ve alt bacaklar birbirine paralel yere dik, ayak ve avuç içleri yere dayalı, baş arkada serbesttir.



Bank duruşu

Ters bank duruşu

14. Hamle duruşu: Küçük adımla yapılan hamle hareketine küçük hamle, büyük adımla yapılan harekete derin hamle denir. Hamle duruşları: a- Öne hamle duruşu: Öne bir adım alınırken bacak dizden bükülür. Gövde arkadaki gergin bacağın doğrultusunda olup, ağırlık öndeki bükülü bacak üzerindedir. Kollar yanlarda serbesttir. b- Yana hamle: Öne hamlenin sağa veya sola uygulanışdır. Ayak uçları ve diz adım alınan yönü gösterir, gövde karşıya dönüktür. c- Geriye hamle: Geriye adım alınır, vücut ağırlığı arka bacak üzerinde olup öne uzatılan bacak gergindir. d- İleri hamle: Adımların 45 derece ileri sağ ve sol yönleri alınması ile yapılan hamledir. Ayak ucu ve diz adım yönünü gösterir (hamle duruşlarında topuklar yerden kaldırılmaz.)



Geriye hamle

öne hamle

15. Temel cimdastik 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.

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Beceriler
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.8. Oyun yoluyla stratejiler geliştirme becerisi edinir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler A.2.9. Seçili spor etkinliklerinde karşılaştığı problemlere çözümler üretir.
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 • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	 ‘Cirit atıyorum’: 1. Yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere cirit ile ilgili teknik bilgiler verilir. 2. Öğrencilere cirit tutma, sallama ve atış şekli açıklanır. 3. Öğrenciler iki gruba ayrılır ve belirlenen sınırlar içinde yalnızca elinde cirit olan öğrenciler olmak üzere gruplara şu çalışmalar yaptırılır: a. Ciridi tutma ve sallama, b. Ciridi geriye alma, c. Durarak cirit atma. 4. Durarak yaptırılan cirit atma çalışmasında her öğrenci kontrol edilir ve hatalar söylenir. 5. Ciritsiz olarak beş adım çalışması yaptırılır. Bu çalışma önce ciritsiz olarak yaptırılır: 1 başlangıç adımı, 2 ciridin geriye alınması, 3 ciridi geriye almanın sonu, 4 atış adımı ve 5 ciridi atma pozisyonu, o. Basamaklı olarak gösterilen bu çalışmanın öğrenciler tarafından yeterince tekrar edilmesi sağlanır. Öğrenciler kontrol edilerek hataların düzeltilmesi istenir. 6. Ciritsiz olarak, yaklaşıma koşusu ile beş adım ritmi bağlantılı olarak çalıştırılır; öğrenciler kontrol edilerek yapılan hataların düzeltilmesi istenir. 7. Cirit atma kural ve tekniklerine uygun olarak yapılacak atış için öğrencilerin birerli derin kolda sıralanmaları sağlanır. 8. Kurallarıyla birlikte tüm öğrencilere eşit sayıda yeterince cirit atma çalışması yaptırılır. (Cirit atma konusu işlenirken öğrencilerin tek başına cirit atmalarına izin verilmemelidir.)
• Değerlendirme	✓ Uzun atlama yarışma kuralları sorulur. ✓ Adımla atlama tekniğinde uyulması gereken sıralama sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır.

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	B.1. Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	B.2.1. "Sporda erdemlilik" kavramını yorumlar.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, kitap, CD
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	 “Spor Ahlakı ve Fair-Play” Öğrencilerin; kazanmak, kaybetmek, centilmenlik, doping, holiganizm, Türkiye ve dünyada fair-play kavramı ve kuruluşları hakkında araştırma yapıp, edindiği bilgileri sınıf ortamında paylaşması sağlanır.
• Değerlendirme	✓ Sporda ahlaklı davranmak için neler yapılır? ✓ Fair-play örnekleri veriniz?

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../12/2012
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Beceriler
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.1. Genel ısınmanın ve soğumanın temel ilkelerini uygular. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler
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 • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	 “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.   4   3  2  1 1. Nolu istasyon: Alçaklıtan 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.

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../12/2012
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	B.1. Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	B.1.1. Serbest zaman etkinliklerine katılmanın yararlarını önemser.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, kitap, CD
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	 “Serbest Zamanımı Nasıl değerlendiriyorum” : Öğrencilere serbest zaman etkinliği hakkında bilgilenme ve araştırma isteği uyandıracak sorular sorulur: Günlük yaşantınızda sıkıldığınızda neler yaparsınız? Günlük yaşantınızda zorunlu olarak yapmanız gereken işler dışında neler yapıyorsunuz? Niçin? Zorunlu olarak yapmanız gereken işlerde motivasyonuzu artırmak için daha başka neler yapabilirsiniz? Öğrencilerden serbest zaman etkinliklerinin kişisel faydaları hakkında araştırma yapmaları istenir. Daha sonra sınıfta konu tartışılır ve elde edilen bilgi ve belgeler spor panosunda sergilenerek paylaşılır.
• Değerlendirme	✓ Serbest zaman denince aklana ne gelir?

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../01/2013
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	B.2. Spor Bilinci ve Organizasyonları
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	B.2.2. Sporun tarihsel gelişimini araştırır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, kitap, CD
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	 ‘Sporun tarihsel gelişimi’: Geleneksel sporlarımız konulu bir sohbet ortamı yaratılarak öğrencilerden yakın çevrelerinde bu sporlarla ilgilenmiş insanlar olup olmadığını araştırmaları ve araştırma sonuçlarını görsel - yazılı dokümanlar yoluyla arkadaşlarıyla paylaşmalarını sağlanır.
• Değerlendirme	✓ Cumhuriyet dönemi sporcuları kimlerdir?

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../01/2013
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	B.2. Spor Bilinci ve Organizasyonları
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	B.2.6. Spor organizasyonları ve olimpiyat oyunları ile ilgili bilgilenmeyi önemser.
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 • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	 ‘Olimpiyatlar’: Spor organizasyonları ve olimpiyatlar hakkında bilgi verilir. Sınıf iki ya da daha fazla gruba ayrılarak "eşleştirme oyunu" oynanır. "Spor organizasyonları ve olimpiyat oyunları" ile ilgili sorular küçük kartlara yazılmış ve gruplara eşit olarak dağıtılmıştır. Cevaplar ise toplu hâlde gruplardan uzak bir yerdedir. Oyun başlama işareti ile grup kendi arasında sorunun cevabına karar verir ve bir arkadaşlarını cevabı bulup getirmesi için cevaplara gönderir, oyunun bitiş düdüğüyle birlikte en çok doğru eşleştirmeyi yapan grup, oyunu kazanır. Verilen cevaplar sınıfça değerlendirilir, doğru cevaplar pekiştirilir.
• Değerlendirme	✓ Olimpiyatların ülkemize katkıları nelerdir?

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../01/2013
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	B.2. Spor Bilinci ve Organizasyonları
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	B.2.5. Güncel spor olaylarını takip eder.
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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	 ‘Spor haberlerini takip ediyorum’: Öğrenciler radyo, televizyon ve internet üzerinden güncel spor olaylarını takip ederek bunu sınıf ortamına veya spor kulübü panosuna taşırlar. O haftaki güncel spor olaylarını sınıfta tartışarak değerlendirme yapmaları sağlanır.
• Değerlendirme	✓ Güncel spor haberleri nerelerden takip edilir?

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../02/2013
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	B.1. Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	B.1.5. Spor sakatlanmalarını önlemeye ilişkin ilkeleri uygular.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, Kitap ve CD
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	 ‘Spor sakatlıkları’: Spor sakatlıkları hakkında bilgiler verilir. Güncel spor olayları takip ederek müsabakalarda sakatlanan ünlü sporcular liste altına alınır. Bilişim teknolojilerinden ve çevresindeki sağlık kuruluşlarından yararlanarak sınıfta spor sakatlıklarını içeren bir afiş hazırlanır.
• Değerlendirme	✓ Spor sakatlıklarında yapılacak ilk müdahale sporcuların için önemi nedir?

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
/02/2013
 Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	B.1. Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	B.1.4. Sağlıklı beslenme ile ilgili doğru bilgi kaynaklarına ulaşır.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, Kitap ve CD
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	 ‘Sağlıklı Besleniyorum’: Öğrencilere tartışma ortamında aşağıdaki sorular sorulur: Sadece sağlıklı beslenmek sağlıklı bir yaşam için yeterli midir? Sadece fiziksel etkinlik sağlıklı bir yaşam için yeterli midir? Sağlıklı beslenme ve fiziksel etkinlik arasında ne gibi bir ilişki olabilir? gibi sorularla öğrencilerde araştırma yapma, konu hakkında bilgilenme isteği uyandırılır. Öğrencilerin performans görevi olarak sınıfla paylaşımları sağlanır.
• Değerlendirme	✓ Beslenmenin vücudumuz için önemi nedir?

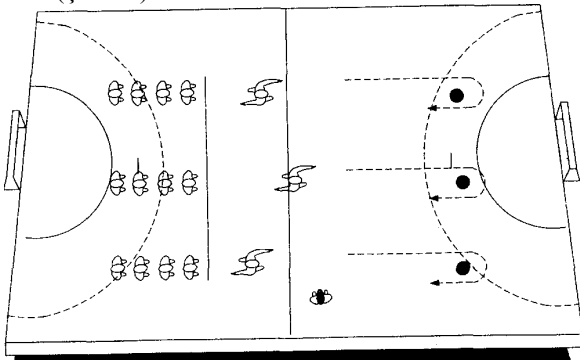
Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../02/2013
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	B.1. Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	B.1.3. Fiziksel uygunluğu geliştirmek için düzenli fiziksel etkinlikler yapar. B.1.8. Yaşam boyu spor için çevresindeki fırsatları değerlendirir.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, Kitap ve CD
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	 ‘Sağlığımı Koruyorum’: Öğrencilerden düzenli fiziksel etkinliğin yaşam kalitesine olumlu etkilerinin neler olduğu konusunda kapsamlı bir araştırma yapmaları istenir. Hatta mümkünse bir spor hekimi ile görüşerek, sağlıklı bir yaşam için ne tür fiziksel etkinlikleri ne kadar süre ile yapmaları konusunda bilgi almaları ve bu bilgileri arkadaşları ile paylaşmaları istenir. Düzenli fiziksel etkinlik yapanlarla yapmayanlar arasındaki fiziksel farklılıkların neler olduğu ve yaşam boyunca insanı nasıl etkilediği konularında çıkarımlarda bulunmaları istenir.
• Değerlendirme	✓ Yaşamımızsa sağlın önemi nedir?

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../02/2013
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri
ALT ÖĞRENME ALANI	A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.5. Fiziksel etkinlikler yaparak koordinasyonunu artırdığını fark eder. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştıırma.
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	 'Hentbol'da paslaşıp top sürüyorum': 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. 1. Öğrencilerin eşit sayıda dört gruba ayrılması sağlanır ve grupların şekilde olduğu gibi derin kolda dizilmeleri istenir. (Şekil 1)  <i>Şekil 1: Top sürme çalışması</i> 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. 3. Aynı çalışma formunda, öğrencilere sırayla, durarak, yürüyerek ve ara sıra çömelerek top sürme çalışması yaptırılır. 4. Alıştıırma 2'deki mesafe 20 metreye çıkarılır, beşer metre arayla yerleştirilen sağlık topları arasından slalom top sürme çalışması yaptırılır. 5. İki grup bir takım olmak üzere öğrencilerin eşleşmeleri sağlanır. 6. İki takım arasında, yirmi metrelik bir mesafe içinde değişik şekillerde paslaşıp top sürme yarışması yaptırılır. 7. Aynı çalışma top sürme, paslaşma ve temel pas kullanarak kale atışı yapma şeklinde yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenerek yapılan hataların düzeltilmesi sağlanır.
	✓ Gruplardaki öğrencilerin 1:1 savunmaya karşı top sürmeleri istenir. ✓ Top sürmede nelere dikkat edilmelidir ve amaç nedir, sorulur.

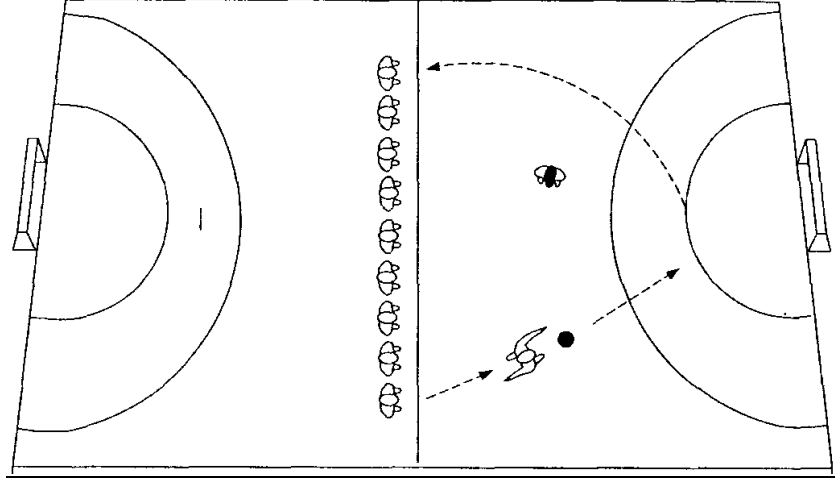
DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri
ALT ÖĞRENME ALANI	A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.9. Oyun yoluyla stratejiler geliştirme becerisi edinir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler A.2.6. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik ilkelerini 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	 'Hentbol'da rakiplerimi adatiyorum': 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) <i>Şekil 1: Slalom top sürme çalışması</i> 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 yapılmıyaya 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.
--	--

‘Hentbol’da kale atış yapıyorum’ 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 g. çerler.
4. Alıştırma 4, değişik bir açıdan yerden pas yapmak suretiyle yaptırılır.



Şekil 1: Top sürme ve kale atış çalışması

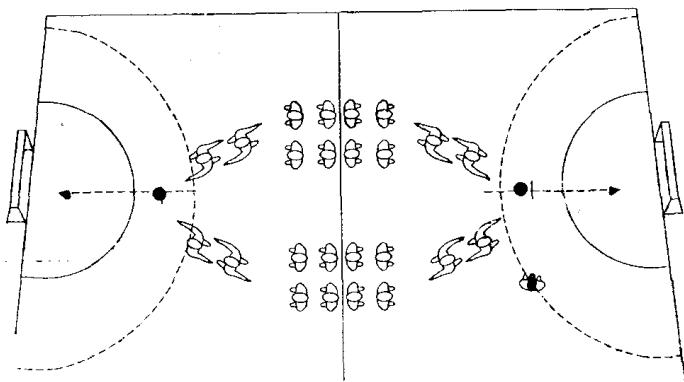
5. Aynı çalışma, değişik bir açıdan göğüsten pas yapmak suretiyle yaptırılır. Hatalı pas yapan öğrenciler uyarılır.
6. Hentbol kalesi önünden çıkış sonrası, pas çeşitleri uygulanarak top sürdükten sonra diğer kaleye sıçrayarak atışlar yaptırılır.

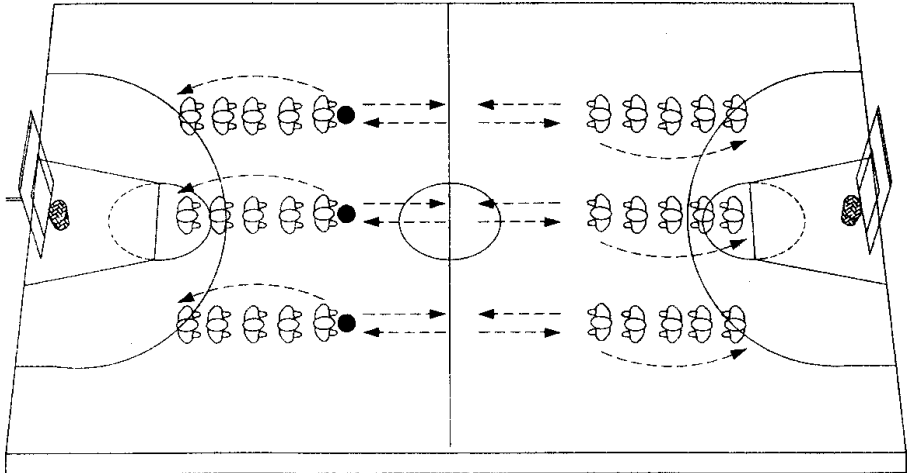
Değerlendirme

- ✓ Top sürerken nelere dikkat edilmeli, sorulur.
- ✓ Aldatma hareketlerinin inandırıcı olması ne yapılmalıdır, sorulur.
- ✓ Slalom top sürme yarışı yaptırılır.

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../03/2013
Okul Müdürü

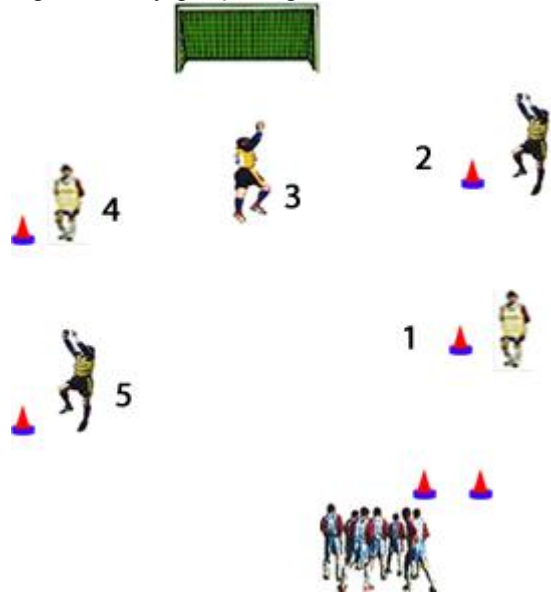
DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri B.2. Spor Bilinci ve Organizasyonları
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler. A.2.5. Seçili spor dalına özgü savunma ve hücum becerilerini sergiler B.2.3. Spor organizasyonlarının gerçekleştirilmesinde görev ve sorumluluk almaya istekli olur. B.2.4. Spor organizasyonlarına katılarak bağlı olduğu grubu en iyi şekilde temsil eder.
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	‘Hentbol’da Hücum ve Savunma yapıyorum’: 1. Öğrencilerin, hentbol yarı sahasında, 6 metre çizgisi üzerinde dağınık düzende yerleşmeleri sağlanır. Bütün öğrenciler savunma temel duruşunda, verilen komutlarla, sağa-sola, öne ve geriye kayma adımlarıyla hareket ederler. 2. Öğrenciler hentbol sahası yan çizgisi üzerinde sıralanırlar. İlk öğrenciyi takip eden diğer öğrenciler, 9 metre çizgisinden başlamak üzere kayma adımlarıyla ilerlerler ve 6 metre çizgisi üzerinden geri dönerler. 3. Aynı çalışma, öne çıkma ve geri gelme hareketiyle birlikte karışık olarak yaptırılır. 4. Sekizer kişilik iki grubun biri hücum diğeri savunma olur. 5. Hücum grubu 9 metre çizgisi üzerinde piston hareketiyle değişik şekillerde paslaşarak hücum yapmaya çalışırken, savunma grubu, 6:0 düzeninde adam adama savunma, bölge savunması, kayma adımlarıyla sağa-sola ve öne çıkma hareketiyle savunma yapmaya çalışırlar. (Şekil 1) Çalışma yeterince tekrar edildikten sonra hücum ile savunma grubu yer değiştirir. 6. Hücum grubu, 6:0 düzeninde 9 metre çizgisi üzerinde piston ve düz dalma hareketiyle perdeleme yaparak değişik şekillerde paslaşarak hücum yapmaya çalışırken, savunma grubu yine bu düzende adam adama savunma, bölge savunması, kayma adımlarıyla sağa-sola ve öne çıkma hareketiyle savunma yapmaya çalışırlar. Çalışma yeterince tekrar edildikten sonra hücum ile savunma grubu yer değiştirir.  <i>Şekil 1: Hücum ve savunma çalışması</i>
• Değerlendirme	✓ Bireysel ve bölge savunması yaparken dikkat edilmesi gereken noktalar sorulur. ✓ Piston hareketi nedir, sorulur.

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.4. Ritimle hareketleri ilişkilendirir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler A.2.8. Seçili spor etkinliklerinde bireysel farklılıkları olan arkadaşları ile olumlu etkileşimlere girer.
ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma.
KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER	Spor giysileri, top, huni, yelek vs.
DERS ALANI:	Okul Bahçesi
GÜVENLİK ÖNLEMLERİ	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar, öğretmen tehlikesizce ders işler ve yanında sağlık çantası bulundurulur.
ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	🏀 'Basketbol'da paslaşıyorum ve top sürüyorum': 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. Göğüsten 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.

	4. Aynı çalışma sistemine tek el pasların anlatılması ve uygulanmasıyla devam edilir: 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. 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. 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. 5. Pas çalışmalarında öğrenciler sürekli gözlemlenerek yapılan hataların düzeltilmesi istenir.
	✓ Çift el ve tek el pas tekniklerinden bazılarını birkaç öğrenciden anlatarak göstermesi istenir. ✓ Öğrenilen pasların hangi pozisyonlarda kullanılabileceği sorulur

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../03/2013
Okul Müdürü

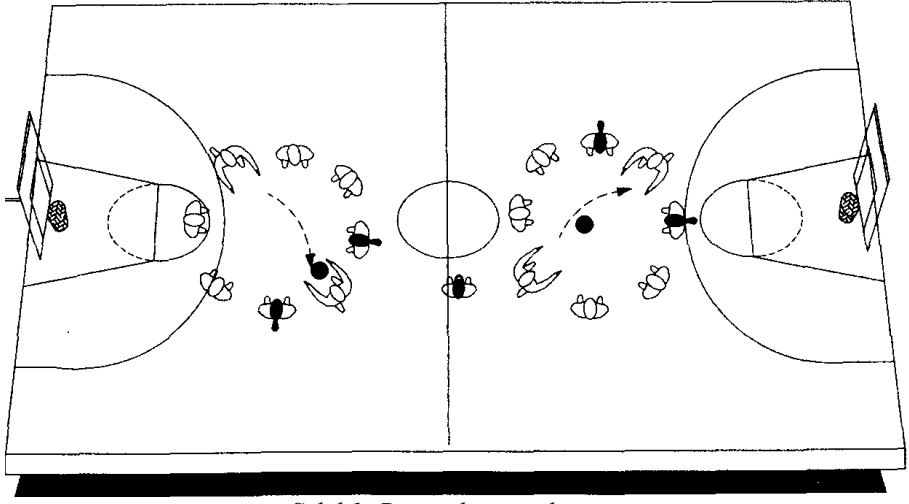
DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri B.1. Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler B.1.1. Serbest zaman etkinliklerine katılmanın yararlarını önemser.
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 • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	🏠 “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.  1. Nolu istasyon: Temel pas 2. Nolu istasyon: Aldatma hareketi 3. Nolu istasyon: Kaleye atış 4. Nolu istasyon: Top sürme 5. Nolu istasyon: Sıçrayarak atış
• Değerlendirme	✓ Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar sorulur.

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../04/2013
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.3. Araçlar kullanarak serbest hareketler yapar. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler A.2.10. Seçili spor dalına özgü hareket kalıplarını kullanarak farklı kompozisyonlar oluşturur.
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 bulundurulur.

ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ

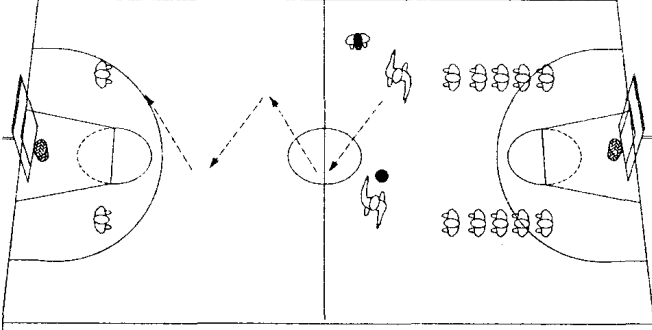
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	🏀 'Basketbol'da şut atıyorum': Birerli geniş kolda sıraya geçen öğrencilere durarak şut ama tekniği gösterilir: Dizler 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. 2. El bileği ve kol hareketi, topsuz olarak, tüm öğrencilere yaptırılır; yapılan hareketler kontrol edilir.  <i>Şekil 1: Durarak atış çalışması</i> 3. Top sayısına göre oluşturulan grupların daire şeklinde sıralanması sağlandıktan sonra gruplara birer top verilir. (Şekil 1) Gruptaki öğrenciler karşılıklı olarak durarak şut atma çalışması yaparlar. Öğrencilerden birbirlerini gözlemlemeleri istenirken, öğretmen tarafından gözlemlenen öğrencilere hataları söylenir. 4. Dairede, öğrenilen paslarla birlikte durarak şut atma çalışması karışık olarak yaptırılır. 6. Duvara karşı şut atma çalışması yaptırılır. Hareketini yapan öğrenci sıra sonuna geçer. 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.
--	--

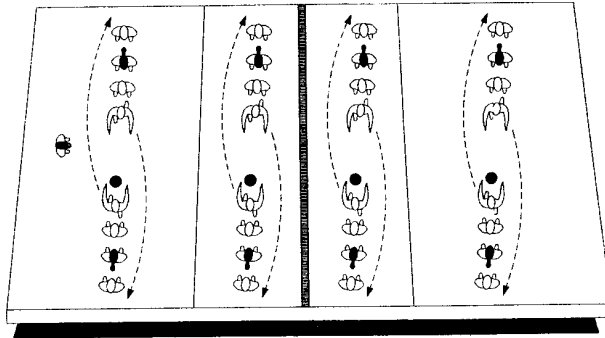
	 'Basketbol'da turnike çıkıyorum': 1. Öğrencilerin üç sayı çizgisi üzerinde birerli geniş kolda sıralanmaları sağlandıktan sonra sağ el için turnike atış tekniği gösterilir: Top sürdükten sonra, her iki ayak havadayken hafif bir sıçramayla top çift ele alınır, sonra birinci adım uzun ikinci adım kısa olmak üzere iki adım atılır. Son olarak sol ayak üzerinde kuvvetlice sıçranırken sağ bacak dizden bükülerek çekilir. Vücudun önünde iki elde tutulan top baş üzerine doğru kaldırılır. Atış kolunun uzatılması ve el bileğinin bükülmesiyle top, ya çarpma levhasına ya da çemberin içine bırakılır. 2. Öğrenciler beşer kişilik gruplara ayrılarak şu çalışmalar topsuz olarak yaptırılır: - İkili adım ritminde çalışma, - İkili adım, sıçrama ve diz çekme çalışması, - İkili adım, sıçrama, diz çekme ve uzanma çalışması. 3. Aynı çalışmalar, gruplara birer top verilerek yaptırılır. 4. Öğrenciler üç sayı çizgisi arkasında birerli derin kolda sıraya geçirilir. Turnike atış çalışması, topsuz olarak potaya yaptırılır. (Şekil 1) Her öğrenci kontrol edilerek yapılan hatalar söylenir. <i>Şekil 1: Turnike atışı (sol-sağ-sol)</i> 5. Alıştırma 5, aynı dizilişte, top ile yeterince tekrarlanır. 6. Çalışma, öğrencilerin yaptığı hareketin doğruluğuna göre 10 üzerinden değerlendirme puanı verilerek yaptırılır. Öğrenciler gözlemlenerek hatalı hareketlerin düzeltilmesi istenir. 7. Öğrenciler orta alan çizgisi önünde eşleşerek derin kolda ikişerli sıraya geçirilir. Önlerine bir top atılır. Topu kapalı oyuncu hücum, diğeri savunma görevi yapar. Topa sahip oyuncu potaya ulaştığında turnike atışı yapar. Çalışma aynı anda iki potada yapılabilir.
• Değerlendirme	✓ Sağdan ve soldan turnikeyi doğru yapan öğrencilere atışları tekrar ettirilir. ✓ Turnike atışlarında dikkat edilmesi gereken noktalar sorulur. Sıçrayarak şut atma tekniğini birkaç öğrenciden göstermesi istenir.

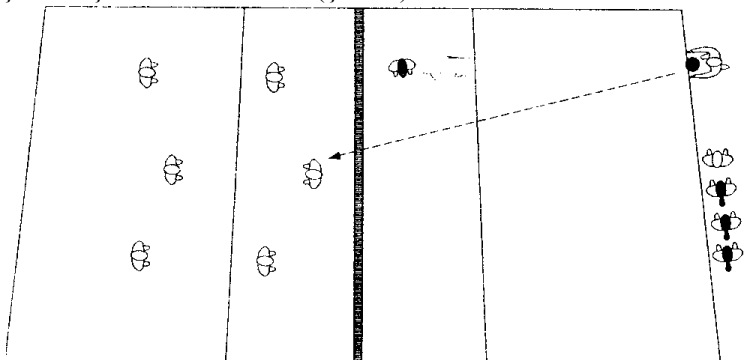
Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../04/2013
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.7. Oyun ve drama yoluyla kendini ifade eder. A.1.8. Oyun yoluyla stratejiler geliştirme becerisi edinir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler
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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	 'Basketbol'da ribaunt'u ve perdeleme yapabiliyorum': 1. Öğrenciler eşleşerek sahaya dağılırlar: Sağa-sola, çapraz-sağa, çapraz-sola ve öne-geriye kayma adımlarıyla hareket etmeleri sağlanır. 2. Şut aldatması ve geçiş, dalma aldatması ve geçiş, pas aldatması, top sürerken yapılan aldatmalar ve topsuz yapılan aldatmalar, eşli seçilen altı öğrenciyle birlikte örneklerle anlatılır. 3. Önden perdeleme, arkadan perdeleme, yandan perdeleme ve şut perdelemesi dururken ve hareketli durumlarda nasıl yapıldığı örneklerle anlatılır. 4. İkili gruplar oluşturulur. Gruplardan biri savunma diğeri hücum olur; hücum yapan grup, aldatma ve perdeleme çeşitlerini uygulayarak ilerlemeye çalışırken, savunma grubu, kayma adımlarıyla savunma yapmaya çalışır. Bu çalışma orta saha çizgisine kadar yapılır. Çizgiye gelen gruplar, karşı dip çizgiye kadar yürür ve orada diğer öğrencileri beklerler. Çalışma çabuk bir şekilde yaptırılır. 5. Beşer kişilik gruplar oluşturulur. Gruplardan üç kişi değişik şekillerde top sürme, aldatma ve paslaşma hareketlerini yaparak tam saha boyunca ilerlerken iki tanesi kayma adımlarını kullanarak hücumu engellemeye çalışır. Bu arada hücum grubunda boşta kalan öğrenciden perdeleme yapması istenir. (Şekil 1) Hata yapan öğrenci ortaya, yani savunma grubuna geçer. Şekil 1: 3:2 oyun 6. Öğrencilere stop ve pivot ayak hareketleri anlatılır. Serbest alanda beş dakika süreyle çalışmaları istenirken öğrenciler kontrol edilirler. 7. 5:5 mücadele: Beşer kişilik gruplara, ribaunt alma, top sürme, aldatma, perdeleme ve paslaşma ve şut atma çalışması yaptırılır. Orta alanda top ortaya-havaya atılır ve ribaunt alan öğrencinin grubu hücum, diğeri savunma olur. Hücum grubu, hücum elementlerini, savunma grubu ise savunma elementlerini uygulayarak hareket ederler.
• Değerlendirme	✓ Çalışmalar sırasında en başarılı grup belirlenir. ✓ Takım sporlarında yardımlaşmanın önemi hakkında değerlendirme yapılır.

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri B.2. Spor Bilinci ve Organizasyonları
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler A.2.5. Seçili spor dalına özgü savunma ve hücum becerilerini sergiler B.2.3. Spor organizasyonlarına katılır. B.2.4. Spor organizasyonlarına katılarak bağlı olduğu grubu en iyi şekilde temsil eder.
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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	🏀 'Basketbolda Hücum ve Savunma yapıyorum': Basketbolda savunma ve hücum taktikleri ile ilgili bilgiler verilir. 1. Öğrenciler dip çizgisi arkasında, derin kolda iki grupta sıralanırlar ve karşılıklı olarak eşleşirler. 2. Eşler, tam saha boyunca uzun paslarla paslaşarak ilerler. Karşı dip çizgisine giden eşler diğer öğrencilerin gelmesini beklerken aynı düzendeki sırayı orada oluştururlar. (Şekil 1) Çalışma, karşı potaya, bir kez daha tekrar ettirilir.  <i>Şekil 1: Tam saha ikili paslaşma</i> 3. Eşlerin önüne, havaya atılan topu yakalayan oyuncu hücum, diğeri savunma olur. Öğrenciler hücum ve savunma elementlerinden tümünü uygulayarak karşı dip çizgisine kadar ilerler. Eğer savunma oyuncusu topu kaparsa hücum oyuncusu olarak devam eder, diğeri ise savunma. Savunma sırasında adam değiştirme taktiğinin uygulanması istenir. 4. Beşer kişilik gruplar oluşturulur. Öğretmen 3 saniye koridorundan topu çembere atar. Ribauntu alan oyuncunun grubu hücum olur ve top sürerek, paslaşarak, aldatma ve perdeleme yaparak; diğer takım ise, adam adama ve adam değiştirerek savunma yapar. İlk kapılan top bu potaya bir atış uygulanır, kapılan top ile karşı potaya bir atış uygulanır ve geri dönülerek bu potaya bir atış daha uygulanır. 5. Alıştırmaya, savunmadaki oyuncuların post ve pivot oyuncularına yeterince savunma yapana kadar bütün gruplarca devam edilir. 6. Tek potada kısa süreli ve kuralı basketbol oyunu oynatılır.
• Değerlendirme	✓ Savunma ve hücum sırasında dikkat edilmesi gereken hususlar nelerdir, sorulur. ✓ Hızlı hücum ve savunmada temel prensipler nelerdir, sorulur.

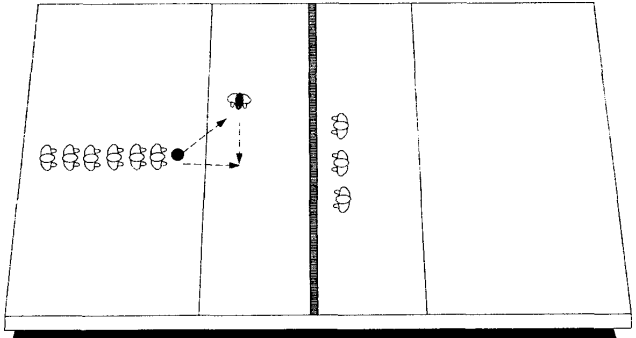
DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri B.1. Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler A.2.6. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik ilkelerini uygular. B.1.4. Sağlıklı beslenme ile ilgili doğru bilgi kaynaklarına ulaşır.
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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	🏐 'Voleybol'da Parmak ve Manşet Pas yapıyorum': Yarım daire şeklinde sıralanan öğrencilere voleybol yarışma ve oyun kuralları bilgisi anlatılır. Öğrencileri kontrol etmek amacıyla, çeşitli sorular sorularak geri bildirim alınmaya çalışılır. 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.  Şekil 1: Parmak pas çalışması 4. Onar kişilik grupların daire düzenini almaları istenir. Dairede manşet pas çalışması yaptırılır. Aynı düzende, manşetle top kontrol sonrası manşet pas çalışması yaptırılır. 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	✓ Voleybol oyun kurallarıyla ilgili sorular sorulur; örnek, libero oyuncu sisteminin açıklanması istenir. ✓ İyi bir voleybol oyuncusunda bulunması gereken özellikler sorulur.

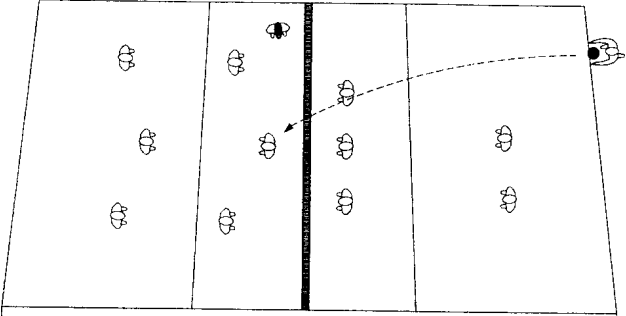
DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilin
ALT ÖĞRENME ALANI	A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri B.3. Atatürk ve Ulusal ve Resmi Bayramlar
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler. B.3.2. Ulusal ve resmî bayramlarda yapılan okul içi ve okul dışı etkinlikler ve törenlerde görev ve sorumluluk almaya istekli olur. B.3.3. Ulusal ve resmî bayramları coşkuyla kutlamak için düzenlenen törenlerde, bağlı olduğu grubu en iyi şekilde temsil etmenin önemini kavrar. B.3.4. Ulusal ve resmî bayramları coşkuyla kutlamak için düzenlenen spor etkinliklerine değer vererek katılır. B.3.5. Belirli gün ve haftalarla ilgili düzenlenen etkinlik ve törenlere gönüllü katılır. B.3.6. Belirli gün ve haftalarda Atatürk'ün, bu günlerin anlam ve önemini vurgulayan sözlerini açıklar. B.3.7. 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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	1. Bütün öğrenciler voleybol arka çizgisi üzerinde geniş kolda birerli sıraya geçerler. 2. Öğrencilere alttan servis atma tekniği gösterilerek açıklanır. 3. Öğrencilere sırayla alttan vuruş tekniğiyle servis atılır. Vücudun pozisyonuna, kol, bilek ve el hareketin çizdiği yörüngeye, topun havaya bırakılış şekline dikkat edilmesi gerektiği söylenir; öğrenciler gözlemlenerek hatalı vuruş yapanlardan düzeltmeleri istenir. 4. Altan servis tekniğiyle, öğrencilerden, istenilen bölgelere servis atmaları istenir. Başarılı olan öğrenciler karşı sahaya, başarısız olan öğrencilerin ise sıra sonuna geçmeleri sağlanır. Başarılı olan öğrencilerin karşı alanda parmak ve manşet pas çalışması istenir. 5. Başarısız olan öğrencilere alttan servis tekniğiyle birer kez daha atış yaptırılır. 6. Karşı alanda, servis çizgisi önünde sıralana öğrencilere tenis servis atma tekniği gösterilerek her öğrencinin yeterince tenis servis atması sağlanır. Topun havaya bırakılması, vücudun, kolun ve elin çizdiği hareketlere dikkat edilmesi gerektiği söylenir. 7. Öğrenciler, bir sonraki çalışmalarını yapmak üzere iki eşit gruba ayrılır. 8. Karşılıklı yerleştirilen gruplardan birine sürekli servis artırılırken, alana yerleştirilen diğer grubun manşetle karşılık vermesi istenir. (Şekil 1)  <i>Şekil 1: Servis ve manşet çalışması</i> 9. Belli bir süre sonra grupların rolleri değiştirilerek çalışmaya devam edilir. 10. Gruplara servis atma ve karşıladıktan sonra üçlü pas sonrası topu karşı alana atma çalışması yaptırılır.
• Değerlendirme	✓ Servis tekniklerini en iyi uygulayan öğrenciler belirlenir. ✓ Servisin geçersiz olduğu durumlar nelerdir, sorulur.

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri B.1. Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler B.1.1. Serbest zaman etkinliklerine katılmanın yararlarını önemser.
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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	 “Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.  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.

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../05/2013
Okul Müdürü

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri
ALT ÖĞRENME ALANI	A.1. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.1.6. Zamana, dirence ve mesafeye karşı bireysel beceri yeterliliğini geliştirir. A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler A.2.6. Seçili spor dalına özgü etkinliklerde kendisi ve çevresi ile ilgili güvenlik ilkelerini 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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	🏐 'Voleybol'da Smaç ve Blok yapabiliyorum': 1. Öğrencilere file önünde karşılıklı-eşli olarak smaç vuruş tekniği kademeli olarak yaptırılır: Durarak, bir adım alarak, iki adım alarak, üç adım alarak ve sıçrama sonrası top varmış gibi vurma hareketleri. 2. Öğrencilerin top sayısına göre gruplara ayrılması ve bir duvar karşısında duvara 5-6 metre mesafede derin kolda sıraya geçmesi sağlanır. Her öğrenci topu havaya atar, smaç vuruşunu yapar ve grubun sonuna geçer. Sonraki öğrenci topu tutar ve aynı hareketi yapar. Aynı çalışma, öğrencilerin üç adım ritminden sonra vuruşlarıyla devam ettirilir. 3. Top ile smaç çalışmasına file üzerinde, aynı çalışma yöntemiyle devam ettirilir. Öğrenciler kontrol edilerek yapılan hataların düzeltilmesi istenir. 4. Blok çalışması için öğrenciler eşleştirilmesi ve serbest alanda karşılıklı olarak yerleşmeleri istenir. 5. Öğrencilere, pozisyona uygun olarak oldukları yerde sıçrama ve sıçradıktan sonra ellerini birbirine vurma çalışması yaptırılır. Zamanlamaya dikkat etmeleri gerektiği söylenir. 6. Alıştırma 3, öğrencilerin karşılıklı sıçradıktan sonra elleriyle birbirlerini itmeleri şeklinde yaptırılır. 7. File önünde sağa ve sola birer adım alarak sıçrama ve blok çalışması yaptırılır. 8. Öğrencilerin fileden açılarak birkaç adım koşudan sonra sıçrama çalışması yaptırılır. 9. Filenin bir tarafından atılan toplara diğer tarafından blok yapmak için sıçrama çalışması yaptırılır. 10. Blok çalışmasına file önünde ikili ve üçlü gruplarla devam edilir. 11. Öğretmen file önünde pasör olarak bekler. File ardına blok için üç öğrenci yerleştirilir. File önünde birerli derin kolda sıraya geçirilen öğrencilere parmak pasla yüksek top çıkarılır ve her öğrenciden smaç vurma istenir. Blok yapan öğrenciler sürekli olarak değiştirilir. (Şekil 1) (Blok yapan öğrencilerin ardına, savunma bölgesine manşetle top çıkarmak iki üç öğrenci yerleştirilebilir.)  <i>Şekil 1: Smaç ve blok çalışması</i>
• Değerlendirme	✓ Tekli ve ikili blokların hangi şartlar altında yapılması gerektiği sorulur. ✓ Bloktan dönen topun üç vuruşa dahil olup olmadığı sorulur

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri B.2. Spor Bilinci ve Organizasyonları
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.2.1. Seçili spor dalına özgü ısınma hareketlerini uygular. A.2.2. Seçili spor dalına özgü kuralları uygular. A.2.3. Seçili spor dalına özgü hareketleri uygular. A.2.4. Seçili spor dalına özgü kompleks hareketler sergiler A.2.5. Seçili spor dalına özgü savunma ve hücum becerilerini sergiler B.2.3. Spor organizasyonlarının gerçekleştirilmesinde görev ve sorumluluk almaya istekli olur. B.2.4. Spor organizasyonlarına katılarak bağlı olduğu grubu en iyi şekilde temsil eder.
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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	🏐 ‘Voleybol’da Hücum ve Savunma yapıyorum’: Hücum ve savunma prensipleri ve taktikleri ile ilgili bilgiler verilir; soru cevap yöntemiyle geri bildirim alınmaya çalışılır. 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)  Şekil 1: Savunma ve hücum çalışması 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. 3. Hücum vuruşları pasör kaçırmadan yaptırılır; hatalı olan öğrenciler uyarılır. 4. Servisten gelen topu karşılayan takıma nasıl pasör kaçırarak hücum vuruşu yapılacağı anlatılır; hangi takım savunma yapıyorsa pasör kaçırma taktiğini uygulamaya çalışır. 5. Öğrenciler file önünde derin kolda sıraya geçerler; yalnızca üç öğrenci ise, paslaşarak hücum vuruşu yapmak üzere file arkasına geçer. 6. Üç öğrencinin yapacağı hücum vuruşuna karşı sıradaki bir öğrenci blok yapar. Tekli blok çalışması bütün öğrenciler tarafından yeterince tekrar edilene kadar devam eder. 7. Hücum vuruşu yapan öğrenciler eşleşerek ikişerli derin kolda sıralanırlar. Hücum vuruşunu karşılamak üzere file üzerine ikili blok yapmaya çıkarlar. 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.
• Değerlendirme	✓ Savunma ve hücum diziliş nasıl olmalıdır, sorulur.

DERS	BEDEN EĞİTİMİ
SINIF	10
SÜRE	40 + 40 Dakika
ÖĞRENME ALANI	A. Hareket Bilgi ve Becerileri B. Spor Kültürü ve Ulusal Bilinç
ALT ÖĞRENME ALANI	A.2 Özel Genel Hareket Bilgi ve Becerileri B.1. Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam
TEMEL BECERİLER	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
KAZANIMLAR	A.2.9. Seçili spor etkinliklerinde karşılaştığı problemlere çözümler üretir. B.1.1. Serbest zaman etkinliklerine katılmanın yararlarını önemser. B.1.2. Sağlıklı yaşam için düzenli fiziksel etkinlikler yapar. B.1.6. Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik testlere katılır. B.1.8. Yaşam boyu spor için çevresindeki fırsatları değerlendirir.
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	
• Dikkati Çekme • Güdüleme • Gözden Geçirme • Derse Geçiş • Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.) • Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.) • Özet	 ‘2012-2013 yılı Beden eğitimi Dersinin Değerlendirilmesi’: Öğrencilere 2012-2013 yılı beden eğitimi dersini genel olarak değerlendirmeleri istenir. Dersin konularına, işlenişine, vs. çeşitli öneri ve çözümler sunarlar.
• Değerlendirme	✓ Bir sene boyunca neler yaptık değerlendirilir.

Beden Eğitimi Öğretmeni

Uygundur
...../06/2013
Okul Müdürü