



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

SPOR ORTAOKULLARI ÇOCUKLARDA ATLETİK PERFORMANS UYGULAMALARI DERSİ

ÖĞRETİM PROGRAMI

(5, 6, 7 VE 8. SINIFLAR)

**TÜRKİYE YÜZYILI
MAARİF MODELİ**

2025

İÇİNDEKİLER

1. ÇOCUKLARDA ATLETİK PERFORMANS UYGULAMALARI DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI	4
1.1. ÇOCUKLARDA ATLETİK PERFORMANS UYGULAMALARI DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN TEMEL YAKLAŞIMI VE ÖZEL AMAÇLARI	4
1.2. ÇOCUKLARDA ATLETİK PERFORMANS UYGULAMALARI DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR	4
1.2.1. PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER (SOSYAL-DUYGUSAL ÖĞRENME BECERİLERİ, DEĞERLER VE OKURYAZARLIK BECERİLERİ)	5
1.2.2. İÇERİK ÇERÇEVESİ	5
1.2.3. ÖĞRENME KANITLARI (ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME)	6
1.2.4. ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI	6
1.2.5. FARKLILAŞTIRMA	8
1.3. ÜNİTE, ÖĞRENME ÇIKTILARI SAYISI VE SÜRE TABLOSU	8
1.4. ÇOCUKLARDA ATLETİK PERFORMANS UYGULAMALARI DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI	10
2. ÇOCUKLARDA ATLETİK PERFORMANS UYGULAMALARI DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÜNİTELERİ	12
5. SINIF	12
6. SINIF	24
7. SINIF	40
8. SINIF	49

1. ÇOCUKLARDA ATLETİK PERFORMANS UYGULAMALARI DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI

1.1. ÇOCUKLARDA ATLETİK PERFORMANS UYGULAMALARI DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN TEMEL YAKLAŞIMI VE ÖZEL AMAÇLARI

Çocuklarda atletik performans uygulamaları dersi, çocukluk ve ergenlik döneminde bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişiminin en kritik evrelerinden birinde kazandığı becerilerin yaşam boyu sağlık ve refah üzerindeki belirleyici rolünü esas alarak tasarlanmıştır. TYMM Öğretim Programları Ortak Metni çerçevesinde planlanan bu ders; öğrencilerin motor becerilerini geliştirmek, atletik performanslarını artırmak ve sporu bir yaşam tarzı hâline getirmelerine rehberlik etmek amacıyla bilimsel yaklaşımla güvenli bir çalışma ortamı sunmayı hedeflemektedir. Bu kapsamda kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik, çeviklik, çabukluk ve koordinasyon gibi fiziksel yeteneklerin dengeli bir şekilde geliştirilmesi, yaralanma risklerinin en aza indirilerek sağlıklı spor yapısının desteklenmesi ve bireysel gelişim sürecinin bilimsel temellere dayanarak izlenmesi planlanmaktadır.

Dersin içeriği ve planlaması; esneklik/denge/koordinasyon, kuvvet, sürat ve dayanıklılık gibi performansa ve sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk bileşenlerini içermekle beraber bütüncül bir yaklaşımla uygulanmaktadır. TYMM Öğretim Programları Ortak Metni esas alınarak program hazırlanmıştır. Program, öğrencilerin yaş ve gelişim seviyelerine uygun ilerleyen bir yapıda tasarlanmış olup atletik performans çalışmalarını eğlenceli ve motive edici bir hâle getirerek spora olan ilgiyi artırmayı amaçlamaktadır. Derslerde uygulanacak antrenman programları, öğrencilerin fizyolojik sınırlarını gözetenek bilimsel bir yaklaşımla sunulmakta ve bireysel gelişimlerini izlemeye yönelik test ve değerlendirme süreçleri ile desteklenmektedir.

Ayrıca bu ders ile öğrencilere, bilimsel temellere dayanan antrenman prensipleri ve atletik performans geliştirme stratejileri gibi konularda temel bilgiler sunularak spor yaşamlarında bilinçli kararlar vermeleri sağlanacaktır. Atletik performansın nasıl geliştirileceğine dair bilimsel bilgilerin aktarılması, öğrencilerin uzun vadeli başarıları için sağlıklı ve sürdürülebilir spor alışkanlıkları kazanmalarına yardımcı olacaktır. Bununla birlikte spor psikolojisi ve motivasyon teknikleri gibi unsurlar da dersin içeriğine entegre edilerek öğrencilerin spor yaparken mental dayanıklılıklarını güçlendirmeleri desteklenecektir. Bu yapı, öğrencilerin uzun vadeli spor performanslarını güçlendirmeyi ve bütüncül gelişimlerine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Çocuklarda Atletik Performans Uygulamaları Dersi Öğretim Programı ile öğrencilerin

- Fiziksel, zihinsel ve sosyal becerilerinin gelişimini desteklemek,
- Sağlıklı büyüme ve gelişmelerini teşvik etmek,
- Temel motor becerilerini doğru şekilde öğrenmelerini sağlamak,
- Genel motor yeterliliklerini artırmak,
- Atletik performanslarını iyileştirirken yaralanma risklerini en aza indirmek,
- Spor ve fiziksel aktivitelerden uzun vadeli keyif almalarını sağlamak,
- Antrenman programlarını fizyolojik yapıları ve gelişim süreçlerine uygun şekilde planlamak,
- Kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik, çeviklik, çabukluk ve koordinasyon gibi farklı fiziksel yeteneklerini dengeli bir şekilde geliştirmek,
- Hem fiziksel hem de zihinsel olarak toparlanmalarını sağlamak ve aşırı yüklenme sendromunu önlemek,
- Atletik performans düzeylerini değerlendirmek,
- Uzun vadeli spor performansı gelişimini takip etmek,
- Güvenli, bilimsel ve eğlenceli bir yaklaşımda olmalarını benimsemek amaçlanmaktadır.

1.2. ÇOCUKLARDA ATLETİK PERFORMANS UYGULAMALARI DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

Çocuklarda Atletik Performans Uygulamaları Dersi Öğretim Programı'nın uygulanması sürecinde şu hususlara dikkat edilmelidir:

1. Programda yer alan öğretim süreçleri, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin benimsediği ilke ve yaklaşımlar doğrultusunda planlanmalı, dersin yapısı bu modelin kavramsal beceriler, alan becerileri, sosyal-duygusal öğrenme becerileri, okuryazarlık becerileri, değerler ve eğilimler bileşenleriyle ilişkilendirilmelidir.
2. Öğrenme-öğretme yaşantıları, öğrencilerin yaş, biyolojik gelişim ve bireysel farklılıklarını gözetecek şekilde yapılan-



- dırılmalı; egzersiz şiddeti, yoğunluğu ve içerikleri öğrencilerin fiziksel yapısına uygun olmalıdır.
3. Öğrenme-öğretme yaşantıları öğrencilerin fiziksel, bilişsel ve sosyal-duygusal gelişimlerini destekleyecek biçimde tasarlanmalı; etkin katılımı teşvik eden oyun temelli ve uygulamalı etkinliklere yer verilmelidir.
 4. Öğrencilerin motor becerilerini doğru biçimde öğrenmeleri ve uygulamaları için hareketlerin formu, güvenlik kuralları ve ekipman kullanımı titizlikle planlanmalı ve izlenmelidir.
 5. Uygulamalar sırasında fiziksel riskler minimize edilmeli; öğrencilerin yaralanma riskleri göz önünde bulundurularak güvenli ortam koşulları sağlanmalıdır.
 6. Ölçme-değerlendirme süreçleri; öğrenci gözlemleri, performans görevleri, bireysel gelişim takip formları ve süreç odaklı değerlendirme araçları ile yürütülmelidir. Öğrencilere düzenli ve gelişim odaklı geri bildirim verilmelidir.
 7. Öğretmenler, öğrenme çıktıları ile sürece entegre edilen beceri bileşenlerini dikkate alarak öğretim sürecini planlamalı; süreçte okuryazarlık becerileri, değerler ve eğilimleri bir çıktı olarak değil yaşantı içinde kazandırılması gereken birer unsur olarak ele almalıdır.
 8. Ders materyalleri, etkinlik önerileri ve hareket düzenekleri hazırlanırken farklı öğrenme stilleri ve hazır bulunuşluk düzeyleri göz önünde bulundurulmalı; bu araçlar öğrencilerin güvenli ve etkili şekilde gelişimine hizmet etmelidir.
 9. Programda yer alan "ön değerlendirme" ve "köprü kurma" bölümleri, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin yapısı gereği esnek ifadelerle sunulmuş olsa da dersin planlanması ve uygulanması sürecinde mutlaka gerçekleştirilmelidir. Hazırlanacak tüm ders materyallerinde bu bölümlerin uygulanmasına, yapılandırılmasına ve amacına uygun şekilde yürütülmesine özen gösterilmelidir.
 10. Her temada en az bir performans görevi planlanmalı ve uygulanmalıdır. Bu görevler; öğrencilerin yaş, biyolojik gelişim ve bireysel farklılıklarını gözeten etkinlik tasarımı, fiziksel, bilişsel ve sosyal-duygusal gelişimi destekleyen uygulamalar ve ölçme-değerlendirme süreçleri ile bütünlük içinde yürütülmelidir.
 11. Okuldaki diğer branş öğretmenlerinin de spor kültürünü oluşturmak adına sürece dahil edilmeleri sağlanmalıdır.

1.2.1. PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER (SOSYAL-DUYGUSAL ÖĞRENME BECERİLERİ, DEĞERLER VE OKURYAZARLIK BECERİLERİ)

Atletik performans uygulamaları dersi, öğrencilerin fiziksel gelişimlerinin yanı sıra sosyal-duygusal öğrenme becerileri ve okuryazarlık becerilerini de geliştirebileceği bir ortam yaratmaktadır. Öğrencilerin kendilerini tanımaları (öz farkındalık), öz disiplin kazanmaları, sorumluluk almaları ve başkalarıyla etkili bir şekilde iş birliği yapmaları bu dersin temel hedefleri arasındadır. Spor yoluyla öğrencilerin empati, duygusal dayanıklılık ve öz yönetim gibi becerilerinin geliştirilmesi teşvik edilmektedir. Takım oyunları ve bireysel performans uygulamaları, öğrencilerin grup içindeki rollerini fark etmelerini sağlarken sorumluluk becerilerini de güçlendirmektedir. Öğrencilerin spor sırasında duygularını yönetebilmeleri, stres ve baskıyla başa çıkabilmeleri için gerekli becerilerin kazandırılması da programın önemli bir parçasıdır. Atletik performans uygulamaları dersi ile sporun bireysel ve takım içinde geliştirici rolü vurgulanarak paylaşım, empati, dayanışma ve sorumluluk değerlerinin kazanılması sağlanacaktır. Böylece öğrenciler sadece fiziksel yeterliliklerini değil kişisel ve sosyal gelişimlerini de ilerleteceklerdir.

Ayrıca okuryazarlık becerileri de atletik performans uygulamaları dersine entegre edilerek öğrencilerin spora dair bilgiye erişim, analiz etme ve eleştirel düşünme becerileri geliştirilecektir. Öğrenciler antrenman yöntemleri, spor psikolojisi ve hareket bilimleri hakkında temel bilgilere sahip olacak; bu bilgileri kendi performanslarını geliştirmek için kullanabileceklerdir. Dijital ve görsel okuryazarlık becerileri sayesinde öğrenciler; spor alanındaki güncel gelişmeleri takip edebilecek, bilgiyi eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirebilecek ve edindikleri verileri bilinçli bir şekilde kullanabileceklerdir. İlgili çıktılar sayesinde öğrenciler, spor ve fiziksel aktivite alanındaki bilgileri daha etkin kullanarak sağlıklı kararlar verebilecek ve spor yaparken bilimsel bilgiyi uygulama yetkinliğini kazanacaktır. Bu yaklaşım, öğrencilerin sporu sadece fiziksel bir aktivite olarak değil aynı zamanda bir yaşam becerisi olarak benimsemelerine olanak tanıyacaktır. Öğrencilerin sporla ilgili güncel gelişmeleri takip etmeleri, hareket mekanizmalarını kavramaları ve fiziksel aktivitelerini bilimsel temellere dayandırmaları teşvik edilecektir.

1.2.2. İÇERİK ÇERÇEVESİ

Çocuklarda atletik performans uygulamaları dersinde öğrenme çıktıları; alana özgü beceriler ve kavramsal beceriler ile bütünleştirilerek yapılandırılmıştır. Öğrenme-öğretme uygulamalarında fiziksel becerilerin ve bilişsel süreçlerin ardışık bir şekilde uygulanmasına dikkat edilmelidir.

Öğrenme sürecinde bireysel ve grup çalışmaları desteklenerek öğrencilerin kendi atletik seviyelerini bilimsel yöntemlerle analiz etmeleri ve geliştirilmeye açık yönlerini belirlemeleri hedeflenmelidir.

Ders içeriklerinde fiziksel antrenmanların yanı sıra teorik bilgilere de yer verilerek spor fizyolojisi ve temel hareket ilkeleri aktarılmalıdır.

Dersin içeriği, öğrencilerin sportif becerilerini ve motor gelişimlerini destekleyecek şekilde planlanmalıdır. Bu kapsamda bireysel fiziksel yeterlilikleri ölçen ve analiz eden testlere yer verilmelidir.

Öğrenme ve öğretme yaşantılarında öğrencilerin gözlem yapmaları uygulamalarında öğrencilerin gözlem yapmaları, kas ve iskelet sistemi ile ilgili temel bilgileri kavramaları ve vücut mekaniğine uygun hareket etmeleri sağlanmalıdır.

Spor bilimleri ile ilgili animasyon, video, simülasyon gibi dijital kaynaklar kullanılarak öğrenme ortamları zenginleştirilmelidir.

Derslerde etik değerler vurgulanarak sporun sadece fiziksel bir etkinlik olmadığı, aynı zamanda bireyin sosyal ve duygusal gelişiminde de kritik bir rol oynadığı öğrencilere aktarılmalıdır.

Öğrenme ortamlarının çeşitliliğini arttırmak amacıyla sınıf içi ve dışı uygulamalar planlanmalı; spor salonları, açık alanlar ve okul dışı eğitim ortamları kullanılmalıdır.

Dersin temel yapısı, sınıf seviyesine uygun olarak belirli ilke ve kavramlarla sınırlandırılmış, öğrenme- öğretme uygulamaları detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

Çocukların sportif becerileri geliştirilirken aynı zamanda fiziksel aktiviteyi bir yaşam tarzı hâline getirmeleri ve sağlıklı bir gelecek için bilinç kazanmaları sağlanmalıdır.

1.2.3. ÖĞRENME KANITLARI (ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME)

Çocuklarda atletik performans uygulamaları dersi kapsamında öğrencilerin motor becerilerini geliştirme süreci bilimsel temellere dayalı olarak izlenmekte ve değerlendirilmektedir. Ölçme ve değerlendirme süreçleri bireysel farkındalığı artırma, gelişim alanlarını belirleme ve spora yönelik bilinçli kararlar verme yetisini kazandırma amacıyla planlanmıştır. Bu bağlamda öğrencilerin fiziksel yeterlilikleri, sportif performansları ve bireysel gelişimleri farklı testler, performans görevleri ve öz değerlendirme yöntemleri kullanılarak izlenmektedir.

Öğrencilerin bireysel fiziksel uygunluk seviyelerini belirlemek ve gelişimlerini takip etmek amacıyla farklı testler uygulanmaktadır. Bu testler, spor bilimleri alanında kabul görmüş ölçüm yöntemlerine dayanmaktadır.

Çabukluk, denge, esneklik, koordinasyon, kuvvet, dayanıklılık, reaksiyon ve sürat testleri ile öğrencilerin bireysel gelişimleri takip edilmektedir. Özellikle Illinois Çeviklik Testi, tek ayak üzerinde durma testi, otur-uzan testi, altıgen koordinasyon testi, plank dayanıklılık testi, 20 metre mekik koşu testi, 10 metre sprint testleri gibi standart testler kullanılarak bireysel farklar objektif olarak değerlendirilmektedir. Testlerin yanı sıra öğrencilerin motor becerilerini geliştirme süreci performans görevleriyle de desteklenmektedir. Bu görevler, belirlenen kriterler doğrultusunda bireysel çalışma ve grup çalışmalarıyla gerçekleştirilmekte ve akran değerlendirmesi ile desteklenmektedir.

Öğrenciler, belirli bir fiziksel beceriye yönelik kendi ilerlemelerini gözlemleyerek bireysel hedef belirleme ve bu hedeflere ulaşma süreciyle ilgili raporlar hazırlamaktadır. Aynı zamanda öğretmen tarafından bireysel gözlemler yapılmakta ve belirli kriterler çerçevesinde değerlendirme formları doldurulmaktadır.

Öğrenme günlüğü öğrencilerin ders boyunca fiziksel gelişimlerini izlemeleri, kendi güçlü ve gelişime açık yönlerini fark etmeleri için kullanılan bir araçtır. Bu öğrenme günlüğü ile öğrencilerin egzersizler sırasında yaşadıkları deneyim ve zorlukları kaydetmeleri, kendi performans gelişimlerini analiz etmeleri ve kazandıkları becerileri günlük yaşama nasıl entegre edebileceklerini sorgulamaları beklenmektedir.

Bunun yanı sıra bireysel tartışma ve grup tartışmaları yapılarak öğrencilerin spordaki etik değerler, disiplin ve öz farkındalık gibi kavramlar üzerinde düşünmeleri sağlanabilir.

Fiziksel performans verilerinin kaydedilmesi ve analiz edilmesi için farklı dijital platformlar ve yazılımlar kullanılmaktadır.



Testlerden elde edilen veriler grafiklerle sunularak öğrencilerin bireysel gelişimlerini şeffaf bir şekilde görebilmeleri sağlanır. Spor bilimleri ile ilgili mobil uygulamalar kullanılarak öğrencilere bireysel antrenman planları oluşturma ve fiziksel gelişimlerini takip etme fırsatı sunulur. Hareket formlarının doğruluğunu incelemek ve geliştirilmesi gereken noktaları belirlemek için video kayıtları kullanılabilir. Tüm bu süreçler öğrencilerin sadece fiziksel performanslarını değil aynı zamanda sporun bilimsel ve etik boyutlarını da kavrayarak bilinçli bir şekilde gelişimlerini sürdürebilmelerini sağlamaktadır.

Çocuklarda atletik performans uygulamaları dersinde ölçme ve değerlendirme, öğrencilerin fiziksel gelişimlerini objektif şekilde analiz edebilmelerini sağlayan çok yönlü bir yaklaşım ile gerçekleştirilmektedir. Performans testleri, bireysel değerlendirme, akran değerlendirmesi, öğrenme günlüğü gibi farklı yöntemlerle desteklenen bu sistem öğrenme sürecinin sürekli takibine ve gelişim alanlarının belirlenmesine olanak tanımaktadır.

1.2.4. ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Çocuklarda atletik performans uygulamaları dersi fiziksel, zihinsel ve sosyal becerileri geliştirmeye odaklanmış, bireyin hareket kapasitesini arttırırken eğlenceli ve bilimsel temellere dayalı etkinliklerle zenginleştirilmiş bir program sunmaktadır. Bu dersin öğrenme- öğretme yaşantıları, bireylerin spor ve fiziksel aktiviteye dair bilgi, beceri ve tutum kazanmalarını sağlamak amacıyla yapılandırılmıştır. Günümüzde bilim, teknoloji ve spor alanlarında meydana gelen değişimler, bireylerin fiziksel etkinliklere yaklaşımını da dönüştürmektedir. Bu nedenle ders programında alana özgü beceriler, motor beceriler, kavramsal bilgilerle birlikte sosyal-duygusal öğrenme becerileri, etik değerler, spor okuryazarlığı gibi bütüncül öğrenme bileşenleri bir arada sunulmaktadır. Öğrencilerin mevcut fiziksel ve motor beceri seviyeleri temel kabuller olarak ele alınarak dersin içeriği planlanmaktadır. Bu kapsamda öğrenme sürecinin başında ön değerlendirme yapılması, öğrenme sürecinin bireysel farklılıklara uygun olarak biçimlendirilmesi sağlanmalıdır. Öğretmenler önceki öğrenmelerle öğrenme çıktıları arasında köprü kurarak spor etkinliklerinin günlük yaşamla ilişkisini vurgulamalıdır. Spor ortamlarının ve okul bahçelerinin daha uygun hale getirilerek öğrencilerde ilgi ve merak uyandıracak şekilde düzenlenmesi gerekmektedir.

Ders süresince disiplinler arası ilişkiler kurulmakta, bireylerin farklı alanlardaki bilgi ve becerilerini spor ile bütünleştirmeleri hedeflenmektedir. Beden eğitimi, beslenme, psikoloji, biyomekanik, spor bilimleri gibi alanlarla bağlantı kurularak bireyin spora bilimsel bir bakış açısı geliştirmesi desteklenmektedir. Bu yöntemle öğrenme sadece fiziksel yeterlilik kazanımıyla sınırlı kalmaz, aynı zamanda bilişsel ve duygusal gelişimi de kapsar. Programda bireylerin yaşam boyu sporu benimseyen, eleştirel düşünme becerisine sahip, etik değerlerle hareket eden bireyler olarak yetişmeleri hedeflenmektedir. Bu kapsamda öğretmenler rehberlik eden, yol gösteren ve bireyin kendi bilgi ve yeteneklerini keşfetmesini sağlayan bir rol üstlenmektedir. Dersin uygulanmasında öğretmenlerin iş birlikli ve demokratik bir öğrenme ortamı oluşturmaları, bireylerin spor disiplinleriyle ilgili merak duygusunu harekete geçirmesi önem arz etmektedir. Öğrenme- öğretme yaşantılarında bireyin bilgiyi deneyimleyerek anlamlandırması sağlanmalı, eleştirel düşünme yetisi geliştirilmelidir. Bu ders içeriğinde beceri temelli eğitim modeli benimsenerek bireylerin sadece fiziksel aktivite yapmaları değil aynı zamanda edindikleri becerileri yaşam boyu kullanmaları hedeflenmektedir. Probleme dayalı öğrenme, proje tabanlı öğrenmenin yanında buluş yoluyla ve araştırma-incelemeyle dayalı öğretim stratejileri öne çıkmaktadır. Bu sayede bireylerin hem bireysel performansları hem de sosyal becerileri geliştirilerek iş birlikli çalışma yetenekleri desteklenmektedir.

Öğrenme-öğretme süreçleri, sınıf ve okul içinde yapılandırıldığı gibi okul dışı ortamlara da yaygınlaştırılmalıdır. Spor tesisleri, parkurlar, doğa spor alanları, olimpiik merkezler gibi çeşitli öğrenme ortamları bireyin kazanımlarının kalıcı olmasına katkı sağlamaktadır. Etkinliklerde bireylerin spor bilinci kazanmaları, bilimsel araştırma yaparak bilgiye ulaşmaları ve bunları günlük yaşamda kullanmaları beklenmektedir. Programda yer alan uygulamalar bireylerin fiziksel aktiviteye olan ilgisini ve katılım motivasyonunu artıracak çeşitli çalışmalarla desteklenmeli ve süreklilik arz etmelidir. Sonuç olarak çocuklarda atletik performans uygulamaları dersi; bireylerin fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimlerini destekleyen çok yönlü bir yapıya sahiptir. Bilimsel temelli yaklaşımı benimseyerek bireylerin sporu hayat boyu sürdürebilecekleri bir alışkanlık hâline getirmeleri amaçlanmaktadır. Bireyin fiziksel sağlığının desteklenmesi, disiplinli yaşam tarzının benimsenmesi ve spora dair farkındalığının artırılması bu programın en önemli kazanımları arasındadır. Bu nedenle öğretmenlerin rehberliğinde bireyin kendini geliştirebileceği, spor ahlakını kazanabileceği ve hareket kabiliyetini en üst seviyeye çıkarabileceği etkinliklerle öğrenme-öğretme yaşantılarının zenginleştirilmesi hedeflenmektedir. Öğrenme süreci; bireyin gelişimi, spor ahlakını ve hareket becerisini destekleyen etkinliklerle öğretmen rehberliğinde zenginleştirilmektedir.

1.2.5. FARKLILAŞTIRMA

Çocuklarda Atletik Performans Uygulamaları Dersi Öğretim Programı, bireysel farklılıkları dikkate alarak öğrenme-öğretme sürecinin zenginleştirilmesini ve öğrenme deneyimlerinin her öğrenci için en uygun şekilde tasarlanmasını amaçlamaktadır. Zenginleştirme etkinlikleri, fiziksel aktivitelere ilgi ve yeteneği olan öğrencilerin gelişimlerini desteklemek amacıyla programın derinleştirilmesini kapsar. Bu bağlamda proje tabanlı öğretim yapılırken okul dışı öğrenme ortamları ve spor merkezleri ile ortak çalışmalar yapılabilir. Atletik performans alanında potansiyeli olan öğrencilerin kendi bireysel yeteneklerini geliştirebilecekleri çeşitli etkinlikler planlanmalıdır. Bireysel çalışma ve grup çalışmalarına dayalı uygulamalar, sportif liderlik gelişimi ve yaratıcı antrenman tasarlama faaliyetleriyle desteklenebilir. Öğrenciler, ilindeki sportif ve rekreatif spor alanlarının tanıtımı ve kullanımı konusunda bilgilendirilerek, ders dışı etkinliklerde zenginleştirme sağlanmalıdır. Ayrıca öğrencilerin kendi antrenman planlarını oluşturmaları, performans gelişimlerini dijital platformlarda kaydetmeleri gibi teknoloji destekli uygulamalar bu süreçte dâhil edilebilir.

Destekleme etkinlikleri motor beceri gelişimi ve fiziksel aktiviteye katılım konusunda desteğe ihtiyacı olan öğrencilerin ihtiyaçlarına göre düzenlenir. Bu bağlamda öğrenme materyallerinin sadeleştirilmesi, bireysel destek programlarının uygulanması ve daha somut öğrenme deneyimlerinin sunulması önem arz etmektedir. Basit kavram haritaları, hareket bazlı oyunlar, posterler, video analizleri gibi çalışmalar ile öğrenme süreci desteklenebilir. Farklılaştırma sadece öğrenme süreciyle sınırlı kalmayıp değerlendirme yöntemlerinde de uygulanabilir. Öğrenme kanıtları bireyselleştirilmiş performans görevleri, hareket analizleri, bireysel ilerleme raporları, antrenman karneleri gibi farklı yöntemlerle ölçülebilir. Bu sayede her birey kendi potansiyeline uygun bir gelişim süreci geçirebilir ve öz farkındalığını artırabilir. Çocuklarda atletik performans uygulamaları dersi, bireysel farklılıkları dikkate alan ve her bireyin fiziksel aktiviteye en verimli şekilde katılmasını hedefleyen bir yapıya sahiptir. Farklı yetenek ve gereksinimlere uygun çözümler sunarak sporu herkes için erişilebilir ve keyifli hâle getirmeyi amaçlamaktadır. Böylece bireylerin hem de sosyal gelişimleri desteklenerek spora dair uzun vadeli bir motivasyon kazanmaları sağlanabilir.

1.3. ÜNİTE, ÖĞRENME ÇIKTILARI SAYISI VE SÜRE TABLOSU

5. SINIF

ÜNİTE ADI	Öğrenme Çıktıları Sayısı	Süre	
		Ders Saati (Öngörülen Süre)	Yüzde Oranı (%)
1. Denge ve Kavram Uygulamaları	3	22	30,5
2. Esneklik ve Kavram Uygulamaları	3	22	30,5
3. Koordinasyon Kavram ve Uygulamaları	3	24	33
Okul Temelli Planlama*	-	4	6
Toplam	9	72	100

6. SINIF

ÜNİTE ADI	Öğrenme Çıktıları Sayısı	Süre	
		Ders Saati (Öngörülen Süre)	Yüzde Oranı (%)
1.Çabukluk Kavram ve Uygulamaları	3	16	22
2. Çeviklik Kavram ve Uygulamaları	3	16	22
3. Reaksiyon Kavram ve Uygulamaları	3	12	17
4.Sürat Kavram ve Uygulamaları	3	24	33
Okul Temelli Planlama*	-	4	6
Toplam	12	72	100

* Zümre öğretmenler kurulu tarafından ders kapsamında yapılması kararlaştırılan okul dışı öğrenme etkinlikleri, araştırma ve gözlem, sosyal etkinlikler, proje çalışmaları, yerel çalışmalar, okuma çalışmaları, sergi vb. için ayrılan süredir. Çalışmalar için ayrılan süre, eğitim öğretim yılı içinde planlanır ve yıllık planlarda ifade edilir.

7. SINIF

ÜNİTE ADI	Öğrenme Çıktıları Sayısı	Süre	
		Ders Saati (Öngörülen Süre)	Yüzde Oranı (%)
1. Kuvvet Kavramları	3	12	16,5
2. Kuvvet Uygulamaları	4	56	77,5
Okul Temelli Planlama*	-	4	6
Toplam	7	72	100

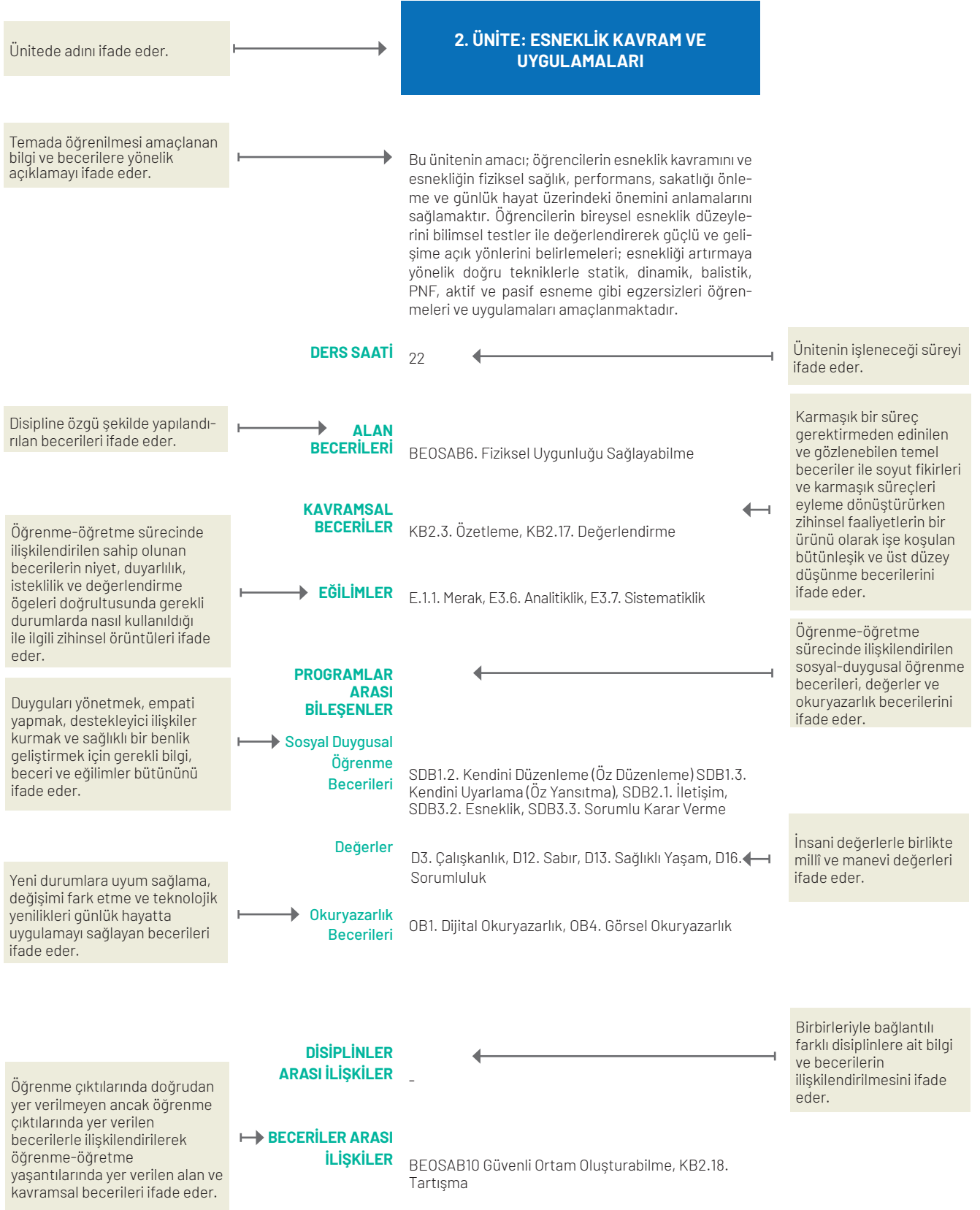
8. SINIF

ÜNİTE ADI	Öğrenme Çıktıları Sayısı	Süre	
		Ders Saati (Öngörülen Süre)	Yüzde Oranı (%)
1. Dayanıklılık Kavramları	1	16	22
2. Aerobik Dayanıklılık Uygulamaları	1	26	36
3. Anaerobik Dayanıklılık Uygulamaları	1	26	36
Okul Temelli Planlama*	-	4	6
Toplam	3	72	100

* Zümre öğretmenler kurulu tarafından ders kapsamında yapılması kararlaştırılan okul dışı öğrenme etkinlikleri, araştırma ve gözlem, sosyal etkinlikler, proje çalışmaları, yerel çalışmalar, okuma çalışmaları, sergi vb. için ayrılan süredir. Çalışmalar için ayrılan süre, eğitim öğretim yılı içinde planlanır ve yıllık planlarda ifade edilir.

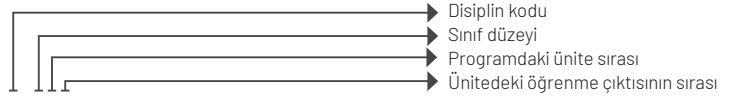
1.4. ÇOCUKLARDA ATLETİK PERFORMANS UYGULAMALARI DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

Tematik bir anlayışla hazırlanan Çocuklarda Atletik Performans Uygulamaları Dersi Öğretim Programı, 5-8. sınıflarda 1 ders saati olarak düzenlenmiştir. Ünitelerin yapısı, aşağıdaki bilgi görselinde sunulmuştur.



Öğrenme yaşantıları sonunda öğrenciye kazandırılması amaçlanan bilgi, beceri ve becerilerin süreç bileşenlerini ifade eder.

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ



ÇAPU.5.1.1. Dengenin sportif performans üzerindeki etkilerini özetleyebilme

- Dengenin sportif performans üzerindeki etkilerini çözümler.
- Dengenin sportif performans üzerindeki etkilerini sınıflandırır.

Öğrenme sürecinde ele alınan bilgi kümesini (bölüm/konu/alt konuya ilişkin sınırları) ifade eder.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Denge Kavramı
Dengenin Sportif Performanstaki Önemi

Disipline ait başlıca genelleme, ilke, anahtar kavramlar, sembolleri vb. ifade eder.

Anahtar Kavramlar

Anahtar Kavramlar
dinamik denge, fiziksel uygunluk, statik denge, vestibüler

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Öğrenme çıktıları; gözlem, performans görevi, denge testleri, portfolyo, öz ve akran değerlendirme ve kontrol listesi kullanılarak değerlendirilebilir.

Öğrenme çıktılarının değerlendirilmesi ile uygun ölçme ve değerlendirme araçlarını ifade eder.

Öğrenme çıktıları, eğilimler, programlar arası bileşenler ve öğrenme kanıtları arasında kurulan ve anlamlı ilişkilere dayanan öğrenme-öğretme sürecini ifade eder.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Yeni bilgi ve becerilerin öğrenilmesi için sahip olunması gereken ön bilgi ve becerilerin değerlendirilmesi ile öğrenme sürecindeki ilgi ve ihtiyaçların belirlenmesini ifade eder.

Temel Kabuller

Öğrencilerin statik ve dinamik denge ile ilgili temel hareketleri yapabildiği kabul edilmektedir.

Önceki eğitim-öğretim süreçlerinden getirildiği kabul edilen bilgi ve becerileri ifade eder.

Ön Değerlendirme Süreci

Öğrencilerin günlük hayatlarından ve spor deneyimlerinden esinlenerek basketbol, jimnastik vb. spor dallarında statik ve dinamik dengiyi içeren hareketleri konuyla ilişkilendirmeleri sağlanabilir.

Mevcut bilgi ve beceriler ile edinilecek bilgi ve beceriler arasında bağlantı oluşturma sürecinin yanı sıra edinilecek bilgi ve beceriler ile günlük hayat deneyimleri arasında bağ kurmayı ifade eder.

Köprü Kurma

Öğrencilerin günlük hayatlarından ve spor deneyimlerinden esinlenerek basketbol, jimnastik vb. spor dallarında statik ve dinamik dengiyi içeren hareketleri konuyla ilişkilendirmeleri sağlanabilir.

Hedeflenen öğrenci profili ve temel öğrenme yaklaşımları ile uyumlu öğrenme-öğretme yaşantılarının hayata geçirildiği uygulamaları ifade eder.

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

ÇAPU.5.1.1.

Öğrencilere dengein sağlık ve spor performansı üzerindeki kritik rolü sorularak öğrencilerin dikkatleri çekilir (E1.1). Dengenin günlük hayatta sakatlanmalara önleme ve spor performansını artırmadaki etkisi ile ilgili örnekler verilir. Bir basketbolcunun ani yön değiştirmesinde veya bir jimnastikçinin performansında hangi denge türlerinin devreye girdiği gibi konular farklı spor branşları da eklenerek tartışılır (KB2.18).

Akranlarından daha ileri düzeydeki öğrencilere genişletilmiş ve derinlemesine öğrenme fırsatları sunan, onların bilgi ve becerilerini geliştiren eğitim yaklaşımlarını ifade eder.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme

Öğrencilere artırılmış gerçeklik, dijital oyunlar vb. ile denge egzersizleri yaptırılabilir. Denge egzersizlerinden oluşan parkurlar hazırlanabilir.

Öğrenme profilleri bakımından farklılık gösteren öğrencilere yönelik çeşitli zenginleştirme ve desteklemeye ilişkin öğrenme-öğretme yaşantılarını ifade eder.

Destekleme

Öğrencilerin derin duyu/Vestibüler/Görsel denge hareketlerinde zorlandığı aşamaları parçalara bölerek hareketleri temel düzeyde uygulaması sağlanabilir. Denge egzersiz programlarında öğrencilerin düzeyine göre düzenlemeler yapılabilir.

Öğrenme sürecinde daha fazla zaman ve tekrara ihtiyaç duyan öğrencilere ortam, içerik, süreç ve ürün bağlamında uyarlanmış öğrenme-öğretme yaşantılarını ifade eder.

Öğretmenin ve programın güçlü ve iyileştirilmesi gereken yönlerinin öğretmenlerin kendileri tarafından değerlendirilmesini ifade eder.

ÖĞRETİM YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



2. ÇOCUKLARDA ATLETİK PERFORMANS UYGULAMALARI DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI ÜNİTELERİ

5. SINIF

1. ÜNİTE: DENGİ VE KAVRAM UYGULAMALARI

Bu ünitenin amacı öğrencilerin denge kavramının sportif performans üzerindeki rolünü kavramalarıdır. Öğrencilerin denge türlerini (statik, dinamik, derin duyu, vestibüler ve görsel denge) teorik ve pratik olarak öğrenmelerinin yanında denge düzeylerini testlerle değerlendirerek güçlü ve geliştirmeleri gereken yönlerini belirlemeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 22

ALAN BECERİLERİ BEOSAB6. Fiziksel Uygunluğu Sağlayabilme

KAVRAMSAL BECERİLER KB2.3. Özetleme, KB2.17. Değerlendirme

EĞİLİMLER E.1.1. Merak, E3.6. Analitiklik, E3.7. Sistematiiklik

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme) SDB1.3. Kendini Uyarlama (Öz Yansıtma), SDB2.1. İletişim, SDB3.2. Esneklik, SDB3.3. Sorumlu Karar Verme

Değerler D3. Çalışkanlık, D12. Sabır, D13. Sağlıklı Yaşam, D16. Sorumluluk

Okuryazarlık Becerileri OB1. Bilgi Okuryazarlığı, OB4. Görsel Okuryazarlık

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER -

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER BEOSAB10 Güvenli Ortam Oluşturabilme, KB2.18. Tartışma



ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

ÇAPU.5.1.1. Dengenin sportif performans üzerindeki etkileri özetleyebilme

- a) Dengenin sportif performans üzerindeki etkilerini çözümler.
- b) Dengenin sportif performans üzerindeki etkilerini sınıflandırır.
- c) Dengenin sportif performans üzerindeki etkilerini yorumlar.

ÇAPU.5.1.2. Test sonuçlarına dayalı olarak denge düzeyini değerlendirebilme

- a) Dengeye ilişkin ölçüt belirler.
- b) Denge düzeyini ölçer.
- c) Test sonuçlarını belirlenen ölçütlerle karşılaştırır.
- ç) Karşılaştırmalarına ilişkin yargıda bulunur.

ÇAPU.5.1.3. Denge egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu sağlayabilme

- a) Denge bileşenlerini açıklar.
- b) Denge bileşeni egzersizlerini uygular.
- c) Denge egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu geliştirir.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Denge Kavramı

Dengenin Sportif Performanstaki Önemi

Anahtar Kavramlar

dinamik denge, fiziksel uygunluk, statik denge, vestibüler

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Öğrenme çıktıları; gözlem, performans görevi, denge testleri, portfolyo, öz ve akran değerlendirme ve kontrol listesi kullanılarak değerlendirilebilir.

Öğrencilere branşa özgü statik ve dinamik denge hareketlerini içeren bir performans görevi verilebilir. Tek ayak üzerinde durma veya denge tahtası gibi testler uygulanarak sonuçlar sınıf ortalaması veya bilimsel normlarla karşılaştırılabilir. Öğrencilerin öz ve akran değerlendirmeleri, dengeyi sağ ve performansa etkilerini açıklayan yazılı veya sözlü yansıtma çalışmaları ve bireysel gelişim hedeflerini içeren gözlem raporları kullanılabilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin statik ve dinamik denge ile ilgili temel hareketleri yapabildiği kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Sosyal-duygusal hazırlık kapsamında güvenlik önlemleri ve test süreçleri hakkında bilgilendirme yapılır. Zihinsel hazırlık için "denge" kavramı tartışılır ve görsellerle desteklenir. Öğrencilerden kısa bir deneme testi yapmaları istenerek beceri seviyeleri ve materyal kullanımı desteklenebilir.

Köprü Kurma

Öğrencilerin günlük hayatlarından ve spor deneyimlerinden esinlenerek basketbol, jimnastik vb. spor dallarında statik ve dinamik dengeyi içeren hareketleri konuyla ilişkilendirmeleri sağlanabilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Öğrenme-Öğretme

Uygulamaları

ÇAPU.5.1.1.

Öğrencilere dengeyi sağ ve spor performansı üzerindeki kritik rolü sorularak öğrencilerin dikkatleri çekilir (E1.1). Dengenin günlük hayatta sakatlanmaları önleme ve spor performansını artırmadaki etkisi ile ilgili örnekler verilir. Bir basketbolcunun ani yön değiştir-

mesinde veya bir jimnastikçinin performansında hangi denge türlerinin devreye girdiği gibi konular farklı spor branşları da eklenerek tartışılır **(KB2.18)**. Öğrenciler tarafından denge- nin sağlık ve performansa katkıları incelenerek bunların farklı durumlara göre faydaları ile ilgili çözümleme yapmaları sağlanır. Öğrencilere denge- nin farklı sınıflamaları ve spor bran- şlarına göre farklı denge egzersizlerinin olduğu ifade edilir.

Statik ve dinamik dengeyi içeren hareket örnekleri verilerek bunları deneyimlemeleri sağ- lanır. Daha sonra spor branşları ya da günlük hayatta meydana gelen hareket veya hareket örüntülerinin hangilerinin statik hangilerinin dinamik dengeye ait oldukları ile ilgili sorular sorulur **(E1.1)**. Verilen cevaplar doğrultusunda öğrencilerden denge- nin sağlık ve perfor- mans üzerindeki etkilerini ayrı ayrı sınıflandırmaları istenir. Öğrencilerin denge- nin sağlık ve performans üzerindeki etkilerini kendi cümleleriyle yorumlamaları sağlanır. Öğrenci- lardan dengedeki iyileşmelerin vücut kontrolünü nasıl artırdığını, günlük hayat veya spor performansını nasıl etkilediğini yaşanmış örneklerle açıklamaları istenir **(E3.1)**. Öğrencile- rin kendi hayatlarından veya ilgilendikleri sporlardan örnekler vererek denge- nin sağlık ve performansa katkıları hakkında çıkarımlar yapmaları sağlanır **(SDB3.3)**.

Öğrencilerden düzenli denge egzersizlerinin bireylerin gündelik hayatlarına etkilerinin na- sıl olacağı konusunu yorumlamaları istenir.

ÇAPU.5.1.2.

Çeşitli denge testleri (tek ayak üzerinde durma, denge tahtası testi gibi) görseller ve vi- deolar yardımıyla gösterilir **(OB4)**. Öğrencilere denge düzeylerini değerlendirebilmek için kullanılacak ölçütler tanıtılır. Uygulama imkânlarına göre bu testlerden biri veya birkaçı se- çilir ve yaş grubuna uygun bilimsel normlar ölçüt olarak belirlenir. Öğretmen rehberliğinde öğrencilerin seçilen denge testi protokollerine uygun olarak ölçümler yapmaları sağlanır **(D16.3)**. Testlerin uygulanması sırasında doğru duruş, ısınma ve güvenlik önlemlerine dik- kat edilmesi sağlanır. Test sonuçları öğrencilerin bireysel gelişim dosyalarına kaydedilir **(OB1)**. Test sonuçları bilimsel normlar veya sınıfta uygulanan denge test ortalamaları ile karşılaştırılarak öğrencilerin kendi denge seviyelerini değerlendirmesi beklenir. Bilimsel normlar veya sınıf ortalaması ile yapılan karşılaştırma sayesinde öğrencilerin kendi güçlü ve gelişime açık yönlerini tanımlamaları sağlanır **(SDB1.2)**. Öğrenciler tarafından de- ğerlendirme sırasında denge düzeylerinin güçlü ve geliştirilmesi gereken yönleri tartışılır **(SDB2.1)**. Tartışma esnasında denge test sonuçlarını analiz ederken elde ettikleri de- ğerleri sınıf ortalaması veya bilimsel verilerle karşılaştırarak kendi denge seviyeleri hakkında bir yargıya varmaları sağlanır **(E3.6, SDB1.3)**.

ÇAPU.5.1.3.

Öğrencilere derin duyu (proprioseptif), vestibüler ve görsel denge vb. egzersizler görsel ve video gibi eğitici içeriklerle anlatılır. Her bir denge türünün sağlık ve spor performansında- ki rolü açıklanır ve bu türlere özgü egzersizler (tek ayak üzerinde gözler kapalı durma, baş döndürme gibi) açıklanarak bunu deneyimlemeleri sağlanır **(OB4)**.

Öğrenciler her denge türüne yönelik uygulamalı egzersizlere katılır **(D3.4)**. Derin duyu egzersizlerde değişken yüzeylerde durma veya denge tahtası egzersizleri, vestibüler egzersizlerde baş hareketleriyle yapılan denge egzersizleri, görsel denge egzersizlerin- de ise belirli bir noktaya odaklanarak yapılan denge hareketleri gibi farklı egzersizler uy- gulanır **(D16.3)**. Farklı denge türlerinde egzersiz çeşitliliğine önem verilir. Doğru form ve güvenli uygulamaya özen gösterilir **(D13.4)**. Öğrencilerin derin duyu (proprioseptif), ves- tibüler ve görsel denge egzersizlerini içeren bir plan doğrultusunda kademeli olarak ça- lışmaları sağlanır **(D12.3, D13.4)**. Program, öğrencilerin başlangıç seviyesine uygun olarak düşük yoğunlukla başlar ve zorluk derecesi her hafta artırılarak denge becerilerinin ge- lişimi hedeflenir **(E3.7, SDB3.2)**. Programın sonunda öğrencilerin gelişim düzeyini belir- lemek amacıyla ünite başında yapılan denge testi tekrarlanır. Öğrencilerin test sonuçları

başlangıç ölçümleri ile karşılaştırılarak her öğrencinin denge becerilerindeki durumları gözlemlenir.

Öğrenciler gelişim süreçleri hakkında değerlendirmelerde bulunur. Öğrenciler tarafından dengeyle ilişkili fiziksel uygunluk gelişimleri değerlendirilir **(SDB1.2)**. Sürecin değerlendirilmesi ile ilgili bir performans görevi verilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Öğrencilere artırılmış gerçeklik, dijital oyunlar vb. ile denge egzersizleri yaptırılabilir. Denge egzersizlerinden oluşan parkurlar hazırlanabilir.

Destekleme Öğrencilerin derin duyu/Vestibüler/Görsel denge hareketlerinde zorlandığı aşamaları parçalara bölerek hareketleri temel düzeyde uygulaması sağlanabilir. Denge egzersiz programlarında öğrencilerin düzeyine göre düzenlemeler yapılabilir.

ÖĞRETMEN

YANSITMALARI Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



2. ÜNİTE: ESNEKLİK KAVRAM VE UYGULAMALARI

Bu ünitenin amacı; öğrencilerin esneklik kavramını ve esnekliğin fiziksel sağlık, performans, sakatlığı önleme ve günlük hayat üzerindeki önemini anlamalarını sağlamaktır. Öğrencilerin bireysel esneklik düzeylerini bilimsel testler ile değerlendirerek güçlü ve gelişime açık yönlerini belirlemeleri; esnekliği artırmaya yönelik doğru tekniklerle statik, dinamik, balistik, PNF, aktif ve pasif esneme gibi egzersizleri öğrenmeleri ve uygulamaları amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 22

ALAN BECERİLERİ BEOSAB6. Fiziksel Uygunluğu Sağlayabilme

KAVRAMSAL BECERİLER KB2.3. Özetleme, KB2.17. Değerlendirme

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E1.4. Kendine İnanma (Öz Yeterlilik), E3.2. Odaklanma

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme), SDB1.3. Kendini Uyarlama (Öz Yansıtma), SDB2.2. İş Birliği, SDB3.3. Sorumlu Karar Verme

Değerler D3. Çalışkanlık, D9. Merhamet, D12. Sabır, D14. Saygı

Okuryazarlık Becerileri OB2. Dijital Okuryazarlık, OB4. Görsel Okuryazarlık

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER Beden Eğitimi ve Oyun Dersi

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER BEOSAB10. Güvenli Ortam Oluşturabilme, KB2.18. Tartışma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

ÇAPU.5.2.1. Esnekliğin sportif performans üzerindeki etkilerini özetleyebilme

- a) Esnekliğin sağlık ve sportif performans üzerindeki etkilerini çözümler.
- b) Esnekliğin sağlık ve sportif performans üzerindeki etkilerini sınıflandırır.
- c) Esnekliğin sağlık ve sportif performans üzerindeki etkilerini yorumlar.

ÇAPU.5.2.2. Testler ile kendi esneklik düzeyini değerlendirebilme

- a) Esneklikle ilgili ölçüt belirler.
- b) Esnekliğini ölçer.
- c) Ölçme sonuçlarını belirlediği ölçütlerle karşılaştırır.
- ç) Karşılaştırmalarına ilişkin yargıda bulunur.

ÇAPU.5.2.3. Esneklik egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu sağlayabilme

- a) Esneklik bileşenlerini açıklar.
- b) Esneklik bileşeni egzersizlerini uygular.
- c) Esneklik egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu geliştirir.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Farklı Esneklik Egzersiz Türleri

Esneklik Egzersizleri ile Fiziksel Uygunluğun Geliştirilmesi

Anahtar Kavramlar

esneklik ölçütleri, fiziksel uygunluk, statik egzersiz, statik esnetme

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Otur-uzan, omuz esnekliği vb. testler uygulanarak öğrencilerin bireysel esneklik düzeyleri kaydedilebilir ve sonuçlar sınıf ortalamaları veya yaş grubu normlarıyla karşılaştırılabilir. Test sonuçları ve gelişim süreçleri portfolyo dosyasına kaydedilebilir. Portfolyo ile öğrencilerin esneklik test sonuçları, öz değerlendirme ve gelişim süreçleri takip edilebilir. Esneklik gelişim sürecini değerlendirmek için performans görevi verilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin esneklikle ilgili temel hareketleri yapabildiği kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Esnekliğin sağlık ve performans üzerindeki etkilerine yönelik bilgilerin ortaya çıkarılması için öğrencilere açık uçlu sorular sorulabilir.

Köprü Kurma

Sağlık açısından esnekliği olumlu ve olumsuz etkileyen durumlara yönelik günlük hayattan örnekler verilebilir.

Öğrencilerin esnekliğin sağlık üzerindeki etkilerinin neler olduğunu sorgulamaları sağlanır. Ön bilgilerini kullanarak bu etkiyi açıklamaları istenir. "Esnekliğin jimnastik, basketbol, futbol, buz pateni gibi farklı sporlarda performans etkisi nedir?" şeklinde soru sorularak öğrencilerin esneklik ve sportif performans arasında bağ kurmaları sağlanabilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

ÇAPU.5.2.1.

Öğrencilerden günlük aktivite ve spor dallarında esnekliğin nasıl kullanıldığını düşünmeleri istenir. Bir dansçının esneklik sayesinde hareketlerini estetik bir şekilde yaptığı, bir yüzücünün kas esnekliğine nasıl ihtiyaç duyduğu veya bir futbolcunun performansında esnekliğin rolü

gibi örnekler verilerek esnekliğin sağlık ve performansa etkileri konusunda çıkarımlarda bulunmaları sağlanır (**E3.2**). Öğretmen rehberliğinde öğrenciler gruplara ayrılır. Esnekliğin fiziksel sağlık, performans, sakatlığı önleme ve günlük hayat üzerindeki etkilerini içeren bilgi kartları gruplara dağıtılır. Gruplara ayrılan öğrencilerden esnekliğin fiziksel sağlığa etkileri (kas ağrısını azaltma, postür geliştirme), performansa etkileri (hareket akıcılığı, teknik uygulamalardaki kolaylık) ve sakatlığı önlemeye etkileri (kas zorlanmalarını azaltma) gibi başlıklar belirlendikten sonra sınıflandırma tablosu oluşturmaları istenir. Grupların hazırladıkları sınıflandırma tablosunu görsel ve dijital araçlar kullanarak sınıfta sunmaları sağlanır (**OB2, OB4, SDB2.2**). Beyin fırtınası, küçük grup çalışmaları vb. tekniklerle öğrencilerin esnekliğin faydaları hakkında tartışmaları sağlanır. Tartışma sonucunda bir futbolcunun kalça esnekliği sayesinde sahadaki hareket kabiliyetini artırması veya bir dansçının esnekliğinin getireceği avantajlar gibi örnekler ile öğrencilerin esnekliğin önemi hakkında çıkarımlar yapmaları sağlanır (**D14.1**). Esnekliğin yeterli veya yetersiz olması durumunda bunun performans ve sağlığa olan etkilerini yorumlamaları istenir. Bu aşamada öğrencilerden grup çalışmaları ve tartışmalarda birbirlerinin görüşlerine saygılı olmaları, nazik bir dil kullanmaları ve eleştirilerini yapıcı şekilde ifade etmeleri beklenir (**D9.1, D14.1**).

ÇAPU.5.2.2.

Otur-uzan testi, omuz esnekliği testi, gövde kaldırma testi, sırt kaşıma testi, thomas testi, kalça esneklik testi, aktif düz bacak kaldırma testi, kelebek esneklik testi, gonyometrik ölçüm, gövde rotasyon testi gibi vücudun farklı bölgelerine yönelik testler görsel/video içeriklerle tanıtılır (**E1.1, OB4**). Okul imkânlarına göre test veya testler seçilebilir. Seçilen test ile ilgili yaş grubuna uygun tez, makale, fiziksel uygunluk kartesi gibi bilimsel veriler sonucu elde edilmiş ortalamalar veya sınıf ortalaması ölçüt olarak alınabilir.

Hangi test türü seçilmiş ise o testin protokolleri tanıtılır. Bununla ilgili ısınma, güvenli ortam gibi güvenlik ve risk tedbirleri alınır (**BEOSAB10**). Testler uygulandıktan sonra sonuçlar öğrencilere yönelik hazırlanmış bireysel gelişim dosyasına kaydedilir. Sınıf ve yaş düzeyine uygun tez ve makalelerde tespit edilmiş referans değerlerine göre veya sınıf ortalamalarına bakılarak test sonuçları karşılaştırılır (**SDB1.3**). Öğrencilerden belirlenmiş sınıf ortalamaları veya bilimsel verilere göre elde edilmiş referans ölçütleriyle test sonuçlarını kıyaslamaları, kendi esneklik seviyelerine ilişkin değerlendirmelerde bulunmaları beklenir (**SDB3.3**). Öğrenciler tarafından test sonuçları ile sınıf ortalaması sonuçları karşılaştırılarak kendilerinin güçlü ya da gelişime açık yönleri tespit edilir. Esneklik seviyeleri hakkında düşünceler ifade edilir ve esneklik gelişimi için neler yapılabileceği tartışılır (**SDB1.2, KB2.18**). Portfolyo, öz değerlendirme ve kontrol listesi kullanılarak değerlendirme yapılabilir. Öğrenciler tarafından kendi test sonuçlarına göre yeni hedefler belirlenerek esneklik gelişimi için nasıl bir yol izleneceğine dair çıkarımlarda bulunulur.

ÇAPU.5.2.3.

Statik, dinamik, balistik, PNF (Propriyoseptif Nöromüsküler Fasilitasyon), aktif ve pasif esneme gibi farklı esneklik egzersiz türleri görseller ve videolarla gösterilir (**E1.1, OB4**). Bu egzersizlerin detayları ve formlarının uygulanma şekli gösterilerek egzersizlerin nasıl yapılması gerektiği açıklanır. Her esneklik türüne yönelik uygulamalı egzersizler yapılır (**D3.4**). Öğrencilerin statik, dinamik, balistik, PNF, aktif ve pasif esneme gibi farklı egzersizlerinden her birini doğru teknikle uygulamaları sağlanır (**E1.4**). Her egzersizde esneklik türüne özgü doğru duruş ve pozisyon vurgulanarak güvenli bir uygulama sağlanır. Öğrencilere hangi harekette zorlandıkları, hangi hareketi daha kolay yaptıkları ile ilgili sorular sorularak kendilerini değerlendirmeleri istenir (**SDB1.2, SDB1.3**). Öğrenciler, her hareketi bedenlerinde hissetmeleri için gözlemlenir ve gerektiğinde düzeltmeler yapılır. Öğretmen

rehberliğinde öğrencilerin esneklik özelliklerini geliştirmek için planlama yapmaları sağlanır. Bu planlamanın içerik, kapsam, yoğunluk ve süresinin öğrencinin yaş, gelişim seviyesi ve bireysel özelliklerine göre yapılmasına dikkat edilmelidir (**SDB1.2**). Planlamada içerik kademeli olarak artırılmalıdır (**D12.3**). Sürecin sonunda esneklik ile ilgili testler yapılır. Uygulanan esneklik testi sonuçları ile son testler arasındaki gelişim değerlendirilir. Sürecin değerlendirmesi ile ilgili bir performans görevi verilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Öğrencilerden esneklik ile ilgili yeni hareketler ve bu hareketlerin uygulama görsellerini bulmaları istenebilir. Farklı materyaller kullanılarak esneklik egzersizleri zenginleştirilebilir. Yoga ve pilates temelli esneklik egzersizleri ile hareket kontrolü ve denge geliştirilerek vücut farkındalığı artırılabilir. Esnekliği artıran farklı spor disiplinlerinden (jimnastik, bale, dövüş sanatları vb.) örnekler incelenerek bu alanlardaki tekniklerin uygulanışı karşılaştırılabilir.

Destekleme Esneklik hareketlerinde zorlanılan hareketlerin programı oluşturularak plan dâhilinde yeni egzersiz programı uygulanabilir. Öğrencilerin esneklikle ilgili kavramları ve egzersiz türlerini anlamada zorlanabilecekleri göz önünde bulundurularak her öğrenciye özel ek kaynaklar (video, yazılı materyal veya grafikler) sağlanabilir. Bu doğrultuda, öğrencilerin sağlanan kaynakları incelemeleri, zorlandıkları esneklik hareketlerini belirlemeleri ve bu hareketler için hazırlanmış egzersiz programını düzenli olarak uygulamaları beklenmektedir. Ayrıca öğrenciler belirli aralıklarla kendi ilerlemelerini değerlendirmeli ve gerektiğinde öğretmenden geri bildirim almalıdır.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



3. ÜNİTE: KOORDİNASYON KAVRAM VE UYGULAMALARI

Öğrencilerin koordinasyon becerilerini geliştirmeleri, çeşitli koordinasyon egzersizleri ve testlerle bu becerilerin performans üzerindeki etkilerini gözlemlemeleri ve bireysel farkındalıklarını artırarak kendi gelişim hedeflerini belirlemeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 24

ALAN BECERİLERİ BEOSAB.6. Fiziksel Uygunluğu Sağlayabilme

KAVRAMSAL BECERİLER KB2.3. Özetleme, KB2.17. Değerlendirme

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E1.3. Azim ve Kararlılık, E3.10. Eleştirel Bakma

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme), SDB1.3. Kendini Uyarılama (Öz Yansıtma)
SDB2.1. İletişim, SDB2.2. İş Birliği, SDB3.1. Uyum, SDB3.3.Sorumlu Karar Verme

Değerler D3. Çalışkanlık, D6. Dürüstlük, D13. Sağlıklı yaşam

Okuryazarlık Becerileri OB1. Bilgi Okuryazarlığı, OB4. Görsel Okuryazarlık

**DİSİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER** -

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER** -

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

ÇAPU.5.3.1. Koordinasyonun sportif performans üzerindeki etkilerini özetleyebilme

- a) Koordinasyonun sportif performans üzerindeki etkilerini çözümler.
- b) Koordinasyonun sportif performans üzerindeki etkilerini sınıflandırır.
- c) Koordinasyonun sportif performans üzerindeki etkilerini yorumlar.

ÇAPU.5.3.2. Koordinasyon testleri ile düzeyini değerlendirebilme

- a) Koordinasyon ile ilgili ölçüt belirler.
- b) Koordinasyonu ölçer.
- c) Koordinasyon sonuçlarını belirlediği ölçütlerle karşılaştırır.
- ç) Koordinasyon sonuçlarına ilişkin yargıda bulunur.

ÇAPU.5.3.3. Koordinasyon egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu sağlayabilme

- a) Koordinasyon bileşenlerini açıklar.
- b) Koordinasyon içeren egzersizleri uygular.
- c) Koordinasyon egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu geliştirir.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

El-Göz Koordinasyonu
El-Ayak Koordinasyonu
Koordinasyon ile Sportif Performans İlişkisi

Anahtar Kavramlar

ayrı hareket, koordinasyon, koordinasyon testleri

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Bu ünite de öğrenme çıktıları; gözlem, performans görevi, portfolyo, öz ve akran değerlendirme ve kontrol listesi kullanılarak değerlendirilebilir.

Altıgen koordinasyon testi gibi ölçümlerden elde edilen sonuçlar, belirlenen ölçütler ile değerlendirilirken test süreci için öz değerlendirme formları kullanılabilir. Koordinasyonun sağlık ve performansa etkilerini açıklamak için broşür veya bilgi görselleri hazırlanabilir ve bunlar performans görevi olarak sunulabilir. Öğrenciler bireysel gelişim programları hazırlayarak uygulama ve sunum yapabilir; bu süreç, programın doğruluğu ve uygulanabilirliği açısından değerlendirilebilir. Ayrıca öğrenme sürecini yansıtmak için öğrenme günlüğü tutulabilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin günlük hayatta ya da oyun ve spor aktivitelerinde koordinasyon gerektiren durumlarla karşılaştıkları ve bu deneyimlerden hareketle temel bir farkındalığa sahip oldukları kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Öğrencilere mevcut bilgilerini anlamak için koordinasyon ve koordinasyonun sağlık ile performans üzerindeki etkilerine yönelik açık uçlu sorular sorulabilir. Örneğin "Futbol oynarken topa vurmak için el ve ayak uyumunu nasıl sağlıyorsunuz?", "Bisiklet sürebilenler nasıl hareketler yapıyor?" gibi sorular üzerinden tartışma yapılabilir. 3-2-1 tekniği veya hızlı yazma teknikleri kullanılarak öğrencilerin koordinasyon ile ilgili ön bilgileri değerlendirilebilir.

Köprü Kurma

Öğrencilere günlük hayatlarıyla ilişkilendirmeleri için koordinasyonun sportif performans üzerindeki etkilerine dair sorular sorulur. Ayrıca koordinasyonun önemini vurgulamak için sporcuların hareketlerini gösteren kısa videolar izletilir. Örneğin bir futbolcunun şut atarken gözlerini ve ayaklarını nasıl uyumlu kullandığı üzerinde durulur.

Günlük hayatta ip atlarken ya da bisiklet sürerken koordinasyon eksikliğinin hareketi nasıl etkileyebileceği tartışılarak öğrencilerin koordinasyonun günlük hayattaki yerini kavramaları sağlanabilir.

ÇAPU.5.3.1.

Öğrencilere günlük hayatta ve spor sırasında koordinasyonun nasıl bir rol oynadığını düşünmeleri için bir tartışma ortamı hazırlanır. "Bir insanın farklı hareketleri aynı anda uyum içinde yapabilmesi neden önemlidir?" veya "Günlük hayatınızda koordinasyon gerektiren bir durumla karşılaştınız mı?" gibi sorular yöneltilebilir (E1.1). Öğrencilerin kendi deneyimlerinden yola çıkarak düşünmeleri sağlanır. Öğrencilerin kendi yaşantılarından örneklerle iki veya daha fazla vücut bölgesinin uyumlu çalışmasının sportif performans üzerindeki etkisinin tartışılması sağlanır (SDB2.1). Koordinasyon eksikliğinde günlük hayat ve spor sırasında yaşanabilecek zorlukları fark etmeleri ve bu eksikliğin kas grupları ve duyu üzerindeki etkilerini anlatılır (SDB1.2). Koordinasyonun genel, spesifik, statik, dinamik, görsel-motor, zamanlama, el-ayak, el-göz vb. türlerini içeren bilgi kartları öğrencilere verilir (OB4). Öğrencilerden spor branşlarındaki hareket örüntülerinin yapısına göre uygun koordinasyon türünü belirleyerek sınıflandırma yapmaları istenir. Bu sınıflandırma ile ilgili geri bildirim verilir. Koordinasyonun performans üzerindeki etkilerini sınıflandırarak yorumlamaları istenir. Bir tenisçinin raket ve top arasındaki koordinasyonu ile vuruşlarının etkisini artırması veya bir dansçının hareketlerini müzikle uyumlu bir şekilde yapabilmesinin getirdiği avantajlar tartışılır. Beyin fırtınası veya küçük grup çalışmaları gibi tekniklerle öğrencilerin koordinasyonun önemi hakkında çıkarımlar yapmaları desteklenir (SDB2.2, SDB3.3, D13.4).

ÇAPU.5.3.2.

Koordinasyon becerileri testler; yazılı, görsel ve dijital materyallerle tanıtılır (OB4). Öğrencilerin bu testlerin her birinin hangi becerileri ölçtüğünü anlamaları ve kendi koordinasyon düzeylerini doğru şekilde değerlendirebilmeleri için ölçütler belirlenir. Ölçütler belirlenirken bilimsel çalışmalarda verilerden yararlanılabilir (OB1). Ölçütler belirlendikten sonra öğrencilerin koordinasyon düzeylerini ölçme aşamasına geçilir. Seçili koordinasyon protokolüne göre ölçüm gerçekleştirilir (SDB1.3). Öğrencilerin koordinasyon sonuçlarına göre değerlendirmeler yaparak güçlü ve gelişime açık yönlerine dair yargılarda bulunmaları sağlanır. Bu yargılama sürecinde öğrencilerin kendi performansları hakkında eleştirel ve yapıcı bir bakış açısı geliştirmeleri desteklenir (E3.10, D6.1). Öğrencilerin belirledikleri ölçütlere dayanarak performanslarının hangi yönlerde yeterli/eksik olduklarını tespit etmeleri sağlanır ve bu değerlendirmeler doğrultusunda kendi gelişim hedeflerini belirlemeleri beklenir (SDB1.2, SDB1.3).

ÇAPU.5.3.3.

Öğrencilere koordinasyon egzersizlerinin önemini kavrayabilmeleri için çeşitli örnekler sunulur. Merdiven, top sektirme slalom koşuları gibi egzersizler görsel ve uygulamalı olarak gösterilir (OB4). Daha sonra öğrencilere bu egzersizler bireysel çalışmalar ve grup çalışmalarıyla koordinasyon türlerine göre uygulattırılır. Egzersizler uygulandıktan sonra öğrencilerin kendilerini değerlendirmeleri sağlanır (SDB1.2). El-ayak, el-göz, statik, dinamik, görsel-motor, zamanlama vb. koordinasyon egzersiz sınıflamaları kullanılarak hareketlerin uygulanması sağlanır. Çalışmaların her koordinasyon türünden olmasına dikkat edilir. Görsel-motor koordinasyon için hareketli bir hedefe top atma, dinamik koordinasyon için koşarken top sürme, zamanlama koordinasyonu için ritimle adımlama gibi farklı türler dönüşümlü olarak yapmaları sağlanır (SDB3.3). Öğrencinin koordinasyon gelişimi için öğretmen rehberliğinde bireysel gelişim programı hazırlanması sağlanır (D3.2). Öğrenciler bireysel gelişim programlarını sunabilir. Programın doğruluğu ve uygulanabilirliği sınıf ortamında değerlendirilebilir. Ayrıca öğrenme sürecini yansıtmak için öğrenme günlüğü tutulabilir. Programda yoğunluğu kademeli olarak artan bir egzersiz planı uygulanır.

Başlangıç seviyesinde basit adımlamalar yapılırken ileri seviyede hız ve tepki gerektiren çalışmalar eklenebilir. Öğrencilere koordinasyonun sağlık ve performansa etkilerini açıklayan broşür veya bilgi görselleri içeren bir performans görevi verilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Öğrencilerden spor veya günlük hayatta koordinasyonun önemini anlatan posterler, bilgi görselleri veya kısa videolar hazırlamaları istenebilir. Sinir sistemi ve kasların iş birliğini anlatan kısa videolar veya animasyonlar izletilebilir. Koordinasyonu geliştirmek için artırılmış gerçeklik, dijital oyun egzersizleri yaptırılabilir.

Destekleme Koordinasyon gelişimi için dijital materyaller ve çevrim içi oyunlar derste kullanılabilir. Koordinasyonu geliştirmek için daha basit ve düşük tempolu slalom koşuları, hız merdiveni üzerinde yavaş adımlamalar ve denge tahtası yerine sabit bir yüzeyde basit ağırlık aktarımı vb. çalışmaları uygulanabilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



1. ÜNİTE: ÇABUKLUK KAVRAM VE UYGULAMALARI

Bu ünitenin amacı; öğrencilere çabukluk kavramını tanıtarak öğrencilerin çabukluğun sportif performans üzerindeki etkilerini anlamalarını, değerlendirmelerini ve geliştirmelerini sağlamaktır. Öğrencilerin çabukluk düzeylerini bilimsel yöntemlerle ölçmeleri, sonuçlarını analiz etmeleri ve çabukluk düzeylerini artırmaya yönelik uygulamalar yapmaları hedeflenmektedir.

DERS SAATİ 16

ALAN BECERİLERİ BEOSAB6. Fiziksel Uygunluğu Sağlama

KAVRAMSAL BECERİLER KB2.3. Özetleme, KB2.17. Değerlendirme

EĞİLİMLER E3.2. Odaklanma, E3.7. Sistematiçlik

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme), SDB2.1. İletişim, SDB2.2. İş Birliğı, SDB3.2. Esneklik, SDB3.3. Sorumlu Karar Verme

Değerler D3. Çalışkanlık, D8. Mahremiyet, D16. Sorumluluk

Okuryazarlık Becerileri OB1. Bilgi Okuryazarlığı, OB2. Dijital Okuryazarlık, OB4. Görsel Okuryazarlık, OB7. Veri Okuryazarlığı

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER BEOSAB10. Güvenli Ortam Oluşturma, KB2.10. Çıkarım Yapma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

ÇAPU.6.1.1. Çabukluğun sportif performans üzerindeki etkilerini özetleyebilme

- a) Çabukluğun sportif performans üzerindeki etkilerini çözümler.
- b) Çabukluğun sportif performans üzerindeki etkilerini sınıflandırır.
- c) Çabukluğun sportif performans üzerindeki etkilerini yorumlar.

ÇAPU.6.1.2. Test sonuçlarına göre çabukluk düzeyini değerlendirebilme

- a) Çabukluğa ilişkin ölçütler belirler.
- b) Çabukluk düzeyini ölçer.
- c) Test sonuçlarını belirlediği ölçütlerle karşılaştırır.
- ç) Test sonuçlarına ilişkin yargıda bulunur.

ÇAPU.6.1.3. Çabukluk egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu sağlayabilme

- a) Çabukluk bileşenlerini açıklar.
- b) Çabukluk bileşeni egzersizlerini uygular.
- c) Çabukluk egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu geliştirir.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Çabukluk
Çabukluk ve Sportif Performans ilişkisi
Çabukluğun Geliştirilmesi
Çabukluk ve Fiziksel Uygunluk

Anahtar Kavramlar

çabukluk testleri, denge performansı, hız

ÖĞRENME KANITLARI

(Ölçme ve Değerlendirme)

Ünitenin çıktılarının değerlendirilmesinde çabukluk testleri, bireysel değerlendirmeler, grafiksel analizler ve öz değerlendirme araçları kullanılabilir.

Öğrencilere bilimsel çabukluk testleri uygulanarak bireysel sonuçlar, referans ölçütler ve sınıf ortalamaları ile karşılaştırılıp öğrencilerin güçlü ve gelişime açık yönleri değerlendirilebilir. Çabukluk egzersizleri sırasında doğru tekniklerin uygulanması ve bireysel hedeflere ulaşılması desteklenirken önce ve sonra yapılan test sonuçları ile fiziksel uygunluk gelişimlerinin ölçüldüğü performans görevleri verilebilir. Bu süreçte grafiksel analizler ve öz değerlendirme araçları kullanılabilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin hız, denge, koordinasyon gibi kavramları daha önce öğrendikleri; koşma, zıplama, yön değiştirme gibi basit hareketleri yapabildikleri kabul edilir. Ayrıca ısınma, soğuma gibi temel fiziksel aktiviteler hakkında bilgi sahibi oldukları ve bu bilgileri etkinliklerde kullanabilecekleri kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Kapalı ve açık beceri çabukluk testleri uygulanarak öğrencilerin çabukluk performans düzeyleri değerlendirilebilir. Çabukluk ile ilgili kavramların (reaksiyon, yön değiştirme vb.) tespit edilmesi için açık uçlu sorular sorularak öğrencilerin ön değerlendirmesi yapılabilir.

Köprü Kurma

Öğrencilerin bir hedefe hızlı ulaşma, ani karar verme gibi çabukluk gerektiren durumları günlük hayatla ilişkilendirmeleri sağlanabilir. Öğretmen, çabukluğu hız ve denge gibi daha önce öğrenilen kavramlarla somut örnekler üzerinden ilişkilendirerek öğrencilerin çabukluk kavramını anlamalarını kolaylaştırabilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

ÇAPU.6.1.1.

Çabukluğun performans üzerindeki etkilerini fark ettirmek amacıyla derse bir oyunla başlanabilir. Öğrencilere çabukluk gerektiren bir parkur hazırlanır. Bu çalışma reaksiyon süreleri, hızları ve sonuçları gözlemlenir. Çalışma boyunca zorluk ve kolaylıklar üzerine sorular sorularak öğrencilerin çabukluğun performans etkisi hakkında düşünceleri sağlanır (**E3.2**). "Daha çabuk hareket etmeniz sonuca ulaşmanızda nasıl bir etkisi oldu?", "Davranışınızı nasıl kontrol ettiniz?", "Bu davranış sizi ve çevrenizi nasıl etkiledi?" vb. sorular ile çabukluğun etkisi üzerine bireysel çözümler yapmaları desteklenir (**E3.6, SDB2.1, SDB2.2, OB4**). Öğrencilerden çabukluğun spor performansı üzerindeki gözlemlerini sunmaları veya spor yaşantılarındaki deneyimlerine göre değerlendirme yapmaları istenebilir (**SDB1.2**). Farklı spor branşlarında çabukluk gerektiren hareketler ve bu hareketlerin performans üzerindeki etkileri anlatılırken öğrencilerin gösterdiği çalışkanlık bu süreçte önemli bir yer tutar (**D3.1**)

ÇAPU.6.1.2.

Çabukluk düzeyini ölçmek için çabukluğu değerlendiren bilimsel testler öğrencilere yazılı, görsel ve dijital içeriklerle tanıtılır (**OB2, OB4**). Uygun bir çabukluk testi seçilir. Değerlendirme için öğrencilerin yaş grubuna uygun makale ve tezlerdeki çabukluk norm değerleri kriter olarak alınabilir (**OB7**). Seçilen çabukluk testinin protokolü detaylı şekilde açıklanır. Testten önce güvenlik tedbirleri alınır. Bedensel ve mekansal mahremiyetin korunmasına özen gösterilerek ısınma hareketleri yapılır ve güvenli bir alan oluşturulur (**BEOSAB10, D8.4**).

ÇAPU.6.1.3.

Çabukluğun geliştirilebilmesi için gerekli egzersizleri daha iyi anlatabilmek ve öğrencilere bu kavramı keşfettirebilmek için bir çabukluk antrenman örneği izletilir. İçerik izletildikten sonra çabukluk özelliklerini nasıl geliştirebilecekleri hakkında tartışma yapmaları sağlanır. Bu uygulamalar ile öğrencilere farklı çabukluk egzersiz türlerini deneyimleme fırsatı sunulur (**SDB3.2**). Çabukluk çalışmaları sırasında dinlenme süreleri dikkatle ayarlanmalı, aralar verilerek öğrencilerin toparlanmasına fırsat tanınmalıdır. Gözlem formundan elde edilen sonuçlar doğrultusunda her öğrenciye başlangıç seviyesine göre bireysel hedefler koyulur. Gelişimlerinin sağlanması için çabukluk egzersiz içeriklerinin kişiye özgü kademeli olarak artırılması sağlanır. Dinlenme aralığının azaltılması, etkinliklerin kapsam ve çeşitliliğinin artırılması gibi kademeli artışlar kişiye veya gruba özgü olarak düzenlenebilir. Etkinliklerin içeriğine denge, koordinasyon gibi farklı fiziksel uygunluk bileşenleri eklenerek öğrencilerin gelişimleri desteklenir ve bu şekilde çabukluk performans gelişiminin artırılması sağlanır. Süreç sonunda çabukluk ile ilgili test uygulanarak öğrencilerin gelişim düzeyleri ölçülür. Önceden yapılan test sonuçlarıyla son test sonuçları karşılaştırılarak her öğrencinin çabukluk egzersizlerinin fiziksel uygunluğuna katkısı değerlendirilir (**KB2.10**). Bu süreçte öğrencilerin sorumluluk duygusu gelişir ve bireysel değerlendirmeler, grafiksel analizler ve öz değerlendirme araçları ile desteklenir, artırılması sağlanır (**D16.1**). Çabukluk becerisi, öğrencilerin motor gelişiminde önemli bir performans göstergesidir ve bu becerinin ölçülmesi gelişim takibine katkı sağlar. Öğrencilerin çabukluk gelişim sürecinin değerlendirilmesi amacıyla bir performans görevi verilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme

Denge, esneklik ve koordinasyon egzersizleri kullanılarak çabukluk egzersizlerinin etkinliği artırılabilir. Teknolojiden yararlanılarak interaktif simülasyonlar veya oyun tabanlı uygulamalar kullanılabilir.

Destekleme Öğrencilere çabukluk testleri ve egzersizleri sırasında ek süre ve tekrar fırsatları sunulabilir, egzersizler parçalara bölünerek yönlendirme yapılabilir. Çabukluk gelişimi, süreç temelli değerlendirme yöntemleriyle izlenip öğrencilerin kendi düzeylerine göre ilerlemelerine olanak tanınır ve performans açısından akranlarına yetişmeleri desteklenebilir.

**ÖĞRETMEN
YANSITMALARI**

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



2. ÜNİTE: ÇEVİKLİK KAVRAM VE UYGULAMALARI

Bu ünitenin amacı; öğrencilerin çeviklik kavramını teorik ve uygulamalı olarak anlamalarını, çevikliğin sportif performans üzerindeki etkilerini analiz etmelerini ve bu beceriyi geliştirmelerine yönelik yöntemleri öğrenmelerini sağlamaktır. Öğrencilerin çeviklik testleri ve egzersizleri aracılığıyla kendi çeviklik düzeylerini değerlendirerek bireysel hedefler koymalarına olanak sağlanmaktadır.

DERS SAATİ 16

ALAN BECERİLERİ BEOSAB6. Fiziksel Uygunluğu Sağlama

KAVRAMSAL BECERİLER KB2.3. Özetleme, KB2.17. Değerlendirme

EĞİLİMLER E3.7. Sistematiçlik

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme), SDB1.3. Kendini Uyarlama (Öz Yansıtma), SDB2.1. İletişim, SDB2.2. İş Birliğı, SDB 3.1. Uyum, SDB3.2. Esneklik, SDB3.3. Sorumlu Karar Verme

Değerler D3. Çalışkanlık, D10. Mütevazılık

Okuryazarlık Becerileri OB2. Dijital Okuryazarlık, OB4. Görsel Okuryazarlık, OB7. Veri Okuryazarlığı

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER -

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER -

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

ÇAPU.6.2.1. Çevikliğin sportif performans üzerindeki etkilerini özetleyebilme

- a) Çevikliğin sportif performans üzerindeki etkilerini çözümler.
- b) Çevikliğin sportif performans üzerindeki etkilerini sınıflandırır.
- c) Çevikliğin sportif performans üzerindeki etkilerini yorumlar.

ÇAPU.6.2.2. Test sonuçlarına dayalı olarak çeviklik düzeyini değerlendirebilme

- a) Çevikliğe ilişkin ölçüt belirler.
- b) Çeviklik düzeyini ölçer.
- c) Test sonuçlarını ölçütlerle karşılaştırır.
- ç) Karşılaştırmalarına ilişkin yargıda bulunur.

ÇAPU.6.2.3. Çeviklik alıştırma ile fiziksel uygunluğunu sağlayabilme

- a) Çeviklik bileşenlerini açıklar.
- b) Çeviklik bileşeni egzersizlerini uygular.
- c) Çeviklik egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu geliştirir.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Çeviklik Tanımı
Çeviklik Egzersizleri
Çeviklik ve Sportif Performans Arasındaki İlişki

Anahtar Kavramlar

çeviklik, performans, reaksiyon hızı

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Bu ünitenin çıktıları çeviklik testi, gözlem ve değerlendirme formlarıyla değerlendirilebilir. Öğrencilerin hız, denge, yön değiştirme gibi çeviklik unsurları Illinois, çeviklik vb. testler ile ölçülebilir. Çeviklik egzersizlerinde öğrencilerin koordinasyon, hız ve denge becerileri öğretmen tarafından gözlemlenir ve değerlendirme formlarıyla kayıt altına alınabilir. Sürecin değerlendirilmesi için bir performans görevi verilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin daha önce çevikliğin temel kavramlarını (hız, yön değiştirme, denge ve koordinasyon vb.) bildikleri ve temel motor becerileri (koşma, zıplama, durma ve yön değiştirme vb.) uygulayabildikleri kabul edilir. Fiziksel aktivitelerde vücut kontrolü, temel postür bilgisi ve güvenli hareket etme alışkanlıklarının önceden edinilmiş olduğu kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Çeviklik konusuna giriş yapmadan önce öğrencilerin mevcut bilgi ve beceri düzeylerini anlamak için açık uçlu sorular sorulur. Öğrencilere "Çeviklik nedir?" ve "Hangi durumlarda çevikliğe ihtiyaç duyarız?" gibi açık uçlu sorular yöneltilir ve onlardan bunların cevaplarını kartlara yazmaları istenir. Ayrıca basit bir çeviklik parkuru oluşturularak öğrencilerin yön değiştirme, hızlanma ve denge gerektiren hareketler sırasında sergiledikleri performans gözlemlenir ve bu durum gözlem formlarına kaydedilir. Etkinlik sonrasında öğrencilerden gözlemlerine dayanarak çevikliğin önemine dair bir çıkarımda bulunmaları ve bunu kısaca yazmaları istenir. Öğrencilerin yanıtları ve parkur performansı, öğrenme sürecinin başlangıç noktası olarak değerlendirilebilir.

Köprü Kurma

Çeviklik kavramını çabukluk, denge, koordinasyon gibi daha önce öğrenilmiş becerilerle ilişkilendirmek için somut örnekler ve benzerliklerden yararlanılabilir. Bir futbolcu veya basketbolcunun bir müsabakada aniden top sürme yönünü değiştirmesi gibi örneklerle çeviklik kavramının sportif performanstaki önemi ve anlamı ile ilgili bağ kurmaları sağlanabilir.

ÇAPU.6.2.1.

Çevikliğin performans üzerindeki etkilerini çözümlemek için öğrencilerle çevikliğin tanımı yapılır ve çevikliğin günlük hayatta ya da spor branşlarındaki önemi tartışılır (SDB2.1). Çeviklik parkuru düzenlenir; yön değiştirme, geri dönme gibi görevler içeren bu parkurda öğrenciler sırayla performans sergiler ve öğrencilerin süreleri kaydedilir (D3.4). Parkurun ardından “Dönüşleri daha hızlı yapabilseydiniz performansınız nasıl etkilenirdi?”, “Yön değiştirme sırasında hızınızı kontrol etmek neden önemliydi?”, “Parkuru kısa sürede tamamlamak için neler yapılabilir?” gibi sorularla öğrencilerin deneyimlerini analiz etmeleri sağlanır (SDB3.3). Ayrıca çeviklik gerektiren sporlarla ilgili kısa videolar izletilerek çevikliğin performans üzerindeki etkileri açıklanır (OB4). Öğrenciler küçük gruplara ayrılır ve onlardan çevikliğin performans üzerindeki etkilerini farklı açılardan sınıflandırmaları istenir. Ayrıca istasyon tekniği kullanılarak her grubun çevikliği farklı yönleriyle keşfetmesi sağlanabilir (SDB3.1). Farklı spor branşlarında çeviklik gerektiren hareketlerin neler olduğu ve bu branşlarda sporcuya sağladığı avantajların tartışılması sağlanır. Örneğin futbolda ani yön değiştirme, basketbolda savunma hareketleri veya teniste hızlı pozisyon alma gibi durumlar üzerinden öğrencilerden çevikliğin performansa katkılarını yorumlamaları istenir (SDB2.1, SDB3.3).

ÇAPU.6.2.2.

Çevikliğin hangi ölçütlerle değerlendirilebileceği açıklanır. Örneğin “Illinois Çeviklik Testi” veya “T-Testi” gibi çeviklik ölçen bir test seçilir. Seçilen testin protokolüne göre test uygulanır. Örneğin Illinois Çeviklik Testi’nde koniler arasında yön değiştirme ve hızla bitiş noktasına varma süresi kronometre, fotosel vb. ile ölçülebilir. Her öğrencinin bireysel sonucu kayıt altına alınır ve bireysel gelişim dosyasına kaydedilir (OB7). Testler tamamlandıktan sonra öğrencilerin sonuçları önceden belirlenen ölçütlerle karşılaştırılır.

ÇAPU.6.2.3.

Çevikliğin sportif performansta oyuncuların hızlı pozisyon değiştirmesi, rakibin hareketlerine yanıt vermesi gibi durumlarda nasıl öne çıktığı; spor müsabakalarından örneklerle video, görsel gibi materyallerle desteklenerek gösterilir (OB4). Öğrencilere belirli bir hızda ilerlerken yön değiştirmeleri, zıplayarak farklı konumlara geçmeleri veya dengelerini koruyarak geri çekilmeleri gibi uygulamaların olduğu farklı çeviklik egzersizleri yaptırılır (D3.4, SDB3.1). Bu etkinle öğrencilerin çevikliğin sportif performanstaki rolünü kavramaları ve açıklamaları sağlanır. Öğrencilere farklı spor branşlarına özgü çeviklik alıştırmaları uygulanır. Tüm çeviklik egzersizlerinde vücudun kontrollü hareketi ve doğru postür sağlanmalı, hareketlerin doğruluğu gözlemlenmeli ve gerektiğinde düzeltmeler yapılmalıdır. Egzersizlerde öğrencilerin kaslarının toparlanması ve kontrolün sürekliliği için dinlenme süreleri dikkatlice ayarlanarak yeterli aralar verilmelidir. Uygun durumlarda hareketlerin hızları artırılır. Öğrencilerden daha hızlı bir tempoda hareket etmeleri ve yön değiştirmeleri istenir. Ek olarak hareket sıklığı artırılarak koniler arasında daha kısa mesafelerde yön değiştirme gibi hızlı tepkiler gerektiren egzersizler yapılır. Çeviklik egzersizlerine denge gerektiren pozisyonlar eklenerek yön değiştirirken tek ayak üzerinde durma veya kısa süreli denge pozisyonları gibi hareketin daha karmaşık düzeye getirilmesi sağlanır (SDB3.1, SDB3.2). Çeviklik etkinliklerine zamanla hız, denge ve koordinasyon gibi diğer fiziksel uygunluk bileşenleri de eklenerek gelişim süreçleri daha kapsamlı bir şekilde desteklenir. Sürecin sonunda çeviklik ile ilgili testler uygulanarak her öğrencinin gelişim düzeyi ölçülür (E3.7). Başlangıçta alınan ön test ve son testler karşılaştırılarak çeviklik egzersizlerinin fiziksel uygunluğa katkısı değerlendirilir.

Öğrencinin kendi sonuçlarını göz önünde bulundurarak ne gibi eklemeler yapması gerektiğini, süreci yönetirken nasıl hissettiğini ve sürecin kendisine sunduğu katkıları ifade etmesi istenir **(SDB1.3)**. Sürecin değerlendirmesi ile ilgili bir performans görevi verilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Öğrencilerden kendi çevikliklerini geliştirmeleri için bireysel hedefler belirlemeleri ve bu hedeflere yönelik bir egzersiz planı tasarlamaları istenebilir. Grup çalışmalarıyla farklı spor branşlarında çevikliğin önemini analiz eden bir poster veya sunum hazırlanabilir. Çabukluk, denge, esneklik ve koordinasyon egzersizleri yaşantıda kullanılarak çeviklik egzersizlerinin etkinliği artırılabilir.

Destekleme Öğrencilere bireysel geri bildirim verilip geliştirilmesi gereken yönlerine ilişkin bireysel-leştirilmiş programlarda süreç devam ederken gerekli düzenlemeler yapılabilir. Çeviklik egzersizleri sırasında yeterli dinlenme süreleri tanınarak öğrencilerin kaslarının toparlanması sağlanabilir ve tekrarlarla becerilerin pekiştirilmesi desteklenebilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



3. ÜNİTE: REAKSİYON KAVRAM VE UYGULAMALARI

Bu ünitenin amacı; Reaksiyon Kavram ve Uygulamaları ünitesinde amaç; öğrencilerin reaksiyon kavramını anlamalarını, reaksiyonun günlük hayat ve sportif performanstaki rolünü kavrayarak bunu analiz etmelerini sağlamaktır. Öğrencilerin reaksiyon hızlarını bilimsel testlerle ölçerek bireysel düzeylerini değerlendirmeleri, sonuçlarını analiz ederek güçlü ve geliştirmeleri gereken yönlerini belirlemeleri ayrıca reaksiyon becerilerini geliştirmeye yönelik egzersizler yaparak fiziksel uygunluklarını artırmaları amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 12

ALAN BECERİLERİ BEOSAB6. Fiziksel Uygunluğu Sağlama

KAVRAMSAL BECERİLER KB2.3. Özetleme, KB2.17. Değerlendirme

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E3.1. Muhakeme, E3.6. Analitiklik

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme), SDB1.3. Kendini Uyarlama (Öz Yansıtma), SDB3.1. Uyum, SDB3.3. Sorumlu Karar Verme

Değerler D12. Sabır, D16. Sorumluluk

Okuryazarlık Becerileri OB1. Bilgi Okuryazarlığı, OB4. Görsel Okuryazarlık, OB7. Veri Okuryazarlığı

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER -

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER KB2.10. Çıkarım Yapma, KB2.13. Yapılandırma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

ÇAPU.6.3.1. Reaksiyonun sportif performans üzerindeki etkilerini özetleyebilme

- a) Reaksiyonun sportif performans üzerindeki etkilerini çözümler.
- b) Reaksiyonun sportif performans üzerindeki etkilerini sınıflandırır.
- c) Reaksiyonun sportif performans üzerindeki etkilerini yorumlar.

ÇAPU.6.3.2. Test sonuçlarına dayalı olarak reaksiyon düzeyini değerlendirebilme

- a) Reaksiyona ilişkin ölçüt belirler.
- b) Reaksiyon düzeyini ölçer.
- c) Test sonuçlarını ölçütlerle karşılaştırır.
- ç) Karşılaştırmalarına ilişkin yargıda bulur.

ÇAPU.6.3.3. Reaksiyon egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu sağlayabilme

- a) Reaksiyon bileşenlerini açıklar.
- b) Reaksiyon bileşeni egzersizlerini uygular.
- c) Reaksiyon egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu geliştirir.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Reaksiyon
Reaksiyon Çeşitleri
Reaksiyon Egzersizleri

Anahtar Kavramlar

dokunsal uyaran, görsel uyaran, işitsel uyaran, uyarana tepki verme

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Bu ünitenin çıktıları; soru cevap çalışmaları, farklı reaksiyon testleri (cetvel düşürme testi, ışık panosu testi, çoklu seçenekli reaksiyon testi, top düşürme testi) gibi gözlem formları ile değerlendirilebilir.

Cetvel düşürme testi, ışık panosu testi veya çoklu seçenekli reaksiyon testi gibi uygulamalardan elde edilen veriler yaş grubu normlarına göre analiz edilir ve sonuçlar sınıf ortalamalarıyla karşılaştırılarak bireysel gelişim dosyalarına eklenebilir. Reaksiyon türleri (görsel, işitsel, dokunsal) üzerine yapılan sınıflandırma çalışmaları, öğrencilerin konuyu anlamaları ve uygulamalarını gözlem formlarıyla değerlendirmeleri için kullanılabilir. Ayrıca öğrenciler öz değerlendirme yaparak ilk ve son test sonuçlarını karşılaştırır, reaksiyon becerilerindeki ilerlemeyi değerlendirebilir. Reaksiyon gelişim süreçlerinin değerlendirilebilmesi için bir performans görevi verilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin uyarılara karşı hızlı ve bilinçli bir şekilde tepki verme becerisine sahip oldukları, refleks ve çeviklik kavramlarını bildikleri kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

"Reaksiyon nedir?" ve "Reaksiyonun spor performansındaki önemi nedir?" soruları yönelti-
lerek öğrencilerin reaksiyon kavramına dair ön bilgilerinin düzeyi belirlenebilir.

"Karşıdan aniden gelen bir araca tepki verme" gibi günlük hayattan örnekler verilerek öğrencilerin benzer durumlara verdikleri yanıtlar ile reaksiyon hızını nasıl yorumladıkları değerlendirilebilir.

Köprü Kurma

Öğrencilere "Karşınıza aniden çıkan bir araca nasıl tepki verirsiniz?", "Düdük sesiyle koşuya başlayanlar nasıl tepki veriyor?" gibi sorular sorulur. Verilen cevaplar doğrultusunda öğrencilerin reaksiyonu günlük hayat ve spor aktiviteleri ile ilişkilendirerek bağ kurmaları sağlanabilir.

ÇAPU.6.3.1.

Öğrencilere reaksiyon hızının günlük hayat ve spor performansındaki önemi ile ilgili sorular yöneltilerek konuya giriş yapılır (E1.1). Reaksiyonun bir uyarana verilen bilinçli tepki olduğu ve sporda başarıyı nasıl etkilediği açıklanır. Atletizmde düdük sesiyle koşuya başlama, masa tenisinde rakip vuruşuna hızlı cevap verme gibi örneklerle reaksiyonun farklı spor dallarındaki kritik rolü üzerinde durulur. Öğrencilerin bu örnekler ışığında reaksiyonun performans üzerindeki etkilerini tartışarak reaksiyonu çözümlemeleri sağlanır (E3.6). Reaksiyon, uyarının türüne göre (görsel, işitsel, dokunsal) örneklerle sınıflandırılarak öğrencilerle paylaşılır. Müsabaka veya günlük hayattan reaksiyon gerektiren hareketleri sınıflandırma türüne göre öğrencilerden somut örnekler vermeleri istenir (OB1). Öğrenciler tarafından reaksiyon hızının spor performansındaki önemi yorumlanır. Günlük hayatta aniden karşıdan çıkan bir taşıta reaksiyon vererek hareket etme gibi durumlarla sportif performanslardaki benzerlikler karşılaştırılır. Bu bağlamda öğrenciler tarafından kendi hayatlarından veya ilgilendikleri spor dallarından örnekler verilerek reaksiyon hızlarının güçlü ve geliştirilmesi gereken yönleri ifade edilir (E3.1, SDB1.2).

ÇAPU.6.3.2.

Cetvel düşürme testi, ışık panosu testi, go/no-go testi, çoklu seçenekli reaksiyon testi, top düşürme testi vb. testler, görseller ve videolar yardımıyla tanıtılır (OB4). Uygulama imkânlarına göre bu testlerden biri veya birkaçı seçilir ve yaş grubuna uygun bilimsel normlar veya sınıf ortalaması ölçüt olarak belirlenir (OB7). Testlerin uygulanmasından önce öğrenciler; doğru duruş, ısınma ve güvenlik önlemleri hakkında bilgilendirilir. Seçilen reaksiyon testleri öğrenciler tarafından uygulanır. Test sırasında öğrencilerin odaklanma ve doğru duruş pozisyonlarına dikkat etmeleri sağlanır (D16.3). Her öğrencinin bireysel test sonuçları kaydedilir ve bireysel gelişim dosyalarına eklenir (OB1). Öğrencilerin kendi test sonuçları önceden belirlenmiş ölçütlerle veya sınıf ortalamasıyla karşılaştırılarak reaksiyon seviyeleri değerlendirilir. Reaksiyon süresi yaş grubunun ortalama değerleriyle karşılaştırılarak öğrencilerin güçlü ve geliştirilmesi gereken yönleri belirlenir (OB7). Öğrenciler tarafından test sonuçları analiz edilerek kendi performanslarına dair yargıda bulunulur. Elde edilen veriler doğrultusunda hangi alanlarda gelişim sağlamaları gerektiği ifade edilir ve düzenli çalışmayla bu alanları nasıl geliştirebilecekleri tartışılır (D12.3, SDB1.3). Reaksiyon süresinin sınıf ortalamasının altında olduğu fark edilirse öğrencilerin seviyesini geliştirmek için yeni bir program tasarlanabilir (KB2.13, SDB1.2, SDB3.3).

ÇAPU.6.3.3.

Yazılı, görsel ve dijital materyaller ile reaksiyon egzersiz çeşitleri hakkında bilgilendirme yapılır. Basit, seçici ve kompleks reaksiyonla ilgili örnekler verilerek, reaksiyon egzersizlerinde dikkat edilecek noktalar açıklanarak çalışma prensiplerinin anlaşılması sağlanır. Öğrencilere bir düdük sesi duyduklarında hızlıca koşmaya başlamaları ya da bir işaretle yön değiştirmeleri gerektiği açıklanır. Öğrencilere farklı reaksiyon uygulamaları yaptırılır. Bu uygulamalarda reaksiyon ile çeviklik, çabukluk ve sürat egzersizleri birleştirilebilir. Reaksiyon egzersizlerinde görsel, işitsel ve dokunsal uyarıların olmasına dikkat edilir. Öğretmen rehberliğinde farklı uyarıların öğrencilerin reaksiyon becerilerini deneyimlemeleri sağlanır (SDB3.1). Reaksiyon egzersizlerinde istenen hareket formlarının doğruluğuna dikkat edilmelidir. Öğrencilerin reaksiyon geliştirici egzersizler ile reaksiyon becerilerini pekiştirmesi sağlanır. Bu aşamada öğretmen tarafından her öğrencinin bireysel performansını artırmaya yönelik çeşitli tekrar ve zorluk düzeyine göre değişen egzersizler yaptırılır. Öğretmen ve öğrenciler tarafından hedef reaksiyon süreleri belirlenebilir. Öğrencilerden çalışmalarını yaparken özverili ve kararlı olmaları beklenir (D12.3). Reaksiyon geliştirici

egzersizler uygulandıktan sonra daha önce yapılan reaksiyon testleri tekrar edilir. Öğrencinin ilk ve son test sonuçları ile gelişim süreci tespit edilerek uygulanan reaksiyon egzersizlerinin etkisi değerlendirilir (**KB2.10**). Sürecin değerlendirmesi ile ilgili bir performans görevi verilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Öğrenciler gruplara ayrılır. Grupların her biri farklı spor branşını seçer. Seçtikleri spor branşının reaksiyon gerektiren durumlarını analiz edebilirler. Örneğin bir öğrenci futbolda kalecilerin reaksiyonunu geliştirmek için bir egzersiz planı hazırlarken bir diğeri masa tenisinde rakibin hamlesine hızlı tepki vermeyi sağlayan teknikler üzerine çalışabilir.

Denge, çeviklik, çabukluk, esneklik ve koordinasyon egzersizleri reaksiyon programına dâhil edilerek içerik zenginleştirilebilir.

Destekleme Öğrencilere akran desteği ile reaksiyon içeren egzersizler uygulatılabilir. Reaksiyon hızını artırmaya yönelik dijital oyunlar ve simülasyonlar ile öğrencilerin ilgileri çekilerek sürece daha aktif katılmaları sağlanabilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



4. ÜNİTE: SÜRAT KAVRAM VE UYGULAMALARI

Bu ünitenin amacı, öğrencilerin sürat kavramını anlamalarının yanında sürat becerisinin sportif performans ve günlük hayat üzerindeki önemini keşfetmeleridir. Öğrencilerin süratlerini çeşitli testlerle değerlendirerek mevcut seviyelerini belirlemeleri, bireysel olarak güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerini fark etmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 24

ALAN BECERİLERİ BEOSAB6. Fiziksel Uygunluğu Sağlayabilme

KAVRAMSAL BECERİLER KB2.3. Özetleme, KB2.17. Değerlendirme

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E3.1. Muhakeme, E3.2. Odaklanma, E3.8. Soru Sorma

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri SDB1.1. Kendini Tanıma (Öz Farkındalık), SDB1.2. Kendini Düzenleme, SDB1.3. Kendini Uyarılama(Öz Yansıtma), SDB2.1. İletişim, SDB2.2. İş Birliği, SDB3.3. Sorumlu Karar Verme

Değerler D3. Çalışkanlık,

Okuryazarlık Becerileri OB2. Dijital Okuryazarlık, OB4. Görsel Okuryazarlık

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER -

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER -

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

ÇAPU.6.4.1. Süratin sportif performans üzerindeki etkilerini özetleyebilme

- a) Süratin sportif performans üzerindeki etkilerini çözümler.
- b) Süratin sportif performans üzerindeki etkilerini sınıflandırır.
- c) Süratin sportif performans üzerindeki etkilerini yorumlar.

ÇAPU.6.4.2. Test sonuçlarına dayalı olarak sürat düzeyini değerlendirebilme

- a) Sürat testine ilişkin ölçüt belirler.
- b) Sürat düzeyini ölçer.
- c) Test sonuçlarını belirlediği ölçütlerle karşılaştırır.
- ç) Karşılaştırmalara ilişkin yargıda bulunur.

ÇAPU.6.4.3. Sürat egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu sağlayabilme

- a) Sürat bileşenlerini açıklar.
- b) Sürat bileşeni egzersizlerini uygular.
- c) Sürat egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu geliştirir.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Sürat
Süratin Değerlendirilmesi
Sürat ve Sportif Performans İlişkisi
Süratin Geliştirilmesi

Anahtar Kavramlar

hızlanma, reaksiyon, sıçrama egzersizleri, sprint

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Bu ünitenin çıktılarının değerlendirmesinde açık uçlu sorular, gözlem raporları, portfolyo, sürat testleri kullanılabilir. Sürat test sonuçlarına göre öğrencilere hazırlanan bireysel programlar öğrenme kanıtı olarak kullanılabilir. Öğrencilere uygulanan ön test ve son testler öğrenci portfolyo dosyasına kaydedilerek değerlendirme yapılabilir. Öğrencilerin sürat gelişim düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla bir performans görevi verilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin hız, çabukluk, çeviklik, koordinasyon, reaksiyon kavramlarını bildikleri ve bunların sportif performanstaki önemi ile ilgili fikir sahibi oldukları kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Öğrencilere hızlı hareket ederken vücutlarını nasıl kullandıklarına ilişkin açık uçlu sorular sorularak öğrencilerin konuya dair ön bilgileri değerlendirilebilir.

Köprü Kurma

Günlük hayatta ve spor ortamlarında hızlı hareket ettiklerinde vücutlarında ne tür değişim ve gelişimin meydana geldiği sorulur. Buradan hareketle öğrencilerin sportif performans üzerindeki etkilerini hissettikleri fiziksel tepkiler (kalp atışlarının hızlanması, nefes alışverişinin artması gibi) ve bu tepkilerin performanslarına nasıl etki ettiğini düşünmeleri istenebilir.

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

ÇAPU.6.4.1.

Öğrencilere hangi spor branşlarında süratin etkili olduğu, hangi sporcuların süratli olmalarıyla tanındığı, süratin performans üzerine nasıl etki ettiği gibi sorular sorularak öğrencilerde merak uyandırılır (E1.1). Verilen yanıtlar doğrultusunda öğrencilerin süratin başarıya etkisini keşfetmeleri beklenir. Öğrencilerin gruplara ayrılarak gözlem yapmaları ve kendi deneyimlerinden örnekler vererek bunu tartışmaları sağlanır (SDB1.1, E3.2). Tartışmalardan elde edilen bilgiler sınıf ortamında paylaşılarak sporcuların süratli olmak

için sahip oldukları teknik bilgi, zihinsel odaklanma ve motivasyon gibi psikolojik faktörlerin sürat üzerindeki etkisini çözümlmeleri beklenir (**SDB2.2, SDB3.3**). Süratin farklı şekillerde nasıl sınıflandırılabilceğı sınıf içerisinde tartışılır. Öğrenciler süratin performans (fiziksel, teknik, taktik, psikolojik, sağlık vb.) üzerindeki etkilerini sınıflandırır. Sporcuların süratle ilişkili hareketlerini içeren yazılı, görsel ve dijital eğitici içerikler paylaşılır (bir sprinterin yarış başlangıcı, basketbol oyuncusunun hızlı hücumu). Yazılı, görsel ve dijital eğitici içeriklerden yola çıkılarak öğrencilerin hareketlerin hangi sınıflamaya uygun olduğunu grup içinde tartışmaları sağlanır (**OB2, OB4, SDB2.1**). Öğrencilerden kendi seçtikleri bir spor branşı için süratin etkilerini sınıflandıran bir sunu hazırlamaları istenir (**D3.4**). Örneğin basketbolda süratin performans etkileri için sınıflama yapılır. (Fiziksel: Hızlı koşarak savunmayı geçmek. Teknik: Top sürme sırasında hızlı hareket etmek. Taktik: Rakip savunmanın zayıf yönüne hızlıca yönelmek. Psikolojik: Rakip üzerinde baskı yaratmak vb.). Öğrencilerden süratin performans üzerindeki olası etkileri hakkında çıkarımlarda bulunmaları istenir. Sürat becerisinin bir sporcuya ne tür avantajlar sağladığı ve hangi durumlarda öne çıktığı hakkındaki düşüncelerini paylaşmaları istenir (**SDB1.2, SDB3.3**). Öğretmen, öğrencilerin yaptığı yorumlar ve sorduğu sorular üzerinden geri bildirim verir (**E3.8**). Konuya yönelik tartışmalarla öğrencilerin kavramları daha iyi anlamaları sağlanır.

ÇAPU.6.4.2.

Süratin farklı testlerle ölçülebildiği ve spor branşlarına göre değişebileceği açıklanır. Sürat ile ilgili testlerden 20-30-40 metre gibi sprint testlerinden bir veya birkaç tanesi seçilir. Bu becerilere ilişkin temel ölçütler belirlenir. Ölçütleri belirlemede seçilen testin ortalaması veya bilimsel çalışmalar kullanılabilir. Öğrencilerin sürat sonuçları kaydedilir. Öğrencilere test uygulamaları sırasında farklı görevler verilerek uygulamalarda etkin rol almaları sağlanır (**D3.4**). Testler yapılırken test protokollerine uymanın önemi ve bu testlerin performansı ölçme ve geliştirmede nasıl kullanıldığı ile ilgili açıklamalarda bulunulur. Öğrencilere yaş, gelişim ve cinsiyetlerine uygun olan ölçütler açıklanır. Öğrencilerin test sonuçlarının kaydedileceği portfolyo dosyası ve gözlem raporları hazırlanabilir. Öğrencilerin test sonuçları belirlenen ölçütlerle kıyaslanarak öğrencilerin performans düzeyleri değerlendirilir. Örnek olarak 12 yaşındaki bir öğrencinin sürat süresinin literatürdeki 12 yaş grubu ortalamalarıyla karşılaştırılması sağlanabilir. Öğrenciler test sonuçlarını belirlenen ölçütlerle karşılaştırdıktan sonra her bir öğrenciden kendi performansı hakkında yargıda bulunması istenir. Öğrencilerin bu karşılaştırmalar sonucunda güçlü ve geliştirilmesi gerektiren yönlerini tanımlamaları sağlanır (**SDB1.2, SDB1.3**). Örneğin bir öğrenci, sürat testinde yaş ortalamasının üzerinde bir sonuç aldıysa hız konusunda güçlü olduğunu fark eder ve bunu desteklemek için öneriler alır. Her öğrenci, kendi performansı hakkında yargılarda bulunarak hangi becerilerde ilerlemesi gerektiğini belirler ve bu yargılar doğrultusunda öğretmeni ile kişisel gelişim hedefleri oluşturabilir.

ÇAPU.6.4.3.

Sürat egzersizlerinin ne olduğu ve hangi kas gruplarını çalıştırdığı konusunda bilgi verilir. Kısa mesafe hız koşuları (20 m), diz çekme, aralıklı (interval) koşular, adım frekansı çalışmaları gibi egzersizlerin isimleri ve vücut üzerindeki etkileri açıklanır. Örneğin sprint egzersizlerinin hız kazanmada, yüksek diz çekmenin patlayıcı güç gelişiminde etkili olduğu açıklanır. Her bir egzersizin neden yapıldığı, tekrarlar arası dinlenmenin nasıl olması gerektiği gibi somut açıklamalar yapılabilir (**E3.2.**). Öğrencilere somut örnekler verilerek süratin sportif performans üzerindeki etkilerinin tartışılması sağlanır. Bu sayede öğrencilerin sürat egzersizlerinin fiziksel uygunluğu sağlama ve sportif performans üzerindeki etkilerini algılamaları ve bu egzersizlerin önemini fark etmeleri sağlanır (**E3.1**). Kullanılacak olan sürat egzersizleri yazılı, görsel ve dijital eğitici içerikler, bilgi kartları, resim vb. ile

tanıtılır **(OB4)**. Kısa sprintler, dur-kalklar, koordinasyon merdiveni, hafif sıçrama ve patlayıcı kuvvet çalışmalarını içeren hız geliştirici etkinlikler uygulanır. Reaksiyon geliştirme amaçlı hız koşuları (sprintler), değişen arazi koşullarına uygun koşu egzersizleri (fartlek) ve topla hız ve koordinasyon oyunları gibi eğlenceli ve dikkat gerektiren egzersizlerle egzersizler desteklenebilir. Hareketlerin doğru formda uygulanması konusunda öğrencilere geri bildirim verilmelidir. Öğretmen, öğrencilerin sürat becerilerini geliştirmek için bir planlama yapar. Bu planlamanın içeriğinin kapsam, yoğunluk ve şiddeti öğrencinin yaş, gelişim ve bireysel özelliklerine göre yapılandırılmalıdır. Fiziksel uygunluğu geliştirmek için bireysel farkların dikkate alınması ve egzersizlerin planlı yapılması gerektiği konusunda öğrencilerin dikkati çekilmelidir. Derslerde sürat egzersizi için hazırlanan program, bu planlamaya göre uygulanır **(D3.2)**. Sürecin sonunda sürat ile ilgili test uygulanır. Ünitenin başında uygulanan sürat testi sonuçları ile son testler arasındaki gelişimin değerlendirilmesi yapılır. Öğrenciler ve öğretmen sürat gelişimlerini tartışır **(SDB1.2)**. Sürat gelişimlerinin değerlendirilmesi amacıyla bir performans görevi verilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Denge, çeviklik, çabukluk, esneklik ve koordinasyon egzersizleri yaşantıda kullanılarak sürat egzersizlerinin etkinliği artırılabilir. Profesyonel sporcuların sürat antrenmanlarına ilişkin yazılı, görsel ve eğitici içerikler paylaşılabilir. Öğrencilerin haftalık ilerlemelerini takip etmek için performans günlüğü tutulabilir.

Destekleme Öğrencilerin seviyelerine uygun kademeli hedefler belirlenebilir. Her test sonunda gelişimi destekleyici geri bildirim verilebilir. Bire bir rehberlik sağlanarak bireysel programlar öğrencinin süratının geliştirmesi gereken yönlerine göre düzenlenebilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



1. ÜNİTE: KUVVET KAVRAMLARI

Bu ünitenin amacı, öğrencilerin kuvvet kavramlarının (genel kuvvet, özel kuvvet, maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, kuvvet dayanıklılığı, sabitleme, hareket aralığı vb.) spor ve günlük hayat üzerindeki etkilerini sorgulayarak kavramsal bilgi edinmelerini sağlamaktır. Ayrıca öğrencilerin bireysel kuvvet seviyelerini bilimsel testlerle ölçmeleri, sonuçlarını analiz ederek güçlü ve gelişime açık yönlerini belirlemeleri ve bu doğrultuda hedefler koyarak fiziksel uygunluklarını geliştirmeye yönelik bir plan oluşturabilmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 12

ALAN BECERİLERİ -

KAVRAMSAL BECERİLER KB2.7. Karşılaştırma, KB2.8. Sorgulama, KB2.17. Değerlendirme

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E3.1. Muhakeme, E3.4. Gerçeği Arama

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri SDB1.1. Kendini Tanıma (Öz Farkındalık), SDB1.3. Kendini Uyarlama (Öz Yansıtma), SDB3.3. Sorumlu Karar Verme

Değerler D3. Çalışkanlık, D10. Mütevazılık, D16. Sorumluluk, D19. Vatanseverlik

Okuryazarlık Becerileri OB1. Bilgi Okuryazarlığı, OB2. Dijital Okuryazarlık, OB7. Veri Okuryazarlığı

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER Fen Bilimleri

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER BEOSAB10. Güvenli Ortam Oluşturma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

ÇAPU.7.1.1. Kuvvet ile ilgili bilgileri sorgulayabilme

- a) Kuvvet konusunu tanımlar.
- b) Kuvvet hakkında sorular sorar.
- c) Kuvvet hakkında bilgi toplar.
- ç) Kuvvet ile ilgili toplanan bilgilerin doğruluğunu değerlendirir.
- d) Kuvvet ile ilgili toplanan bilgiler üzerinde çıkarım yapar.

ÇAPU.7.1.2. Hareket aralığı (mobilizasyon) ve sabitleme (stabilizasyon) hareketlerini karşılaştırabilme

- a) Hareket aralığı (mobilizasyon) ve sabitleme (stabilizasyon) hareketlerinin özelliklerini belirler.
- b) Hareket aralığı (mobilizasyon) ve sabitleme (stabilizasyon) hareketlerinin benzerliklerini listeler.
- c) Hareket aralığı (mobilizasyon) ve sabitleme (stabilizasyon) hareketlerinin farklılıklarını listeler.

ÇAPU.7.1.3. Kuvvet testleri sonuçlarına dayanarak performans seviyesini değerlendirebilme

- a) Kuvvet düzeyine ilişkin ölçütleri belirler.
- b) Kuvvet düzeyine ilişkin ölçme yapar.
- c) Test sonuçlarını belirlediği ölçütlerle karşılaştırır.
- ç) Karşılaştırmalarına ilişkin yargıda bulunur.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Kuvvet Kavramları
Kuvvetin Değerlendirmesi
Kuvvetin Sportif Performans Üzerindeki Etkileri

Anahtar Kavramlar

çabuk kuvvet, genel kuvvet, kuvvette dayanıklılık, özel kuvvet, patlayıcı kuvvet

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Öğrenme çıktıları; açık uçlu sorular, performans görevi, portfolyo, öz değerlendirme ve gözlem formları kullanılarak değerlendirilebilir.

Öğrencilere kuvvetin spor ve günlük hayat aktivitelerindeki rolleri ile ilgili açık uçlu sorular sorulabilir. Kavramlarla ilgili bireysel gözlemlerini ve çıkarımlarını yazılı veya sözlü olarak ifade edebilecekleri performans görevleri verilebilir.

Kuvvet ile ilgili test sonuçlarına göre öğrenciler öz değerlendirme ve akran değerlendirme formlarını kullanabilirler.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin önceki öğrenme yaşantılarına dayanarak kuvvetin tanımını bildikleri kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Kuvvet, kuvvetin yönü, kuvvetin birimi gibi kavramları tanımlamaları istenerek öğrencilerin ön bilgileri tespit edilebilir.

Köprü Kurma

Öğrencilerin günlük hayatlarında kuvvet kavramlarına ilişkin örnekler vermeleri istenebilir. Futbolda patlayıcı kuvvetin sprint, şut ve hava toplarında üstünlük sağladığı; kuvvette dayanıklılığın uzun süreli maç performansını desteklediği gibi örneklerle kuvvet ve sportif performans arasında ilişki kurulabilir.

ÇAPU.7.1.1.

Sporda kuvvet kavramı yazılı, görsel ve dijital materyaller kullanılarak öğrencilere açıklanır. Öğrencilerin kuvvetin sporda nasıl işlediğini açıklamaları ve kendi kuvvet tanımlarını yapmaları sağlanır. Öğrencilere kuvvet hakkında "Ne?", "Nerede?", "Ne zaman?", "Nasıl?", "Neden?" ve "Kim?" soruları sorulur. "Kuvvet nedir ve nasıl ortaya çıkar?", "Futbolda kuvvet nerede etkisini gösterir?", "Topa vurulduğunda top neden hızlanır?" gibi sorularla öğrencilerin kuvvetin spor aktivitelerindeki rolünü sorgulamaları sağlanır (E1.1). Bu tür sorular ile öğrencilerin kuvveti yalnızca fiziksel bir terim olarak değil spor ve günlük hareketlerde gözlemleyebilecekleri bir olgu olarak anlamaları sağlanır. Öğrencilerden kuvvet ile alakalı yazılı, görsel ve dijital kaynaklardan araştırma yapmaları istenir (D3.3, D16.3, OB1, OB2). Bu süreçte öğrencilerin kuvvetin kavramları ve türleri (genel kuvvet, özel kuvvet, maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, kuvvet dayanıklılığı vb.) hakkında bilgi toplamaları sağlanır. Öğrencilerden kuvvet ile ilgili topladıkları bilgilerin doğruluğunu değerlendirmeleri istenir. Örneğin kas kuvveti, patlayıcı kuvvet, dayanıklılık kuvveti gibi kuvvet kavramları hakkında toplanan bilgilerin güvenilir kaynaklarla karşılaştırılması yapılır. Öğrencilerin kurmuş olduğu ilişkiler, değerlendirmeler ve topladıkları bilgilerin doğruluğu üzerine tartışma ortamı oluşturulur ve öğrencilere geri bildirim verilir (E3.4). Öğrencilerden edindikleri bilgiler ışığında spor aktivitelerinde kuvvetle ilgili çıkarımlar yapmaları, farklı spor branşları ile ilgili değerlendirmelerde bulunmaları istenir. Öğrencilerin kuvvet türleri ile spor dallarındaki uygulama alanları arasında ilişkiler kurmaları sağlanır. Öğrencilerden kuvvetin spor ve fiziksel aktivitelerdeki etkileri üzerine çıkarımlarda bulunmaları istenir (E3.1). Öğrencilerin kavramlarla ilgili bireysel gözlemlerini gözlemlerini ve çıkarımlarını yazılı veya sözlü olarak ifade edebilecekleri performans görevleri verilebilir. Bu performans görevinde ülkemizde kuvvet gerektiren spor branşlarında başarı göstermiş sporcuların yer alması istenebilir (D19.2).

ÇAPU.7.1.2.

Öğrencilere "Sabitleme (stabilizasyon)" ve "Hareket Aralığı (mobilizasyon)" kavramları, vücut dengesi ve hareket özgürlüğü bağlamında açıklanır. Kavramlar açıklandıktan sonra spor ortamında sabitleme ve hareket aralığı arasındaki farkı anlamalarına yardımcı olacak örnekler sunulur. Yoga pozunda dengede durmak için omurga ve bacakları sabitleme veya bir futbolcunun bacak kaslarını geniş bir hareket aralığı sağlaması gibi örnekler verilir. Öğrencilerin bu tür örneklerle sabitleme ve hareket aralığının vücut hareketlerinde nasıl işlediğini gözlemlemeleri sağlanır (OB1). Öğrencilerden süreç sonunda hareket aralığı ve sabitleme hareketlerinin özelliklerini belirlemeleri istenir. Öğrencilere sabitleme ve hareket aralığı hareketlerinin ortak özellikleri sorulur (E1.1). İki kavramın benzerliklerini listelemeleri sağlanır. Öğrencilerden sabitleme ve hareket aralığı kavramlarını spor aktiviteleri veya günlük hayat aktiviteleri üzerinden karşılaştırarak kendi gözlemlerini yazmaları istenir (E3.4). "Sabitleme bir pozisyonu korurken nasıl daha geniş hareket alanı sağlar?" veya "Bir ağırlık kaldırırken sabitlemeye neden ihtiyaç duyarız?" gibi sorularla kavramların uygulama alanları sorulur. Bu iki kavramın sportif performanstaki ortak faydalarını ifade etmeleri istenir (E3.1, SDB1.1). Öğrencilerden sabitleme ve hareket aralığı arasındaki farkları ve her birinin vücut üzerindeki etkilerini araştırmaları istenir (D3.3, OB1). Bu süreçte öğrencilerin sabitleme ve hareket aralığının farklı spor dallarındaki rollerini ve performansa etkilerini inceleyerek bu iki hareket türünün fiziksel performans açısından farklı olan özelliklerini ifade etmeleri sağlanır (OB1).

ÇAPU.7.1.3.

Öğrencilerden kuvvet düzeyini ölçmek için kullanılacak testlerin belirlenmesi sürecine katılmaları istenir. Bu bölümde kullanılacak testlerin özellikleri ve neyi ölçtüğü tanıtılır.

Öğrencilerle kuvvet testleri için ölçütler belirlenir. El kavrama, plank dayanıklılık, dikey sıçrama vb. testlerin yaş grubu ve gelişim düzeylerine uygun değerleri kriter olarak belirlenir **(OB7.)**. Testler yapılmadan önce yaralanma riskini azaltmak için test protokollerine uyulması ve tedbirler alınması sağlanır **(BEOSAB10)**. Öğretmen rehberliğinde kendi kuvvet düzeylerini ölçmek için belirlenen testler öğrencilere uygulanır. Kaydedilen veriler portfolyo ve performans raporlarına kaydedilebilir **(OB7)**. Bu süreçte öğrencinin kendi sonuçları belirlenen ölçütlere göre kıyaslanarak kuvvet seviyeleri karşılaştırılır **(SDB1.3)**. Örneğin bir öğrencinin dikey sıçrama testinde belirlenen ölçüte ulaştığında alt vücut kuvvetinin yaş grubu seviyesinde olup olmadığı değerlendirilebilir. Öğrencilerden karşılaştırma süreci sonunda geliştirmeleri gereken yönlerini fark etmeleri beklenir **(D10.1)**. Örneğin el kavrama kuvveti ortalama değer altında olan bir öğrencinin bu kuvvetini artırma gerekliliğini anlaması sağlanabilir.

Öğrencilerin test sonuçlarını analiz ettikten sonra geliştirmeleri gereken yönlerini belirlemeleri sağlanır **(D3.2, OB7, SDB3.3)**.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Öğrencilerden bir futbolcu ile bir basketbolcunun kuvvet kullanımını kıyaslayarak kuvvet türlerinin (maksimal kuvvet, patlayıcı kuvvet, dayanıklılık kuvveti) sporda nasıl etkili olduğunu analiz etmeleri istenebilir.

Öğrencilerden farklı spor dallarında kuvvet geliştirmek amacıyla antrenman programlarını inceleyerek programlar arasındaki farklılıkları tespit etmeleri istenebilir.

Destekleme Öğrencilere kuvvetin temel kavramlarını daha ayrıntılı bir şekilde açıklamak için çeşitli görseller, videolar ve grafikler kullanılabilir.

Öğrencilerin kuvvetle ilgili kavramları daha kolay öğrenebilmeleri için farklı düzeylere göre uyarlanmış destek materyalleri hazırlanabilir. Örneğin kavramları bilmeyen veya anlamakta zorluk çeken öğrenciler için kuvvet ile ilgili basit görsel kartlar, kuvvet türlerinin tanımları ve günlük hayattan örnekler sunulabilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



2. ÜNİTE: KUVVET UYGULAMALARI

Bu ünitenin amacı; Kuvvet Uygulamaları ünitesinde sabitleme (stabilizasyon), hareket aralığı (mobilizasyon), temel kuvvet ve patlayıcı kuvvet egzersizlerinin tanıtılması; bu egzersizlerin teorik temellerinin açıklanması ve tekniklerinin ayrıntılı bir şekilde öğretilmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca öğrencilerin bu egzersizleri doğru formda uygulamaları, bireysel hedefler belirleyerek fiziksel uygunluklarını geliştirmeleri, becerilerini değerlendirme fırsatı bulmaları ve gerçek hayatta ilişkilendirebilecekleri fiziksel kazanımlar elde etmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 56

ALAN BECERİLERİ BEOSAB6. Fiziksel Uygunluğu Sağlayabilme

**KAVRAMSAL
BECERİLER** -

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E1.3. Azim ve Kararlılık, E3.2. Odaklanma

**PROGRAMLAR ARASI
BİLEŞENLER**

**Sosyal-Duygusal
Öğrenme Becerileri** SDB2.2. İş Birliği, SDB3.1. Uyum, SDB3.2. Esneklik

Değerler D3. Çalışkanlık, D4. Dostluk, D8. Mahremiyet, D12. Sabır

Okuryazarlık Becerileri OB1. Bilgi Okuryazarlığı, OB2. Dijital Okuryazarlık, OB4. Görsel Okuryazarlık, OB7. Veri Okuryazarlığı

**DİSİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER** -

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER** BEOSAB10. Güvenli Ortam Oluşturabilme, KB2.5. Sınıflandırma, KB2.10. Çıkarım Yapma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

- ÇAPU.7.2.1. Sabitleme(stabilizasyon) egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu sağlayabilme
- Sabitleme hareketi bileşenlerini açıklar.*
 - Sabitleme hareketi bileşeninin egzersizlerini uygular.*
 - Sabitleme hareketleri ile fiziksel uygunluğunu geliştirir.*
- ÇAPU.7.2.2. Hareket aralığı (mobilizasyon) egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu sağlayabilme
- Hareket aralığı bileşenlerini açıklar.*
 - Hareket aralığı bileşeninin egzersizlerini uygular.*
 - Hareket aralığı hareketleri ile fiziksel uygunluğunu geliştirir.*
- ÇAPU.7.2.3. Temel kuvvet egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu sağlayabilme
- Temel kuvvet bileşenlerini açıklar.*
 - Temel kuvvet bileşeni egzersizlerini uygular.*
 - Temel kuvvet egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu geliştirir.*
- ÇAPU.7.2.4. Patlayıcı kuvvet egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu sağlayabilme
- Patlayıcı kuvvet bileşenlerini açıklar.*
 - Patlayıcı kuvvet bileşeni egzersizlerini uygular.*
 - Patlayıcı kuvvet egzersizleri ile fiziksel uygunluğunu geliştirir.*

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Sabitleme ve Hareket Aralığı Uygulamaları
Farklı Bölgelerin Gelişimi için Temel Kuvvet Egzersizleri Patlayıcı Kuvvet Egzersizleri

Anahtar Kavramlar

hareket aralığı, patlayıcı kuvvet, sabitleme

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Öğrenme çıktıları; gözlem formu, performans görevi, portfolyo, öz değerlendirme kullanılarak değerlendirilebilir.

Performans görevi olarak öğrencilerin plank pozisyonunda sabit kalma süreleri ölçülebilir. Hedef olarak başlangıçta belirlenen süreden daha uzun süre stabil kalabilmek gibi görevler verilebilir. Gözlem formları ve video kayıtlarıyla analiz yapılabilir. Hareketlerin formlarının doğruluğunu değerlendirmek için formlar kullanılabilir. Kuvvet gelişim sürecinin değerlendirilmesi için performans görevi verilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin kuvvet ile ilgili hareket aralığı, sabitleme, özel ve genel kuvvet, patlayıcı kuvvet, kuvvet ve performans ilişkisi gibi kavramları bildiği kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Öğrencilere fiziksel uygunlukla ilgili mevcut bilgilerini ortaya çıkarabilmek için açık uçlu sorular sorulabilir.

Öğrencilere basit bir sabitleme veya hareket aralığı ile ilgili hızlı uygulama görevi verilerek öğrencilerin vücut postürleri ve dayanıklılık düzeylerini soru cevap yöntemiyle fark etmeleri sağlanır. Kuvvet türlerinin fiziksel uygunluk üzerindeki etkilerine dair sorular sorularak öğrencilerin temel kabullerine yönelik öğrenme durumları değerlendirilebilir.

Köprü Kurma

Hareket aralığı, sabitleme, patlayıcı kuvvet gibi parametrelerin sportif performansla etkisinin örneklendirilmesi sağlanabilir. Örneğin bir voleybolcunun omuz hareket aralığının smaç hareketindeki öneminden bahsedilebilir. Günlük hayatta ağır bir eşyanın nasıl taşınması gerektiği veya yere düşen bir nesnenin nasıl alınması gerektiği sorularak öğrencilerin vücut farkındalığı ile bağ kurmaları sağlanabilir.

ÇAPU.7.2.1.

Sabitlenme hareketlerinin önemi vurgulanarak buna dikkat çekilir (E1.1). Sabitleme (stabilizasyon) egzersizleri ile vücut stabilizasyonunu güçlendirmenin kas dayanıklılığını artırma ve temel denge becerilerini geliştirmedeki öneminden bahsedilir. Sabitleme hareket örnekleri öğretmen tarafından gösterilir. Öğrencilerin plank (düz vücut pozisyonu), köprü (glute bridge), yan plank (yan düz vücut pozisyonu) gibi sabitleme egzersizlerini açıklamaları sağlanır. Her hareketin uygulama tekniği detaylandırılarak plank pozisyonunda kalçanın aşağı veya yukarı kaymaması, yan plankta omuz hizasının korunması, köprüde belin bükülmemesi gibi önemli noktalara dikkat çekilerek öğrencilerin bu hareketleri uygulamaları sağlanır. Bu hareketler uygulanırken kişi mahremiyetine özen gösterilir (D8.1, E3.2). Öğrenciler gösterilen hareketleri tekrar ederken her birinin hareketleri doğru formda yapıp yapılmadığı kontrol listesiyle gözlemlenir. Sabitleme egzersizlerinin daha etkili olması adına öğrencilerin pozisyonlarını düzenlemeleri konusunda rehberlik edilir. Her hareketin doğru formunun korunmasına özen gösterilirken hareketler denge topu, direnç bandı, dambıl gibi ekipmanlar kullanılarak aşamalı olarak zorlaştırılır (SDB3.1, SDB3.2). Öğrencilerin eşli çalışarak birbirlerini gözlemlmeleri sağlanır ve doğru teknikler hakkında geri bildirimler verilir (D4.1, SDB2.2). Ayrıca hareketleri pekiştirmek amacıyla öğrencilerin seri hâlde, akıcı bir sırayla egzersizleri yapmaları sağlanır. Her hafta tekrar süresini veya zorluk seviyesini artırarak öğrencilerin sabitleme hareketlerinde gelişim göstermelerine dikkat edilir (D12.3, E1.3). Öğrencilerin gelişimlerini takip edebilmeleri amacıyla belirli hedefler koyulur. Her öğrencinin plank pozisyonunda kalma süresini 30 saniyeden 1 dakikaya çıkarmak, yan plankta denge süresini 15 saniyeden 30 saniyeye artırmak, dört ayak pozisyonunda karşı kol ve bacak kaldırma (bird dog) hareketinde daha uzun süre stabil kalabilmek veya denge topu üzerinde köprü (bridge on stability ball) hareketinde stabil duruşu sağlamak gibi ölçülebilir hedeflere ulaşmaya çalışması sağlanır (D3.1, SDB3.1). Öğrencilerin belirledikleri hedefler doğrultusunda öğretmen yardımı ile program hazırlamaları ve bu programın öğrenciler tarafından uygulanması sağlanır (D3.2). Sonraki haftalarda tekrar ölçüm yapılarak kendi gelişimleri değerlendirilir. Öğrencilerin her bir hareket için belirlenen ölçütlere ulaşip ulaşmadığı bireysel olarak değerlendirilir ve gelişimleri dereceli gözlem formu ile takip edilir.

Öğrenciler tarafından öz değerlendirme yapılarak hangi egzersizlerde zorlandıkları ve gelişim gösterdikleri ile ilgili çıkarımlarda bulunulur (KB2.10, SDB1.2). Süreç sonunda öğrencilerin sabitleme hareketleri ile fiziksel uygunluğu geliştirmeleri beklenir.

ÇAPU.7.2.2.

Mobilizasyon (hareket aralığı) egzersizlerinin vücut esnekliğini geliştirmedeki önemi vurgulanır (E1.1). Hareket aralığı egzersizlerinin temel teknikleri açıklanır ve her bir hareketin doğru formda yapılması gerektiği vurgulanır. Omuz mobilizasyonu, kalça esnetmesi, diz esnetmesi, omurga mobilizasyonu gibi egzersizleri doğru formda yapabilmek için öğretmenin yönlendirmelerini takip etmeleri sağlanır.

Öğretmenin hareket aralığı egzersizlerinin teorik yönlerini açıklayan bir rehber olması beklenir. Öğretmen tarafından hareketlerin fizyolojik etkileri görseller, videolar ve interaktif sunumlarla açıklanırken öğrencilerin günlük hayatta hareket aralığının önemini tartışarak daha iyi anlamaya çalışmaları sağlanır (OB4, OB2). Bu aşamada aktif katılımın sağlanması amacıyla öğrencilere açık uçlu sorular yöneltilir ve öğrencilerden fikirlerini paylaşmaları istenir (D3.4, SDB2.1, SDB2.2). Öğrencilerin öğretmen rehberliğinde yapılan bireysel ve

grup etkinlikleri sırasında hareket aralığı egzersizlerini uygulamaları sağlanır **(D3.2)**. Öğretmen tarafından her bir egzersiz hareketi gösterilir ve öğrencilerden doğru bir şekilde bu hareketleri tekrarlamaları beklenir. Omuz, kol, diz, kalça ve omurga gibi bölgeleri hedef alan egzersizler gerçekleştirilirken öğrencilerin teknikleri gözlemlenir ve gerekli düzeltmeler yapılır **(E1.3)**. Çalışmalar sırasında öğrencilerin birbirlerine destek olmaları, egzersizleri daha etkili bir şekilde öğrenmeleri ve uygulamaları sağlanır **(D4.1)**. Öğrenciler tarafından öğretmen rehberliğinde düzenli bir egzersiz programı oluşturulur ve bu programla hareket aralığı geliştirilerek fiziksel uygunlukların geliştirilmesi hedeflenir **(SDB1.2)**.

Öğretmen tarafından öğrencilerin gelişimlerini değerlendirmek için hareket aralığı ölçümleri yapılır. Öğrencilerin hareketlerini kaydetmek için takip çizelgeleri kullanılır ve bu süreçte bireysel gelişimleri gözlemlenerek öz değerlendirme yapılır **(OB7, SDB1.2)**. Değerlendirme sonuçları grup içinde tartışılarak öğrencilerin gelişimleriyle ilgili somut geri bildirimler alınır ve hareket aralığının geliştirilmesi için daha bilinçli bir yaklaşım kazandırılır **(SDB2.2)**.

ÇAPU.7.2.3.

Öğretmen tarafından çömelme, şınav, merkez (core) bölge egzersizi ve farklı yönlerde adımlama gibi egzersiz isimleri ve bu egzersizlerin hangi kas gruplarını çalıştırdığı açıklanır. Squat hareketinin bacak ve kalça kaslarını güçlendirdiği; şınavın ise göğüs, omuz ve kol kasları üzerinde etkili olduğu gibi örnekler verilir **(KB2.5)**. Hareketlerin uygulama şekilleri gösterilirken öğrencilerden egzersizin hangi kasları çalıştırdığına dair açıklamalar yapmaları istenir **(OB1)**.

Her bir egzersiz detaylı olarak gösterildikten sonra öğrencilerden bu hareketleri doğru teknikte yapmaları istenir. Örneğin squat sırasında dizlerin ayak hizasında kalması, belin düz tutulması ve vücut ağırlığının topuklarda olması gerektiği gibi dikkat edilecek noktalar vurgulanır. Hareketlerde farklı bölgeleri çalıştıran farklı hareket türlerine dikkat edilir. Bu sırada öğretmen tarafından gözlem yapılır ve hareketlerin doğru formda yapılması için bireysel geri bildirimlerde bulunulur. Gösterilen hareketlerin doğru formunu pekiştirmek için her hareket kalıbında dikkat edilecek noktaları içeren hususlar yazılı veya görsel olarak öğrencilere verilebilir **(OB4)**.

Öğretmen rehberliğinde her öğrencinin kendine uygun bireysel hedefleri belirlenir **(SDB1.2)**. Örneğin bir öğrenci başlangıç seviyesinde sadece 8 squat yapabiliyorken öğretmenin yardımıyla tekrar sayısını aşamalı olarak 15'e çıkarması hedeflenebilir **(D3.2)**. Her öğrencinin bu ölçütlere ulaşması için bireysel gelişim planları hazırlanır. Haftalık gözlemlerle öğrencilerin squat hareketinde form ve kuvvet gelişimleri ölçülür.

Ölçütler yalnızca tekrar sayısını artırmakla değil hareketin teknik doğruluğu ve güvenliğini sağlamak amacıyla düzenlenir. Farklı hareketler için farklı ölçütler koyulabilir. Her öğrencinin gelişimi bireysel geri bildirimlerle değerlendirilir. Öğrencilerden süreç sonunda belirli egzersizlerde koydukları hedeflere ulaşmaları ve fiziksel uygunluk ölçütlerini karşılaştırarak geliştirmeleri beklenir.

ÇAPU.7.2.4.

Yazılı, görsel ve dijital kaynaklardan faydalanarak patlayıcı kuvvetin kasların kısa sürede maksimum güç üretebilme yeteneği olduğu merak uyandırıcı örneklerle sunulur **(E1.1)**. Bu tür kuvvetin, kasların hızlı bir şekilde harekete geçip yüksek bir enerji patlaması ile tepki vermesini sağladığı ve özellikle ani, hızlı ve güçlü hareketlerin gerektiği durumlarda kullanıldığı açıklanır. Bir basketbolcunun potaya uzanması ya da voleybolcunun smaç yapabilmesi gibi örneklerle patlayıcı kuvvetin öneminden bahsedilir. Sıçrama (pliometrik), şınav, sağlık topu ve farklı materyallerle yapılan patlayıcılık egzersizleri açıklanır. Bu antrenmanlarda kullanılabilecek görseller öğretmen ta-

rafından verilir **(OB4)**. Çocuklar için uygun patlayıcı kuvvet egzersiz planının alt ve üst bölgeyi çalıştıracak güvenli ve kontrollü hareketlerden oluşmasına dikkat edilmelidir. Egzersizlerden önce hafif koşu ve esneme ile ısınma yapılmasına önem verilmelidir. Alt bölge için başlangıç düzey sıçramalar (pogo), kutu atlama, ileri atlayış gibi hareketler gösterilir. Vücudun üst bölgesi için de sağlık topu ile ilgili hareketler gösterilebilir. Bu egzersizlerde hareketin doğru formda yapılmasının hem güvenlik hem de verim açısından kritik öneme sahip olduğu vurgulanmalıdır. Yanlış formun sakatlanma riskini artırabileceği ve hedef kas gruplarının doğru çalışmasını engelleyebileceği açıklanmalıdır. Yaş ve gelişim düzeyine göre farklı hareketlerin öğretilmesi ve uygulanmasına dikkat edilir **(BEOSAB10)**. Öğrencilerin patlayıcı kuvvet gelişimlerini gözlemllemek ve hedeflenen performans ölçütlerine ulaşmalarını sağlamak amacıyla ölçütler belirlenir ve süreç boyunca gelişimleri izlenir. Yaş ve fiziksel gelişim düzeyine uygun olarak her öğrenci için bireysel hedefler konulur. Hedefler "...cm yüksekliğindeki bir kutuya çıkabilmek", "Sağlık topunu en az ... metre mesafeye fırlatabilmek" gibi ulaşılabilir ve gözlemlenebilir olmalıdır. Bu ölçütler sadece performansla ilgili olmayabilir, hareketin doğru formda yapılması ile ilgili ölçütler de konulabilir. Süreç sonunda patlayıcı kuvvet egzersizleri ile fiziksel uygunluğun gelişimi sağlanır. Sürecin değerlendirilmesi ile ilgili bir performans görevi verilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Egzersizler çeşitli kas gruplarını kapsayacak şekilde çeşitlendirilebilir. Farklı ekipmanlarla (denge topu, direnç bandı, ağırlık ekipmanları vb.) farklı hareketler yapılabilir. Şiddet ve tekrar sayıları artırılabilir.

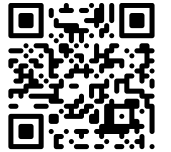
Squat hareketinde ağırlık kullanılarak bacak kasları daha yoğun çalıştırılır, plank sırasında denge topu kullanılarak merkez bölge kaslarının dengede kalma yeteneği artırılabilir.

Destekleme Patlayıcı kuvvet egzersizleriyle fiziksel uygunluğun geliştirilmesi için tekrar sayısı az parkurlar hazırlanabilir. Öğrenme merkezleri kurularak öğrencinin ihtiyaç duyduğu merkezde ekran desteği ile çalışması sağlanabilir.

Öğrencilerle küçük hedefler belirlenerek ilerleme düzeyleri takip edilebilir. Patlayıcı kuvvet egzersizlerini anlatan ve fiziksel uygunlukla ilgili görsellerden faydalanılabilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



1. ÜNİTE: DAYANIKLILIK KAVRAMLARI

Bu ünitenin amacı; Dayanıklılık Kavramları ünitesinde öğrencilerin dayanıklılık kavramını hem teorik hem de pratik açıdan anlamaları, dayanıklılığın günlük hayat ve spor performansı üzerindeki etkilerini kavramaları amaçlanmaktadır. Dayanıklılığın spor performansındaki rolünü ve vücudun enerji üretim sistemleriyle ilişkisini fark eden öğrencilerin bu bilgiyi yorumlama ve ifade etme yetkinliğini geliştirmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 16

ALAN BECERİLERİ -

KAVRAMSAL BECERİLER KB2.3. Özetleme

EĞİLİMLER E3.2. Odaklanma

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri SDB1.1. Kendini Tanıma (Öz Farkındalık), SDB2.1. İletişim, SDB2.2. İş Birliği

Değerler D12. Sabır, D13. Sağlıklı Yaşam

Okuryazarlık Becerileri OB2. Dijital Okuryazarlık, OB4. Görsel Okuryazarlık

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER Fen Bilimleri, Beden Eğitimi ve Sporun Temelleri

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER KB2.10. Çıkarım Yapma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

- ÇAPU.8.1.1. Dayanıklılık kavramı ve sportif performans üzerindeki etkilerini özetleyebilme.
- Dayanıklılık kavramını çözümler.
 - Dayanıklılık türlerini sınıflandırır.
 - Dayanıklılığın spor performansı üzerindeki etkilerini kendi cümleleriyle yorumlar.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Dayanıklılık Kavramı
Dayanıklılık ve Sportif Performans İlişkisi
Dayanıklılık Türleri

Anahtar Kavramlar

aerobik dayanıklılık, anaerobik dayanıklılık

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Öğrenme çıktıları; boşluk doldurma, doğru yanlış testleri ve kısa cevaplı testler kullanılarak değerlendirilebilir.

Öğrencilerin dayanıklılık kavramını, aerobik ile anaerobik dayanıklılık türlerini sözel veya yazılı olarak açıklamaları istenebilir. Aerobik ve anaerobik dayanıklılık etkinliklerine katılım sırasında gösterdikleri fiziksel performans, nabız ölçümleri ve nefes kontrolü gibi fiziksel değerlendirme verilerinin kaydedilmesi ve yorumlanması beklenebilir. Sporcularda dayanıklılığı geliştirme yöntemlerine yönelik bir araştırma çalışmasını içeren performans görevi verilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin beden eğitimi, sporun temelleri ve fen bilimleri derslerinden enerji sistemleri hakkında temel bilgileri olduğu kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Öğrencilere "Dayanıklılık denildiğinde aklınıza neler geliyor?" veya "Bir maraton koşucusunun uzun süre koşabilmesi ile bir hız koşucusunun kısa süreli koşabilmesi arasında nasıl bir performans farkı olabilir?" gibi sorular yöneltilerek öğrencilerin konuya dair ön bilgi düzeyleri değerlendirilebilir.

Köprü Kurma

Futbol oyuncusunun maç boyunca enerjisini dengeli kullanması veya maraton koşucusunun hızını koruması gibi somut örneklerle dayanıklılığın performansı nasıl iyileştirdiği vurgulanır. "Oksijenin rolü nedir?", "Neden uzun süreli aktiviteler bu kadar önemlidir?", "Kısa süreli ve yüksek yoğunluklu aktivitelerde vücut nasıl bir enerji üretir?" gibi sorular sorularak dayanıklılık performansı ile fen bilimleri dersi ilişkilendirilir. Ayrıca dayanıklılığın günlük hayatta ve sporda nasıl kullanıldığını ifade etmeleri istenerek öğrencilerin öğrendikleri bilgiyi gerçek hayatla ilişkilendirmeleri sağlanır. Beden eğitimi ve sporun temelleri dersinde dayanıklılık kavramı ve türlerine yönelik öğrendikleri ile ilgili tartışma ortamı oluşturularak öğrencilerin dayanıklılık kavramı ile bağ kurmaları sağlanabilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Öğrenme-Öğretme

Uygulamaları

ÇAPU.8.1.1.

Öğrencilerin dayanıklılık performansını deneyimleyecekleri koşu parkuru, ip atlama ve merdiven gibi etkinliklere katılmaları sağlanır. Öğrencilerden kendi deneyimlerinden yola çıkarak dayanıklılığın önemini gösteren somut örnekler vermeleri istenir (SDB1.1). Bu örneklerle dayanıklılığın yorgunluk direncini artırmadaki performansını nasıl geliştireceği vurgulanır. Dayanıklılığı destekleyen ve dayanıklılığın oluşmasında etkili olan unsurlar yazılı, görsel ve dijital kaynaklar kullanılarak açıklanır. "Oksijen kaslarınızın uzun süre çalışabil-

mesi için gerekli enerjiyi sağlar.", "Eğer vücudunuz yeterince oksijen taşımıyorsa çabuk yorulursunuz." gibi açıklamalar yapılabilir. Bu noktada triatlon, bisiklet kullanma, açık denizde yüzme gibi örnekler verilebilir. Yavaş tempoda ama uzun süre boyunca pedal çevirmek, kulaç atmak gibi kavramlardan bahsedilerek öğrencilerin dayanıklılığın spor performansındaki önemini çözümlemesi sağlanır **(E3.2)**. Süreç sonunda öğrenciler boşluk doldurma, doğru yanlış ve kısa cevaplı testler gibi teknikler ile değerlendirilebilir. Öğrencilerden "Bir aktiviteyi uzun süreli ve kısa süreli yoğun bir çaba göstererek yapmak arasında nasıl bir fark vardır?", Butür uzunsüreli çalışmalarda öğrencilerin sabır göstermesi, hem fiziksel hem zihinsel gelişim açısından önemlidir **(D12.3)**. "Oksijenli ve oksijensiz egzersiz yapmanın arasındaki farklar nedir?" gibi sorularla aerobik ve anaerobik dayanıklılık türleri ile ilgili çıkarımlarda bulunmaları istenir **(KB2.10)**. Öğrencilere dayanıklılık türlerini daha iyi anlamalarını sağlamak için dayanıklılığın farklı durumlarda nasıl ortaya çıktığını gösteren yazılı, görsel ve dijital kaynaklardan örnekler sunulur **(OB2, OB4)**. Öğrencilere yapmış olduğu çıkarımlar doğrultusunda aerobik ve anaerobik dayanıklılığın hangisinin daha baskın olarak kullanıldığı sorulur ve öğrencilerden sınıflandırma yapmaları istenir. Dayanıklılığın sporda nasıl bir rol oynadığını somut örnekler vererek ifade etmeleri istenir. Bu süreçte öğrencilerin sağlıklı yaşam bilinci kazanması, dayanıklılığın spor performansı üzerindeki etkilerini daha iyi kavramalarına yardımcı olur **(D13.4)**. Somut örnekler düşün-eşleş-paylaş yöntemi kullanılarak verilebilir. Dayanıklılığın spor performansı üzerindeki etkileri öğrenciler tarafından yorumlanır **(SDB2.1, SDB2.2)**. Sporcularda dayanıklılığı geliştirme yöntemlerine yönelik bir araştırma çalışmasını içeren performans görevi verilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Dayanıklılık kavramını pekiştirmek için aerobik ve anaerobik dayanıklılık türlerini deneyimleyebilecekleri fiziksel aktiviteler öğrenciler tarafından planlanabilir. Uzun süreli yürüyüş veya hafif koşu gibi düşük yoğunluklu aktivitelerin aerobik dayanıklılığı sağladığını, kısa süreli sprintler ve patlayıcı sıçramaların ise anaerobik dayanıklılığı etkilediğini anlamaları sağlanır. Öğrencilerin farklı egzersiz türlerine göre kendi nabızlarını veya nefes alışverişlerini gözlemleyerek fiziksel durumlarını kayıt altına almaları sağlanabilir. Öğrencilere aerobik ve anaerobik türlerine yönelik bilgi kartları, kontrol listeleri hazırlama vb. ödevler verilebilir.

Destekleme Dayanıklılık türleri açıklanırken yazılı, görsel ve dijital materyaller kullanılması ile öğrencilerin kavramları görselleştirmesi sağlanabilir. Anlaşılmayan noktaların paylaşılacağı bir tartışma ortamı oluşturularak öğrenciler akran desteğine teşvik edilebilir. Öğrenci seviyelerine uygun programlar hazırlanarak öğrencilerin ilgili çalışmalara katılımları sağlanabilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



2. ÜNİTE: AEROBİK DAYANIKLILIK UYGULAMALARI

Bu ünitenin amacı; Aerobik Dayanıklılık Uygulamaları ünitesinde öğrencilerin aerobik egzersizlerin faydalarını kavrayarak bu egzersizleri yaş ve fiziksel gelişim düzeylerine uygun şekilde uygulamalarını sağlamak ve bu süreçte dayanıklılık, fiziksel uygunluk ve sportif performanslarını geliştirmek hedeflenmektedir. Ayrıca öğrencilerin fiziksel aktivitelerde doğru teknik, nefes kontrolü gibi temel becerileri öğrenmesi, egzersiz yoğunluklarının ve sürelerinin bilinçli bir şekilde artırılarak vücutlarının uyum kapasitelerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 26

ALAN BECERİLERİ BEOSAB6. Fiziksel Uygunluğu Sağlayabilme

**KAVRAMSAL
BECERİLER** -

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E3.6. Analitik Düşünme

**PROGRAMLAR ARASI
BİLEŞENLER**

**Sosyal-Duygusal
Öğrenme Becerileri** SDB1.2. Öz Düzenleme, SDB1.3. Kendini Uyarılama (Öz Yansıtma), SDB3.1. Uyum, SDB3.2. Esneklik

Değerler D3. Çalışkanlık, D12. Sabır, D13. Sağlıklı Yaşam

Okuryazarlık Becerileri OB4. Görsel Okuryazarlık

**DİSİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER** -

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER** KB2.10. Çıkarım Yapma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

ÇAPU.8.2.1. Aerobik egzersizler ile fiziksel uygunluğunu sağlayabilme

- a) Aerobik egzersiz bileşenlerini açıklar.
- b) Aerobik egzersiz bileşenini uygular.
- c) Aerobik egzersizler ile fiziksel uygunluğunu geliştirir.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Aerobik Egzersiz Türleri

Aerobik Dayanıklılığın Geliştirilmesi için Genel İlkeler

Aerobik Dayanıklılığın Geliştirilmesinde Dikkat Edilecek Hususlar

Anahtar Kavramlar

aerobik dayanıklılık, programlama, testler

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Bu ünitedeki öğrenme çıktıları; aerobik dayanıklılık ön test-son test değerlendirmesi, gözlem formları, öz değerlendirme, akran formları kullanılarak değerlendirilebilir.

Öğrenciler aerobik egzersizlerin faydalarını açıklayabilir ve farklı aerobik egzersiz türlerini tanımlayabilir. Egzersiz sürecinde ön test ve son test sonuçları kaydedilerek bu veriler üzerinde öğrencilerin değerlendirme ve karşılaştırma yapmaları sağlanabilir. Öğrencilerin kendi ihtiyaçlarına uygun bireysel bir aerobik egzersiz planı oluşturmaları ve bu planı uygulamaları sağlanabilir. Süreç boyunca belirlenen ölçütlere göre öğrencilerin fiziksel uygunluğu değerlendirilebilir. Öğrencilerin süreçte aerobik dayanıklılık gelişim düzeylerindeki gelişimlerini değerlendirmeleri için öz ve akran değerlendirme formu ile gözlem formları kullanılabilir. Öğrencilerin aerobik dayanıklılık gelişimlerinin değerlendirilmesi amacıyla bir performans görevi verilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin dayanıklılık kavramını ve türlerini bildikleri, beden eğitimi ve sporun temelleri dersinde dayanıklılık kavramını öğrendikleri kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

"Aerobik egzersizler hakkında ne biliyorsunuz?" veya "Hangi fiziksel aktivitelerin dayanıklılığı artırabileceğini düşünüyorsunuz?" gibi açık uçlu sorular sorularak öğrencilerin farkındalık düzeyleri belirlenebilir. Öğrencilerden daha önce hangi aerobik egzersiz türlerini deneyimledikleri ve bu egzersizlerin kendilerine sağladığı faydalar hakkında konuşmaları istenebilir.

Köprü Kurma

Futbol oynayan bir öğrencinin maç boyunca enerjisini nasıl dengelediği veya bir bisikletçinin uzun bir parkuru tamamlayabilmek için dayanıklılığını nasıl geliştirdiği gibi tanıtık örnekler üzerinden aerobik egzersizlerin günlük hayat ve spor performansına etkisi hakkında tartışma ortamı oluşturulur. Öğrencilerin beden eğitimi ve sporun temelleri dersinde öğrendikleri enerji sistemleri hakkında tartışma ortamı oluşturularak aerobik egzersizlerle bağ kurmaları sağlanabilir.

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

ÇAPU.8.2.1.

"Uzun süreli ve yavaş bir yürüyüş yaptığınızda daha az yorulurken neden kısa süreli ama hızlı bir koşu yaptığınızda daha çabuk yoruluyorsunuz?" sorusu ile öğrencilerin dikkatleri çekilir (E1.1). Aerobik egzersizlerin kalp-damar sağlığını güçlendirdiği, solunum sistemini desteklediği ve koordinasyonu geliştirdiği açıklanır. Bu egzersizlerin uygulanmasında öğrencilerin sportif performanslarının ve fiziksel uygunluklarının kritik önemde olduğu aktarılır. Aerobik egzersizlerin düzenli olarak yapıldığında vücudun enerji üretme

kapasitesini ve kasların oksijen kullanımını arttırdığı belirtilir. Öğrencilerin yaş ve gelişim düzeylerine uygun egzersizleri seçebilmeleri, farklı aerobik hareketleri gözlemlemeleri ve incelemeleri için aerobik egzersizleri içeren film, video, animasyon vb. eğitici içerikler izlenir (OB4). Örneğin hafif tempolu yürüyüş, koşu, bisiklet vb. farklı aerobik egzersiz çeşitleri tanıtılır. Öğrenciler tarafından aerobik egzersiz türleri açıklanır. Yaş ve gelişim düzeylerine uygun aerobik egzersizlerin sportif performanslarını geliştirecek şekilde uygulanmaya başlanmasına dikkat edilir. Öğrencilerin fiziksel kapasitelerini aşamalı olarak artırarak spor performanslarını güçlendirmeleri sağlanmalıdır. Başlangıçta düşük yoğunluklu hareketlerle başlanır ve kademeli olarak daha yoğun ve süresi uzun aerobik egzersizlere geçiş yapılabilir. Tempolu yürüyüş, hafif koşu ve aerobik dans gibi öğrencilerin yaşlarına ve kondisyon seviyelerine uygun farklı aerobik egzersizlerin yapılması sağlanmalıdır (SDB3.1, SDB3.2). Daha sonra yaygın aralıklı (interval) antrenman gibi farklı yoğunluklu egzersizlerin sırayla yapılmasına olanak tanıyan yöntemler de kullanılabilir. Örneğin 1 dakikalık tempolu koşunun ardından 2 dakikalık dinlenme veya yürüyüş şeklinde yapılan aralıklı (interval) çalışmaların öğrencilerin dayanıklılık ve hızlarını artırarak sportif performanslarında gelişme sağlanabileceği öğrencilere açıklanır. Öğrencilerden aerobik dayanıklılığın daha baskın olduğu spor branşları ile ilgili çıkarımlarda bulunmaları istenir (KB2.10, D3.4).

Öğrencilerden belirli bir mesafeyi koşmaları istenebilir. Bu mesafe ön test olarak kaydedilir. Öğretmen rehberliğinde bir aerobik egzersiz planı yapılır (SDB1.2). Daha sonra öğrencilerin kendilerine uygun programladıkları aerobik egzersizlerin süresinin ve yoğunluğunun kademeli olarak artırılarak dayanıklılık düzeylerinin gelişmesi hedeflenir (SDB3.1, SDB3.2). Uygulanan programlara dans, interval antrenman, bisiklet sürme ve ip atlama gibi farklı etkinlikler dâhil edilebilir. Öğrencilerin egzersizlerdeki performanslarını artırmak amacıyla doğru teknik, nefes kontrolü gibi temel unsurların da kullanılmasına dikkat edilir (D13.2). Yoğunluğa göre yapılan bu değerlendirme sürecinde öğrencilerin solunum hızları ve nabızları ölçülebilir. Öğrencilerin farklı yoğunluktaki bu aktivitelerle vücutlarının uyum sağlama kapasitesini artırmaları sağlanır. Uygulanan egzersiz planı sonunda tekrar test alınarak ön test ile karşılaştırma yapılır. Öğrencilerin aerobik dayanıklılık gelişimlerinde gözlemledikleri değişimleri tartışmaları beklenir (E3.6, SDB1.3). Öğrencilerin belirlenen aerobik ölçütlere ulaşmanın yanı sıra fiziksel uygunluk açısından kendilerini değerlendirme ve hedeflerine ulaşma becerisi de kazanmaları sağlanır. Bu bağlamda istikrarlı, sürekli ve kararlı olma konusunda öğrencilerde farkındalık oluşması beklenir (D12.3). Bunun için "Aerobik kapasite hakkında ne öğrendin?", "Kendi aerobik kapasiten hakkında neler keşfettin?" gibi sorular sorularak öğrencinin kendi düzeyi hakkında bilgi sahibi olması sağlanır (SDB1.2). Bu sürecin değerlendirilmesinde öz, akran değerlendirme ve gözlem formları kullanılabilir. Sürecin değerlendirmesi ile ilgili bir performans görevi verilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Aerobik egzersizlerde pedometre, polar gibi teknolojik yardımcı materyaller kullanılabilir. Denge, esneklik, koordinasyon, çabukluk, çeviklik, sürat ve kuvvet egzersizleri ile aerobik egzersizler beraber kullanılarak içerik zenginleştirilebilir. Farklı arazi ve çevre koşullarında (doğa yürüyüşleri, yokuş yukarı koşular, plajda veya çim zeminde yapılan aerobik çalışmalar) aerobik egzersizler uygulanabilir.

Destekleme Öğrencilerin aerobik egzersizlere adaptasyonlarını artırmak için doğru nefes teknikleri öğretilmeli ve her egzersizde kontrollü nefes alma alışkanlığı kazandırılmalıdır. Örneğin yürüyüş veya hafif tempolu koşu sırasında 3 adımda nefes alma, 3 adımda nefes verme tekniği ile solunumlarını düzenleyerek oksijen kullanımını verimli hâle getirmeleri sağlanabilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



3. ÜNİTE: ANAEROBİK DAYANIKLILIK UYGULAMALARI

Bu ünitenin amacı; öğrencilerin anaerobik egzersizlerin temel özelliklerini, fiziksel sağlığa ve sportif performansa olan katkılarını anlamalarını sağlamaktır. Ayrıca öğrencilerin bu egzersizleri doğru tekniklerle uygulayarak anaerobik kapasite ve fiziksel uygunluk düzeylerini nasıl geliştirebileceklerini öğrenmeleri ve uygulama sürecinde gelişimlerini gözlemleyerek kendi performanslarını değerlendirme becerisi kazanmalarını amaçlamaktadır.

DERS SAATİ 26

ALAN BECERİLERİ BEOSAB6. Fiziksel Uygunluğu Sağlayabilme

**KAVRAMSAL
BECERİLER** -

EĞİLİMLER E1.3. Azim ve Kararlılık

**PROGRAMLAR ARASI
BİLEŞENLER**

**Sosyal-Duygusal
Öğrenme Becerileri** SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme), SDB3.1. Uyum, SDB3.1. Uyum

Değerler D12. Sabır, D13. Sağlıklı Yaşam

Okuryazarlık Becerileri OB2. Dijital Okuryazarlık, OB4. Görsel Okuryazarlık

**DİSİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER** Fen Bilimleri

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER** KB2.10. Çıkarım Yapma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

ÇAPU.8.3.1. Anaerobik egzersizler ile fiziksel uygunluğunu sağlayabilme

- a) Anaerobik egzersiz bileşenlerini açıklar.
- b) Anaerobik egzersiz bileşenini uygular.
- c) Anaerobik egzersizler ile fiziksel uygunluğunu geliştirir.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Anaerobik Egzersiz Türleri
Anaerobik Dayanıklılığın Geliştirilmesi için Genel İlkeler
Anaerobik Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Anahtar Kavramlar

anaerobik enerji kullanımı, anaerobik egzersizler, anaerobik testler

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Bu ünitedeki öğrenme çıktıları, anaerobik ön test ve son test sonuçları kullanılarak değerlendirilebilir. Test sonuçlarının kaydedilmesinde portfolyo dosyaları ve gözlem raporları kullanılabilir. Anaerobik dayanıklılık ön test ve son test arasındaki gelişim sürecinin değerlendirilmesi ile ilgili bir performans görevi verilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin anaerobik egzersizlerde vücudun kısa süreli enerji ihtiyacını nasıl karşıladığı ile ilgili bilgiyi beden eğitimi ve sporun temelleri dersinde aldığı kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme

Süreci

“Kısa süreli ama yoğun enerji gerektiren hareketlere örnek verebilir misiniz?”, “Ağırlık kaldırma veya sprint gibi aktivitelerin kaslarınız üzerindeki etkisini hiç düşündünüz mü?” gibi çeşitli sorular sorularak öğrencilerin ön bilgileri belirlenebilir. Anaerobik egzersizleri içeren kısa bir video izletilerek öğrencilerin gözlemleri alınır. Ardından “Bu tür hareketlerin vücudumuza nasıl bir etkisi olabilir?” gibi sorularla öğrencilerin konuya dair bilgileri değerlendirilebilir.

Köprü Kurma

Gündelik hayattan örnekler sunularak anaerobik egzersizler konusuyla bağlantı kurulması sağlanabilir. Örneğin merdiven çıkarken hızlandıklarında ya da ağır bir nesneyi kaldırmaya çalıştıklarında vücutlarının nasıl tepki vereceği üzerinde durulabilir. Yapılan aktivitelerde öğrencilerin hissettiği yorgunluğu ve enerji tüketimini düşünerek anaerobik egzersizlerin temel özellikleriyle bağlantı kurulabilir. Hız koşucusunun yarış boyunca tam gücünü kullanması ya da basketbol oyuncusunun zıplama hareketi sırasında harcadığı enerji üzerinden anaerobik egzersizleri ile spor performansı arasında bağ kurulması sağlanabilir. Sürecin değerlendirilmesi ile ilgili bir performans görevi verilebilir.

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

ÇAPU.8.3.1.

Anaerobik egzersizlerin kas sistemine olan etkisi ve bu tür hareketlerin kısa süreli, yüksek yoğunluklu aktiviteye dayandığı açıklanır. Öğrencilerin anaerobik egzersizlerin temel özelliklerini ve fiziksel sağlığa olan katkılarını öğrenmeleri sağlanır. Anaerobik egzersizlere ağırlık kaldırma, kısa mesafe koşular, yüksek yoğunluklu antrenmanlar (**HIIT**), patlayıcı sıçramalar, mekik-şınay gibi kuvvet çalışmaları örnek gösterilir. Bunun için yazılı, görsel ve dijital materyaller kullanılabilir (**OB2, OB4**). Bu süreçte öğrencilerin anaerobik egzersizlerin kas dayanıklılığı ve gücünü artırmak için ne kadar önemli olduğunu fark etmeleri sağlanır. Öğrenciler tarafından hangi hareketlerin anaerobik egzersiz kapsamında değerlendirildiği ve bu hareketlerin sportif performans üzerindeki etkileri öğrenilerek fiziksel uygunluklarını nasıl güçlendirebilecekleri kavranarak açıklanır (**KB2.10**). Öğrencilerin öğrendikleri anaerobik egzersizleri doğru tekniklerle uygulamaları sağlanır (**E1.3**). 20-30 saniyelik kısa

mesafe sprint çalışmaları, patlayıcı sıçrama hareketleri gibi yüksek yoğunluklu egzersizler bu aşamada yaygın olarak kullanılabilir. Her öğrenci kendi fiziksel kapasitesine uygun bir hız ve yoğunlukta egzersiz yapmaya teşvik edilir (**SDB1.2, SDB3.1**).

Egzersizlerin doğru şekilde yapılması için öğretmen rehberliğinde öğrencilerin uygun teknikleri öğrenmeleri sağlanır. Hız koşusu çalışmaları sırasında doğru duruş, hızlanma tekniği ve nefes teknikleri gibi detaylar üzerinde durulur. Öğrencilerin seçilen anaerobik egzersizleri düzenli olarak uygulamaları sağlanır (**D12.3**). Öğrencilerin yoğun antrenman programlarıyla kısa süreli ama yüksek tempolu hareketler tekrar ederek vücutlarının anaerobik kapasitelerinin geliştirilmesi amaçlanır. Öğrencilerin anaerobik kapasitelerinin ne düzeyde olduğunu belirlemek için anaerobik bisiklet testi, 20 metrelik koşu testi vb. testlerden bir veya birden fazla seçilerek uygulanır. Seçilen testler ön test olarak kaydedilir. Bu bilgiler doğrultusunda anaerobik dayanıklılık düzeylerini geliştirmek için öğrencilerin katılımıyla program hazırlanır. Öğrencilerin test sonuçları kişisel portfolyalarına kaydedilir. Gözlem raporları ile süreç değerlendirilebilir. Uygulanacak programlarda öğrencilerin yaş ve anaerobik kapasite seviyesine önem verilmelidir. Öğrenciler gruplara ayrılarak hazırlanan programlar uygulanır. Son test alınarak gelişim düzeyleri ile ilgili değerlendirmeler yapılır (**D13.2, E1.3**). Sürecin sonunda anaerobik egzersizler ile fiziksel uygunluğun geliştirilmesi sağlanır. Anaerobik dayanıklılık ön test ve son test arasındaki gelişim sürecinin değerlendirilmesi ile ilgili bir performans görevi verilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Koordinasyon, çeviklik, çabukluk, sürat vb. fiziksel uygunluk parametrelerinin dayanıklılığını geliştirmek için etkinlikler içeriğe dâhil edilebilir. Farklı spor branşlarının gerektirdiği anaerobik dayanıklılık programları incelenebilir.

Destekleme Çalışmalar sırasında doğru duruş, hızlanma tekniği ve nefes kontrolü gibi önemli unsurlar üzerinde durulabilir.

Öğrencilere düşük yoğunluklu ve düşük hızda başlamak, zamanla yoğunluğu artırmak tavsiye edilebilir. Grup çalışmaları sırasında deneyimli öğrenciler diğerlerine teknikler ve egzersiz yöntemleri hakkında destek verebilir. Akran desteği de teşvik edilerek öğrencilerin birbirlerine rehberlik etmeleri sağlanabilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



