



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR DERSİ
ÖĞRETİM PROGRAMI
(I, II VE III. KADEMELER)**

**TÜRKİYE YÜZYILI
MAARİF MODELİ**

2025

İÇİNDEKİLER

1. BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI	4
1.1. Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın Temel Yaklaşımı ve Özel Amaçları	4
1.2. Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın Uygulanmasına İlişkin Esaslar	5
1.2.1. Alan Becerileri, Kavramsal Beceriler ve Eğilimler	6
1.2.2. Programlar Arası Bileşenler	6
1.2.3. Disiplinler Arası ve Beceriler Arası İlişkiler	7
1.2.4. Öğrenme Çıktıları	7
1.2.5. İçerik Çerçevesi	7
1.2.6. Öğrenme Kanıtları (Ölçme ve Değerlendirme)	8
1.2.7. Öğrenme-Öğretme Yaşantıları	8
1.2.8. Farklılaştırma	9
1.3. Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı Tema, Öğrenme Çıktıları ve Süre Tablosu	10
1.4. Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Ders Kitabı Forma Sayıları ve Kitap Ebadı	10
1.5. Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın Yapısı	11
2. BEDEN EĞİTİMİ OYUN VE SPOR DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NDA YER ALAN TEMALAR	13
1. TEMA: TEMEL HAREKET KAVRAMLARI	13
2. TEMA: TEMEL HAREKET BECERİLERİ	18
3. TEMA: BİRLEŞTİRİLMİŞ HAREKET BECERİLERİ	26
4. TEMA: RİTMİK HAREKET BECERİLERİ	30
5. TEMA: TEMEL SPOR BECERİLERİ	34
6. TEMA: SAĞLIK VE ZİNDELİK BECERİLERİ	38
7. TEMA: EGZERSİZ ARAÇLARI VE TEKNOLOJİ DESTEKLİ FİZİKSEL AKTİVİTE	42
EK-1 BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR DERSİ ÖĞRENME ÇIKTILARI LİSTESİ	46
EK-2 ÖRNEK ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME FORMLARI	47
KONTROL LİSTESİ	47
PERFORMANS GÖREVİ	48
GÖZLEM FORMU	49
PERFORMANSA DAYALI DEĞERLENDİRME FORMU	50
ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU	51
ONAY KUTULU DERECELENDİRME ÖLÇEĞİ	52

1. BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI

1.1. Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın Temel Yaklaşımı ve Özel Amaçları

Türk eğitim sistemi, bireylerin tüm yönleriyle gelişimini amaçlar ve bütüncül bir eğitim yaklaşımını temel alır. Bu hedef ve yaklaşımla geliştirilen Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nde (TYMM) alan becerileri, kavramsal beceriler, eğilimler, sosyal duygusal öğrenme becerileri, Erdem-Değer-Eylem Çerçevesi ve sistem düşüncesi bağlamında okuryazarlık becerileri bir bütün olarak ele alınmış ve öğrencilerin çok yönlü gelişimini etkili bir şekilde desteklemek amaçlanmıştır.

I, II ve III. kademedeki orta-ağır düzeyde zihinsel yetersizliği/otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin eğitim aldıkları özel eğitim sınıfları ve özel eğitim uygulama okullarında uygulanan Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın içeriğinde yer alan fiziksel aktiviteler yalnızca bedensel gelişimle sınırlı değildir aynı zamanda sosyal-duygusal öğrenme becerilerin gelişimini destekleyen, öz farkındalık düzeyini güçlendiren ve disiplinli yaşam tarzını kazandıran bir işleve sahiptir. Bu nedenle programın içeriği oluşturulurken müzik, hayat bilgisi ve günlük yaşam becerileri, sağlıklı yaşam ve güvenlik becerileri gibi farklı disiplinlerden yararlanılmıştır. Program motor gelişim alanının yanı sıra sağlıklı yaşam bilinci, sorumluluk duygusu ve takım çalışması gibi sosyal yönlerin de pekiştirilmesine katkı sağlayacak şekilde yapılandırılmıştır. Dolayısıyla programın temel yaklaşımı, çocuğun gelişimsel özelliklerini esas alan, aktif katılımlı ve deneyimlemeye dayalı öğrenme yaşantılarını önceleyen bir anlayışı yansıtmaktadır. Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nda öğrenme çıktıları temel becerilere dayalı olarak oluşturulurken kavramsal beceriler, eğilimler, sosyal-duygusal öğrenme becerileri, değerler ve sistem düşüncesi bağlamında okuryazarlık becerileri de öğrenme-öğretme sürecinin dinamik bir yapıda ilerlemesini sağlamak ve aynı zamanda bu sürecin örtük hedeflerini belirtmektedir. Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı ile öğrencilerin fiziksel aktivitelere yönelik olumlu tutum geliştirmesini, günlük yaşamlarında hareketli yaşam tarzını benimsemelerini, oyun ve spora ilişkin temel bilgi, beceri ve tutumları geliştirmeleri hedeflenmektedir. Ayrıca ritim duygusunun gelişimi, grup içinde uyum, kurallara uyma ve iş birliği gibi sosyal beceriler de öğrenme-öğretme sürecinin temel unsurlarındandır.

Şemada belirtilen öğrenme çıktılarına ulaşmak için değerler, eğilimler ve ölçme-değerlendirme süreçlerinin nasıl ilişkilendirileceği ve uygulanabileceği öğrenme-öğretme yaşantılarıyla somutlaştırılmıştır. Ayrıca programda Erdem-Değer-Eylem Çerçevesinde değerler ön plana çıkarılmış; millî ve manevî değerlerin, öğrencilerin günlük yaşamları ile ilişkilendirilerek etkin ve uygulamalı bir biçimde kazandırılması amaçlanmıştır.

Öğretimin planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi süreçlerinde öğrencilerin bireysel farklılıkları esas alınmaktadır. Bu süreçlerde özel eğitimde etkili bir şekilde kullanılan yöntemler, teknikler ve modeller ile bireysel farklılıkları temel alan eş zamanlı ve uzun süreli gözlemlere dayanan ölçme ve değerlendirme araçları kullanılarak öğrenme çıktılarına hangi düzeyde ulaşıldığı ve öğrencinin gelişiminin etkin bir şekilde tespit edilmesi sağlanmaktadır. TYMM'nin sistematik yapısı, Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın temalarının belirlenmesinden öğrenme çıktılarının oluşturulmasına, öğrenme-öğretme süreçlerinin tasarlanmasından ölçme ve değerlendirme aşamasına kadar her adımda uygulanmıştır.

1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nun 2. maddesinde ifade edilen "Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları ile Türk Millî Eğitiminin Temel İlkeleri" ve 573 Sayılı Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname'de belirtilen ilkeler temel alınarak hazırlanan Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı ile öğrencilerin

1. Duruş, denge ve hareket farkındalığı geliştirerek temel motor becerilerini edinmeleri,
2. Yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gibi temel hareket becerilerini uygun içeriklerle gerçekleştirmeleri,
3. Ritmik hareketlere yönelik beceriler kazanmaları ve müzik eşliğinde bireysel ya da grup hâlinde hareket etmeleri,
4. Basit kurallı oyunlara katılım göstermeleri ve çeşitli spor branşlarının temel becerilerini tanımaları,
5. Fiziksel aktivitelerin vücutta oluşturduğu değişimleri fark etmeleri ve sağlıklı yaşam bilinci kazanmaları,
6. Fiziksel aktivitelerde kişisel sorumluluklarını sağlamaları,
7. Fiziksel aktivitelere yardımcı olan egzersiz araçlarını ve teknolojik araçları güvenli ve bilinçli şekilde kullanmaları,
8. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Öğretim Programları Ortak Metni'nde yer alan ve derse uygun olan bileşenlerin, fiziksel aktiviteler yoluyla içselleştirilmesi hedeflenmektedir.



Bu özel amaçları gerçekleştirmek için kullanılan temel, bütünleşik ve alan becerilerinin sayıları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

TEMA ADI	TEMEL BECERİLER	BÜTÜNLEŞİK BECERİLER	ALAN BECERİLERİ
1. TEMA: TEMEL HAREKET KAVRAMLARI	3		
2. TEMA: TEMEL HAREKET BECERİLERİ	3		
3. TEMA: BİRLEŞTİRİLMİŞ HAREKET BECERİLERİ	2		
4. TEMA: RİTMİK HAREKET BECERİLERİ	1		2
5. TEMA: TEMEL SPOR BECERİLERİ	3		
6. TEMA: SAĞLIK VE ZİNDELİK BECERİLERİ	3		
7. TEMA: EGZERSİZ ARAÇLARI VE TEKNOLOJİ DESTEKLİ FİZİKSEL AKTİVİTE	2		

1.2. Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın Uygulanmasına İlişkin Esaslar

Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın uygulanmasında dikkat edilecek hususlar aşağıda açıklanmıştır:

- Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı, orta-ağır düzeyde zihinsel yetersizliği veya otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin eğitim aldıkları özel eğitim sınıfları ile özel eğitim uygulama okullarında I, II ve III. kademeleri kapsayacak şekilde hazırlanmış olup bu kademelerde ortak olarak uygulanmalıdır.
- Öğrenme-öğretme süreci planlanırken tüm öğrenciler için öğrencilerin bireysel özellikleri, performansları ve ihtiyaçları doğrultusunda öğretim programı temel alınarak Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP) hazırlanmalı ve uygulanmalıdır. BEP hazırlanırken öğrencilerin bulunduğu kademe fark etmeksizin temalarda yer alan öğrenme çıktılarından öğrenciye uygun olanlar belirlenmelidir. Bu yaklaşım farklı yaş grubundan öğrencilerin birlikte eğitim aldıkları sınıflarda da izlenmelidir.
- Programda temel kabuller, kesinlik ifade eden bir yapıda olup öğretim uygulamalarında dikkate alınması gerekmektedir. Programda ön değerlendirme ve köprü kurma süreçleri, TYMM'nin yapısı gereği esnek ifadelerle öneri niteliğinde verilmiştir. Ancak hazırlanacak tüm ders araçlarında ve öğretim materyallerinde bu süreçlerin mutlaka gerçekleştirilmesi, uygulanması ve yapılandırılması esastır.
- Programda yer alan öğrenme-öğretme yaşantıları, öğrencilerin gelişimsel özellikleri göz önünde bulundurularak motor beceriler, ritmik hareketler, oyun temelli öğrenme ve sportif faaliyetler çerçevesinde yapılandırılmıştır. Öğretim süreçlerinde, farklılaştırılmış etkinlikler ve öğrenme-öğretme yöntemleri önerilmekle birlikte, öneri niteliğindeki uygulamalarda ise ilgili temanın öğrenme çıktıları başta olmak üzere ilişkilendirilen tüm eğilimler ve programlar arası bileşenler dikkate alınarak planlamalar yapılmalı ve bu doğrultuda uygulamalar gerektiğinde farklılaştırılmalıdır.
- Her bir öğretim yılının başlangıcında öğrencilerin bireysel olarak mevcut performansları tespit edilmeli ve BEP toplantısında alınacak kararlar doğrultusunda eğitim öğrenme-öğretme sürecini yapılandırılmalıdır.
- Eğitim ve öğretim süreçlerinde Türkçemizin doğru ve etkili kullanımına, öğrencilerin söz varlığının ve dil becerilerinin geliştirilmesine özen gösterilmelidir. Aynı zamanda beden dili, sözlü ifade ve yönerge takibi gibi iletişimsel beceriler doğal öğrenme ortamında desteklenmelidir.
- Ders ortamı, öğrencilerin aktif katılım gösterebildiği, düşüncelerin özgürce paylaşılacağı, bedensel ve sosyal-duygusal gelişimlerinin desteklendiği, güvenli ve kapsayıcı bir sınıf iklimi olarak yapılandırılmalıdır.
- Bilgi ve beceriler içerik çerçevesiyle yeni, anlamlı ve bütünler oluştururken programlar arası bileşenler (sosyal duygusal öğrenme becerileri, değerler, sistem düşüncesi ve okuryazarlık becerileri), öğrenmenin anlamlı bir parçası hâline getirilmelidir.

- Öğrencilerin bireysel farklılıkları (hazırbulunuşluk, gelişim düzeyi, öğrenme stili, fiziksel uygunluk vb.) dikkate alınarak farklı öğretim materyalleri (etkinlik kartları, hareket yönergeleri, görsel-işitsel içerikler, dijital uygulamalar vb.) kullanılmalıdır.
- Farklılaştırma bölümünde yer verilen uygulamalara ders kitaplarında doğrudan yer verilmeyecek olup farklılaştırmaya yönelik tüm uygulamalar; öğrencilerin ilgi, ihtiyaç ve istekleri göz önünde bulundurularak esnek bir şekilde planlanmalı ve yürütülmelidir.
- Öğrenme-öğretme sürecinde, öğrencilerin oyun ve sporla ilişkilendirebileceği öncü sporculara, halk oyunları sanatçılarına ve beden eğitimi kültürüne katkı sağlayan kişilere değinilebilir. Bu kişilerin yalnızca biyografik bilgilerine değil, değer üretimleri ve özgün katkılarına da vurgu yapılmalıdır.
- Temaların ilgili bölümlerinde teknolojiye doğru ve güvenli bir biçimde yararlanmanın, teknolojiyi verimli kullanmanın önemi vurgulanmalıdır. Teknolojinin etkin ve güvenli kullanımı, dijital oyunlar, hareketli içerikler ve çevrim içi fiziksel aktivite platformları aracılığıyla öğrenme-öğretme sürecine dâhil edilebilir. Bu süreçte ekran süresi ve dijital güvenlik unsurlarına mutlaka dikkat edilmelidir. Teknoloji araçlarını kullanırken öğrencilerin bireysel özelliklerine ve gelişim alanlarına yönelik uyarlamalar yapılmalıdır.
- Ölçme ve değerlendirme yöntemleri öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeyleri, bireysel özellikleri, performansları ve ihtiyaçlarına göre çeşitlendirilmelidir. Bu süreç, öğrencilerin Bireyselleştirilmiş Eğitim Programları göz önünde bulundurularak planlanmalıdır. Bilgi ve becerilerin ölçülmesi ve değerlendirilmesinde günlük yaşamla doğrudan ilişkili görevler verilmeli ve motive edici geri bildirimler sağlanmalıdır. Ölçme ve değerlendirme uygulamaları, öğrenme-öğretme süreciyle eş zamanlı ve tutarlı bir şekilde yürütülmelidir. Öğrenme çıktıları ve edinilen beceriler, belirli bir sistematik yapı içinde ve düzenli aralıklarla ölçülmelidir. Ayrıca her temanın öğrenme-öğretme uygulamaları bölümünde en az bir performans görevi öğrenme kanıtı olarak belirtilmiştir. Gözlem formları, kontrol listeleri, performans görevleri, etkinlik çizelgeleri gibi araçlardan uygun olanları; öğrenci performansını ölçmek ve geliştirmek amacıyla kullanılmalıdır. Ayrıca dijital araçlardan da faydalanılmalıdır.
- Sınıflarda iki öğretmen birlikte yer alacağından dolayı öğretmenler tüm öğrencilerin ihtiyaçlarını bütüncül olarak karşılayacak şekilde iş birliği ile öğretim yapmaya özen göstermelidir.

1.2.1. Alan Becerileri, Kavramsal Beceriler ve Eğilimler

Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın temel unsurları olan öğrenme-öğretme süreçleri ile ölçme ve değerlendirme faaliyetleri başta olmak üzere tüm öğrenme çıktıları; alan becerileri, kavramsal beceriler ve eğilimlerin bir bütün olarak değerlendirildiği bir anlayışla gerçekleştirilmelidir.

1.2.2. Programlar Arası Bileşenler

Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nda, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nde tanımlanan temel programlar arası bileşenler ilişkisel biçimde ele alınmıştır. Bu bileşenlerin öğrenme-öğretme uygulamalarına nasıl yansıtılacağı detaylandırılmıştır.

Sosyal-duygusal öğrenme becerileri: Program, öğrencilerin yalnızca zihinsel gelişimlerini değil aynı zamanda sosyal-duygusal gelişimlerini de desteklemeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda öğrencilerin kendilerini tanımaları, duygularını ifade edebilmeleri, empati kurmaları, sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri, takım çalışmasına katılmaları ve sosyal kurallara uygun davranmaları desteklenmektedir. Öz düzenleme, empati, iş birliği, öz güven, sorumluluk ve duygularını ifade edebilme gibi becerilerin geliştirilmesine önem verilmiştir.

Erdem-Değer-Eylem Çerçevesi: Programda Erdem-Değer-Eylem Çerçevesi temel alınarak sorumluluk, temizlik, güvenlik, yardımseverlik, dikkat, saygı, dayanışma, mahremiyet, sabır ve vatanseverlik gibi değerlere odaklanılmıştır. Bu değerler dersin öğrenme çıktılarıyla doğrudan ilişkilendirilmiş, öğrenme-öğretme sürecinin ayrılmaz bir parçası hâline getirilmiştir.

Sistem düşüncesi ve okuryazarlık becerileri: Öğrencilerin toplumsal yaşamın dinamiklerine uyum sağlamaları için dijital, bilgi, görsel, kültür, sanat ve vatandaşlık okuryazarlığı gibi çok boyutlu becerilerin geliştirilmesi hedeflenmiştir. Bu beceriler sayesinde öğrencilerin fiziksel aktivitenin sağlıklı ilişkisini anlamaları, teknolojik araçları güvenli şekilde kullanmaları, kendi bedenlerini tanımaları ve yaşam boyu spora katılım düzeylerini artırmaları desteklenmektedir.



1.2.3. Disiplinler Arası ve Beceriler Arası İlişkiler

Programda, disiplinler arası ilişkiler kurularak öğrencilerin farklı disiplinlerde edindikleri bilgi ve becerileri Beden Eğitimi, Oyun ve Spor ders süreçlerine nasıl aktarabilecekleri açıklanmıştır. Bu doğrultuda hem disiplinler arası hem de beceriler arası ilişkilere önem verilmiştir. Disiplinler arası ilişkilerde özellikle sosyal beceriler, müzik ve matematik gibi alanlar başta olmak üzere, farklı disiplinlerin beden eğitimi, oyun ve spor ile ilişkilendirildiği bağlamlara odaklanılmıştır. Programda yer alan temalar da bu doğrultuda çeşitli disiplinlerle bağlantı kuracak şekilde yapılandırılmıştır. Beceriler arası ilişkiler ise doğrudan öğrenme çıktılarının merkezinde yer almasa da bu çıktılara ulaşmak için gerekli olan ve aynı zamanda temaların desteklediği kavramsal becerileri ifade etmektedir. Öğrenme-öğretme süreçleri, disiplinler arası ve beceriler arası ilişkilerin işe koşulmasını sağlayacak şekilde planlanmalıdır.

1.2.4. Öğrenme Çıktıları

Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın temaları belirli bir bilgi ve beceri bütünlüğünü yansıtan öğrenme çıktıları etrafında yapılandırılmıştır. Öğrenme çıktıları, öğrenme yaşantıları sonunda öğrenciye kazandırılması amaçlanan bilgi ve becerilerin süreç bileşenlerini ifade eder. Beceri kazanım süreci, belirli eylemlerin bilinçli, sistemli ve istekli bir şekilde yürütülmesini gerektirir. Bu doğrultuda, öğrenme çıktılarının gerçekleşebilmesi için sürece ilişkin etkinlik ve uygulamaların planlanması ve uygulanması gerekmektedir. Ayrıca beden eğitimi, oyun ve spor dersinde öğrenme-öğretme ortamlarının, her öğrencinin etkinlik ve uygulamaları deneyimleyebileceği biçimde tasarlanmasının yanı sıra becerilerin süreç bileşenlerinin titizlikle gerçekleştirilmesi de önem taşımaktadır.

1.2.5. İçerik Çerçevesi

Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı, özel eğitim uygulama okullarındaki öğrencilerin gelişimsel özellikleri, fiziksel yeterlilikleri ve bireysel farklılıkları dikkate alınarak bütüncül bir yapıda tasarlanmıştır. Programın içerik çerçevesi, öğrencilerin fiziksel becerilerini ve aktif yaşam alışkanlıklarını geliştirmek amacıyla; soyut genellemeler yerine somut, ölçülebilir ve öğrenme-öğretme süreçlerini yapılandırılabilir anahtar kavramlar üzerine inşa edilmiştir.

Programda yer alan temalar ve bu temaları oluşturan içerik, disipline özgü bilgi ve işlemsel bilgi kümelerini kapsayacak şekilde düzenlenmiştir. Disipline özgü bilgi; hareket ve spor kültürüne ait temel öğeleri (vücut farkındalığı, alan, yön, hız, kuvvet, ritim, oyun kuralları vb.) kapsarken, işlemsel bilgi bu öğelerin fiziksel eyleme dönüşmesi için gereken adımları (yürüme, koşma, atma, tutma, denge sağlama, ritme uyma, takımla hareket etme vb.) ifade eder. Anahtar kavramlar, bu iki bilgi türünü harmanlayarak öğrencilerin "ne bilmesi" ve "nasıl hareket etmesi" gerektiğini net bir şekilde ortaya koyar.

Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı "Temel Hareket Kavramları, Temel Hareket Becerileri, Birleştirilmiş Hareket Becerileri, Ritmik Hareket Becerileri, Temel Spor Becerileri, Sağlık ve Zindelik Becerileri, Egzersiz Araçları ve Teknoloji Destekli Fiziksel Aktivite" olmak üzere yedi temadan oluşmaktadır.

1.2.5.1. Temel Hareket Kavramları

Tema kapsamında öğrencilerin düzgün duruş (postür), vücut bölümlerini ve hareket ilişkilerini tanıma, alan farkındalığıyla güvenli hareket etme gibi temel becerileri kazanmaları amaçlanmaktadır. Öğrencilerin motor hareketleri taklit, hareket basamaklarını gösterme gibi teknikler aracılığı ile beden farkındalığı geliştirmeleri, beden eğitimi, oyun ve sportif etkinliklerde güvenli davranışlar sergilemeleri desteklenmektedir.

1.2.5.2. Temel Hareket Becerileri

Temada öğrencilerin yürüme, koşma, sıçrama, zıplama gibi yer değiştirme becerilerini sergileyebilmeleri, sabit ve hareketli denge durumlarını fark etmeleri, dengeleme hareketlerini etkili şekilde gerçekleştirebilmeleri; top, çubuk, ip, raket gibi araçlar aracılığıyla nesne kontrolü becerilerinin geliştirilmesi, fırlatma, yakalama, yuvarlama ve vurma gibi hareketlerle el-göz, el-ayak koordinasyonlarının desteklenmesi amaçlanmaktadır.

1.2.5.3. Birleştirilmiş Hareket Becerileri

Öğrencilerin motor hareketleri taklit edebilmeleri ve birleştirilmiş hareket becerilerini (yer değiştirme, denge ve nesne kontrolü gibi) sergileyebilmeleri amaçlanmaktadır.

1.2.5.4. Ritmik Hareket Becerileri

Öğrencilerin ritimle hareket edebilmeleri, ritme ve müziğe uygun vücut hareketleri yapabilmeleri ve müzik eşliğinde eşle ve grupla ritmik hareket edebilmeleri amaçlanmaktadır. Bu kapsamda, bu temada öğrencilere müziği bedenle ifade etme, verilen ritme uyum sağlama ve hareketi estetikle birleştirme fırsatları sunulmaktadır.

1.2.5.5. Temel Spor Becerileri

Temada öğrencilerin kurallı oyunları oynamaları, seçilen spor branşlarına ait temel spor hareketlerini yapabilmeleri ve performansla ilgili fiziksel uygunluk düzeylerini geliştirmeleri beklenmektedir.

1.2.5.6. Sağlık ve Zindelik Becerileri

Temada öğrencilerin fiziksel aktivitelerde vücudunda meydana gelen değişimleri açıklayabilmeleri, beden eğitimi, oyun ve sporla ilgili temizlik ve hijyene ilişkin kişisel sorumlulukları sağlayabilmeleri ve günlük yaşamlarında fiziksel aktiviteye katılabilmeleri amaçlanmaktadır. Ayrıca günlük yaşamda fiziksel aktiviteye zaman ayırma ve hareketsiz yaşamdan uzaklaşma gibi davranışlar desteklenmektedir.

1.2.5.7. Egzersiz Araçları ve Teknoloji Destekli Fiziksel Aktivite

Temada fiziksel aktiviteyi destekleyen egzersiz araçlarının, dijital uygulamaların ve teknolojik araçların bilinçli ve güvenli kullanımı ele alınmaktadır. Hareketli yaşamı teknolojiyle bütünleştirme, dijital beden eğitimi içeriklerine ulaşma ve teknolojiyle sağlıklı yaşam bilincini geliştirme becerileri ön plandadır.

1.2.6. Öğrenme Kanıtları (Ölçme ve Değerlendirme)

Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın öğrenme kanıtları bölümünde öğrencilerin gelişim özelliklerine uygun olmak koşuluyla sürece dayalı, öğrenme eksikliklerinin tespiti ve telafi edilmesini temel alan bir yaklaşım benimsenmiştir. Bu bölümde her öğrenme çıktısına ilişkin en az bir öğrenme kanıtı sunulmuştur. Ölçme ve değerlendirme araçları belirlenirken bunların temalarda yer verilen öğrenme çıktılarına kapsamı hedeflenmiştir. Öğrencilerin aktif olarak süreçte yer aldığı, öğrencileri motive edici öğrenme kuram ve yaklaşımlarıyla uyumlu ölçme ve değerlendirme yöntemleri tercih edilmiştir. Ayrıca programda verilen öğrenme kanıtları öneri niteliğinde olup öğrenme çıktısı ve içerik çerçevesiyle uyumlu olması koşuluyla farklı ölçme araç ve yöntemleri kullanılabilir.

Ön değerlendirme etkinlikleri kullanılarak öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeyinin tespit edilmesiyle başlayan süreç, öğrenme çıktılarına ulaşılma düzeyinin ve öğrenme eksiklerinin belirlenmesiyle sürdürülmüştür. Temalar içinde süreç değerlendirme amacıyla kullanılan ölçme ve değerlendirme etkinlikleri çeşitlilik göstermektedir. Ölçme ve değerlendirme araçlarından her birine programın son kısmında örnekler verilmiştir.

1.2.7. Öğrenme-Öğretme Yaşantıları

Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın öğrenme yaşantıları bölümünde temalara ilişkin temel kabuller, ön değerlendirme süreci, köprü kurma etkinlikleri ve öğrenme-öğretme uygulamaları bulunmaktadır.

Temel kabullerde, öğrencilerin tema ile ilgili ihtiyaç duyacağı ön öğrenmelere yer almaktadır.

Ön değerlendirme süreci, ilgili tema için gerekli olan bilgilerin ifade edildiği temel kabullere, öğrencilerin sahip olup olmadığının nasıl değerlendirileceğinin yer aldığı bölümdür.

Köprü kurma bölümünde, öğrencilerin mevcut bilgi ve becerileri ile edinecekleri bilgi ve beceriler arasında bağ kurmaya yönelik etkinlik önerileri sunulmaktadır. Köprü kurma, sınıfta öğrenilen bilgi ve becerilerin günlük hayatla ilişkilendirilmesine yönelik olduğundan öğrencilerin öğrenilen bilgi ve becerileri sadece sınıf içinde değil gerçek hayatta da nasıl kullanabileceklerini anlamalarına fırsat verilmelidir.

Öğrenme-öğretme uygulamaları bölümünde yaşantılar sosyal-duygusal öğrenme becerileri, Erdem-Değer-Eylem Çerçevesi, eğilimler, okuryazarlık becerileri gibi içerik öğeleriyle bütünleştirilerek yapılandırılmıştır. Bu yaşantılar, öğrencinin bedenini tanımasını, hareket yoluyla öğrenmesini, fiziksel uygunluğunu geliştirmesini ve aynı zamanda iş birliği, sorumluluk, öz düzenleme gibi bireysel ve sosyal becerileri kazanmasını desteklemeyi amaçlamaktadır. Öğrenme yaşantıları tasarlanırken öncelikle öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeyleri dikkate alınmalı ve konuya dair önceki öğrenmelerini belirlemeye yönelik ön değerlendirme uygulamaları gerçekleştirilmelidir. Öğrenme-öğretme uygulamaları bölümünde öğrencilerin fiziksel gelişimlerinin yanında günlük yaşamda aktif kalma, hareketsizliğin zararlarını fark etme, spor alışkanlığı geliştirme



gibi yaşam boyu sağlıklı davranış örüntülerini kazanmaları hedeflenmektedir. Öğrenme-öğretme uygulamaları bölümünde öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal becerilerinin en üst düzeyde gelişiminin sağlanması için okul içi ve okul dışı öğrenme ortamlarına uygun etkinliklere yer verilmiştir. Öğrenci merkezli bu etkinliklerle öğrencilerin daha aktif hâle gelmeleri beklenmektedir. Bu süreçte okul içi öğrenme ortamları ve okul dışı öğrenme ortamlarından da (spor salonu, bahçe, park, oyun alanı vb.) yararlanılması, öğrencilerin okulla yaşam arasında bağ kurmalarını sağlayacaktır. Uygun okul içi veya okul dışı öğrenme ortamlarının oluşturulmasında öğrenme çıktılarının kapsamı, öğrenci özellikleri, okul imkânları ve ekonomiklik gibi etkenler göz önünde bulundurulmalıdır. Dijital öğrenme ortamları ve uygulamalarından (EBA, çevrim içi paylaşım platformları, eğitici dijital içerikler, hareket temelli dijital içerikler, çevrim içi spor antrenmanları gibi teknoloji destekli uygulamalar vb.) mümkün olduğunca yararlanılmalıdır. Dijital içeriklerin seçimi, kaynak güvenilirliği ve pedagojik uygunluğu konusunda öğretmen ve öğrenciler bilinçlendirilmelidir. Uygunsuz içeriklere maruz kalma, dijital bağımlılık ve dikkat dağınıklığı gibi riskler göz önünde bulundurulmalı; bu riskleri azaltmak için öğretmen ve ebeveyn gözetiminde kullanım, süre sınırlamaları ve yaş düzeyine uygun içerik seçimi gibi önlemler uygulanmalıdır. Böylece dijital öğrenme ortamları eğitim sürecini desteklerken öğrencilerin güvenliği ve sağlıklı gelişimi de korunmuş olur. Öğrencilerin konu içeriklerine göre hazırladıkları afiş, poster, pano, broşür, dijital sunum vb. materyallerin sınıf içi, okul içi ve dışı ortamlarda sergilenmesi sağlanmalıdır. Bununla birlikte millî gün ve bayramlarda, dinî gün ve bayramlarda, belirli gün ve haftalarda çeşitli etkinliklerle öğrencilerin millî bilinç ve manevi değerleri geliştirilmelidir.

1.2.8. Farklılaştırma

Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın farklılaştırma bölümünde; orta ağır düzeyde zihinsel yetersizliği/ otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin bireysel özellikleri, performansları ve ihtiyaçları göz önüne alınarak TYMM'de yer alan "Zenginleştirme" ve "Destekleme" stratejilerinden sadece destekleme stratejisine yer verilmiştir.

Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın farklılaştırma bölümü; her öğrencinin kendine özgü ilgi ve öğrenme stilleri doğrultusunda kapsayıcı bir eğitim ortamı oluşturmak amacıyla hazırlanmıştır. Burada öğrencilerin bireysel farklılıkları dikkate alınarak esnek gruplandırma, sürekli değerlendirme ve uyarılma yaklaşımları ön plana çıkarılmıştır. Farklılaştırma bölümü, öğrenme-öğretme uygulamalarında güçlük yaşayan öğrencilere gerekli desteğin verilebilmesi için önerilerin sunulduğu bölümdür. Bu bölümde destekleme kapsamında mevcut öğrenme-öğretme uygulamalarının sadeleştirilmesi, konulara yönelik ek kaynakların kullanılması gibi önerilerde bulunulmuştur.

1.3. Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı Tema, Öğrenme Çıktıları ve Süre Tablosu

TEMA	ÖĞRENME ÇIKTILARI SAYISI	SÜRE	
		DERS SAATİ	YÜZDE ORANI %
HATIRLATMA/DEĞERLENDİRME HAFTASI**	-	36	3
1. TEMA: TEMEL HAREKET KAVRAMLARI	3	1152	88
2. TEMA: TEMEL HAREKET BECERİLERİ	3		
3. TEMA: BİRLEŞTİRİLMİŞ HAREKET BECERİLERİ	2		
4. TEMA: RİTMİK HAREKET BECERİLERİ	3		
5. TEMA: TEMEL SPOR BECERİLERİ	3		
6. TEMA: SAĞLIK VE ZİNDELİK BECERİLERİ	3		
7. TEMA: EGZERSİZ ARAÇLARI VE TEKNOLOJİ DESTEKLİ FİZİKSEL AKTİVİTE	2		
PEKİŞTİRME/GENELLEME HAFTASI***	-	36	3
OKUL TEMELLİ PLANLAMA****	-	72	6
TOPLAM	19	1296	100

* Belirtilen tablo, 12 eğitim-öğretim yılı boyunca okutulacak temalar, öğrenme çıktıları ve ders saatlerinin toplamını kapsamaktadır.

* Tablo, bir öğrencinin tüm temaları ve öğrenme çıktılarını, kendi performans düzeyine uygun olarak öğrenmesi, edinmesi ve uygulamaya geçirebilmesi durumunda ortaya çıkan örnek bir tablodur. Öğrenciler için, performans düzeyleri dikkate alınarak ve Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP) amaçları doğrultusunda uygun temalar ve öğrenme çıktıları belirlenmesi esastır.

** "Hatırlatma/Değerlendirme" haftaları her ders yılı başında, o ders yılının toplam ders saatinin (108 ders saati) %3'ü kadar (3 ders saati) olmalıdır.

*** "Pekiştirme/Genelleme" haftaları her ders yılı başında, o ders yılının toplam ders saatinin (108 ders saati) %3 ü kadar (3 ders saati) olmalıdır.

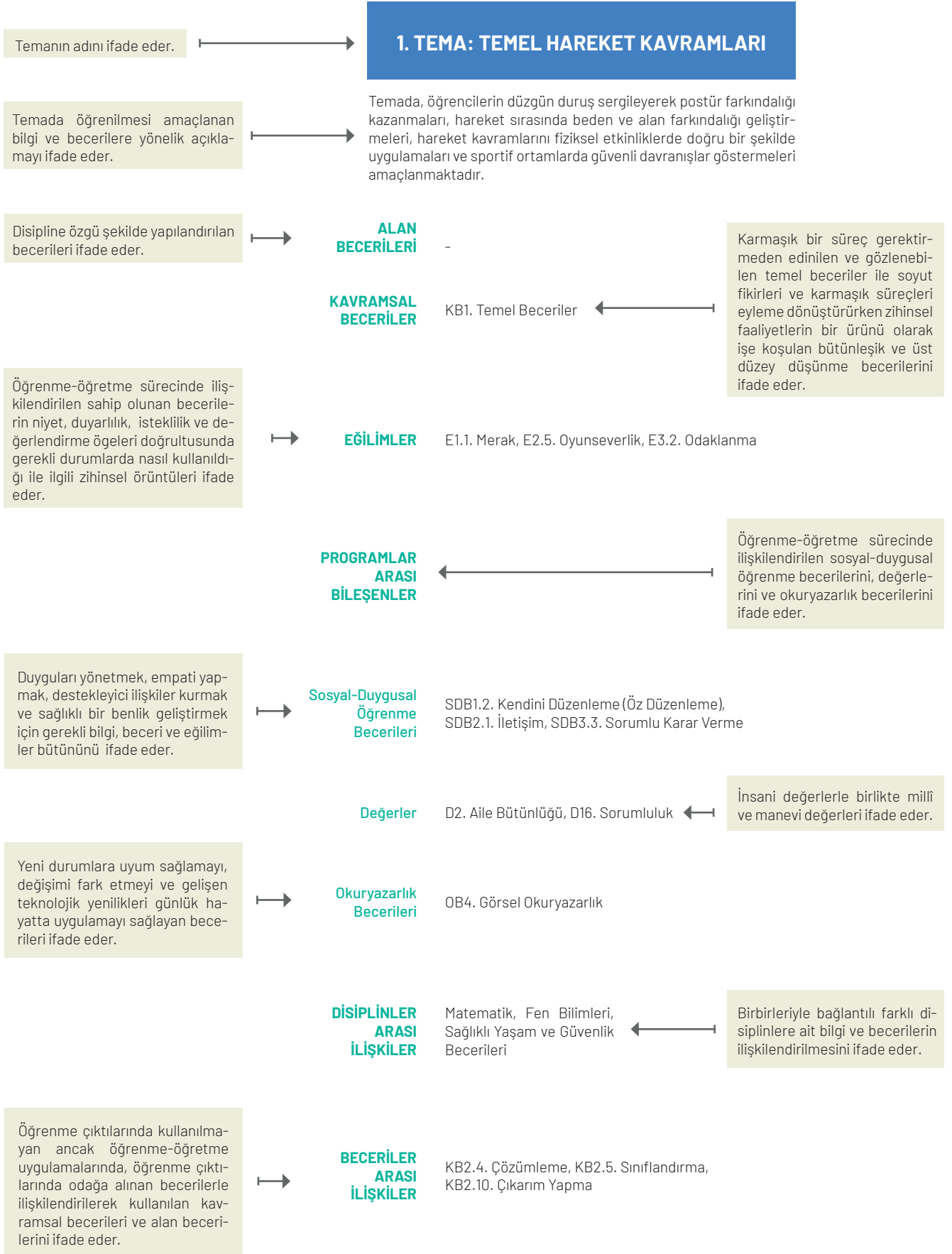
**** Zümre öğretmenler kurulu tarafından, ders kapsamında yapılması kararlaştırılan okul dışı öğrenme etkinlikleri, araştırma ve gözlem çalışmaları, sosyal etkinlikler, proje çalışmaları, yerel çalışmalar ve okuma çalışmaları gibi etkinlikler için ayrılan süredir. Öğrencilerin bireysel ihtiyaçları ve öğrenme hızları dikkate alınarak etkinliklerin kapsamı, süresi ve içeriği belirlenir. Yıl içerisinde öğrencilerin Bireyselleştirilmiş Eğitim Programları doğrultusunda uygulanır.

**** "Okul Temelli Planlama" her ders yılında o ders yılına ait toplam ders saatinin (108 ders saati) %6'sı kadar (6 ders saati) olmalıdır.

1.4. Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Ders Kitabı Forma Sayıları ve Kitap Ebadı

KİTAP	FORMA SAYISI	KİTAP EBATLARI
BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR DERS KİTABI - 1	6-8	19,5 cm ve 27,5 cm
BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR DERS KİTABI - 2	6-8	19,5 cm ve 27,5 cm
BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR DERS KİTABI - 3	6-8	19,5 cm ve 27,5 cm

1.5. Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın Yapısı



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

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

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

Yeni bilgi ve becerilerin öğrenilmesi için sahip olunması gereken ön bilgileri ve/veya becerileri ifade eden temel kabullerin değerlendirilmesi ile öğrenme sürecindeki ilgi ve ihtiyaçların belirlenmesini ifade eder.

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

Öğrenme profilleri bakımından farklılık gösteren öğrencilere yönelik çeşitli farklılaştırmalar sunan öğrenme-öğretme yaşantılarını ifade eder.

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

ÖĞRENME ÇIKTILARI

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Anahtar Kavramlar

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Ön Değerlendirme Süreci

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

FARKLILAŞTIRMA

ÖĞRETMEN YANSIMALARI

BEOS.1.1. Hareket ederken beden ve alan (kişisel-genel) farkındalığı sergileyebilme

Düzgün Duruş (Postür)
Beden ve Alan Farkındalığı
Hareket Kavramları
Sportif Etkinliklerde Güvenli Davranışlar

alan, beden, davranış, duruş, güvenli hareket, omurga sağlığı, postür

Temaya ait öğrenme çıktıları; öz, akran ve grup değerlendirmeleri ile gözlem formu, performans görevi, anekdot kayıtları, dereceli puanlama anahtarı ve kontrol listesi gibi araçlarla değerlendirilebilir.

Öğrencinin temel denge ve koordinasyon becerilerine sahip olduğu vücut bölümlerini tanıdığı ve basit yönergeleri uygulayabildiği kabul edilmektedir.

Öğrencilerin temel denge ve koordinasyon becerilerini ne düzeyde geliştirmiş oldukları, ayakta durma ve yürüme sırasında sergiledikleri düzgün duruş (postür) gözlemlenebilir. Vücut bölümlerinden hangilerini tanıdıkları kontrol listesi ile değerlendirilir. Uygulama öncesinde öğrencinin kurallara uyup uymadığı ve öğretmen yönergelerine uygun davranıp davranmadığı gözlemlenebilir.

Köprü Kurma

Evde, okulda ve günlük yaşamda öğrencilerin sahip olması gereken temel duruş biçimleri, düzgün duruşa (postüre) sahip bireylerle ilişkilendirilerek açıklanır. Egzersizlerle günlük yaşamda ihtiyaç duyulan düzgün duruşun geliştirilebileceği, sağlıklı bir duruşun (postür) hareket kolaylığı sağlayacağı ve yaşam kalitesini artıracacağı vurgulanır. Vücut bölümleriyle yapılan hareketlerin, günlük yaşamda ya da oyun ortamlarında nasıl kullanıldığına değinilir.

Düzgün duruş becerisine sahip olmayan bir insanın taklidi yapılarak (eğilerek, zor yürüyerek vb.) ders içeriğine dikkat çekici bir giriş yapılabilir (E1.1). Öğrencilere; "Hiç uzun süre oturduğunuzda sırtınızın ağrıdığını hissettiniz mi?", "Uzun süre aynı pozisyonda oturduğunuzda boynunuzda ya da belinizde ağrı hissettiniz mi?", "Ders sırasında omuzlarınızın yukarı kalktığını ya da öne doğru eğildiğinizi fark ettiğiniz oldu mu?" gibi sorular sorulur. Dikkat çekildikten sonra düzgün duruşa sahip olan ve olmayan kişilere ait görseller gösterilir (OB4). Öğrencilerden sağlık açısından aralarında ki farkları söylemelerini ister (SDB2.1).

Bu öğrenme-öğretme sürecinde, öğrencilerin fiziksel farkındalık, beden kontrolü ve güvenli davranış becerilerini edinmelerini desteklemek amacıyla; içerik, süreç, ürün ve öğrenme ortamı düzeyinde bütüncül bir farklılaştırma yapılmıştır.

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.

Dersin kodu
Tema numarası
Öğrenme çıktısı numarası

Öğrenme-öğretme sürecinde ele alınan bilgi kümesini (konuya/alt konuya ilişkin sınırlar) ifade eder.

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

Önceki öğrenme-öğretme süreçlerinden getirildiği kabul edilen bilgi ve becerileri ifade eder.

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



2. BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NDA YER ALAN TEMALAR

1. TEMA: TEMEL HAREKET KAVRAMLARI

Temada, öğrencilerin düzgün duruş sergileyerek postür farkındalığı kazanmaları, hareket sırasında beden ve alan farkındalığı geliştirmeleri, hareket kavramlarını fiziksel etkinliklerde doğru bir şekilde uygulamaları ve spor ortamlarında güvenli davranışlar göstermeleri amaçlanmaktadır.

ALAN BECERİLERİ

-

KAVRAMSAL BECERİLER

KB1. Temel Beceriler

EĞİLİMLER

E1.1. Merak, E2.5. Oyunseverlik, E3.2. Odaklanma

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri

SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme), SDB2.1. İletişim, SDB3.3. Sorumlu Karar Verme

Değerler

D2. Aile Bütünlüğü, D16. Sorumluluk

Okuryazarlık Becerileri

OB4. Görsel Okuryazarlık

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER

Sağlıklı Yaşam ve Güvenlik Becerileri, Hayat Bilgisi ve Günlük Yaşam Becerileri, Matematik

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER

KB2.4. Çözümleme, KB2.5. Sınıflandırma, KB2.10. Çıkarım Yapma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

- BEOS.1.1.** Hareket ederken beden ve alan (kişisel-genel) farkındalığı sergileyebilme
BEOS.1.2. Düzgün duruş (postür) sergileyebilme
BEOS.1.3. Hareket kavramlarını fiziksel aktivitelerde uygulayabilme

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Düzgün Duruş (Postür)
 Beden ve Alan Farkındalığı
 Hareket Kavramları
 Sportif Etkinliklerde Güvenli Davranışlar

Anahtar Kavramlar

alan, beden, davranış, duruş, güvenli hareket, omurga sağlığı, postür

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Temaya ait öğrenme çıktıları; öz, akran ve grup değerlendirmeleri ile gözlem formu, performans görevi, anekdot kayıtları, dereceli puanlama anahtarı ve kontrol listesi gibi araçlarla değerlendirilebilir.

Öğrencilerden performans görevi olarak düzgün duruş (postür) çalışmalarını yapmaları istenebilir. Performans görevleri bütüncül dereceli puanlama anahtarıyla değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin günlük yaşantılarında farkında olmadan düzgün duruş sergiledikleri, oynadıkları oyunlarda hareket kavramlarını farkında olmadan uyguladıkları, güvenli davranışları kısmen sergiledikleri kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Öğrencilerden düzgün duruş (postür) sergileyen ve sergilemeyen bireylerin yer aldığı görseller arasından, düzgün duruş (postür) örneğini yansıtan görseli seçmeleri istenir. Öğrencilerin hareket kavramlarına ilişkin kavramları içeren görseller, etkinlikler ve parkurlarla gözlemlenebilir. Öğrencilerin beden eğitimi, oyun ve sportif etkinlik ortamlarında güvenli davranışları sergileyip sergilemedikleri gözlemlenir.

Köprü Kurma

Öğrencilerin evde, okulda ve günlük yaşamda edinmesi gereken temel duruş biçimleri; düzgün duruşa (postüre) sahip bireylerin özellikleriyle ilişkilendirilerek ele alınabilir. Hareket kavramları ise oyunlar ve fiziksel etkinlikler aracılığıyla somutlaştırılarak öğretilir. Evde veya parklarda bulunan oyun ve spor alanlarında karşılaşılabilecek tehlikeli durumlardan bahsedilebilir.

Öğrenme - Öğretme Uygulamaları

BEOS.1.1.

Öğrencilerin hareket ederken beden ve alan (kişisel-genel) farkındalığı sergileyebilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Vücut bölümlerini ifade eder.
- Yönleri gösterir.
- Kişisel ve genel alanı gösterir.

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıda belirtilen öğrenme ve öğretme uygulamaları takip edilir.

"Top atarken vücudumuzun hangi bölümünü kullanırsınız?" veya "Koşarken vücudumuzun hangi bölümünü kullanırsınız?" gibi sorularla öğrencilerin dikkati çekilir (**E1.1**). İnsan modeli üzerinde

ya da etkileşimli tahta, projeksiyon gibi bir araçla vücudun bölümleri gösterilir. Öğrencilere hangilerini bilip bilmedikleri sorulur ve cevaplamaları beklenir. Etkileşimli tahta, manyetik vücut bölümleri panosu vb. materyallerde vücudun bölümlerini tamamlayabilecekleri, vücut bölümü-isim eşleştirmesi yapabilecekleri oyunlaştırılmış etkinliklerle pekiştirme sağlanır **(E2.5, OB4)**.

Yönleri gösterebilme becerisi için, öğrencilerden ön-arka, sağ-sol, ileri-geri gibi yön kavramlarını ifade etmeleri ve bu kavramları uygun ortamlarda kullanmaları beklenir. Yön kavramlarının öğretiminde, öğrencilerin öğretmeni taklit ederek öğrenmeleri sağlanır **(E3.2)**. "Sağa bir adım at!", "Ellerini yukarı kaldır!", "Saat yönünde dön!", "Geriyeye üç adım yürü!" gibi yönergeler verilerek uygulamalar yapılır.

Etkinliğin devamında; renkli kartlar, ok yönleri ve görsellerle yön kavramlarının eşleştirildiği hareket ettirme etkinlikleri düzenlenir ("Kırmızı ok saat yönünü gösteriyor, o yöne doğru zıpla!" vb.).

Öğrencilerden etkinlik ortamında bulunan nesnelerin kendi bedenlerine göre hangi yönde yer aldığını belirtmeleri istenir. Ayrıca etkinlik ortamındaki iki nesnenin birbirlerine göre konumlarını ifade etmeleri beklenir. Örneğin masanın sandalyeye göre ya da tahtanın duvardaki tabloya göre konumu sorulabilir. Bu süreçte bireysel, eşli ve grup çalışmaları uygulanabilir **(SDB2.1)**. Alan farkındalığı kazandırmak amacıyla, öğrencilerin kişisel ve genel alanları ayırt edebilmelerini sağlayacak keşfetmeye dayalı etkinlikler tasarlanır. Kişisel alanı tanımaları için, öğrencilerden kollarını iki yana açarak kendi eksenlerinde bir tam tur dönmeleri istenir **(E3.2)**. Genel alan farkındalığını geliştirmek için ise oyun alanı; koni gibi materyallerle sınırlandırılır. Etkinlik boyunca farklı boyutlardaki alanlar kullanılarak, öğrencilerin bu alanlarda bireysel, eşli ve grup hâlinde; yön, seviye ve hız değiştirerek hareket etmeleri sağlanır. Ayrıca öğrencilerin birbirlerinin kişisel alanına saygı göstermeleri ve ortak alanı etkili kullanmaları desteklenir. Alan farkındalığına ilişkin çıktılarını sözlü olarak ifade etmeleri teşvik edilebilir. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi ve bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlarla değerlendirilebilir.

BEOS.1.2.

Öğrencilerin düzgün duruş sergileyebilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir.

- Düzgün duruşu (postür) gösterir.
- Farklı ortamlarda düzgün duruşu gösterir.

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki öğrenme ve öğretme uygulamaları takip edilir.

Düzgün duruş becerisine sahip olmayan bir kişinin canlandırılması yapılarak (eğilerek, zor yürüyerek vb.) dersin başında dikkat çekici bir giriş yapılabilir **(E1.1)**. Dikkat çekildikten sonra, düzgün duruşa sahip olan ve olmayan kişilere ait görseller gösterilir **(OB4)**. Ardından, öğrencilerden bu iki duruş arasındaki farkları sağlık açısından ifade etmeleri istenir **(SDB2.1)**. Etkinlik sürecinde; öğrencilerin ayna karşısında serbest yürümeleri, başlarının üzerine kitap koyarak dengede yürümeleri, kondisyon bisikleti ya da sandalye gibi araçlar üzerinde düzgün şekilde oturmaları ve kendilerini gözlemlmeleri sağlanır **(E3.2, SDB1.2)**.

Öğrencilerden alışkın oldukları oturuş ve duruş biçimlerine dönmeleri istenir. Ardından, bu iki duruş arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları değerlendirmeleri beklenir **(KB2.10)**. Düzgün duruş (postür) alışkanlığı kazanıldığında; öz güvenin arttığı, sağlıklı bir omurga ve kas yapısının geliştiği, dikkat ve konsantrasyonun desteklendiği, nefes almanın kolaylaştığı, rahat yürünebildiği ve daha uzun süre oyun oynanabildiği gibi bilgiler öğrencilere açıklanır.

Farklı ortamlarda düzgün duruş becerisini geliştirmek için, çeşitli pozisyonlar ve yöntemlerle doğru-yanlış duruş ve oturuş pozisyonları gösterilir. Sırt bölgesinin nasıl durduğu, ayakları nasıl uzatmamız gerektiği ve yerde otururken sırtın dik durup durmadığı ile ilgili sorular sorularak öğrencilerin farkındalıkları artırılır. Doğru ve yanlış duruş-oturuşları gösteren görsellerle kavramlar somutlaştırılır. Öğrencilerin ayakta duvara yaslanarak, kollarını yana açarak, kahraman duruşu, asker duruşu gibi dik duruş egzersizleriyle düzgün duruşları görsellerde kullanılarak desteklenir (**OB4**). Günlük yaşamla bağlantı kurmak amacıyla resim yaparken veya yemek yerken nasıl oturulması gerektiği, televizyon izlerken veya kitap okurken baş ve omuz pozisyonunun nasıl olması gerektiği gibi sorular sorulur. Öğrencilerden günlük olarak evde yerde oturuş, ayaklarını uzatarak oturuş gibi pozisyonları göstermeleri istenir.

“Heykel Oyunu” gibi basit oyunlarla doğru duruş ve oturuş pozisyonları eğlenceli hâle getirilebilir. Bu oyunlar müzik eşliğinde de devam ettirilebilir (**E2.5**). Doğru duruş ve oturuşun okulda, evde ve diğer günlük aktivitelerde de önemli olduğu vurgulanabilir. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir. Öğrencilerden performans görevi olarak düzgün duruş (postür) çalışmaları yapmaları istenebilir. Bu performans görevleri bütüncül dereceli puanlama anahtarıyla değerlendirilebilir.

BEOS.1.3.

Öğrencilerin hareket kavramlarını fiziksel aktivitelerde uygulayabilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Hareket ilişkilerinden yararlanarak vücut bölümleriyle (dairesel, dar-geniş, salınım, simetrik, asimetrik vb.) hareketler yapar.
- Nesne konumuna (üzerinde, altında, içinde, dışında vb.) göre hareketler yapar.

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki öğrenme ve öğretme uygulamaları takip edilir.

Fiziksel aktivitelerde; vücut bölümleriyle dairesel hareketler yapma, salınma, dar/geniş vücut yüzeyi kullanma, simetrik ve asimetrik hareketler yapma, nesnenin üstünden, altından, içinden geçme; yakınında, uzağında, önünde, arkasında durma; nesneyle birlikte ve nesne ile hareket etme; nesnenin çevresinde, yanında, etrafında, boyunca hareket etme gibi hareketler yaptırılır (**KB2.5**). Öğrencilerin vücut bölümlerini kullanarak dairesel hareketler yapmaları, salınma hareketleriyle beden kontrolü geliştirmeleri, dar ve geniş vücut yüzeyini kullanarak pozisyon değiştirmeleri sağlanır (**KB2.4**).

Etkinlik alanı içerisinde oluşturulan basit parkurlarda çember, top, koni, ip gibi nesnelerle yön, seviye ve mesafe farkındalığı kazanmaları sağlanır (**E2.5**). Öğrencilerin simetrik ve asimetrik hareketleri deneyimlemeleri sağlanır. Öğrencilerden hareketleri ayna karşısında gözlemlemeleri, vücut pozisyonlarını fark etmeleri ve beden-hareket ilişkisini keşfetmeleri istenir. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, öz değerlendirme formu, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlarla değerlendirilebilir.

Öğrencilerin etkinlik ortamlarındaki güvenlik uyarılarına uygun davranışları sağlanır. “Çocuklar sizce ders ortamında hareket etmemizi engelleyecek bir şey var mı?”, “Koşarken-yürürken bizim için tehlike oluşturabilecek durumlar ne olabilir?” gibi sorularla dikkat çekilir. Ders ortamında var olan risklere dikkat çekilerek ne gibi önlemler alınabileceği yönünde farkındalık oluşturulur. Ders ortamında tehlikeli davranışlarla ilgili görseller hazırlanabilir, sembolik tehlike işaretleri (yerdeki top, açıktaki çanta, kaygan yüzey simgeleri vb.) yerleştirilir. Öğrenciler bu işaretleri inceleyerek hangilerinin güvenli ve tehlikeli olduğuna birlikte karar verirler (**SDB3.3**). Okul ortamında güvenli davranışın yalnızca bireysel sorumlulukla değil, başkalarının güvenliğini gözetmekle de ilgili olduğu üzerinde durulur. Öğrencilerden sportif etkinlik sırasında sadece kendi hatalarını değil, arkadaşlarının riskli davranışlarını da fark

etmeleri istenir. Spor panosunda “Uyarı Cümleleri” bölümü hazırlanır **(OB4)**. Öğrencilerin “Dikkatli olmanı istiyorum.”, “Bu hareket tehlikeli olabilir.” gibi ifadeleri öğrenmeleri ve etkinliklerde kullanmaları teşvik edilir. Öğrencilerin okul ortamında dikkat etmeleri gereken noktaları keşfetmeleri, güvenlik işaretlerini tanımaları ve güvenlik işaretlerinin anlamlarını ifade edebilmeleri sağlanır.

Riskli davranışlar karşısında basit çözümler geliştirmeleri; hem kendilerini hem de arkadaşlarını korumaya yönelik sorumluluk üstlenmeleri beklenir **(D16.2)**. Aileyle iş birliği yaparak öğrencilerin öğrendikleri güvenlik davranışlarını ev ile günlük yaşama aktarmaları teşvik edilir **(D2.3)**. Basit sorumluluk kartları veya aile bilgilendirme notlarıyla güvenli davranışların pekiştirilmesi desteklenir. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlarıyla değerlendirilebilir.

FARKLIlaştırma

İçerik açısından, bazı öğrenciler yalnızca temel duruş örneklerini gözlemleyip tanımlarken bazı öğrenciler bu duruşları farklı ortamlarda uygulayarak kıyaslama yapabilir. Görsellerin niteliği, kavram düzeyine uygunluk açısından çeşitlendirilerek sadeleştirilmiş veya detaylandırılmış içerikler kullanılabilir. Yön kavramlarını öğrenmede, bazı öğrenciler iki temel yönle (sağ-sol veya ön arka) çalışırken bazı öğrenciler dört ya da daha fazla yön (ön-arka ve sağ-sol) kavramıyla çalışabilir.

Süreç içerisinde, destek ihtiyacına göre öğrenme basamakları yapılandırılır. Bazı öğrenciler, fiziksel modellemeleri taklit ederek hareketleri uygular; bazı öğrenciler ise kendi beden farkındalıklarına göre doğru-yanlış pozisyonları sözel olarak açıklayabilir. Hareketli oyunlar, bazı öğrenciler için ritim ve tempo desteğiyle sunulurken diğer öğrenciler bu hareketleri akran rehberliğinde grup içinde uygulayabilir. Yön gösterme ve nesne-konum ilişkilerini keşfetmede, bazı öğrenciler basit yönergelerle hareket ederken; diğerleri yönleri tanımlayıp uygulama senaryoları oluşturabilir.

Ürün boyutunda, bazı öğrenciler hareketlerini öğretmene veya akranına sözlü olarak tarif ederken bazıları hareketleri dramatize eder ya da göstererek ifade eder. Duruş alışkanlığına dair değişim, bazı öğrencilerde fotoğrafla takip edilirken bazı öğrencilerde değerlendirme formları ile yapılabilir. Fiziksel aktivitelerde güvenli davranışlara yönelik olarak, bazı öğrenciler sadece tehlikeli durumları ayırt ederken bazıları çözüm önerileri geliştirip arkadaşlarına sunabilir.

Öğrenme ortamı, bireysel ve grup çalışmaları için farklılaştırılır. Bazı öğrenciler ayna karşısında bireysel çalışırken bazıları küçük gruplarla oynatılmış etkinliklere katılır. Duruş, yön ve hareket etkinlikleri için kullanılan materyaller (ip, çember, koni, poster, renkli kart vb.) farklı boyut, doku ve görsellikte seçilir. Öğrencilerin bireysel özellikleri dikkate alınarak duruş veya hareket çalışmaları sessiz, dikkat dağıtmayan alanlarda yürütülürken bazıları etkinlik ortamında serbest dolaşarak etkinliğe katılabilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



2. TEMA: TEMEL HAREKET BECERİLERİ

Temada, öğrencilerin yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren hareketleri farklı düzeylerde ve ortamlarda etkin bir şekilde uygulamaları, bu hareketleri artan bir doğrulukla gerçekleştirmeleri ve temel hareket becerilerini geliştirerek sportif performanslarını artırmaları amaçlanmaktadır.

ALAN BECERİLERİ -

KAVRAMSAL BECERİLER KB1. Temel Beceriler

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E1.3. Azim ve Kararlılık, E1.5. Kendine Güvenme (Öz Güven), E2.5. Oyunseverlik, E3.2. Odaklanma

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri SDB1.1. Kendini Tanıma (Öz Farkındalık), SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme), SDB2.1. İletişim, SDB2.2. İş Birliği, SDB3.1. Uyum

Değerler D3. Çalışkanlık, D4. Dostluk, D13. Sağlıklı yaşam, D14. Saygı, D18. Temizlik

Okuryazarlık Becerileri OB4. Görsel Okuryazarlık, OB5. Kültür Okuryazarlığı

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER Sağlıklı Yaşam ve Güvenlik Becerileri, Hayat Bilgisi ve Günlük Yaşam Becerileri

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER KB2.2. Gözlemlleme, KB2.4. Çözümleme

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

- BEOS.2.1.** Yer Değiştirme Hareketlerini Yapabilme
BEOS.2.2. Dengeleme Hareketlerini Yapabilme
BEOS.2.3. Nesne Kontrolü Hareketlerini Yapabilme

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Yer Değiştirme Hareketleri
 Dengeleme Hareketleri
 Nesne Kontrolü Hareketleri

Anahtar Kavramlar

denge, nesne kontrolü, temel hareketler, yer değiştirme

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Temaya ait öğrenme çıktıları; öz, akran ve grup değerlendirmeleri ile gözlem formu, performans görevi, anekdot kayıtları, dereceli puanlama anahtarı ve kontrol listesi gibi araçlarla değerlendirilebilir. Öğrencilerden performans görevi olarak koşu parkurunu tamamlamaları ve yer değiştirme hareketleri yapmaları istenebilir. Performans görevleri dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin beden ve alan (kişisel-genel) farkındalığı ile temel hareket becerilerini başlangıç düzeyinde yapabildikleri kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Beden ve alan (kişisel-genel) farkındalığı ile ilgili etkinlikler yaptırılarak öğrenciler gözlemlenebilir. Öğrencilerin temel hareket becerilerini hangi düzeyde yapabildikleri kontrol listeleri gibi ölçme ve değerlendirme araçlarıyla değerlendirilebilir.

Köprü Kurma

“Arkadaşlarımızla top oynarken hangi hareketleri gerçekleştiriyoruz?” gibi sorular sorularak temel hareket becerileriyle günlük yaşam arasında bağ kurmaları sağlanabilir. Temel hareket becerilerinin günlük yaşamdaki önemine ilişkin çeşitli konuları içeren bilgilendirici görseller sunulabilir.

Öğrenme - Öğretme Uygulamaları

BEOS.2.1.

Öğrencilerin yer değiştirme hareketlerini yapabilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Yürüme
- Koşma
- Sıçrama
- Atlama
- Kayma
- Yuvarlanma
- Tırmanma

Öğrencilere günlük yaşamdan örnekler sunulabilir. Öğrencilere model olmak amacıyla belirli bir mesafede “serbest yürüyüş” gerçekleştirilir. Yürüyüş esnasında öğrencilerin vücut duruşlarının dik olmasına, gözlerinin karşıya bakmasına, kol-ayak uyumuna vücutlarını sallamadan yürümelerine dikkat edilir.

Yürüyüş şekillerinin çeşitlenmesi için müzikli çalışmalar gerçekleştirilir. Müzikli çalışmalar için yere çizilen farklı yönlerdeki çizgilerde yürüyüş yaparken şarkı, el çırpma, düdük, davul vb. uyarılar eklenir. Yürüyüşler esnasında öğrencilere yer-yön konumlarına dair yönergeler verilerek ("Uzaktaki ağaca doğru yürü." veya "Sağ tarafındaki binaya doğru yavaşça yürü." vb.) öğrencilerden sözel yönergelerle beraber yürüme davranışını sergilemeleri beklenir. Öğrencilere serbest gerçekleştirdikleri yürüyüşlerden sonra genelleme ve performanslarını artırmaları için yürüyüş bandı kullanımı öğretilir **(E1.5)**. Yürüyüş bandının güvenli kullanımıyla ilgili bant üzerinde doğru duruş, emniyet anahtarının kıyafete takılması gibi örnek davranışlar belirtilir. Yürüyüş bandını öğrenci kullanırken hız, eğim ve süre derecelerinde uyarlamalar yapılır **(SDB3.1)**. Öğrencilerden arkadaşları yürüyüş bandını kullanırken onları gözlemlemeleri ve sıra bekleme davranışı sergilemeleri beklenir **(D14.1)**.

Öğrencilere koşunun sağlıklı yaşamda önemli bir yer tuttuğuna dair bir hikâye anlatılır **(D13.4)**. Koşu ile ilgili görsel, işitsel ve dijital araçlarla motivasyonlarının artırılması sağlanır. Koşarken gövde hafifçe öne eğilmeli ve gözler ileriye bakmalıdır. Kollar dirseklerden bükülü, vücudun yanında ileri-geri salınım yapmalıdır. Koşu sırasında nefes tutulmamalı, nefes düzenli bir şekilde alınıp verilmelidir. Koşarken tabandan parmak ucuna doğru hareket tamamlanmalı ve öğrencilerin hareketleri doğru bir biçimde yapmalarına dikkat edilmelidir. Mendil kapmaca, yakan top, ebelemece gibi geleneksel oyunlar kullanılarak öğrencilerden bu oyunlar içerisinde koşu performanslarını göstermeleri beklenir **(OB5, E2.5)**. Performans görevi kapsamında öğrencilerden okul bahçesinde oluşturulan koşu parkurunu tamamlamaları istenebilir. Koşu performansı dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

Öğrencilerin sıçrayarak erişebilecekleri yüksek bir yere dikkat çekici bir nesne asılır ve öğrencilerden farklı yüksekliklere sıçrama becerisi sergilemeleri beklenir. Nesne asılan yer ve nesne sayısı farklılaştırılarak sıçrama düzeyi çeşitlendirilir. Öğrenciler sıçrarken önce dizlerini bükmeli ve kollarını arkaya çekmelidir. Sıçrama anında kollar ileri ve yukarı doğru uzanmalı, ayaklar bir süre yerden kesilmelidir. Yere konarken ayaklar üzerine dizler bükülü iniş yapılmasına dikkat edilmelidir. Öğrencilere spor ekipmanlarıyla veya düzenlenmiş alanlarda fırsatlar sunularak öğrencilerden sıçrama davranışını artan doğrulukta yapmaları beklenir **(E3.2)**.

Öğrencilere atlama hareketi gösterilir. Öğrencilerde atlama merakı oluşması sağlanır **(E1.1)**. Öğrenmiş oldukları sıçrama becerilerini sergilemeleri için parkur hazırlanır. Parkur boyunca öğrencilere risk teşkil etmeyecek çeşitli engeller konulur. Öğrencilerden bu parkur üzerindeki engellerden sıçrayarak geçmeleri beklenir.

Kayma hareketine yönelik galop, dans gibi hareketler yapılır. Kayma örnekleri öğrencilere aktarılırken uygulama adımları açıklanır. Kayma hareketi gerçekleştirilirken vücut dik konumdadır. Ayakların yerden yükselmeden birbirini takip etmesine dikkat edilir. İleri, geri ve yanlara doğru yapılan kayma hareketi yapılır. Düz çizgi, üçgen-kare şekil alanları gibi hazırlanan doğrultularda öğrencilerden kayma hareketi yapmaları beklenir. Kayma hareketini çeşitlendirmek için müzik, ponpon, koni gibi unsurlar eklenerek etkinlikler düzenlenir. Eşle kayma çalışmalarında öğrencilerin uyum içerisinde beraber hareket etmeleri beklenir.

Etkinlik alanında model olmak amacıyla çeşitli yuvarlanma hareketleri sergilenir **(E1.1)**. Öne yuvarlanma yapılırken kollar baş üzerinde omuz genişliğinde açık, ayaklar bitişik tutulmalıdır. Yana yuvarlanmalarda bacaklar ve kollar gergin olmalıdır. Yuvarlanmaların farklı yönlere yapılmasına dikkat edilir. Yuvarlanma hareketleri yapılırken eş veya grupta beraber hareket etmelerine fırsat sunulur **(D4.1)**.

Tırmanan hayvan figürleriyle yapılan gölge oyunları, kukla gösterileri veya belgesel gibi görsel

etkinlikler kullanılarak, tırmanma hareketi öğrencilere görsel olarak sunulabilir **(OB4)**. Tırmanma sırasında, kollar omuz genişliğinde açık tutulmalı; tırmanma ipi veya barı, avuç içi ve parmaklarla kavranmalıdır. Gövdenin tırmanma yüzeyine yakın olmasına özen gösterilmelidir.

Tırmanma duvarları, tırmanma kuleleri, sarkıt halatlar ve sabit fileler gibi farklı alan ve durumlarda, öğrencilerden tırmanma hareketini gerçekleştirmeleri beklenir. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir. Öğrencilere yer değiştirme hareketlerine yönelik performans görevleri verilebilir. Verilen performans görevleri bütüncül dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

BEOS.2.2.

Öğrencilerin dengeleme hareketlerini yapabilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Eğilme
- Esnetme
- Dönme ve salınım
- Ağırlık aktarımı
- Atlama-konma
- Başlama-durma
- Dinamik-statik denge
- İtme-çekme

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki öğrenme ve öğretme uygulamaları takip edilir.

Öğrencilere dengeleme hareketlerini tanımaları için akıllı tahta kullanılarak ya da resimli kartlarla hareketlerin örnekleri gösterilir **(OB4)**. Eğilme hareketi gösterilirken kolların, bacakların ve başın doğru pozisyonu tanıtılır. Ayrıca sınıfta hareketleri en doğru ve istendik biçimde yapan öğrenciden eğilme hareketlerini yapması ve diğer öğrencilerin onu gözlemlemesi istenir. Öğrencilerden ayna karşısında hareketi yapmaları istenir **(SDB1.2)**. Farklı yüksekliklerde ip, çubuk gibi materyaller kullanılarak öğrencilerin altından eğilerek geçmeleri için parkurlar oluşturulur. Öğrencilerin materyallerin altından geçerken dizlerini bükerek ve gövdelerini öne doğru eğerek hareketi kontrollü bir şekilde gerçekleştirmelerine dikkat edilir. Etkinliklerde ani hareketlerden kaçınılması ve eğilme sırasında eklemle aşırı yük binmemesi gerektiği örneklerle açıklanır. Öğrencilerin farklı eğilme hareketlerini bireysel, eşli veya iş birliği içeren grup aktiviteleriyle gerçekleştirmeleri sağlanır **(SDB2.2)**.

Esnetme hareketlerine geçiş aşamasında yeterli seviyede ve tempoda yürüyüş, koşu ve basit düzeyde eğitsel oyunlarla ısınma yaptırılır. Fiziksel aktivitenin içeriğine uygun olarak açma-germe veya esnetme çalışmaları ile süre, şiddet vb. özellikle dikkat edilir. Bireysel esnetme hareketlerinden sonra, öğrenci seviyesine uygun eşli hareketler seçilir ve öğrencilerin birbirlerine destekli olarak esnetme hareketleri yaptırmaları istenir **(SDB2.2)**. Esnetme çalışmalarının neden yapıldığı açıklanarak öğrencilerin istekli hâle gelmeleri sağlanır.

Dönme-salınım çalışmaları için ipler, ponponlar, eşarplar, çemberler, sopalar vb. malzemelerle merak uyandırılır **(E1.1)**. Öğrencilerin bu malzemeleri kullanarak ya da materyal kullanmadan çeşitli dönme ve salınım hareketlerini denemeleri sağlanır. Öğrencilerin 90, 180, 360 derece dönmeleri için uygun ortam oluşturulur. Farklı malzemeler yere konularak etraflarında dönmeleri sağlanır. Çemberi kolunda çevirmeleri ya da elindeki bir tül veya

ponponu sallamaları istenir. Yukarıdan sabit olarak bağlanmış bir halata, duvara bağlı ipli merdivene veya barfiks demirine kollarıyla asılarak salınım yapmaları sağlanır. Öğrencilerin bu hareketlerle dönme ve salınım hareket becerilerini algılamaları amaçlanır (**KB2.4**). Dönme hareketi yapılırken el-vücut uyumuna dikkat edilmesi gerektiği belirtilir ve dengenin önemi vurgulanır.

Çeşitli duruşların çizilmiş olduğu kartlarla denge kavramı somutlaştırılır (**OB4**). Minder üzerinde yapılacak etkinliklerle vücut bölümlerindeki ağırlık merkezini tanımaları ve bu merkezini nasıl değiştirdiğini fark etmeleri sağlanır. Yuvarlanma, öne veya geri takla, yürüme, koşma gibi etkinliklerle ağırlık merkezinin değişkenliği ve bu merkezin denge ile ilişkisi açıklanır.

Farklı şekillerde atlama ve konma hareketlerini yapabilecekleri atlama sehpaları, jimnastik sıraları, ipler vb. materyallerle parkur oluşturulur. Yüksek bir platformdan ya da bir ip üzerinden atlama ve konma hareketleri yapmaları sağlanır. Hareket sırasında kolların arkadan alınıp öne ve yukarı savrulması gerektiği, harekete dizler bükük başlanması ve inişte önce ayak parmak ucunun ardından topukların yere basması gerektiği belirtilir. Farklı yüksekliklerden atlarken vücudun hangi kısımlarının çalıştığı açıklanır. Öğrencilerin zorlandıkları atlama şekilleri (tek ayak/çift ayak) gözlemlenir ve bu alanlarda çalışmalarını teşvik edilir (**E1.3**).

Sözel ya da işitsel bir yönerge (başla, dur, düdük sesi, alkış vb.) verilir ve öğrenciden hızlı bir tepki vererek yürüme, koşma veya durma davranışı göstermesi beklenir. Duruş yönü ve başlama pozisyonu (oturarak, ayakta vb.) farklı olabilir. Başlama pozisyonlarından hangisinde daha hızlı koşabildikleri gözlemlenir (**SDB1.1**). Arkadaşlarının yaptığı başlama şekillerini gözlemlenmeleri sağlanır (**KB2.2**).

Dinamik ve statik denge hareketleri için akıllı tahta veya resimli kartlarla; koşarak ileri atlama, durarak ileri atlama (dinamik) ile Dinamik ve statik denge hareketleri için akıllı tahta veya resimli kartlarla; koşarak ileri atlama, durarak ileri atlama (dinamik) ile flamingo, kartal gibi duruşlar (statik) tanıtılır (**OB4**). Öğrencilerden denge tahtaları, bosu topu, jimnastik sıraları, renkli daireler, ip gibi materyallerle veya materyal kullanmadan statik ve dinamik denge hareketlerini gerçekleştirmeleri beklenir. Statik denge hareketlerinde belirli bir süre durmaları ve ağırlığı eşit dağıtmaları gerektiği, dinamik denge hareketlerinde ise hareket hâlindeyken dengelerini korumaları gerektiği belirtilir.

"Bugün vücudumuzla itme ve çekme hareketlerini keşfedeceğiz. Hem dikkatli olacağız, hem güçlü duracağız!" gibi ifadelerle dikkat çekilir (**E1.1**). Sabit bir duvara elleriyle itme, birbirini itme ve çekme, halatla bireysel veya grup hâlinde yarışma gibi etkinliklerle itme-çekme çalışmaları yapılır. Bu etkinliklerde statik denge farkındalığı geliştirilir; öğrencilerden kendi hareketlerini bilinçli şekilde kontrol etmeleri beklenir (**SDB1.2**). Öğrenme süreci pekiştirilmek amacıyla dengeleme hareketlerine yönelik materyallerle parkur hazırlanır ve öğrenciler sırayla bu parkuru tamamlar. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir.

BEOS.2.3.

Öğrencilerin nesne kontrolü hareketlerini yapabilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Nesneyi atma
- Nesneyi tutma
- Nesneyi yakalama
- Nesneye ayakla vurma
- Nesneyi yuvarlama
- Nesneyi durdurma

- Nesneleri sürme
- Nesnelerle vuruş yapma

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki öğrenme ve öğretme uygulamaları takip edilir.

Farklı özelliklerdeki toplar, halkalar ve yumuşak nesnelerin incelenmesi sağlanarak ilgi çekilir **(E1.1)**. Öğrencilere hedef tahtaları, kutular ya da renkli çemberler kullanılarak atış çalışmaları yaptırılır. “Topu bu kutunun içine atalım.” ya da “Uzak bir noktaya atmak için daha fazla güç uygulayalım.” gibi cümlelerle öğrencilere rehberlik edilir. Öğrencilere model olabilmek amacıyla birkaç hareket gösterilir. Öğrencilerin iki elle göğüs hizasından, tek elle omuz hizasından gibi farklı şekillerde ve farklı yönlerde doğru atış yapmaları sağlanır.

Nesne atma çalışmaları uygulamalarından sonra tutma çalışmalarıyla öğretime devam edilir. Tutma çalışmaları; balon, sünger veya kumaş top gibi yumuşak nesnelerle başlatılır. Ayrıca görsel olarak üzerinde ellerin bulunduğu kartlar gösterilip “Ellerimizi nasıl açarsak topu daha iyi tutarız?” gibi sorularla elimizin alması gereken pozisyonlar sırayla gösterilir **(OB4)**. Öğrencilere farklı özelliklerdeki nesneleri (raket, sopa vb.) tutmalarına yönelik etkinlikler yaptırılır. Bireysel, eşli veya grup oyunlarında nesne tutma hareketlerini sergilemeleri sağlanır **(SDB2.1, SDB2.2)**.

Yakalama becerileri uygulama çalışmalarına başlamak için ilk olarak balonlarla yapılan serbest çalışmalar tercih edilir. Daha sonra yumuşak toplarla tek elle ve çift elle yakalama çalışmaları yapılır. Öğrencilerin yakalaması kolay nesnelerden daha zor nesnelere doğru zorluk derecesi artırılan oyunlar, parkurlar ve etkinlikler yapmaları sağlanır. Topu düşürmeden kaç kez tutabildikleri, topu ne kadar yükseğe atıp tutabildikleri ile ilgili oyunlaştırılmış sorular yöneltilerek motivasyonları artırılır **(E2.5, SDB1.2)**. Ayrıca balon yakalama oyunu gibi grup etkinlikleriyle çocukların oyuna katılmaları ve iş birliği yaparak hareket etmeleri sağlanır **(E2.5, SDB2.2)**.

Ayakla nesneye vurma çalışmaları için açık bir alan oluşturulur. Öğrencilerle birlikte alanın temiz ve güvenli olması sağlanır **(D18.2)**. Nesnelerin sabit hedeflere yönlendirilerek vuruş yapılması sağlanır. Öğrencilere nesneye hangi ayakları ile vurdukları, nesnenin hedefe ulaşp ulaşmadığı ile ilgili sorular sorularak farkındalık oluşturmaları sağlanır **(SDB1.1)**. Ayak içi, ayak üstü gibi farklı vuruş teknikleri gösterilir. Renkli konilerle oluşturulmuş hedef noktalarına vuruş çalışmaları yapılır. “Topa en yavaş kim vurdu?”, “En isabetli kimdi?” gibi eğlenceli karşılaştırmalarla güç ve hız değişikliklerini fark etmeleri sağlanır. Bireysel, eşli ve grup çalışmaları yapılır. Etkinlik boyunca çocukların dengeyi koruyarak kontrollü vuruş yapmaları ve arkadaşlarına yardım etmeleri beklenir **(D4.1)**.

Öğrencilerin yaş ve gelişim düzeyine uygun yuvarlanabilir nesnelerle yapılan etkinliklerle hareket becerilerini daha da güçlendirmeleri sağlanır. Etkinlik alanındaki engeller kaldırılır, kaygan zeminlerden kaçınılır ve öğrencilerin birbirleriyle çarpışmaması için dikkatli olmaları sağlanır. Öğrencilere nesnenin doğru şekilde yuvarlanması için teknikler gösterilir; kollarını ve ayaklarını nasıl kullanacakları açıklanarak deneyimlemelerine olanak sağlanır **(D3.4)**. Öğrencilerin nesneyi belirlenen mesafeye yuvarlayarak hız ve hedef doğruluğunu geliştirmeleri sağlanır.

Nesne durdurma çalışmalarında öğrencilere el veya ayakla nesneyi durdurma teknikleri gösterilir. Nesne kendisine geldiğinde ne yapacağı, eliyle ya da ayağıyla mı durdurmanın kolay olduğu ile ilgili sorular yöneltilerek dikkatleri çekilir. Öğrencilerin farklı noktalardan ve yönlerden gelen nesneleri durdurmaya çalışmaları sağlanır. Dokunsal uyaran olarak farklı dokuda nesneler (yumuşak, sert, pütürlü vb.) kullanılır. Eşli veya grup etkinliklerinde birbirlerine nesneleri yuvarlayıp durdurma hareketleri yaptırılır. Öğrencilerden kontrollü, güvenli ve dikkatli hareket etmeleri beklenir.

Top gibi nesnelerle sürme hareketi öncesinde öğrencilere, topun elle veya ayakla nasıl kontrol edileceği örneklerle gösterilir. Öğrencilerden hareketi dikkatle izlemeleri ve uygulamaları istenir. Etkinliklerde öğrencilerin bireysel olarak topu düz bir çizgi boyunca ya da koniler arasından sürerek ilerlemeleri sağlanır. Topu sürerek hedefe ulaşma, topu süreli sürme, topu sürerek bayrak taşıma gibi eğlenceli ve basit yarışmalarla katılım ve motivasyonları artırılır **(E2.5)**. Etkinlikler sırasında öğrencilerden topu vücutlarına yakın tutarak kontrollü bir şekilde sürmeleri beklenir. Topun yönünü değiştirme, durdurma ve yeniden sürme gibi hareketlerin doğru biçimde uygulanması istenir.

Renkli balonlar, raketler, karton tabaklar ve yumuşak toplar gibi nesneler ders ortamına getirilerek ilgi çekilir. Öğrencilere farklı nesneler verilerek (raket, uzun saplı araç vb.) ve bu nesneleri kullanarak bir nesneyi hız, yön vb. kavramlarla ilişkilendirerek taşıma, sektirme, sürme vb. yapmaları sağlanır. Raket gibi nesnelerin düz tutulması, hafif vuruş yapılması gibi becerilere dikkat çekilir. Bu bölümde görsel kartlarla raket vb. nesnelerin nasıl kullanılacağı gösterilir **(OB4)**. Ritimli saymalarla vuruş sayıları arttırılır. Bu çalışmalar eşli veya grup çalışmaları şeklinde yapılır. Öğrencilerden eşine destek olmaları ve gerektiğinde yardım istemeleri beklenir **(D4.1)**. Balon yerine hafif sünger top, yumuşak top gibi malzemeler kullanılarak daha hızlı tepki gerektiren çalışmalar yapılır. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

Yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü hareketlerine yönelik öğrenme süreci boyunca tüm öğrencilerin etkin katılımını desteklemek amacıyla içerik, süreç, ürün ve öğrenme ortamı unsurlarında farklılaştırmalara yer verilir. İçerik açısından bazı öğrenciler yalnızca temel hareketleri (yürüyüş, çift ayakla sıçrama, sabit hedefe top atma) çalışırken bazı öğrenciler bu hareketlerin varyasyonlarını (farklı yönlerde koşma, engel üzerinden sıçrama, hareketli hedefe atış vb.) deneyimler. Vücut bölümlerinin kullanımı, yön bilgisi ya da kuvvet uygulaması gerektiren içerikler, öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeylerine göre kademelendirilerek sunulur.

Süreçte öğrencilerin fiziksel yeterlilikleri ve dikkat süreleri göz önünde bulundurularak yönergeler sadeleştirilebilir, sözel açıklamalar görsel desteklerle sunulabilir. Desteğe ihtiyaç duyan öğrencilerle bire bir çalışma yapılabilir; hareket modelleri öğretmen tarafından bizzat gösterilir ve fiziksel ipuçlarıyla yönlendirmeler yapılır. Daha bağımsız hareket edebilen öğrenciler ise grup içinde liderlik rolleri alarak diğer öğrencilere rehberlik edebilir. Süreç boyunca hareket sıraları, deneme tekrar sayıları ve tempo ihtiyaca göre uyarlanır. Bazı öğrencilerle hareketler tek adımda ele alınırken bazı öğrencilerle adım adım basamaklandırma yapılabilir. Bazı öğrenciler sesli komutla bazıları görsel yönerge kartlarıyla bazıları da taklit edebilmekle hareket edebilir bu durumda öğrencilerin yönergeleri algılama düzeyleri dikkate alınmalıdır.

Ürün düzeyinde, öğrencilerden beklenen çıktıların biçimi farklılaştırılır. Bazı öğrenciler yalnızca hareketi başlatma ve durdurma gibi temel becerileri sergilerken bazıları hareketin teknik detaylarını uygulayarak becerisini çeşitlendirebilir. Örneğin bir öğrenci yalnızca nesneyi belirli bir hedefe doğru atarken bir diğeri atışın kuvvetini ve yönünü kontrol ederek puanlı bir oyuna katılabilir. Geri bildirimler de öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarına göre çeşitlendirilir. Bazı öğrencilere doğrudan sözel açıklamalar yapılırken; bazılarına görsel semboller ya da beden dili yoluyla dönüt verilebilir. Böylece öğrencilerin algı düzeylerine uygun pekiştirme sağlanmış olur.

Öğrenme ortamı, bireysel ve grup çalışmalarını destekleyecek biçimde düzenlenir. Denge tahtaları, sıçrama alanları, hedef tahtaları ya da çeşitli nesne kontrol materyalleri, öğrencilerin fiziksel özelliklerine göre farklı ebat ve dokuda seçilir. Bazı öğrenciler sessiz ve dikkat dağınık olmayan öğrenme ortamlarında çalışırken bazıları hareketli istasyonlarda ekranlarıyla dönüşümlü uygulamalara katılır. Materyallerin rengi, boyutu ve yerleşimi, öğrencinin dikkatini odaklamasını kolaylaştıracak şekilde uyarlanır.

**ÖĞRETMEN
YANSITMALARI**

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



3. TEMA: BİRLEŞTİRİLMİŞ HAREKET BECERİLERİ

Temada, öğrencilerin motor hareketleri taklit etme becerilerini geliştirmeleri ve birleştirilmiş hareketleri oyun ve fiziki etkinlikler aracılığıyla farklı düzey ve seviyelerde gerçekleştirebilmeleri amaçlanmaktadır.

ALAN BECERİLERİ -

KAVRAMSAL BECERİLER KB1. Temel Beceriler

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E2.5. Oyunseverlik, E3.2. Odaklanma

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

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

Değerler D2. Aile Bütünlüğü, D3. Çalışkanlık, D12. Sabır

Okuryazarlık Becerileri OB2. Dijital Okuryazarlık, OB4. Görsel Okuryazarlık

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER İletişim Becerileri, Hayat Bilgisi ve Günlük Yaşam Becerileri

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER -

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

BEOS.3.1. Motor hareketleri taklit edebilme
BEOS.3.2. Birleştirilmiş hareket becerilerini sergileyebilme

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Motor Hareketler ve Taklit
 Birleştirilmiş Hareketler

Anahtar Kavramlar

denge, motor hareketler, nesne, nesne kontrolü, taklit, yer değiştirme

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Temaya ait öğrenme çıktıları; öz, akran ve grup değerlendirmeleri ile gözlem formu, performans görevi, anekdot kayıtları, dereceli puanlama anahtarı ve kontrol listesi gibi araçlarla değerlendirilebilir.

Öğrencilere birleştirilmiş hareket becerileriyle ilgili performans görevleri verilebilir. Verilen performans görevleri dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin kaba ve ince motor hareketleri yapabildikleri, yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü becerilerini gerçekleştirebildikleri kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Öğrencilerin kaba ve ince motor hareketler ile top atma, top tutma ve vurma gibi temel hareketleri hangi düzeyde yaptıkları uygun çalışmalarla değerlendirilebilir.

Öğrencilerin yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren hareketlere yönelik hazırbulunuşluk düzeylerini belirlemek amacıyla farklı parkur çalışmaları yaptırılabilir.

Köprü Kurma

Evde ya da okulda yürürken veya oyun oynarken yapılan basit hareketlerin öğrenciler tarafından taklit edilmesi istenebilir. Daha önceden kazanmış olduğu yürüme, koşma, sıçrama, yuvarlama, atma, tutma, yakalama vb. hareket becerileriyle ilişki kurulabilir.

Öğrenme - Öğretme Uygulamaları

BEOS.3.1.

Öğrencilerin motor hareketleri taklit edebilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Vücudunun herhangi bir bölümü ile gösterilen motor hareketleri taklit eder.
- Nesnelerle yapılan kaba motor hareketleri taklit eder.
- Nesnelerin işlevlerine göre yapılan motor hareketleri taklit eder.

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki öğrenme ve öğretme uygulamaları takip edilir.

Öğrencilerin dikkatini çekmek ve öğrenmeye motive etmek amacıyla doğal, eğlenceli ve merak uyandırıcı bir ortam oluşturulur. Bu amaçla çeşitli hayvan, doğa ve insan hareketlerinin taklit edildiği oyun temelli etkinliklerle giriş yapılır (**E1.1**). Öğrencilerden hareketleri belirgin ve uygun formatta gerçekleştirmeleri beklenir. Öğrencilerden önce vücut bölümleriyle yapılan tek basamaklı hareketleri, ardından karmaşık hareketleri taklit etmeleri, zamanla nesnelerle yapılan kaba motor hareketlere geçmeleri ve nihayetinde nesnelerin işlevlerine uygun hareketleri gözlemleyip taklit etmeleri sağlanır (**D3.1**). Etkinliklerde farklı malzemeler (top, ip, çember vb.), zeminler (düz, yumuşak, kaymaz) ve çeşitli hareket biçimleri kullanılarak çeşitlilik sağlanabilir. Uygulamalar bireysel, eşli veya grup hâlinde yürütülür, bu süreçte

öğrenciler arasındaki iletişimin gelişmesi beklenir **(SDB2.1)**. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir.

BEOS.3.2.

Öğrencilerin birleştirilmiş hareket becerilerini sergileyebilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Yer değiştirme ve denge hareketlerini birleştirerek yapar.
- Yer değiştirme ve nesne kontrolü gerektiren hareketleri birleştirerek yapar.
- Denge ve nesne kontrolü gerektiren hareketleri birleştirerek yapar.

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki öğrenme ve öğretme uygulamaları takip edilir.

Ders ortamına toplar, denge tahtası ve farklı şekillerde nesneler ile gelinerek öğrencilere tanıtılır **(E1.1)**. Nesne ve materyaller ile örnek yer değiştirme ve denge hareketleri birleştirilerek çalışmalar yaptırılır. Öğrencilerin uygun formatta hareketleri tekrar etmeleri sağlanır. Öğrencilere her hareket bileşeni açık şekilde gösterilerek öğrencilerden hareketlerin sıralı ve birleşik şekilde yapmaları istenir **(D12.3)**. Öğrencilere yer değiştirme ve denge ile ilgili parkurlar hazırlanarak deneyimlemeleri sağlanır. Parkurlar ile öğrencilerden öz yeterlilik ve odaklanma becerilerini geliştirmeleri beklenir **(E3.2)**.

Öğrencilerin raket gibi malzemeler ile topa vurma, top sürme, nesne taşıma gibi hareketlerini, koni, kutu, denge tahtası vb. malzemeler ile farklı zeminlerde yaparak yer değiştirme hareketlerini birleştirmeleri sağlanır. Topu sürerken dengeyi sağlamak, topa vurduktan sonra yer değiştirmek gibi ardışık hareketler gerçekleştirmeleri istenir. Bireysel, eşli ve grupla çalışmalar yapmaları sağlanır.

Öğrencilerin herhangi bir nesneyi yakalama, taşıma ve atma gibi nesne kontrolü gerektiren hareketler ile denge becerileri gerektiren farklı zeminlerde durma, yürüme gibi hareketleri birleştirerek uygulamaları sağlanır **(SDB3.1)**. Başlangıçta daha basit hareketlerle başlanarak zamanla nesneyi doğru bir şekilde yakalama ve dengeyi koruyarak hareket etme gibi becerileri daha farklı seviyelerde uygulamaları istenir. Bu süreçte öğrencilerden hem dengeyi sağlamak hem de nesneyi kontrol etmek için odaklanmaları beklenir **(E3.2)**. Öğrencilere her adımda doğru teknikleri öğrenebilmeleri için yazılı, görsel, dokunsal ve dijital vb. kaynaklar sunulabilir **(OB2, OB4)**. Öğrencilerin yer değiştirme, denge ve nesne kontrolünü içeren hareketleri aynı anda uygulayabilmeleri için bireysel, eşli veya grup çalışmaları oyunlar ve eğlenceli etkinlikler eşliğinde yapmaları sağlanır **(SDB2.2, E2.5)**.

Birleştirilmiş yer hareketlerini farklı zaman ve farklı ortamlarda deneyimlemelerini sağlamak için aile ile iletişim kurularak hareketleri beraber tekrar etmeleri istenebilir **(D2.3)**. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir. Öğrencilere birleştirilmiş hareket becerileriyle ilgili performans görevleri verilebilir. Verilen performans görevleri dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

İçerik açısından bazı öğrenciler yalnızca tek adımlı hareketleri (kolunu sallama, dizini çekme vb.) taklit ederken, bazı öğrenciler karmaşık dizimli hareketleri (topa vurduktan sonra denge tahtasında yürüme vb.) uygulayabilir. Nesne ile yapılan hareketlerde kullanılan materyaller (top, çember, ip vb.) farklı ebat, renk ve doku özelliklerine sahip olacak şekilde çeşitlendirilir.

Süreç içinde hareketlerin sunumu basitten karmaşığa doğru yapılandırılır. Taklit edilecek hareketler, gerektiğinde sözel açıklamalarla ya da görsel destekler ve fiziksel ipuçlarıyla desteklenir. Desteğe ihtiyaç duyan öğrencilerle birebir çalışma yapılabilirken bazı öğrenciler eşli ya da grup çalışmalarıyla sürece daha bağımsız katılabilir. Karmaşık hareket dizileri adım adım modelleme ile parçalanarak öğretilir, bazı öğrenciler bu dizileri öğretmenin eşliğinde, bazıları ise bağımsız olarak uygular. Hareketlerin gösteriminde tempo, tekrar sayısı ve uygulama süresi öğrenci özelliklerine göre uyarlanır.

Ürün düzeyinde bazı öğrenciler yalnızca bir hareketi taklit ederek süreci tamamlayabilirken bazıları birden fazla hareket bileşenini sıralı biçimde birleştirerek uygulayabilir. Örneğin bir öğrenci sadece öğretmenin yaptığı kol çevirme hareketini tekrar ederken başka bir öğrenci hem kol çevirme hareketini yapar hem de topa vurup engelin etrafında dönebilir. Öğrencilerin performansları; gözlem, sözel geri bildirim, basit görev tamamlama ya da video çekimi (yasal izinler alındıktan sonra) gibi farklı yollarla değerlendirilebilir. Bazı öğrenciler süreci anlatmak için sembol, çizim veya mimik gibi alternatif anlatım yollarını kullanabilir.

Öğrenme ortamı, öğrencilerin bireysel özelliklerini destekleyecek biçimde düzenlenir. Denge tahtaları, top çeşitleri, engel parkurları gibi materyaller, öğrencilerin fiziksel gücüne ve koordinasyon düzeyine göre farklılaştırılır. Bazı öğrenciler için sessiz, dikkat dağıtıcı olmayan köşelerde uygulamalar yapılırken bazıları hareketli istasyonlarda arkadaşlarıyla dönüşümlü çalışabilir. Geniş alanlarda sosyal etkileşimi teşvik eden grup oyunları oynanabilirken bireysel çalışmayı tercih eden öğrenciler için daha yapılandırılmış görev alanları oluşturulabilir.

**ÖĞRETMEN
YANSITMALARI**

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



4. TEMA: RİTMİK HAREKET BECERİLERİ

Temada, öğrencilerin ritmik hareket becerilerini geliştirerek bireysel, eşli veya grup içinde ritmik hareketlere katılım göstermeleri amaçlanmaktadır.

**ALAN
BECERİLERİ** BEOSAB5. Ritmik Hareket Etme,
BEOSAB7. Eşle/Grupla Hareket Etme

**KAVRAMSAL
BECERİLER** KB1. Temel Beceriler

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E1.5. Kendine Güvenme (Öz Güven), E2.5. Oyunseverlik, E3.2. Odaklanma,
E3.3. Yaratıcılık

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

**Sosyal-Duygusal
Öğrenme Becerileri** SDB1.1. Kendini Tanıma (Öz Farkındalık), SDB2.2. İş Birliği, SDB3.1. Uyum

Değerler D3. Çalışkanlık, D12. Sabır

Okuryazarlık Becerileri OB4. Görsel Okuryazarlık

**DİSİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER** Hayat Bilgisi ve Günlük Yaşam Becerileri, Müzik

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER** -

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

BEOS.4.1. Ritmik hareket etme becerisi sergileyebilme

- a) Harekete/müziğe ilişkin ritmi algılar.
- b) Bedenini ritme uygun hareket ettirir.
- c) Ritmik hareketleri yönergeler doğrultusunda tekrar ederek hareket becerilerini sergiler.

BEOS.4.2. Ritme ve müziğe uygun ritmik vücut hareketleri yapabilme

BEOS.4.3. Müzik eşliğinde eşle veya grupla ritmik hareket edebilme

- a) Eşle veya grupla müziğe uygun ritmik hareket ederken rolünü tanımlar.
- b) Eşle veya grupla müzik eşliğinde ritmik hareket ederken rolünü yerine getirir.
- c) Müzik eşliğinde ritmik hareketleri sergilerken eş veya grup ile uyum sağlar.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Ritmik Hareket Etmenin Önemi
Müzikle Uyumlu Ritmik Hareket
Eş ve Grupla Müziğe Uygun Hareket

Anahtar Kavramlar

hareket, müzik, ritim, ritmik hareket

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Temaya ait öğrenme çıktıları; öz, akran ve grup değerlendirmeleri ile gözlem formu, performans görevi, anekdot kayıtları, dereceli puanlama anahtarı, performansa dayalı değerlendirme formu ve kontrol listesi gibi araçlarla değerlendirilebilir.

Öğrencilere müzik eşliğinde ritmik vücut hareketlerine yönelik performans görevi verilebilir. Verilen performans görevleri dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin temel düzeyde ritmik hareket edebildikleri, ritme/müziğe göre serbest vücut hareketleri yapabildikleri ve eş veya grupla serbest hareket edebildikleri kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Temel düzeyde ritmik hareket becerileri müzikli oyun etkinlikleriyle gözlemlenebilir. Ritim ve müzikli çalışmalarda serbest vücut hareketleri gözlemlenebilir. Eş veya grupla serbest hareketleri müzikli veya ritimli çalışmalarda değerlendirilebilir.

Köprü Kurma

Temel hareket becerileriyle ritim becerisini ilişkilendirmeleri istenebilir. Öğrencilerden günlük yaşamda sevdikleri müzik ezgileriyle ritim oluşturmaları istenebilir. Kültürel ve millî günlerde gerçekleştirilen gösteriler, halk oyunları ve benzeri etkinlikler aracılığıyla ritim ve hareket arasında ilişki kurmaları sağlanabilir.

Öğrenme - Öğretme Uygulamaları

BEOS.4.1.

Öğrencilerin ritmik hareket etme becerisi sergileyebilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Harekete/müziğe ilişkin ritmi algılar.
- Bedenini ritme uygun hareket ettirir.
- Ritmik hareketleri yönergeler doğrultusunda tekrar ederek hareket becerilerini sergiler.

Yukarıdaki adımların öğrenilmesi için aşağıdaki öğrenme-öğretme uygulamaları takip edilebilir.

Öğrencilerden basit ritim kalıplarına göre bedenlerinin bölümlerini kullanarak hareket etmeleri istenir. Oyun formatında eğlenceli etkinlikler tasarlanır **(E2.5)**. Öğrencilerden davul, zil veya ritim çubuğu gibi malzemeler ile verilen ritim ve yönergeler doğrultusunda hareket etmeleri istenir. Öğrencilerin belirli bir ritim eşliğinde yürüme, sıçrama ve dönme gibi farklı hareketleri yapmaları sağlanır. Aynı çalışmalar, el-kol uyumunu destekleyecek şekilde veya yürürken belirli noktalarda “kollar yukarı”, “kollar yana” gibi yönergelerle çeşitlendirilebilir. Bu etkinlikler, sayarak ritmik hareket etme ya da ritmik sayma uygulamalarıyla geliştirilebilir **(D12.3)**.

Öğrencilerin gelişimine uygun olarak, el, kol, ayak, vücudun bir bölümü veya vücudun tamamını kullanarak verilen ritme uygun serbest hareket etmeleri sağlanır. Öğrencilerden ritmik hareketlerini aynada ya da görsel destekli materyaller aracılığıyla yapmaları istenebilir **(OB4)**. Öğrencilerin bireysel farklılıklarına uygun, farklı tempo, hız ve türdeki ritimlerle ritmik hareket becerileri sergilemeleri sağlanabilir **(SDB1.1)**. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir.

BEOS.4.2.

Öğrencilerin ritme ve müziğe uygun ritmik vücut hareketleri yapabilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Ritmi/müziği dinler.
- Vücut bölümlerini kullanarak müzikle ritim çalışması yapar.
- Çeşitli materyaller kullanarak müzikle ritim çalışması yapar.
- Ritme/müziğe uygun kendine özgü vücut hareketleri yapar.

Yukarıdaki adımların öğrenilmesi için aşağıdaki öğrenme-öğretme uygulamaları takip edilebilir.

Öğrencilere farklı tempolarda müzikler dinletilir. Öğrencilerden dinletilen müziğin tempoya uygun olarak vücut bölümlerini kullanarak doğaçlama basit vuruşlar yapmaları istenir. Öğrencilerin ritim farkındalığını artırmak amacıyla farklı tempolarda ritimler sunulur. Öğrencilerden müziğin temposuna uygun şekilde alkışlama, dizine vurma, ayağını yere vurma gibi hareketlerle karşılık vermeleri beklenir. Uygun ritim ve hareket sergilenir; öğrencilerden bu hareketleri ritmine dikkat ederek taklit etmeleri istenir. Ayrıca öğrencilerin vücutlarının farklı bölümlerini kullanarak müzikle ritim çalışması yapmaları sağlanır **(E1.5)**. Beden perküsyonu örneklerinden yararlanılabilir.

Marakas, ponpon vb. materyallerle öğrencilerin dikkati çekilir ve bu malzemeleri deneyimlemeleri sağlanır **(E1.1)**. Çeşitli basit ritimler materyallerle sergilenir; bu ritimlere öğrencilerin grup olarak senkronize şekilde katılmaları teşvik edilebilir **(SDB2.2)**. Farklı materyaller kullanarak değişik ritim çalışmaları yapılması sağlanır. Ritmik hareket örüntüsü sergilenir. Öğrencilerin sergilenen ritmik hareket örüntülerini taklit etmeleri sağlanır. Taklit sürecinin ardından, öğrencilerin uygun ritimle verilen müziğe materyallerle kendilerine özgü bir şekilde eşlik etmeleri teşvik edilir **(D3.1, E3.3)** Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir. Öğrencilere müzik eşliğinde ritmik vücut hareketlerine yönelik performans görevi verilebilir. Verilen performans görevleri dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

BEOS.4.3.

Öğrencilerin müzik eşliğinde eşle veya grupla ritmik hareket edebilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir.

- Eşle veya grupla müziğe uygun ritmik hareket ederken rolünü tanımlar.
- Eşle veya grupla müzik eşliğinde ritmik hareket ederken rolünü yerine getirir.

- Müzik eşliğinde ritmik hareketleri sergilerken eş veya grup ile uyum sağlar.

Yukarıdaki adımların öğrenilmesi için aşağıdaki öğrenme-öğretme uygulamaları takip edilebilir.

Öğrencilere grup hâlinde müzik eşliğinde ritmik hareketler yapmaları için sayı komutları, görseller ve dijital kaynaklar kullanılarak basit dans adımları gösterilir (**OB4**). Ders ortamında uygun alan hazırlanır ve ritim/müzik dinletilir. Öğrencilerden ritim/müzik eşliğinde öğretmenin gösterdiği basit vücut hareketlerini izlemeleri sağlanarak rolünü tanımlamaları istenir. Hareketlerin yeterli sayıda tekrar edilmesi sağlanır.

Öğrencilerden eşle veya grupla müziğe uygun ritmik hareketler gerçekleştirirken diğer bireylerle uyum sağlamaları ve müzik eşliğindeki ritmik hareketlerde rollerini yerine getirmeleri beklenir (**SDB3.1**). Öğrencilerin bireysel, eşli ve küçük gruplar hâlinde hareketleri tekrar etmeleri sağlanır (**SDB2.2**). Grup içinde uyum sağlamalarına yönelik rehberlik edilerek farklı uygulamalarla pekiştirmeler yapılabilir.

Öğrenciler, bağımsız olarak da müzik eşliğinde el vurma, öne ve yana yürüme gibi temel ritim çalışmaları gerçekleştirebilir (**E3.2, D3.1**). Öğrencilerin geliştirdikleri ritmik becerileri bayram, tören, kutlama vb. durumlarda sergilemeleri için gerekli çalışmalar düzenlenebilir. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

İçerik açısından bazı öğrenciler yalnızca tek bir ritmik hareket (alkış, ayak vurma vb.) ile çalışırken bazı öğrenciler bu hareketleri beden farklı bölümleriyle bütünleştirerek çok adımlı diziler hâlinde uygular. Ritim farkındalığı gelişmemiş öğrenciler için sabit tempolu ve yavaş ritimler tercih edilirken bazı öğrencilerle değişken tempo ve karmaşık ritimlerle çalışmalar yapılabilir. Kullanılacak müzikler öğrencilerin işitsel duyarlılıklarına göre seçilir, bazı öğrenciler yavaş ve sakin müziklerle çalışırken bazıları hareketli ve farklı tarzda müziklerle ritim etkinlikleri yapabilir.

Süreç içinde öğrencilerin ritim farkındalığı ve hareket koordinasyonu gelişim düzeyine göre kademelendirilerek desteklenir. Desteğe ihtiyaç duyan öğrencilerle birebir çalışmalarda sözel yönergeler, fiziksel yardım, görsel kartlar ve tempo sayımları kullanılırken, bağımsız çalışan öğrencilere doğal fırsatlar tanınır. Eşli ya da grup hâlinde yapılan çalışmalarda bazı öğrenciler hareketleri başlatan lider rolünü alırken bazıları yalnızca izleyip eş zamanlı tekrar yapar.

Ürün açısından bir öğrenci “alkış-adım-dur” kalıbını uygularken bir diğeri bu kalıba kol hareketleri ve yön değişimini de ekleyebilir. Geri bildirim sürecinde ise bazı öğrenciler görsel simgelerle, bazıları sözel destekle, bazıları ise akran geri bildirimi ile süreç hakkında bilgilendirilir.

Öğrenme ortamında zemin düzenlemeleri (çizgiler, şekiller, yön okları vb.) öğrencilerin ritim ve yön farkındalıklarını destekleyecek şekilde yapılandırılır. Aynalı alanlar, video kaydı (yasal izinler alındıktan sonra) ya da interaktif ekranlar gibi geri bildirim araçları öğrencinin kendini gözlemlemesi ve geliştirmesi için kullanılabilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



5. TEMA: TEMEL SPOR BECERİLERİ

Temada, öğrencilerin temel hareket becerilerini geliştirerek basit kurallı oyunlara katılmaları, seçilen spor branşına uygun hareketleri yapmaları ve performansa ilişkin fiziksel uygunluklarını desteklemeleri amaçlanmaktadır.

ALAN BECERİLERİ -

KAVRAMSAL BECERİLER KB1. Temel Beceriler

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E1.3. Azim ve Kararlılık, E2.5. Oyunseverlik

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

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

Değerler D3. Çalışkanlık, D12. Sabır

Okuryazarlık Becerileri OB4. Görsel Okuryazarlık

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER Sosyal Beceriler

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER -

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

- BEOS.5.1.** Kurallı oyunlar oynayabilme
BEOS.5.2. Seçilen spor branşına ilişkin hareket edebilme
BEOS.5.3. Performansla ilgili fiziksel uygunluğu sağlayabilme

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Kurallı Oyunlar
 Seçilen Spor Branşına İlişkin Hareketler
 Performans ve Fiziksel Uygunluk

Anahtar Kavramlar

beceri, dayanıklılık, esneklik, hız, koordinasyon, kuvvet, oyun, spor branşı

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Temaya ait öğrenme çıktıları; öz, akran ve grup değerlendirmeleri ile gözlem formu, performans görevi, anekdot kayıtları, dereceli puanlama anahtarı ve kontrol listesi gibi araçlarla değerlendirilebilir. Öğrencilere spor branşıyla ilgili performans görevleri verilebilir. Verilen performans görevleri bütüncül dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin basit kurallı oyunları oynayabildikleri, spor branşına ilişkin basit hareketleri yapabildikleri ve performans ile ilgili bazı egzersizleri bildikleri kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Öğrencilere çeşitli oyunlar oynatılarak basit kurallı oyunlara ilişkin ön bilgileri değerlendirilebilir. Performansa dayalı egzersizler; basit hareketlerin uygulanmasına yönelik etkinliklerle değerlendirilebilir.

Köprü Kurma

Öğrencilerle günlük yaşamlarında karşılaştıkları güç ve fiziksel aktivite gerektiren durumlar üzerine kısa bir sohbet yürütülür. Bu süreçte öğrencilerden, daha önceki temalarda edindikleri koşma, atlama ve yuvarlanma gibi motor becerilerin bu durumlarda nasıl işlerine yaradığına dair örnekler vermeleri istenebilir.

Öğrenme - Öğretme Uygulamaları

BEOS.5.1.

Öğrencilerin kurallı oyunları oynayabilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Oyunun kurallarını ifade eder.
- Oyuna ilişkin hareket becerilerini gösterir.
- Oyunu kurallarıyla oynar.

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki öğrenme ve öğretme uygulamaları takip edilebilir.

Oyun seçimi yapılırken öğrencilerin gelişim düzeyine uygun oyunların tercih edilmesine ve geleneksel oyunlara da yer verilmesine özen gösterilir. Belirlenen oyunun temel kavramları ve kuralları; yazılı, görsel, işitsel vb. materyaller aracılığıyla öğrencilere aktarılır (**OB4**). Oyuna ilişkin hareket becerileri görsel-işitsel-yazılı materyaller ile hareketlerin basamaklamasına uygun olarak gösterilir. Öğrencilerin ilgili hareketlerde yetkinlik kazanmaları için yeterli sayıda tekrar yapmaları sağlanır. Ders ortamında yapılacak uyarlamalar ile kurallı oyun oynatabilmeye yönelik etkinlik süreci oluşturulur. Oyun, belirlenen kurallara uygun şekilde oynatılarak pekiştirilir. Oyun sırasında öğrencilerden birbirlerine saygılı olmaları, oyunun kurallarına uygun

olarak sabırlı davranışlar sergilemeleri istenebilir **(D12.2)**. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir.

BEOS.5.2.

Öğrencilerin seçilen spor branşına ilişkin hareket edebilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Seçilen spor branşının malzemelerini ifade eder.
- Seçilen spor branşında kullanılan kavramları ve kurallarını ifade eder.
- Seçilen spor branşına ilişkin hareket becerilerinin basamaklarını sergiler.
- Seçilen spor branşına ilişkin hareket becerilerini sergiler.

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki öğrenme ve öğretme uygulamaları takip edilebilir.

Ders ortamına, spor branşına özgü malzemelerle gelinerek öğrencilerin dikkatleri çekilip malzemeleri tanımaları sağlanır **(E1.1)**. Top, raket, file gibi branşa ait araçların nasıl kullanılacağı açıklanır. Malzemelerin doğru ve güvenli kullanımı için yönergeler sunulabilir. Spor branşına ait pas, şut ve set gibi temel kavramlar yazılı, görsel ve dijital kaynaklardan yararlanılarak öğrencilere açıklanır **(OB4)**. Öğrencilerin bu kavramları doğru ve etkili bir şekilde tanımlamaları ve kullanmaları için uygulamalar yapılır. Öğrencilerin spor branşına yönelik hareket becerilerini aşamalı olarak öğrenmeleri için farklı öğrenme ortamları (istasyon, parkur vb.) oluşturulur **(D3.1)**. Hareket becerilerinin artan bir doğrulukla yapılması için öğrenme ortamlarında farklı düzenlemeler yapılabilir. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir. Öğrencilere spor branşıyla ilgili performans görevleri verilebilir. Verilen performans görevleri bütüncül dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

BEOS.5.3.

Öğrencilerin performansla ilgili fiziksel uygunluğu sağlayabilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Gelişim düzeyine uygun dayanıklılık çalışmaları yapar.
- Gelişim düzeyine uygun kuvvet çalışmaları yapar.
- Gelişim düzeyine uygun hız çalışmaları yapar.
- Gelişim düzeyine uygun koordinasyon çalışmaları yapar.

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki öğrenme ve öğretme uygulamaları takip edilebilir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye hazırlıklarını sağlamak amacıyla ısınma çalışmaları yapmaları sağlanır. Esnetme çalışmalarında, öğrencilerin boyun, bel ve diz eklemleri gibi bölgeleri eklem hareket açıklıklarına uygun, kontrollü ve bilinçli yönlerde esnetmeleri sağlanır. Esnetme sürecinde, öğrencilerden hangi hareketlerde zorlandıkları veya kendilerini nasıl hissettikleriyle ilgili kendilerine özgü geri bildirimlerde bulunmaları istenir **(SDB1.1)**.

Gelişim düzeylerine uygun olarak yapılandırılmış dayanıklılık çalışmaları planlanır. Bu kapsamda oksijenli enerji sistemi (aerobik) kapasitesini geliştirmeye yönelik düşük tempolu koşular, bisiklet sürme, basit istasyon egzersizleri gibi etkinlikler uygulanır. Etkinlikler, öğrencilerin bireysel kondisyon seviyelerine göre gruplandırılarak farklı tempo ve sürelerle yapılandırılabilir **(SDB1.2)**. Dayanıklılık düzeyinin artırılması amacıyla egzersizlerin süresi ve yoğunluğu zamanla kademeli olarak artırılır.

Dayanıklılık çalışmaları süreci sonrası kuvvet çalışmalarına uygun ısınmalar yaptırılır. Öğrencilerin gelişim düzeylerine uygun olarak, vücut ağırlığıyla yapılan şınav, mekik gibi temel kuvvet egzersizlerine yer verilir. Egzersizlerin doğru formları farklı yöntem ve tekniklerle öğretildikten sonra öğrencilerin bu egzersizleri uygulamaları sağlanır. Öğrencilere uygulama sırasında duruş kontrolü, tekrar sayısı ve hareket aralığı gibi unsurlar hakkında rehberlik edilir. Kısa süreli ve az tekrar içeren uygulamalarla başlanıp zamanla tekrar sayısı, süre ve hareketin zorluğu kademeli olarak artırılır (**D3.1**). Bireysel, eşli ve grup çalışmaları yaptırılabilir.

Hız çalışmalarına, düşük tempolu koşular ve dinamik ısınma egzersizleriyle başlanarak öğrencilerin kas-sinir sistemlerinin hız çalışmasına hazırlanması ve sakatlanmaların önlenmesi sağlanır. Ardından kısa mesafeli hız koşuları, ani yön değiştirme içeren hareketler ve aralıklı koşular gibi hız artırıcı egzersizler uygulanır. Bireysel farklılıklar gözetilerek her öğrenciye uygun tempo ve mesafeler belirlenebilir. Öğrencilerin ilgisini ve katılımını artırmak amacıyla eğlenceli parkurlar, eşli koşu oyunları ve küçük grup yarışmaları gibi etkinlikler düzenlenebilir (**E2.5, SDB2.1**).

Hız çalışmalarının ardından koordinasyon çalışmalarına yönelik ısınmalar yaptırılır. Öğrencilerin koordinasyon becerilerini geliştirmeye yönelik denge tahtasında yürüme, yön değiştirme içeren koşular, top atıp tutma ve nesne ile koordineli hareketler gibi çalışmalar belirlenir. Koordinasyon gelişiminde bireysel farklılıklar dikkate alınarak her öğrencinin gelişim düzeyine uygun hareketler seçilir. Bu hareketler basitten karmaşığa, kolaydan zora, bilinenden bilinmeyene doğru ve adım adım yapılandırılarak öğrencilerin deneyimlemesi sağlanır (**E1.3**). Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

İçerik farklılaştırma kapsamında, öğrencilerin fiziksel yeterliliklerine göre seçilen oyun ya da spor branşı değiştirilebilir. Bazı öğrenciler, basit kurallı geleneksel oyunlara yönlendirilirken bazıları top kontrolü gerektiren veya süreye dayalı sporlara yönlendirilir. Esneklik, dayanıklılık, kuvvet gibi fiziksel uygunluk alanlarına yönelik uygulanan hareketler, öğrencinin gelişim düzeyine uygun olarak çeşitlendirilebilir.

Süreç farklılaştırma bağlamında ise yönerge takibi ve uygulama biçimleri farklılaştırılabilir. Bazı öğrenciler, hareket becerilerini model olma yöntemi ile öğrenirken bazıları kart seti ya da dijital uygulamalar aracılığıyla öğrenebilir. Egzersizlerin sayısı, temposu ve sıralaması bireysel ihtiyaçlara göre düzenlenebilir. Grup içi uygulamalarda, her öğrencinin bir rol üstlendiği ve başarı deneyimi yaşadığı destekleyici etkinlikler planlanabilir.

Ürün farklılaştırma kapsamında, bazı öğrenciler süreci bir parkuru tamamlayarak bazıları ise belirli bir hareketi doğru biçimde tekrar ederek sonlandırabilir. Spor branşıyla ilişkili kavramları tanıyan öğrenciler, bu kavramları açıklayarak ya da fiziksel olarak uygulayarak bilgilerini aktarabilir.

Öğrenme ortamı düzenlemelerinde, açık hava, spor salonu ya da sınıf içi gibi farklı alanlar kullanılabilir. Oyun alanlarının sınırları, zemin yapısı ve kullanılan materyaller, öğrencilerin erişimine ve güvenli kullanımına uygun olarak ayarlanmalıdır. Gerekğinde bireysel çalışma alanları ya da eşli etkinlik alanları oluşturularak, her öğrencinin fiziksel ve sosyal olarak sürece aktif katılımı desteklenebilir. Kurallar, kavramlar ve egzersiz adımları; görsel panolar, kartlar ya da etkileşimli tahtalar yoluyla sunularak öğrenme ortamı, öğrencilerin ihtiyaçlarına uygun biçimde yapılandırılabilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



6. TEMA: SAĞLIK VE ZİNDELİK BECERİLERİ

Temada, öğrencilerin fiziksel aktivitelere aktif olarak katılmaları, bu aktiviteler sırasında vücutlarında meydana gelen değişimleri fark edebilmeleri, aktivitelere uygun biçimde giyinmeleri ve temizlik becerilerini geliştirmeleri amaçlanmaktadır.

ALAN BECERİLERİ -

KAVRAMSAL BECERİLER KB1. Temel Beceriler

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E1.3. Azim ve Kararlılık, E2.2. Sorumluluk, E2.5. Oyunseverlik, E3.2. Odaklanma

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

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

Değerler D2. Aile Bütünlüğü, D13. Sağlıklı Yaşam, D16. Sorumluluk, D18. Temizlik

Okuryazarlık Becerileri OB4. Görsel Okuryazarlık

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER Hayat Bilgisi ve Günlük Yaşam Becerileri, Sağlıklı Yaşam ve Güvenlik Becerileri

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER -

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

- BEOS.6.1.** Fiziksel aktivitelerde vücudunda meydana gelen değişimleri açıklayabilme
BEOS.6.2. Beden Eğitimi, Oyun ve Spor ile ilgili temizlik ve hijyene ilişkin kişisel sorumlulukları sağlayabilme
BEOS.6.3. Günlük yaşamında fiziksel aktiviteye katılabilme

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Fiziksel Aktivitelerin Vücuda Etkisi
 Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Dersi İçin Gerekli Olan Sorumluluklar
 Günlük Fiziksel Aktiviteleri Tanıma ve Katılma

Anahtar Kavramlar

dinlenme, fiziksel aktivite, katılım, kişisel sorumluluk, spor kıyafeti, terleme, yorulma

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Temaya ait öğrenme çıktıları; öz, akran ve grup değerlendirmeleri ile gözlem formu, performans görevi, anekdot kayıtları, dereceli puanlama anahtarı, sayısal derecelendirme ölçeği ve kontrol listesi gibi araçlarla değerlendirilebilir. Öğrencilere günlük yaşamdaki fiziksel aktivitelerine yönelik performans görevleri verilebilir. Verilen performans görevleri bütüncül dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Terleme, nabız vb. kavramları bildikleri, spor kıyafetlerini tanıdıkları, spor aktiviteleri ile ilgili kişisel temizlik alışkanlıklarının olduğu ve bazı günlük fiziksel aktivitelere katılım sağladıkları kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Öğrencilere kısa süreli fiziksel aktiviteler yaptırılarak terleme, nabız vb. kavramlara ilişkin bilgi düzeyleri soru-cevap yöntemiyle değerlendirilebilir. Spor aktiviteleri ile ilgili temizlik alışkanlıkları ders öncesi ve sonrası durumlarda gözlemlenerek değerlendirilebilir. Fiziksel aktivite etkinlikleri düzenlenerek katılım düzeyleri belirlenebilir.

Köprü Kurma

Beden eğitimi, oyun ve spor dersi sırasında vücutta meydana gelen değişikliklerin fark edilmesi için günlük hayatta yapılan fiziksel aktiviteler sonucunda da meydana gelen değişimlerle ilişki kurmaları sağlanabilir. Fiziksel aktivite yaparken dikkat edilmesi gereken temizlik ve hijyen sorumluluklarıyla ilişkilendirmek için "Sizce dışarda oyun oynadıktan sonra ellerimizi yıkamak neden önemlidir?" vb. sorular sorulabilir.

Öğrenme - Öğretme Uygulamaları

BEOS.6.1.

Öğrencilerin fiziksel aktivitelerde vücudunda meydana gelen değişimleri açıklayabilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir.

- Terleme, nabız vb. nedenlerini ifade eder.
- Yorulduğunu, dinlenmeye ihtiyacının olduğunu, dinlenmenin vücuda etkisini ifade eder.

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki öğrenme ve öğretme uygulamaları takip edilebilir.

Öğrencilerin yürüme, hafif tempolu koşu, merdiven çıkma vb. aktivitelere katılımı sağlanır. Aktivite sırasında öğrencilere "Vücudunuzda nasıl bir değişiklik hissediyorsunuz?", "Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?" gibi sorular yöneltilerek vücutlarında oluşan terleme, kalp atışlarındaki hızlanma ve nefes alışverişlerindeki değişiklikler gibi durumları fark etmeleri sağlanır (**SDB1.1**). Ardından öğrencilerden nefeslerine ve bedenlerine dikkat etmeleri istenir (**E3.2**).

“Daha sık mı nefes alıp veriyorsun?”, “Kalbin hızlı atıyor mu?”, “Yoruldu mu?” gibi sorularla öğrencilerin yorgunluklarını fark etmeleri desteklenir **(SDB1.1)**.

Gerçekleştirilen hareketlerin ardından “Yorulduysan elini kaldır.”, “Yorulduysan yavaş hareket et.” gibi yönlendirmelerle öğrencilerden yorulduklarını ifade etmeleri beklenir; ihtiyaç hâlinde yürüme veya oturma gibi aktif ya da pasif dinlenmeleri sağlanır **(SDB2.1)**. Dinlenme sırasında öğrencilerden nefeslerine dikkat etmeleri istenir: “Nefesin biraz yavaşladı mı?”, “Kendini şimdi nasıl hissediyorsun?” gibi sorularla öğrencilerin vücutlarındaki değişimleri fark etmeleri sağlanır. Öğrencilerden dinlenmenin vücuda etkilerini ifade etmeleri istenir **(SDB1.1)**. Vücudun fiziksel aktiviteden sonra dinlenmeye ihtiyacı olduğu, dinlenince enerjimizin tekrar geri kazanılacağı ve dinlenmenin kalp atış ve nefes veriş hızını yavaşlattığı açıklanır. Gerekli dinlenme sağlandıktan sonra içeriğin uygulanmasına devam edilir. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir.

BEOS.6.2.

Öğrencilerin beden eğitimi, oyun ve spor ile ilgili temizlik ve hijyene ilişkin kişisel sorumlulukları sağlayabilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Derse uygun kıyafet kullanır.
- Dersten sonra gerekli temizlik ve hijyen ihtiyaçlarını sağlayabilir.

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki öğrenme ve öğretme uygulamaları takip edilebilir.

Farklı kıyafet ve ayakkabıların bulunduğu resimli kartlar ile dikkat çekilir **(E1.1)**. Öğrencilerle birlikte “Derse uygun kıyafet nedir?” sorusu üzerine bir tartışma başlatılır. Uygun kıyafetler örnek görsellerle tanıtılır. Derse uygun kıyafetlerin ders gününde getirilmesi için haftalık program çizelgesi kullanılır. Haftanın günlerinin yazılı olduğu bu çizelge üzerine, beden eğitimi, oyun ve spor dersinin bulunduğu güne ders kıyafetlerinin görselleri yerleştirilebilir. Okulda sınıf, koridor veya soyunma odası gibi alanlarına “Beden Eğitimi Çantam” başlıklı, uygun kıyafet ve malzemeleri içeren görsel hatırlatıcı afişler panolara asılabilir. Öğrenciye resimli küçük bir “Beden Eğitimi Çantamda Neler Var?” listesi verilebilir, bu liste aracılığıyla çantasını evde veya okulda kontrol etmesine rehberlik edilir **(D16.1, E2.2, OB4)**. “Beden Eğitimi, Oyun ve Spor Ders Günü Hazırlığı” temalı kısa rol yapma etkinlikleri düzenlenebilir. Kıyafet ve ayakkabı değişimi için öğrenciler uygun bir ortama yönlendirilir ve ders bitiminde tekrar değiştirilmesi sağlanır.

Fiziksel aktivitelerden sonra temizlik ve hijyen kuralları sade ve anlaşılır bir dille anlatılır. Bu davranışlar, adım adım gösterilir ve tekrar ettirilerek pekiştirilmesi sağlanır **(D18.1)**. Her adım için resimli kartlar veya görsel yönergeler kullanılabilir. Öğrencilere bu süreçte rehberlik edilir. Bu alışkanlıkları kazandırmak için oyunlaştırılmış etkinlikler tasarlanabilir **(E2.5)**. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir.

BEOS.6.3.

Öğrencilerin günlük yaşamlarında fiziksel aktiviteye katılabilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Günlük yaşamda yaptığı fiziksel aktiviteleri ifade eder.
- Günlük yaşamda fiziksel aktivitelere katılır.

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki öğrenme ve öğretme uygulamaları takip edilebilir.

Günlük yaşamda sergilenen fiziksel aktiviteler; görsel, işitsel veya interaktif içeriklerle öğrencilere gösterilir. Öğrencilerden okul içi ve okul dışı ortamlarda gün boyu yaptıkları fiziksel

aktiviteleri ifade etmeleri istenerek öğrencilerin fiziksel aktivite durumları belirlenir. Fiziksel aktivitelerde ilerlemeyi desteklemek amacıyla öğrencilerin gelişim düzeylerine uygun hedefler belirlenir.

Hedeflerin gerçekleştirilmesi için öğrenciye yönelik kişisel fiziksel aktivite planlamaları hazırlanabilir. Böylece öğrencilerin motivasyonları artırılabilir ve aktivitelere katılım düzeyleri desteklenir **(E1.3)**. Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir. Öğrencilere günlük yaşamdaki fiziksel aktivitelerine yönelik performans görevleri verilebilir. Verilen performans görevleri bütüncül dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

FARKLIlaştırma

İçerik farklılaştırma kapsamında, öğrencilerin gelişim düzeyine uygun fiziksel aktivite türleri belirlenebilir. Bazı öğrenciler daha basit hareket örüntüleriyle katılım sağlayabilirken bazıları daha uzun süreli ya da koordinasyon gerektiren aktivitelere katılabilir.

Süreç farklılaştırma bağlamında, aktivite öncesi ve sonrası yönergeler kimi öğrenciler için doğrudan modellemeyle kimi öğrenciler için görsel işaretler veya fiziksel yardım eşliğinde sunulabilir. Dinlenme ihtiyacını ifade etme süreci, bazı öğrencilerde sözel olarak yürütülürken bazıları için jest, mimik ya da sembol kartları kullanılabilir. Fiziksel aktivite günlüklerinin oluşturulması süreci de bazı öğrenciler için resimle, bazıları için sözcük ya da kısa cümlelerle yapılandırılabilir.

Ürün farklılaştırma kapsamında, öğrenciler bedenlerinde oluşan değişimleri fark ettiklerine dair farklı biçimlerde yanıt verebilir. Kimi öğrenci sözlü olarak “Yorgunum” diyebilirken kimisi bir işaret veya görsel kartla bunu gösterebilir. Hijyen etkinlikleri sonrasında da benzer şekilde, davranışlarının ardından sözlü açıklama ya da gözlem yoluyla değerlendirme yapılabilir. Günlük fiziksel aktiviteye dair öğrenciler, kimi zaman kısa bir çizimle, kimi zaman bir tabloyla katılımını gösterebilir.

Öğrenme ortamları öğrencinin güvenli ve rahat katılım sağlayacağı şekilde düzenlenmelidir. Bazı öğrenciler için gürültüsüz ve az uyaranlı ortamlar gerekirken bazıları için gruplar halinde oyun alanları oluşturulabilir. Görsel yönergeler, günlük çizelgeler ya da dinlenme köşeleri gibi alanlarla ortam yapılandırılır.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



7. TEMA: EGZERSİZ ARAÇLARI VE TEKNOLOJİ DESTEKLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

Temada, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yardımcı egzersiz araç gereci ile teknoloji destekli uygulamaları tanımaları, bu araçları yönergeler ve rehberlik eşliğinde kullanmayı öğrenmeleri ve zamanla bağımsız kullanabilme becerisi kazanmaları amaçlanmaktadır.

ALAN BECERİLERİ -

KAVRAMSAL BECERİLER KB1. Temel Beceriler

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E2.5. Oyunseverlik, E3.2. Odaklanma

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri SDB1.2. Kendini düzenleme (Öz düzenleme becerisi)

Değerler D13. Sağlıklı Yaşam, D2. Aile Bütünlüğü, D16. Sorumluluk

Okuryazarlık Becerileri OB2.Dijital Okuryazarlık, OB4.Görsel Okuryazarlık

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER Matematik

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER -

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

BEOS.7.1. Egzersiz araç gerecini kullanabilme

BEOS.7.2. Fiziksel aktivite yapmaya yardımcı olan teknolojik araç gereci kullanabilme

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Egzersiz Araç Gereci

Fiziksel aktivite yapmaya yardımcı teknolojik araçlar

Anahtar Kavramlar

artırılmış gerçeklik, egzersiz aletleri, sanal gerçeklik, teknoloji

ÖĞRENME KANITLARI

(Ölçme ve Değerlendirme)

Temaya ait öğrenme çıktıları; gözlem formu, performans görevi, anekdot kayıtları, dereceli puanlama anahtarı, ve kontrol listesi gibi araçlarla değerlendirilebilir.

Öğrencilere egzersiz araçlarının kullanımına yönelik performans görevleri verilebilir. Verilen performans görevleri bütüncül dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin egzersiz araç gereci ile fiziksel aktivite yapmaya yardımcı olan teknolojik araç gereç hakkında genel bilgilere sahip oldukları kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Egzersiz araç gereci ile fiziksel aktivite yapmaya yardımcı olan teknolojik araç gerecin görselleri gösterilerek sorular sorulabilir. Elde edilen veriler sonucunda öğrencilerin konuya ilişkin hazırbulunuşluk düzeyleri belirlenir.

Köprü Kurma

Öğrencilerle daha önce deneyimledikleri egzersiz araçları ve teknoloji destekli fiziksel aktivite uygulamaları üzerine kısa bir sohbet yürütülebilir. Öğrencilerden bu araç ve uygulamaları günlük yaşamlarında nerelerde gördüklerine ya da kullandıklarına ilişkin örnekler vermeleri istenebilir. Sohbet sürecinde bu araçların evlerde, spor merkezlerinde ve okul dışı zamanlarda da kullanılabildiği fark ettirilebilir.

Öğrenme - Öğretme Uygulamaları

BEOS.7.1.

Öğrencilerin egzersiz araçlarını kullanabilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Egzersiz araçlarını tanıır.
- Egzersiz araçlarını rehber eşliğinde kullanır.
- Egzersiz araçlarını bağımsız olarak kullanır.

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki öğrenme-öğretme uygulamaları takip edilebilir.

Derse girişte, öğrencilere kondisyon bisikleti, koşu bandı, ağırlık topu, direnç lastiği, denge tahtası, step tahtası ve park spor aletleri gibi çeşitli egzersiz araçları akıllı tahta sunumları veya resimli kartlar aracılığıyla tanıtılır **(OB4)**. Bu araçlara öğrencilerin ilgisi çekilerek gözlem yapmalarına olanak tanınır **(E1.1)**.

Öğrenciler fiziksel aktiviteye yardımcı egzersiz araçlarını nasıl, neden ve ne kadar süreyle kullanmaları gerektiği yönünden bilgilendirilir.

Egzersiz hareketleri öğrencilerin bireysel özelliklerine göre yapılandırılarak rehber eşliğinde uygulamalar gerçekleştirilir (koşu bandında belirli bir sürede yürüyüş yapma, kondisyon bisikletinde belirlenen zorluk derecesinde çalışma vb.) (**E3.2, D13.2**). Yapılan uygulamalarda öğrenci performansları gelişim dosyalarına eklenerek öğrencilerin gelişim düzeyleri takip edilebilir. Uygulamalar süresince öğrencilerin araçları bağımsız ya da en az destekle kullanmaları sağlanır. Süreç gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir. Öğrencilere egzersiz araçlarının kullanımına yönelik performans görevleri verilebilir. Verilen performans görevleri bütüncül dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir (**D16.3**).

BEOS.7.2.

Öğrencilerin fiziksel aktivite yapmaya yardımcı olan teknolojik araç gereci kullanabilmesi için aşağıdaki adımları gerçekleştirmeleri gereklidir:

- Fiziksel aktivite yapmaya yardımcı olan teknolojik araç gereci tanıır.
- Fiziksel aktivite yapmaya yardımcı olan teknolojik araç gerecini rehber eşliğinde kullanır.
- Fiziksel aktivite yapmaya yardımcı olan teknolojik araç gereci bağımsız olarak kullanır.

Yukarıdaki adımların gerçekleştirilebilmesi için aşağıdaki öğrenme-öğretme uygulamaları takip edilebilir.

Sanal gerçeklik gözlükleri, etkileşimli araçlar ve adımsayar (pedometre) gibi teknolojik aygıtlar öğrencilere tanıtılır. Bu araçların nasıl ve hangi amaçlarla kullanıldığı açıklanır. Öğrenciler bu teknolojileri kullanarak sanal ortamda bisiklet sürme, koşu parkurunda koşma ve yürüyüş yapma gibi fiziksel aktiviteleri deneyimlemeleri sağlanır. Öğrenciler denge, hız ve koordinasyon becerilerini geliştirmek amacıyla teknolojik araçlarla desteklenen oyunlarla basit dans ve denge etkinliklerine katılabilir (**E2.5**).

Adımsayar kullanımı sayesinde öğrenciler günlük adım sayılarını takip edebilir ve bu süreçte matematiksel becerilerini geliştirebilir (**OB2**). Süreç boyunca öğrencilerden etkileşimli araçlar, oyun konsolları gibi uygulamalarla fiziksel uygunluk ve performans parametrelerini geliştirmeleri beklenebilir (**E2.5, SDB1.2**). Bu süreçte aile/birincil bakıcı ile öğrencinin fiziksel aktivite alışkanlıklarına dair veriye dayalı geri bildirimler sunulurak öğrencilerin bağımsız olarak ev, özel ve kamu kuruluşlarının imkânlarından yararlanılarak fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması desteklenir (**D2.3**). Süreç; gözlem formu, kontrol listesi, bütüncül dereceli puanlama anahtarı gibi araçlar ile değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

İçerik farklılaştırma kapsamında, kullanılacak egzersiz ve teknolojik araçların türü öğrencinin fiziksel yeterliği ve deneyim düzeyi doğrultusunda belirlenebilir. Bazı öğrenciler için koşu bandı veya sabit bisiklet gibi temel araçlarla başlanabilirken bazıları sanal gerçeklik uygulamaları veya etkileşimli oyunlarla desteklenen etkinliklere katılabilir.

Süreç farklılaştırma yoluyla öğrencilerin araçları kullanma düzeyine göre öğretim basamaklandırılır. Kimi öğrenciler için model olma ve sözel yönergeler yeterli olabilirken bazı öğrenciler için birebir rehberlik, görsel ipuçları veya fiziksel yardım gerekebilir. Teknolojik araçların ekran, sayaç ve göstergelerinin anlaşılması için etkileşimli yönlendirmeler kullanılabilir.

Ürün farklılaştırma ile öğrencilerden egzersiz araçlarıyla gerçekleştirdikleri uygulamalara ilişkin farklı yollarla geri bildirim vermeleri beklenebilir. Bazı öğrenciler egzersiz süresini sözel olarak ifade edebilirken bazı öğrenciler sayaç verilerini göstererek performanslarını sunabilir. Teknolojik araçları kullanan öğrenciler ise günlük adım sayıları ya da oyun içerisindeki başarı puanları gibi performans durumlarını kısa açıklamalarla paylaşabilir.

Öğrenme ortamı düzenlemelerinde, araçların güvenli biçimde kullanılabileceği alanlar oluşturulmalı, egzersizlerin yapılacağı ortamlar sadeleştirilmiş, dikkat dağınık uyaranlardan arındırılmış ve bireysel çalışmaya olanak sağlayacak şekilde planlanmalıdır. Teknolojik araçların kullanımı için ekranların, ses sistemlerinin ya da sanal gerçeklik gözlüklerin öğretmen gözetiminde bireysel kullanım fırsatları sunulmalıdır.

**ÖĞRETMEN
YANSITMALARI**

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



EK-1 BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR DERSİ ÖĞRENME ÇIKTILARI LİSTESİ

1. TEMA: TEMEL HAREKET KAVRAMLARI

BEOS.1.1. Hareket ederken beden ve alan (kişisel-genel) farkındalığı sergileyebilme

BEOS.1.2. Düzgün duruş (postür) sergileyebilme

BEOS.1.3. Hareket kavramlarını fiziksel aktivitelerde uygulayabilme

2. TEMA: TEMEL HAREKET BECERİLERİ

BEOS.2.1. Yer değiştirme hareketlerini yapabilme

BEOS.2.2. Dengeleme hareketlerini yapabilme

BEOS.2.3. Nesne kontrolü hareketlerini yapabilme

3. TEMA: BİRLEŞTİRİLMİŞ HAREKET BECERİLERİ

BEOS.3.1. Motor hareketleri taklit edebilme

BEOS.3.2. Birleştirilmiş hareket becerilerini sergileyebilme

4. TEMA: RİTMİK HAREKET BECERİLERİ

BEOS.4.1. Ritmik hareket etme becerisi sergileyebilme

BEOS.4.2. Ritme ve müziğe uygun ritmik vücut hareketleri yapabilme

BEOS.4.3. Müzik eşliğinde eşle veya grupla ritmik hareket edebilme

5. TEMA: TEMEL SPOR BECERİLERİ

BEOS.5.1. Kurallı oyunlar oynayabilme

BEOS.5.2. Seçilen spor branşına ilişkin hareket edebilme

BEOS.5.3. Performansla ilgili fiziksel uygunluğu sağlayabilme

6. TEMA: SAĞLIK VE ZİNDELİK BECERİLERİ

BEOS.6.1. Fiziksel aktivitelerde vücudunda meydana gelen değişimleri açıklayabilme

BEOS.6.2. Beden eğitimi, oyun ve spor ile ilgili temizlik ve hijyene ilişkin kişisel sorumlulukları sağlayabilme

BEOS.6.3. Günlük yaşamında fiziksel aktiviteye katılabilme

7. TEMA: EGZERSİZ ARAÇLARI VE TEKNOLOJİ DESTEKLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

BEOS.7.1. Egzersiz araç gerecini kullanabilme

BEOS.7.2. Fiziksel aktivite yapmaya yardımcı olan teknolojik araç gereci kullanabilme



EK-2 ÖRNEK ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME FORMLARI

KONTROL LİSTESİ

Etkinlik: Düzgün Duruş (Postür) Sergileyebilme

Yönerge: Bu form, öğrencinizin düzgün duruş (postür) sergileyebilme becerisini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Öğrencinizin bağımsız olarak sergilediği beceriler için formda ilgili sütuna "+", bağımsız olarak sergileyemediği beceriler için "-" işareti koyunuz. Önemli olduğunu düşündüğünüz noktaları ise açıklamalar kısmına yazınız.

Tarih:			
Öğrencinin Adı-Soyadı:			
	EVET (+)	HAYIR (-)	AÇIKLAMA
Düzgün duruşu (postür) gösterir.			
Farklı ortamlarda düzgün duruşu gösterir.			

PERFORMANS GÖREVİ

Etkinlik: Yer Değiştirme Hareketlerini Yapabilme

Yönerge: Bu performans görevi, öğrencinizin “Yer Değiştirme Hareketlerini Yapabilme” öğrenme çıktısını değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu form, öğrencinizin öğrenme basamaklarına ilişkin performansını kayıt altına alarak değerlendirmenize olanak sağlar.

Öğrencinin Adı-Soyadı:

Tarih:

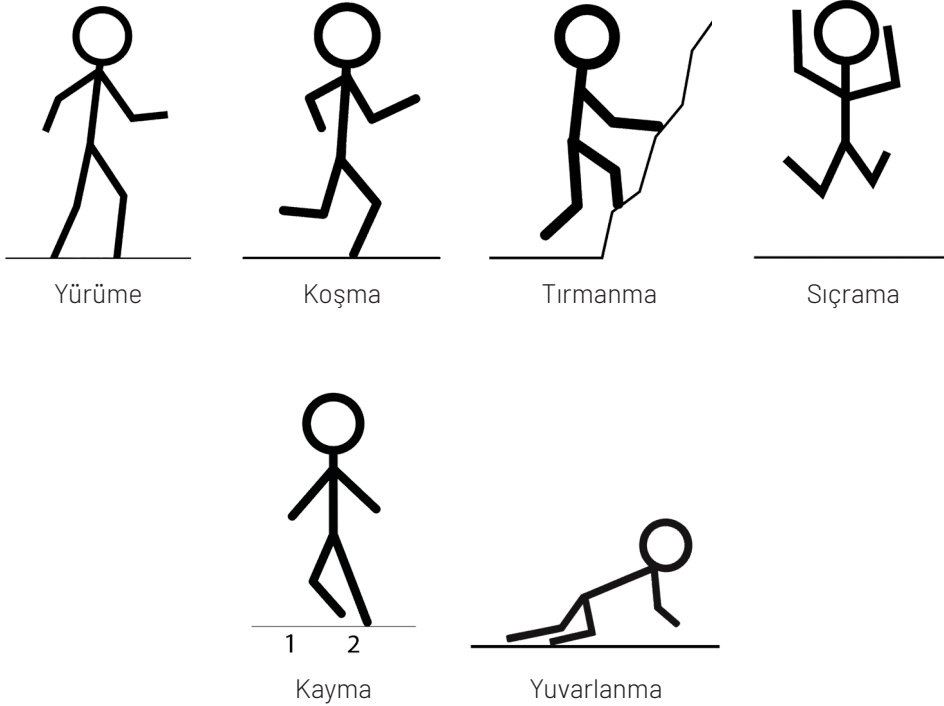
Görev Başlığı: “Harekete Hazırım!”

Görev Açıklaması:

Öğrencinin yer değiştirme hareketlerini sergileyebilmesine yönelik “Harekete Hazırım!” parkuru hazırlanır. Öğrencinin başarısının değerlendirilmesi için parkuru istenen doğrulukta tamamlaması beklenir. Bu parkurun oluşturulmasında aşağıdaki unsurlara dikkat edilir:

1. Yürüme ve koşma yapabilmesi için en az 10 metre uzunluğunda iki tarafı emniyet şeridi, ip veya koni gibi araçlarla çevrili bir alan oluşturulur.
2. Öğrencinin boyuna uygun şekilde okul bahçesinde veya kapalı alanda nesne asılabilecek sıçrama alanları belirlenir.
3. Kayma hareketini sergileyebilmesi için bir alan oluşturulur ve zemine yönlendirme okları çizilir.
4. Yuvarlanma hareketi için jimnastik minderi, tatami vb. yumuşak zemin malzemeleri kullanılarak güvenli bir zemin oluşturulur.
5. Tırmanma davranışı; tırmanma halatı, tırmanma duvarı veya tırmanma ağı gibi ekipmanlarla gözlemlenir ve analiz edilir.

Öğrenci, öğretmen yönlendirmesiyle parkurda performansını sergileyebilir. Parkur içerisinde, öğrencinin gelişim düzeyine uygun uyarlamalar yapılmalıdır. Etkinlik süresince öğrencinin performansı yazılı olarak kayıt altına alınır. Parkur alanı oluşturulurken, aşağıda görselleri yer alan hareketlerin sergilenebileceği bölümler eksiksiz bir şekilde hazırlanır.





GÖZLEM FORMU

Etkinlik: Motor Hareketleri Taklit Edebilme

Yönerge: Gözlem formu öğrencinizin “Motor Hareketleri Taklit Edebilme” öğrenme çıktısını değerlendirmek üzere hazırlanmıştır. Öğrencinizin öğrenme basamaklarına ilişkin performansına yönelik Çok iyi (3 Puan), İyi (2 Puan), Geliştirilebilir (1 Puan) olarak değerlendiriniz. Öğrencinin performansı ile ilgili notlarınızı açıklamalar kısmına yazınız.

Tarih:				
Öğrencinin Adı Soyadı:				
Sınıfı:				
Ölçütler	Çok iyi (3)	İyi (2)	Geliştirilebilir (1)	Açıklamalar
A. Vücudunun herhangi bir bölümü ile yapılan motor hareketleri taklit eder.				
B. Nesnelerle yapılan kaba motor hareketleri taklit eder.				
C. Nesnelerin işlevlerine göre yapılan motor hareketleri taklit eder.				

Değerlendirme Notu:

7p-9p: Öğrenme çıktıları kazanılmıştır.

5p-6p: Eksikler tamamlanmalı, öğrenme çıktılarında ihtiyaç duyulan kısımlar tekrar edilmelidir.

3p-4p: Öğrenme çıktıları baştan tekrar edilmelidir.

PERFORMANSA DAYALI DEĞERLENDİRME FORMU

Etkinlik: Ritmik Hareket Etme Becerisi Sergileyebilme

Yönerge: Bu form, öğrencinin “Ritmik Hareket Etme Becerisi Sergileyebilme” becerisini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Değerlendirme sürecinde öğrencinin gözlemlenen her bir davranışı; 1. Hiç Katılmadı (Öğrenci ilgili davranışı göstermemiştir.), 2. Kısmen Katıldı (Öğrenci davranışı zaman zaman veya öğretmen yönlendirmesiyle gerçekleştirmiştir.), 3. Tam Katıldı (Öğrenci davranışı tutarlı, bağımsız ve istekli biçimde gerçekleştirmiştir.) düzeylerine göre puanlanır. Her performans göstergesi dikkatle gözlemlenmeli ve uygun kutucuk (☐) işaretlenmelidir. Açıklamalar/Gözlemler sütununa öğrencinin davranışına dair notlar yazılması gelişim sürecinin takibi açısından önemlidir. Değerlendirme sonunda toplam puan üzerinden öğrencinin genel düzeyi belirlenebilir.

Öğrencinin Adı Soyadı:

Değerlendirme Tarihi:

Değerlendiren:

Davranış: Ritmik hareket etme becerisi sergileyebilme.

Performans Göstergeleri	Hiç Katılmadı (1)	Kısmen Katıldı (2)	Tam Katıldı (3)	Açıklamalar / Gözlemler
Harekete/müziğe ilişkin ritmi algılar.	☐	☐	☐	
Bedenini ritme uygun hareket ettirir.	☐	☐	☐	
Ritmik hareketleri yönergeler doğrultusunda tekrar ederek hareket becerilerini sergiler.	☐	☐	☐	

Genel Gözlem Notu:

8p-9p: Öğrenme çıktılarına ulaşılmıştır.

7p: Eksikler tamamlanmalı, öğrenme çıktılarında ihtiyaç duyulan kısımlar tekrar edilmelidir.

5p-6p: Öğrenme çıktıları baştan tekrar edilmelidir.



ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Etkinlik: Basit Kurallı Oyunları Oynayabilme

Yönerge: Öğrenciye: “Bu form, oyun oynadıktan sonra kendini değerlendirmen için hazırlanmıştır. Her soruda sana en uygun seçeneği ‘X’ ile işaretle.” yönergesini veriniz.

Adı-Soyadı:			
Sınıfı:			
Tarih:			
Soru	Evet	Kısmen	Hayır
Oyunun kurallarını ifade ettim.	☐	☐	☐
Oyuna ilişkin hareket becerilerini yaptım.	☐	☐	☐
Oyunu kurallarıyla oynadım.	☐	☐	☐

“Hayır” şeklinde işaretlediğiniz davranışları kazanmaya çalışmanız önerilir.

ONAY KUTULU DERECELENDİRME ÖLÇEĞİ

Etkinlik: Fiziksel Aktivite Yapmaya Yardımcı Olan Teknolojik Araç Gereci Kullanabilme

Yönerge: Bu ölçek, öğrencinin “Fiziksel Aktivite Yapmaya Yardımcı Olan Egzersiz Araçlarını Kullanabilme” becerisini değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Değerlendirme sürecinde öğrencinin gözlemlenen her bir davranışı; 1. “Evet: Davranışı bağımsız ve doğru şekilde gerçekleştirdi.” 2. “Kısmen: Davranışı kısmen destekle gerçekleştirdi.” 3. “Hayır: Davranışı gerçekleştiremedi ya da yönlendirmeye rağmen uygunsuz gerçekleştirdi.” kriterlerine göre belirlenir. Her performans göstergesi dikkatle gözlemlenmeli ve uygun kutucuk (☐) işaretlenmelidir. Açıklamalar sütununa öğrencinin davranışına dair kısa ve anlamlı notlar yazılması, gelişim sürecinin takibi açısından önemlidir. Değerlendirme sonunda öğrencinin genel düzeyi belirlenebilir.

Öğrencinin Adı Soyadı:

Değerlendirme Tarihi:

Değerlendiren:

Öğrenme Çıktısı	Evet	Kısmen	Hayır	Açıklama
Fiziksel aktivite yapmaya yardımcı olan teknolojik araç gereci tanır.	☐	☐	☐	
Fiziksel aktivite yapmaya yardımcı olan teknolojik araç gerecini rehber eşliğinde kullanır.	☐	☐	☐	
Fiziksel aktivite yapmaya yardımcı olan teknolojik araç gereci bağımsız olarak kullanır.	☐	☐	☐	

