



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

ORTAÖĞRETİM
SPOR LİSESİ

SPOR VE BESLENME DERSİ

ÖĞRETİM PROGRAMI

9. SINIF

TÜRKİYE YÜZYILI
MAARİF MODELİ

2026

İÇİNDEKİLER

1. SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI	4
1.1. SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN TEMEL YAKLAŞIMI VE ÖZEL AMAÇLARI	4
1.2. SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN ESASLAR	5
1.3. SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÜNİTE, ÖĞRENME ÇIKTISI SAYISI VE SÜRE TABLOSU	8
1.4. SPOR VE BESLENME DERSİ KİTABI FORMA SAYISI VE KİTAP EBADI	8
1.5. SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI	9
2. SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NDA YER ALAN ÜNİTELER	11
9. SINIF	11

1. SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI

1.1. SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN TEMEL YAKLAŞIMI VE ÖZEL AMAÇLARI

*Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*yla Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin bütüncül eğitim anlayışına uygun biçimde birey, toplum ve çevreye ilişkin değerlerin desteklenmesi ve bu değerlerle zenginleştirilen öğrenme-öğretme süreciyle bireyin topluma ve çevreye duyarlı bir niteliğe ulaştırılması amaçlanmaktadır.

Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı'nın temel öğeleri, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin benimsediği ilke ve yaklaşımlar ile bu modelin bileşenlerine göre şekillendirilmiştir. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin "beceri temelli öğrenme" yaklaşımı doğrultusunda hazırlanan *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*, öğrencilerin kavramsal düzeydeki öğrenme süreçlerini özgün ve etkili bir şekilde uygulamaya dönüştürmelerini hedefler.

Günümüzde hareketsizlik ve yanlış beslenme alışkanlıklarının obezite, diyabet, kalp-damar hastalıkları gibi kronik rahatsızlıkların en önemli nedenleri arasında olduğu görülmektedir. Erken yaşta doğru beslenme ve düzenli egzersiz alışkanlığının kazanılması hem bireylerin yaşam boyu sağlıklı olmasına hem de toplumun genel sağlık düzeyinin iyileşmesine katkı sağlar. Bedensel gelişimin yanı sıra zihinsel performans (dikkat, odaklanma, öğrenme, hafıza vb.) artışına katkıları düşünüldüğünde spor ve beslenmenin önemi daha da ortaya çıkmaktadır.

Bu kapsamda *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*; bireylerin yeterli ve dengeli beslenme bilinci kazanmalarını, sporcu beslenmesinde temel besin öğelerinin önemini kavramalarını, egzersiz süreçlerinde yeterli ve dengeli beslenmenin önemini benimsemelerini ve spor etiği, dürüstlük ve adil oyun anlayışı ile temiz spor kültürünü içselleştirmelerini amaçlayan disiplinler arası bir öğretim programıdır.

Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı'nın içeriğinde bilimsel bilgiyi yaşantı hâline dönüştüren etkinliklere yer verilmiştir. *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*; kavramsal beceriler, sosyal-duygusal öğrenme becerileri, okuryazarlık becerileri, eğilimler ve Erdem-Değer-Eylem Çerçevesi'ni de dikkate alan bütüncül bir yaklaşım kullanılarak tasarlanmıştır. Millî ve manevi değerlerimiz istikametinde oluşturulan Erdem-Değer-Eylem Çerçevesi kapsamında değerler, programda bütüncül bir anlayışla yapılandırılmıştır. Öğrencilerin bu değerleri fark etmeleri, uygulamaları ve günlük yaşama aktarmaları hedeflenmiştir. Program hem beceriler arası hem de disiplinler arası ilişki kurularak mümkün olduğunca günlük yaşam gereksinimleri çerçevesinde yapılandırılmış, böylece öğrencilerin bütünsel gelişiminin desteklenmesi ve gerçek hayatla güçlü bağlar kurmalarının sağlanması amaçlanmıştır.

1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nun 2. maddesinde ifade edilen Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları ile Türk Millî Eğitiminin Temel İlkeleri esas alınarak hazırlanan *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı* ile öğrencilerin

1. Kavramsal beceriler, sosyal-duygusal öğrenme becerileri, okuryazarlık becerileri ile değerler, eğilimler ve disiplinler arası bakış açısı kazanmaları,
2. Yeterli ve dengeli beslenme unsurlarını tanımlamaları,
3. Sporcu beslenmesinde besin öğelerinin önemi hakkında bilgi sahibi olmaları,
4. Sporcu beslenmesinde yeterli su ve sıvı alımının önemini kavramaları,
5. Enerji tüketimini veriye dayalı hesaplayabilmeleri,
6. Sporcuların egzersiz süreçlerine ilişkin yeterli ve dengeli beslenme bilinci geliştirmeleri,
7. Yeme bozukluklarına ilişkin bilgi sahibi olmaları,
8. Besinsel ergojenik yardımcılarını tanımlamaları,
9. Sporcu ve enerji içecekleri ile ilgili bilgi sahibi olmaları,
10. Dopingle mücadele hakkında bilinçlenmeleri amaçlanmaktadır.

1.2. SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN ESASLAR

Bu derse ait öğretim programının uygulanması sürecinde aşağıdaki hususlar göz önünde bulundurulmalıdır:

- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*, “Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Öğretim Programları Ortak Metni” temel alınarak yapılandırılmıştır. Derslerin tasarlanması, materyallerin hazırlanması, ölçme ve değerlendirme süreçlerinin planlanmasında bu ortak metin dikkate alınmalıdır. Eğitim ve öğretim faaliyetleri, “Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Öğretim Programları Ortak Metni”nde yer alan öğrenci profiline ulaşılmasını sağlayacak biçimde planlanmalı ve yürütülmelidir.
- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*’nda yer alan öğrenme-öğretme yaşantıları; öğrencilere bütüncül bir bakış açısı kazandıran, kalıcı öğrenmenin gerçekleşmesine hizmet eden, farklı öğretim yöntem ve tekniklerini kullanıma sunan, disiplinler arası ilişkileri görmeyi kolaylaştıran kapsamlı bir çerçevede sunulmuştur. Öğrenme çıktıları ve süreç bileşenlerine yönelik oluşturulan süreçlerin öğrenme-öğretme yaşantılarında yürütülmesi esastır. Bununla birlikte öneri niteliğindeki uygulamalarla ilgili ünitenin öğrenme çıktıları ve süreç bileşenleri başta olmak üzere ilişkilendirilen tüm eğilimler ve programlar arası bileşenler dikkate alınarak planlamalar yapılabilir ve uygulamalar bu doğrultuda farklılaştırılabilir.
- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*’nda öğrenme-öğretme uygulamalarında kullanılan yöntem ve teknikler örnek niteliğinde verilmiştir. Bu program etkinliklerin yapısı, öğrenci sayısı vb. etkenlere göre öğretmenlerin yöntem ve tekniklerde değişiklik yapabilecekleri şekilde tasarlanmıştır.
- Eğitim ve öğretim süreçlerinde Türkçenin doğru ve etkili kullanımına, öğrencilerin söz varlığının ve dil becerilerinin geliştirilmesine özen gösterilmelidir.
- Öğrencilerin etkin katılımının sağlandığı bir öğrenme ortamı ve sosyal-duygusal öğrenme becerilerinin gelişiminin desteklendiği, düşüncelerin özgürce paylaşılabildiği, öğrencilerin gelişim dönemleri de dikkate alınarak kıyaslama, damgalama vb. riskli tutum ve davranışları önleyici bir sınıf iklimi oluşturulmalıdır.
- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı* hazırlanırken öğrencilerin beslenme ve temel besin öğeleri hakkında temel düzeyde bilgi sahibi olduğu kabul edilmiştir. Öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeyleri ve öğrenme profilleri göz önünde bulundurularak öğrenme çıktılarıyla tutarlı ve farklı öğretim materyalleri yapılandırılmalı ve kullanılmalıdır. Öğretim materyalleri hazırlanırken zümre öğretmenleri ve diğer branş öğretmenleriyle iş birliği yapılmalıdır.
- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*, üç ünite ve on dört öğrenme çıktısı doğrultusunda planlanmıştır. Birinci üniteye beslenme, besin öğeleri ve besin öğelerinin sporcu beslenmesindeki önemi; ikinci üniteye günlük enerji gereksinimi, spor branşlarını enerji tüketimine göre sınıflandırma, egzersiz süreçlerinde sporcularda yeterli ve dengeli beslenme ile yeme bozuklukları; üçüncü üniteye ise besinsel ergojenik yardımcıları, sporcu ve enerji içecekleri ile dopinge mücadele konuları işlenmiştir. İkinci ve üçüncü ünite yapılandırılırken öğrencilerin birinci üniteye yer alan konuları bildiği kabul edilmiştir.
- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*’nda her ünitenin başında yer alan temel kabuller bölümünde öğrencilerin o üniteyi öğrenebilmesi için sahip olması beklenen ön bilgiler ve becerilerin neler olduğu belirtilmiştir. Ön değerlendirme sürecinde öğrencilerin hazır bulunuşluk durumları değerlendirilmeli ve bu ön bilgilere sahip olma düzeyleri gözden geçirilerek yeni öğrenilecek konuya temel teşkil eden bilgi eksiklikleri giderilmelidir. Köprü kurma sürecinde üniteye geçiş yapılırken öğrencilerin üniteyi günlük hayat ile ilişkilendirmelerini sağlayacak örneklerle yer verilmelidir. “Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Öğretim Programları Ortak Metni”nde yer alan yapı gereği ön değerlendirme ve köprü kurma aşamaları öneri niteliğinde sunulmuştur. Bu aşamalar için hazırlanacak tüm materyallerin bu doğrultuda uygulanması gerekmektedir.

Programlar Arası Bileşenler

- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*’nda bilgi ve beceriler, içerik çerçevesiyle yeni ve anlamlı bütünler oluşturacak şekilde ele alınırken programlar arası bileşenler (sosyal-duygusal öğrenme becerileri, değerler, okuryazarlık becerileri) öğrenmenin anlamlı bir parçası hâline getirilmelidir. Bütüncül eğitim programı yaklaşımı gereği öğrenme çıktılarına destekleyecek şekilde sınıf veya okul dışı öğrenme ortamında öğrenme-öğretme yaşantılarına yer verilmelidir.
- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*’nda her ünite için öğrenme yaşantılarında çeşitli sosyal-duygusal öğrenme becerilerine, değerlere ve okuryazarlık becerilerine yer verilerek programın öğretmenlere kılavuzluk etmesi sağlanmıştır. Bu bileşenler sınırlayıcı nitelikte değildir. Öğretmenler, ünitenin öğrenme çıktılarına kazandırmaya yönelik “Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Öğretim Programları Ortak Metni”nde verilen başka sosyal-duygusal öğrenme becerilerine, değerlere ve okuryazarlık becerilerine derslerinde yer verebilir.

İçerik Çerçevesi

- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*’nda içerik çerçevesinde ilgili ünitelerde yer alan konuların kapsamı ve sınırı belirlenmiştir. Ünitelere dâhil edilen konu, kavram ve problemler içerik çerçevesinde başlıklar hâlinde sıralanmış ve her bir ünitenin anahtar kavramlarına yer verilmiştir. İçerik çerçevesi, ilgili öğrenme-öğretme yaşantılarında programlar arası bileşenler ile ilişkilendirilerek detaylandırılmıştır. Öğrenme-öğretme yaşantıları ile öğrenme kanıtları (ölçme ve değerlendirme) bu çerçeve dikkate alınarak planlanmıştır.
- İçerik çerçevesi, teorik bilgi yükü yerine beceri geliştirme ve disiplinler arası ilişki kurmaya uygun şekilde yapılandırılmıştır. İçerik çerçevesine günlük hayatla ve diğer disiplinlerle ilişkilendirilebilen konular dâhil edilmiştir. Dersler, her bir ünitenin öğrenme-öğretme yaşantılarında kurulan bu ilişkilendirmeler dikkate alınarak planlanmalıdır.

Öğrenme Kanıtları (Ölçme ve Değerlendirme)

- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*’nda verilen değerler, eğilimler, sosyal-duygusal öğrenme becerileri ve okuryazarlık becerileri öğrenme-öğretme uygulamalarının bir parçası olduğu ve içeriğe dâhil edildiği için kanıtlar bölümünde bu bileşenlere ilişkin doğrudan ölçme ve değerlendirme araç ve yöntemlerine yer verilmemiştir.
- Öğrenme kanıtları olarak sunulan ölçme ve değerlendirme araçları, süreç ve ürüne dayalı değerlendirme yapmak amacıyla tasarlanmıştır. Ölçme araçları belirlenirken bunların ünitelerde yer verilen öğrenme çıktılarına kapsamı hedeflenmiştir. Her üniteye bulunan ölçme ve değerlendirme araçları, öğretmenlere örnek teşkil etmesi amacıyla sunulmuştur. Öğretmenlerden bu araçları kullanmaları, gerekli durumlara uyarlamaları veya farklı araçları sürece dâhil etmeleri beklenmektedir.
- Ölçme ve değerlendirme yöntemleri; öğrencilerin yetenek, ihtiyaç ve bireysel farklılıklarına göre çeşitlendirilmeli; öğrenciler tarafından kazanılan veya geliştirilen becerilerin yansıtılabileceği nitelikte olmalıdır. Bilgi ve becerilerin ölçülmesi ve değerlendirilmesinde öğrencilere ilgi çekici, günlük hayatla ilişkili, uzak veya yakın çevrede karşılaşılabilecekleri problemlere ilişkin görevler verilmeli; yargısal nitelik taşımayan ve motive edici geri bildirimler yapılmalıdır. Süreç içerisinde dijital teknolojilerden yararlanılabilir.
- Ünitelerde yer alan kavramsal becerilerin ölçülmesinde dereceli puanlama anahtarı, kontrol listesi, öz değerlendirme formu, akran değerlendirme formu, grup değerlendirme formu vb. ölçme araçlarından yararlanılmalıdır. Öğrenmeler süreç boyunca izlenmeli, değerlendirilmeli ve öğrencilere geri bildirimde bulunulmalıdır. Geri bildirim, öğrencilerin de değerlendirme süreçlerine katıldığı öz değerlendirme formu, akran değerlendirme formu, grup değerlendirme formu gibi ölçme araçlarını inceleyerek kendilerine yönelik nesnel değerlendirme yapmalarına katkı sağlaması bakımından önemlidir.
- Her üniteye yoğunluğu sınıfta gerçekleştirilecek performans görevlerine yer verilmiştir. Bu görevlerde tablo ve grafik oluşturulması; rapor, sunum vb. ürünler hazırlanması beklenmektedir.
- Her bir performans görevinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçme araçlarındaki ölçütlerin belirlenmesinde öğrenme çıktısının süreç bileşenleri ve görevin özellikleri dikkate alınmıştır.
- Performans görevleri daha çok süreç değerlendirmesi için uygundur. Bu görevler ihtiyaç duyulması durumunda sonuç değerlendirmesi için de kullanılabilir.

Öğrenme-Öğretme Yaşantıları

- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*, öğrencinin bütünsel gelişimini esas almaktadır. Bu gelişimi sağlayabilmek amacıyla öğrenme-öğretme yaşantılarında sunulan etkinlikler; ilgili çıktı, beceri, eğilim ve değerlerin kazandırılmasını gerçekleştirmeye yönelik hazırlanmıştır. Programın öğrenme-öğretme yaşantıları bölümünde örnekler sunulmuştur. Öğretmenlerden bu örneklerden yola çıkarak öğrenci gruplarının özelliklerine göre öğrenme yaşantılarını uyarlamaları, değiştirmeleri veya yeni etkinlikler oluşturmaları beklenmektedir.
- Ünitelerin işleniş sırası ve her üniteye ayrılan süre öğretim programında belirtilmiştir. Ancak zümre öğretmenleri tarafından yapılacak planlamalarda öğrenci düzeyleri ve çevresel şartlar dikkate alınmalıdır.
- Her ünite için temel eğitim düzeyindeki öğretim programlarında yer alan konular göz önüne alınarak temel kabuller belirlenmiştir. Öğrenme yaşantıları uygulanırken ön değerlendirme sürecinde öğrencilerin temel kabullerde yer alan bilgiye sahip olma durumlarının kontrol edilmesi, gerekli durumlarda temel kabullere ilişkin öğrenme ihtiyaçlarının karşılanması beklenmektedir.
- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*'nın uygulanmasında bağlamsal ve yaşantısal öğrenmenin esas alınması, araştırma ve sorgulamaya dayalı bir sürecin yapılandırılması gerekmektedir. Bu süreci desteklemek üzere öğreneni merkeze alan öğretim yöntemlerine (problem temelli öğrenme, örnek olay, tartışma vb.) yer verilmeli ve program, çok yönlü gelişime katkıda bulunacak öğretim yöntem ve teknikleriyle zenginleştirilmelidir.
- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*'nın uygulanmasında öğrenme süreci; öğretmenin rehber ve kolaylaştırıcı rolünü üstleneceği, öğrenenin merkeze alınacağı şekilde düzenlenmelidir. Bu nedenle öğrencilerin aktif katılımının sağlandığı bir öğrenme ortamı ve düşüncelerin özgürce paylaşılabildiği, sosyal ve duygusal becerilerin gelişiminin desteklendiği bir sınıf iklimi oluşturulmalıdır.
- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*'nın sorgulama temelli anlayışa yaptığı vurgu, bireysel ve iş birlikli sorgulamayı ön plana çıkarmaktadır. Sorgulama sürecini desteklemek, bunun yanında etkileşimi sağlamak ve birlikte öğrenme fırsatlarını artırmak için iş birlikli öğrenme ortamlarının sürece dâhil edilmesi beklenmektedir.
- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı* bütüncül eğitim anlayışına göre yapılandırılmıştır. Bu nedenle disiplinler ve beceriler arası ilişkileri kapsayan yapıların kurulmasına önem verilmelidir. Bu amaçla öğrenme-öğretme yaşantılarını tasarlama ve öğretim materyallerini (kalori cetveli, bilgi kartları, çalışma yaprakları vb.) geliştirme süreçlerinde zümre öğretmenleri ile diğer branş öğretmenlerinin iş birliği içinde çalışmaları önerilmektedir.
- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*'nda spor ve beslenme ilişkisini günlük yaşamda kullanabilmek amaçlanmıştır. Bunu sağlamak amacıyla hem okul içi ve okul dışı hem de dijital destekli öğrenme ortamlarından yararlanılabilir. Bu kapsamda saha çalışmalarının planlanması veya düzenlenen çeşitli etkinliklere öğrencilerin katılımının sağlanması önerilmektedir.
- Öğrenme-öğretme yaşantılarında spor ve beslenme ile ilgili kavramların ve kavramlar arası ilişkilerin öğrenilmesini desteklemek üzere görsel ve dijital materyallerden yararlanılması önerilmektedir. Bu amaçla okuma metni, tablo, şekil, diyagram, kavram haritası, zihin haritası ve beslenme günlüklerinden yararlanılabilir. Bunların yanı sıra kavram karikatürleri, afiş, broşür gibi görsel materyaller de kullanılabilir. Öğretmenlerden öğrencilerini bu tür materyalleri kullanma ve hazırlamaya yönlendiren öğrenme süreçleri oluşturmaları beklenmektedir. Öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeyleri ve öğrenme profilleri göz önünde bulundurularak öğrenme çıktılarıyla tutarlı olan farklı öğretim materyalleri (bilgi notu, sunum, etkinlik, çalışma yaprakları, beslenme listeleri vb.) yapılandırılmalı ve kullanılmalıdır. Öğretim materyalleri hazırlanırken zümre öğretmenleri ve diğer branş öğretmenleriyle iş birliği yapılmalıdır.
- *Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı*'nın uygulanmasında öğretmenlerden hem öğretim teknolojilerini hem de teknoloji tabanlı öğretim yöntemlerini anlamlı öğrenmeyi destekleyecek biçimde kullanmaları beklenmektedir. Bu kapsamda video, sunu, animasyon gibi materyaller ile dijital öyküleme, karma öğretim gibi teknoloji tabanlı öğretim uygulamaları da sürece dâhil edilebilir.

Farklılaştırma

- Öğretim sürecinin düzenlenmesinde öğrenciler arasındaki bireysel farklılıklar göz önüne alınmalıdır. Bu amaçla öğretim sürecinin öğrenci ihtiyaçlarına göre şekillendirilmesi için öğretimin farklılaştırılması yoluna gidilmelidir. Bu kapsamda farklılaştırma bölümünde zenginleştirme ve destekleme başlıkları altında öneriler sunulmuştur. Farklılaştırma kapsamındaki tüm uygulamalar; öğrencilerin ilgi, ihtiyaç ve istekleri göz önünde bulundurularak öğretmenler tarafından planlanır ve uygulanır.
- Farklılaştırma sürecinde öğrencilerin hazır bulunuşlukları, ilgileri ve öğrenme profilleri dikkate alınmalı; içerik, süreç ve ürün bu özelliklere uygun hâle getirilmelidir. Bu kapsamda aynı öğrenme çıktısına ulaşabilmek için zenginleştirici ve destekleyici etkinlikler yoluyla tüm öğrencilere öğrenme fırsatları sağlanmalı ve sınıftaki farklı öğrenme düzeyine sahip öğrencilerin gereksinimlerine cevap verecek şekilde planlama yapılmalıdır.

1.3. SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÜNİTE, ÖĞRENME ÇIKTISI SAYISI VE SÜRE TABLOSU

9. SINIF SPOR VE BESLENME DERSİ

ÜNİTE	Öğrenme Çıktısı Sayısı	Süre	
		Ders Saati	Yüzde Oranı (%)
1. BESLENME VE BESİN ÖGELERİ	7	32	44
2. BESLENME VE ENERJİ	4	20	28
3. BESİN TAKVİYELERİ	3	16	22
OKUL TEMELLİ PLANLAMA*	-	4	6
TOPLAM	14	72	100

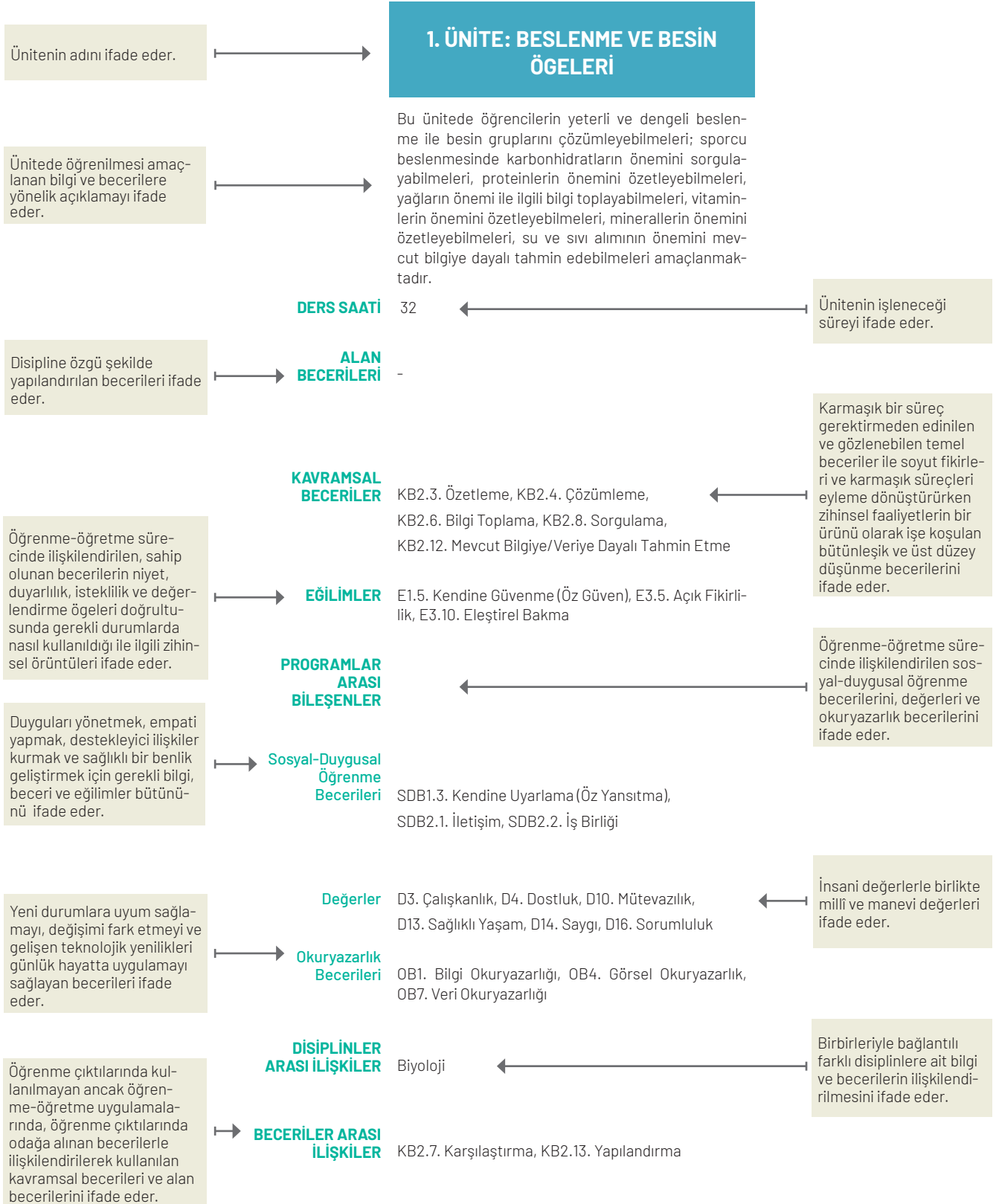
* Zümre öğretmenler kurulu tarafından ders kapsamında yapılması kararlaştırılan okul dışı öğrenme etkinlikleri, araştırma ve gözlem, sosyal etkinlikler, proje çalışmaları, yerel çalışmalar, okuma çalışmaları vb. çalışmalar için ayrılan süredir. Çalışmalar için ayrılan süre eğitim öğretim yılı içinde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

1.4. SPOR VE BESLENME DERSİ KİTABI FORMA SAYISI VE KİTAP EBADI

DERS KİTABI	FORMA SAYISI	KİTAP EBADI
SPOR VE BESLENME DERSİ 9. SINIF	11-13	19,5 cm X 27,5 cm

1.5. SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

Programdaki ünitelerin yapısı ve bu yapıya ilişkin açıklamalar aşağıdaki şemada verilmiştir.



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

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

SB.9.1.1. Yeterli ve dengeli beslenme ile besin gruplarını çözümleyebilme

- Yeterli ve dengeli beslenme ile besin gruplarına ilişkin bileşenleri belirler.
- Yeterli ve dengeli beslenme ile besin gruplarına ilişkin bileşenler arasındaki ilişkileri belirler.

Dersin kodu
Sınıf seviyesi
Ünite numarası
Öğrenme çıktısı numarası

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

Disipline ait başlıca anahtar kavramları ifade eder.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Besin Grupları Sporcu Beslenmesinde Karbonhidratların Önemi

Anahtar Kavramlar

dehidrasyon, glikojen depoları, kas onarımı, makro mineral

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Bu ünitenin öğrenme kanıtlarında ve öğrenme-öğretme uygulamalarında T-tablosu, Frayer diyaframı, çalışma yaprağı, grup değerlendirme formu, performans görevi, analitik dereceli puanlama anahtarı ve bütüncül dereceli puanlama anahtarı kullanılabilir.

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

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

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin zindelik gelişimi için dengeli beslenmenin önemini bildikleri, egzersiz ile beslenme ilişkisini yorumlayabildikleri ve besin öğeleri ile ilgili temel düzeyde bilgi sahibi oldukları kabul edilmektedir.

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

Ön Değerlendirme Süreci

Öğrencilerden "Yeterli ve dengeli beslenme herkes için aynı mıdır? Neden?" gibi açık uçlu soruları yanıtlamaları istenebilir. Egzersiz türlerine göre vücudun ihtiyaç duyduğu karbonhidratlar ile ilgili açık uçlu sorular sorulabilir. Öğrencilerden besinlerin içeriğine göre protein ve yağlarla ilgili örnekler vermeleri istenebilir. Vitamin ve minerallerin yeterli ve dengeli alınmasına yönelik açık uçlu sorular sorulabilir.

Köprü Kurma

Öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme ile besin grupları hakkında çıkarım yapmaları için günlük hayatta tüketilen besinlere örnekler verilebilir. Ülkemizde yapılan Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu'nda sporcuların yarışma sırasında tükettikleri besin öğeleri ile ilgili örnekler verilebilir.

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

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

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

SB.9.1.1

Öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme ile besin gruplarına ilişkin görselleri, tabloları ve metinleri incelemeleri sağlanır (OB4). İncelenen materyallerden hareketle öğrencilere "Yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri doğrultusunda yeme alışkanlıklarınızı nasıl düzenlersiniz?" sorusu sorulur. Öğrenciler düşün-eşleş-paylaş tekniğiyle düşüncelerini ifade eder; yeterli, dengeli, çeşitli, düzenli ve hijyenik/güvenilir beslenme ilkeleri doğrultusunda tahıl ve ekmek grubu, et-yumurta-kuru baklagil grubu, sebze ve meyve grubu, süt ve süt ürünleri grubu besinlerine ilişkin bileşenleri belirler. Bu süreçte öğrencilerden birbirlerinin fikirlerine saygı duymaları, arkadaşları ile etkili bir iletişim kurmaları ve iş birliği içinde çalışmalarını beklenir (D4.2, D18.1, E3.5, SDB2.2).

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme

Öğrencilerin arkadaşları veya aile bireyleri için bir haftalık dengeli beslenme programı hazırlamaları ve bu programı takip etmeleri sağlanabilir.

Akranlarından daha ileri düzeydeki öğrencilere genişletilmiş ve derinleşmesine öğrenme fırsatları sunan, onların bilgi ve becerilerini geliştiren öğrenme-öğretme yaşantılarını ifade eder.

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

Destekleme

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili Sağlık Bakanlığının yayımladığı broşürlerin incelenmesi sağlanabilir. Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



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

2. SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NDA YER ALAN ÜNİTELER

1. ÜNİTE: BESLENME VE BESİN ÖGELERİ

Bu ünite de öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme ile besin gruplarını çözümleyebilmeleri; sporcu beslenmesinde karbonhidratların önemini sorgulayabilmeleri, proteinlerin önemini özetleyebilmeleri, yağların önemi ile ilgili bilgi toplayabilmeleri, vitaminlerin önemini özetleyebilmeleri, minerallerin önemini özetleyebilmeleri, su ve sıvı alımının önemini mevcut bilgiye dayalı tahmin edebilmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 32

**ALAN
BECERİLERİ** -

**KAVRAMSAL
BECERİLER**

KB2.3. Özetleme, KB2.4. Çözümleme, KB2.6. Bilgi Toplama, KB2.8. Sorgulama, KB2.12. Mevcut Bilgiye/Veriye Dayalı Tahmin Etme

EĞİLİMLER

E1.5. Kendine Güvenme (Öz Güven), E2.5. Oyunseverlik, E3.5. Açık Fikirlilik, E3.7. Sistem-
atiklik, E3.10. Eleştirel Bakma

**PROGRAMLAR ARASI
BİLEŞENLER**

**Sosyal-Duygusal
Öğrenme Becerileri**

SDB1.3. Kendine Uyarılama (Öz Yansıtma), SDB2.1. İletişim, SDB2.2. İş Birliği, SDB3.3. So-
rumlu Karar Verme

Değerler

D3. Çalışkanlık, D4. Dostluk, D10. Mütevazılık, D13. Sağlıklı Yaşam, D14. Saygı, D16. Sorum-
luluk, D18. Temizlik

Okuryazarlık Becerileri

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

**DİŞİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER**

Biyoloji

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER**

KB2.7. Karşılaştırma, KB2.13. Yapılandırma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

SB.9.1.1. Yeterli ve dengeli beslenme ile besin gruplarını çözümleyebilme

- a) Yeterli ve dengeli beslenme ile besin gruplarına ilişkin bileşenleri belirler.
- b) Yeterli ve dengeli beslenme ile besin gruplarına ilişkin bileşenler arasındaki ilişkileri belirler.

SB.9.1.2. Sporcu beslenmesinde karbonhidratların önemini sorgulayabilme

- a) Sporcu beslenmesinde karbonhidratların önemine yönelik merak ettiği konuyu tanımlar.
- b) Sporcu beslenmesinde karbonhidratların önemi ile ilgili sorular sorar.
- c) Sporcu beslenmesinde karbonhidratların önemi hakkında bilgi toplar.
- ç) Sporcu beslenmesinde karbonhidratların önemi ile ilgili toplanan bilgilerin doğruluğunu değerlendirir.
- d) Sporcu beslenmesinde karbonhidratların önemi ile ilgili toplanan bilgiler üzerinden çıkarım yapar.

SB.9.1.3. Sporcu beslenmesinde proteinlerin önemini özetleyebilme

- a) Sporcu beslenmesinde proteinlerin önemi ile ilgili çözümleme yapar.
- b) Sporcu beslenmesinde proteinlerin önemine ilişkin sınıflandırma yapar.
- c) Sporcu beslenmesinde proteinlerin önemini yorumlar.

SB.9.1.4. Sporcu beslenmesinde yağların önemi ile ilgili bilgi toplayabilme

- a) Sporcu beslenmesinde yağların önemi ile ilgili istenen bilgiye ulaşmak için kullanacağı araçları belirler.
- b) Belirlediği aracı kullanarak sporcu beslenmesinde yağların önemi hakkındaki bilgileri bulur.
- c) Sporcu beslenmesinde yağların önemi ile ilgili ulaşılan bilgileri doğrular.
- ç) Sporcu beslenmesinde yağların önemi ile ilgili ulaşılan bilgileri kaydeder.

SB.9.1.5. Sporcu beslenmesinde vitaminlerin önemini özetleyebilme

- a) Sporcu beslenmesinde vitaminlerin önemi ile ilgili çözümleme yapar.
- b) Sporcu beslenmesinde vitaminlerin önemi ile ilgili sınıflandırma yapar.
- c) Sporcu beslenmesinde vitaminlerin önemini yorumlar.

SB.9.1.6. Sporcu beslenmesinde minerallerin önemini özetleyebilme

- a) Sporcu beslenmesinde minerallerin önemi ile ilgili çözümleme yapar.
- b) Sporcu beslenmesinde minerallerin önemi ile ilgili sınıflandırma yapar.
- c) Sporcu beslenmesinde minerallerin önemini yorumlar.

SB.9.1.7. Sporcu beslenmesinde su ve sıvı alımının önemini mevcut bilgiye dayalı tahmin edebilme

- Sporcu beslenmesinde su ve sıvı alımının önemine ilişkin ön bilgileri kullanır.
- Sporcu beslenmesinde su ve sıvı alımının önemine ilişkin elde edilen veriler üzerinde kurala dayalı hesaplama yapar.
- Sporcu beslenmesinde su ve sıvı alımının önemine ilişkin ileriye yönelik yargıda bulunur.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Yeterli ve Dengeli Beslenme ile Besin Grupları
Sporcu Beslenmesinde Karbonhidratların Önemi
Sporcu Beslenmesinde Proteinlerin Önemi
Sporcu Beslenmesinde Yağların Önemi
Sporcu Beslenmesinde Vitaminlerin Önemi
Sporcu Beslenmesinde Minerallerin Önemi
Sporcu Beslenmesinde Su ve Sıvı Alımının Önemi

Anahtar Kavramlar

dehidrasyon, glikojen depoları, kas onarımı, makro mineral

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Bu ünitenin öğrenme kanıtlarında ve öğrenme-öğretme uygulamalarında T-Tablosu, Frayer diyagramı, çalışma yaprağı, grup değerlendirme formu, performans görevi, analitik dereceli puanlama anahtarı ve bütüncül dereceli puanlama anahtarı kullanılabilir. Performans görevi olarak öğrencilerden yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili poster oluşturmaları istenebilir. Performans görevi; içerik doğruluğu, besin çeşitliliği, görsel tasarım, yaratıcılık gibi ölçütleri içeren analitik dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir. Öğrenciler öz değerlendirme formu veya grup değerlendirme formu ile süreci değerlendirebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin zindelik gelişimi için dengeli beslenmenin önemini bildikleri, egzersiz ile beslenme ilişkisini yorumlayabildikleri ve besin öğeleri ile ilgili temel düzeyde bilgi sahibi oldukları kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Öğrencilerden “Yeterli ve dengeli beslenme herkes için aynı mıdır? Neden?”, “Tükettiğiniz besinlerin vücuda ne gibi faydaları olabilir?” gibi açık uçlu soruları yanıtlamaları istenebilir. Egzersiz türlerine göre vücudun ihtiyaç duyduğu karbonhidratlar ile ilgili açık uçlu sorular sorulabilir. Öğrencilerden besinlerin içeriğine göre protein ve yağlarla ilgili örnekler vermeleri istenebilir. Vitamin ve minerallerin yeterli ve dengeli alımına yönelik açık uçlu sorular sorulabilir. Su ve sıvı alımının hayati önemi konusunda beyin fırtınası yapmaları istenebilir.

Köprü Kurma

Öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme ile besin grupları hakkında çıkarım yapmaları amacıyla günlük hayatta tüketilen besinlere örnekler verilebilir. Ülkemizde yapılan Cumhurbaşkanlığı Bisiklet Turu'nda sporcuların yarışma sırasında tükettikleri besin öğeleri ile ilgili örnekler verilebilir. Halter sporcularının beslenmelerinde ağırlık verdikleri besin öğelerine örnekler verilebilir. Günlük yaşamda en çok tüketilen besinlerdeki vitamin ve mineralleri verilen örnekler üzerinden ayırt etmeleri sağlanabilir. Egzersizde su ve sıvı alımının hayati önemi vurgulanabilir.

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

SB.9.1.1

Öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme ile besin gruplarına ilişkin görselleri, tabloları ve metinleri incelemeleri sağlanır **(OB4)**. İncelenen materyallerden hareketle öğrencilere “Yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri doğrultusunda yeme alışkanlıklarınızı nasıl düzenlersiniz?” sorusu sorulur. Öğrenciler düşün-eşleş-paylaş tekniğiyle düşüncelerini ifade eder; yeterli, dengeli, çeşitli, düzenli ve hijyenik/güvenilir beslenme ilkeleri doğrultusunda tahıl ve ekmek grubu, et-yumurta-kuru baklagil grubu, sebze ve meyve grubu, süt ve süt ürünleri grubu besinlerine ilişkin bileşenleri belirler. Bu süreçte öğrencilerden birbirlerinin fikirlerine saygı duymaları, arkadaşları ile etkili bir iletişim kurmaları ve iş birliği içinde çalışmaları beklenir **(D4.2, D18.1, E3.5, SDB2.2)**. Öğrenciler edindikleri bilgilerden hareketle besin gruplarına ait besinleri besin piramidinde işaretleyerek besinler arasındaki hiyerarşik ilişkileri belirler **(KB2.13)**. Öğrencilerden yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri ile besin grupları arasında ilişki kurmaları amacıyla sağlıklı bir beslenme tabağı hazırlamaları istenir. Öğrencilere sağlıklı beslenme tabağı hazırlarken kültür ve inanç temelli beslenme tercihlerini de göz önünde bulundurmaları ve helal beslenmeye uygun gıda seçimleri yapmaları hatırlatılır. Öğrencilerin, hazırladıkları sağlıklı beslenme tabaklarındaki eksiklikleri sınıf arkadaşları ile tespit ederek düzenlemeleri sağlanır. Öğrenciler düzenledikleri sağlıklı beslenme tabağını sınıf arkadaşları ile paylaşır. Paylaşılan sağlıklı beslenme tabaklarının hazır gıda içerip içermediği, yeterli ve dengeli beslenmeye uygun olup olmadığı öğretmen rehberliğinde değerlendirilebilir. Performans görevi olarak öğrencilerden bir gün boyunca tükettikleri besinleri ve besin gruplarını beslenme günlüğüne kaydetmeleri istenir **(D13.1)**. Öğrencilerden oluşturdukları beslenme günlüklerini grup arkadaşları ile karşılaştırarak bilgilerinin doğruluğunu değerlendirmeleri beklenir. Grup arkadaşları ile belirledikleri besinleri ve besin gruplarını yeterli ve dengeli beslenme günlüğü tablosuna yazmaları sağlanır. Gruplardan oluşturdukları yeterli ve dengeli beslenme tablosundan yararlanarak bir poster hazırlamaları istenir. Performans görevi analitik dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir. Öğrenciler öz değerlendirme formu veya grup değerlendirme formu ile süreci değerlendirebilir.

SB.9.1.2

Öğrencilerin karbonhidratların kaynakları ve çeşitleri ile ilgili görselleri, tabloları ve metinleri incelemeleri sağlanır. Öğrencilere “Neden bazı sporcular müsabaka öncesi makarna, pilav gibi besinler tüketir?”, “Bisiklet sporcuları ile halter sporcularının karbonhidrat ihtiyacında ne gibi farklılıklar vardır?” gibi sorular sorulur ve öğrencilerin merak ettikleri konuyu tanımlamaları istenir. Öğrenciler, karbonhidratların sporcu beslenmesindeki önemine ilişkin merak ettikleri soruları sorar. Öğrencilerin belirlenen sorular hakkında kitap, dergi gibi basılı kaynaklardan, genel ağ sayfalarından (“edu.tr” ve “gov.tr” uzantılı sitelerden) ya da uzman görüşlerinden yararlanarak araştırma yapmaları ve bilgi toplamaları sağlanır **(D3.3)**. Öğrenciler, toplanan bilgilerin doğruluğunu öğretmen rehberliğinde bilimsel açıdan değerlendirir. Öğrencilerden karbonhidratların sporcularda temel ve hızlı enerji kaynağı olduğuna, glikojen depolarının performans ile ilişkisine, karbonhidrat yetersizliği hâlinde performans ve konsantrasyon düşüklüğü yaşandığına ve her sporcunun branşına, antrenman yoğunluğuna ve fizyolojik özelliklerine göre kişiye özgü beslenme planı uygulanmasının önemine ilişkin verilen metni inceleyerek çıkarımlar yapmaları beklenir. Öğrencilerden metin ve örnekleri inceleyerek bir sporcunun günlük karbonhidrat ihtiyacını hesaplamaları istenir **(OB7)**. Öğrencilerin spor yapan ve yapmayan iki bireye ait beslenme listelerini inceleyip, listeleri karbonhidrat tüketimi açısından karşılaştırarak T-tablosunu (benzerlikler ve farklılıklar tablosu) doldurmaları sağlanır **(KB2.7)**. Öğrenciler, doldurdıkları T-tablolarını sınıf arkadaşları ile etkili bir iletişim kurarak paylaşır **(SDB2.1)**. Tabloların doğruluğu öğretmen rehberliğinde değerlendirilebilir.

SB.9.1.3

Öğrencilerden proteinler ile ilgili görselleri ve metinleri incelemeleri istenir. Öğrencilerin verilen açık uçlu soruları cevaplayarak proteinlerin özelliklerini, görevlerini ve besin kaynaklarını tespit etmeleri sağlanır. Öğrencilerden proteinlerin sporcu beslenmesindeki önemi ile ilgili görselleri ve metinleri incelemeleri istenir (**OB1, OB4**). Öğrenciler; protein ihtiyacının spor türlerine ve antrenman yoğunluğuna göre değiştiğine, yeterli protein tüketilmezse kas onarımının yavaşlaması sonucunda yorgunluğun artabileceğine ve sakatlanma riskinin doğabileceğine, proteinlerin karbonhidratlarla birlikte alındığında toparlanmayı hızlandırdığına ilişkin düşün-eşleş-paylaş tekniğini kullanarak çözümleme yapar (**D13.1**). Öğrenciler; proteinin önemi ile ilgili olarak fonksiyon (enerji, bağışıklık, kas yapımı ve onarımı), kaynak (hayvansal, bitkisel), spor türleri (kuvvet, dayanıklılık), zamanlama (antrenman öncesi, sonrası) ve etki (performans, toparlanma, sağlık) başlıklarıyla tablo üzerinde sınıflandırma yapar (**OB1**). Öğrencilerin proteinlerin özellikleri, görevleri, kaynakları ve sporcu beslenmesindeki önemini belirleyerek Frayer diyagramında yorumlamaları sağlanır (**SDB2.2**). Hazırlanan Frayer diyagramı öğretmen rehberliğinde değerlendirilebilir.

SB.9.1.4

Öğrencilerden yağların yapısı, çeşitleri, kaynakları, özellikleri ve görevleri ile ilgili görselleri, tabloları ve metinleri incelemeleri istenir. Öğrencilere elde ettikleri bilgiler doğrultusunda açık uçlu sorular sorulur ve öğrencilerin bilgilerini ifade etmeleri sağlanır. Öğrenciler, sporcu beslenmesinde yağların önemi ile ilgili istenen bilgiye ulaşmak için sınıf kütüphanesinin yanı sıra öğretmen tarafından önceden hazırlanmış kaynak köşesi ve/veya genel ağdan ("edu.tr" ve "gov.tr" uzantılı sitelerden) yararlanır; ilgili konuya yönelik kaynakları inceler ve kullanacağı araçları belirler. Belirledikleri araçları kullanarak sporcu beslenmesinde yağların önemi ile ilgili bilgileri bulur ve ulaşılan bilgileri öğretmen rehberliğinde doğrular. Doğruladıkları bilgileri bir bilgi görseline kaydeder. Öğretmen rehberliğinde gruplara ayrılır. Grup üyeleriyle kendi hazırladıkları bilgi görsellerini paylaşır. Gruplar, kendi içlerinde hazırladıkları bilgi görsellerini karşılaştırır ve topladıkları bilgilerdeki eksik ya da hataları düzeltir (**OB1**). Grup çalışmasında öğrencilere sorumluluğun, birlikte hareket etmenin, anlayışlı ve nazik olmanın önemi hatırlatılır (**D4.2, D16.3, SDB2.2**). Öğrencilerden grup olarak sporcu beslenmesinde yağların önemini anlatan bir poster hazırlamaları istenir. Poster hazırlarken edindikleri bilgilerden hareketle yağların sporcu beslenmesi ve sağlıklı yaşam açısından önemini vurgulamaları beklenir (**D13.4, OB4**). Gruplar, hazırladıkları posterleri grup sözcüsü aracılığıyla sınıf arkadaşlarına sunar. Öğrenciler, diğer gruplar posterlerini sunarken merak ettikleri soruları sunum yapan grubun sözcüsüne yöneltir. Öğrencilerin gelen yanıtları kendi bilgileri ile eşleştirerek eleştirel bakış açısı geliştirmeleri beklenir (**E3.10**). Etkinlik sürecinde öğrencilerin insan ilişkilerinde yapıcı olmaları ve uyumlu davranmaları sağlanır (**D10.3**). Oluşturulan posterlerin değerlendirilmesinde analitik dereceli puanlama anahtarı kullanılabilir.

SB.9.1.5

Öğrencilerin vitaminlerin özellikleri, çeşitleri, görevleri, kaynakları ve vitamin eksikliğinde görülen belirtiler ile ilgili görselleri, tabloları ve metinleri incelemeleri sağlanır. Öğrencilerden her bir vitaminin özelliğini (yağda/suda çözünen), kaynaklarını (bulunduğu besinler) ve görevlerini yazarak bilgi kartlarını doldurmaları istenir (**OB1**). Öğrencilerin bilgi kartlarına yazdıkları bilgilerden yararlanarak vitaminlerin sporcu beslenmesindeki önemine ilişkin çözümlemelerini maddeler hâlinde sistematik bir şekilde yazmaları beklenir (**E3.7**).

Öğrencilerin verilen metni okuyarak sporcu beslenmesinde öne çıkan vitaminlerin çeşitlerini ve etkilerini tabloya sınıflandırarak yazmaları istenir. Öğrenciler hazırladıkları tabloyu etkili bir iletişim kurarak arkadaşlarıyla paylaşır **(SDB2.1)**. Öğrencilerin sporcu beslenmesinde vitaminlerin önemi ile ilgili kendi cümleleriyle kısa bir metin (150-250 kelime) yazmaları istenerek sporcu beslenmesinde vitaminlerin önemini yorumlamaları sağlanır. Öğrenciler yazdıkları metinleri etkili bir iletişim içerisinde sınıf arkadaşlarıyla paylaşır **(D14.1)**. Yazılan metinler bütüncül dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

SB.9.1.6

Öğrencilerden minerallerin çeşitleri, kaynakları ve görevleri ile ilgili metni ve tabloyu inceleyerek öğretmen rehberliğinde “Hangi mineral?” oyununu oynamaları istenir **(E2.5)**. Öğrencilerin minerallerin çeşitleri, günlük tüketilmesi gereken miktarları ve minerallerin sporcu beslenmesindeki önemi ile ilgili metinleri ve bilgi kartlarını incelemeleri istenir. Verilen açık uçlu soruları cevaplayarak sporcu beslenmesinde minerallerin önemi ile ilgili çözümleme yapmaları sağlanır **(SDB3.3)**. Öğrenciler, sporcu beslenmesinde öne çıkan mineralleri fazlalık/eksiklik belirtileri ile sporcular için önemine göre sınıflandırır ve tabloya yazar **(OB1)**. Öğrencilerin sporcu beslenmesinde yeterli mineral alımı için hangi besinlerin tüketilmesi gerektiği ile ilgili kendi cümleleriyle kısa bir metin (150-250 kelime) yazmaları istenerek sporcu beslenmesinde minerallerin önemini yorumlamaları sağlanır. Öğrencilerden yazdıkları metinleri arkadaşları ile etkili bir iletişim kurarak öz güvenli bir şekilde paylaşmaları istenir **(D4.2, E1.5)**. Yazılan metinler bütüncül dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

SB.9.1.7

Öğrencilerin vücutta bulunan su miktarı, suyun görevleri, tüketilmesi gereken sıvı miktarı ve vücuttan atılan sıvı miktarı ile ilgili bilgi görselini inceleyerek açık uçlu soruları cevaplamaları sağlanır **(OB4)**. Öğrencilerden sporcu beslenmesinde su ve sıvı alımının önemi ile ilgili görselleri, tabloları ve metinleri incelemeleri istenir **(OB1)**. Öğrenciler “Bir sporcunun dehidrasyon durumu hangi yöntemler ile belirlenebilir?”, “Dehidrasyonu önlemek için egzersiz öncesi, sonrası ve sonrasında hangi önlemler alınabilir?” gibi açık uçlu soruları cevaplayarak ön bilgilerini kullanır. Öğrenciler, verilen su ve sıvı tüketim hesaplama yöntemini kullanarak günlük ne kadar su ve sıvı almaları gerektiğine ilişkin elde edilen veriler üzerinden kurala dayalı hesaplama yapar **(SDB1.3)**. Öğrenciler, alınması gereken su ve sıvı miktarını karşılayamadıklarında oluşabilecek problemleri yazarak “Yeterli sıvı alınmazsa uzun vadede sporcuların performansları düşer ve sakatlık riski artar.”, “Dehidrasyon, tekrarlandığında kalp-damar sağlığını olumsuz etkileyebilir.” gibi yargılarda bulunur. Öğrencilerin günlük su ve sıvı alımlarını düşünerek yeterli miktarda su ve sıvı alıp almadıklarını belirlemeleri, yetersiz su ve sıvı alımı durumunda ne tür önlemler almaları gerektiğini eleştirel bir bakış açısıyla yorumlamaları ve sınıf arkadaşları ile tartışarak listelemeleri istenir **(D13.1, E3.10)**. Öğrencilerin sporcu beslenmesinde su ve sıvı alımının önemi ile ilgili çıkarımları çalışma yaprağı ile değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA Zenginleştirme

Öğrencilerin arkadaşları veya aile bireyleri için bir haftalık dengeli beslenme programı hazırlamaları ve bu programı takip etmeleri sağlanabilir. Farklı spor branşlarından profesyonel sporcularla veya sporcu beslenmesi uzmanları ile röportaj yaparak beslenme günlükleri oluşturmaları istenebilir. Farklı spor branşlarındaki sporcular için günlük tüketilmesi gereken protein miktarlarını gösteren bir bilgi görseli hazırlamaları istenebilir. Yağların metabolizmasındaki enerji dönüşümünü görsel olarak ifade etmeleri istenebilir. Öğrenciler, sporcuların vitamin eksikliği veya fazlalığı durumunda karşılaşılabilecekleri riskleri tablolara yazarak sınıflandırabilir. Öğrencilerden besinlerin içerdiği makro ve mikro minerallerin sporcu beslenmesine nasıl dâhil edilebileceği ile ilgili poster hazırlamaları istenebilir. Öğrencilerin egzersiz öncesi, sonrası ve sonrasında su ve sıvı alımına ilişkin hesaplamalar yaparak grafikler ile sunum yapmaları sağlanabilir.

Destekleme Yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili Sağlık Bakanlığının yayımladığı broşürlerin incelenmesi sağlanabilir. Öğrencilere sporcuların antrenman veya yarışma sırasında besin tüketimlerini gösteren videolar izletilebilir ve öğrencilerin düşüncelerini açıklamaları istenebilir. Öğrenciler, sporcuların beslenmesinde kaç kalorilik yağ alınması gerektiğini hesaplayabilir. Öğrencilerden akran yardımı alarak besin öğeleri ile ilgili bilgi kartı hazırlamaları istenebilir. Meyvelerin vitamin içeriklerini verilen görsellerden yararlanarak eşleştirmeleri istenebilir. Sınıf ortamına getirilen mineral içerikli besinlerin sporcular için faydalarını anlatmaları istenebilir. Yeterli su ve sıvı almayan bir sporcunun karşılaşacağı problemlerin verilen görsellerden seçilmesi istenebilir.

**ÖĞRETMEN
YANSITMALARI**

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



2. ÜNİTE: BESLENME VE ENERJİ

Öğrencilerin günlük enerji gereksinimini veriye dayalı tahmin edebilmeleri, spor branşlarını enerji tüketimine göre sınıflandırabilmeleri, egzersiz süreçlerinde sporcularda yeterli ve dengeli beslenmeyi karşılayabilmeleri, yeme bozukluklarına ilişkin bilgi toplayabilmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 20

**ALAN
BECERİLERİ** -

**KAVRAMSAL
BECERİLER** KB2.5. Sınıflandırma, KB2.6. Bilgi Toplama, KB2.7. Karşılaştırma, KB2.12. Mevcut Bilgiye/Veriye Dayalı Tahmin Etme

EĞİLİMLER E3.1. Muhakeme, E3.7. Sistematiçlik, E3.10. Eleştirel Bakma

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

**Sosyal-Duygusal
Öğrenme Becerileri** SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme), SDB2.2. İş Birliğı

Değerler D3. Çalışkanlık, D4. Dostluk, D6. Dürüstlük, D8. Mahremiyet, D10. Mütevazılık, D13. Sağlıklı Yaşam

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

**DİSİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER** Matematik

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER** KB2.1. Çelişki Giderme, KB2.8. Sorgulama, KB2.15. Yansıtma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

SB.9.2.1. Günlük enerji gereksinimini veriye dayalı tahmin edebilme

- a) Günlük enerji gereksinimine ilişkin verileri toplar.
- b) Elde edilen veriler üzerinden kurala dayalı hesaplama yapar.
- c) Günlük enerji gereksinimine ilişkin ileriye yönelik yargıda bulunur.

SB.9.2.2. Spor branşlarını enerji tüketimine göre sınıflandırabilme

- a) Spor branşlarının enerji tüketimine ilişkin ölçütlerini belirler.
- b) Spor branşlarını enerji tüketimine göre ayırıştırır.
- c) Spor branşlarını enerji tüketimine göre tasnif eder.
- ç) Spor branşlarını enerji tüketimine göre etiketler.

SB.9.2.3. Egzersiz süreçlerinde sporcularda yeterli ve dengeli beslenmeyi karşılaştırabilme

- a) Egzersiz süreçlerinde sporcularda yeterli ve dengeli beslenmenin özelliklerini belirler.
- b) Belirlenen özelliklere ilişkin benzerlikleri listeler.
- c) Belirlenen özelliklere ilişkin farklılıkları listeler.

SB.9.2.4. Yeme bozukluklarına ilişkin bilgi toplayabilme

- a) Yeme bozuklukları hakkında istenen bilgiye ulaşmak için kullanacağı araçları belirler.
- b) Belirlediği araçları kullanarak yeme bozuklukları hakkındaki bilgileri bulur.
- c) Yeme bozuklukları hakkında ulaşılan bilgileri doğrular.
- ç) Yeme bozuklukları hakkında ulaşılan bilgileri kaydeder.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Günlük Enerji Gereksinimi
Spor Branşlarını Enerji Tüketimine Göre Sınıflandırma
Egzersiz Süreçlerinde Sporcularda Yeterli ve Dengeli Beslenme
Yeme Bozuklukları

Anahtar Kavramlar

antropometrik, anoreksiya nervoza, bazal metabolizma, beden kitle indeksi, bulimia nervoza, demografik, kalori, obezite, termik etki, toparlanma

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Bu ünitenin öğrenme kanıtlarında ve öğrenme-öğretme uygulamalarında anlam çözümlene tablosu, kontrol listesi, öz değerlendirme formu, grup değerlendirme formu, analitik dereceli puanlama anahtarı ve performans görevi kullanılabilir.

Performans görevi olarak öğrencilerden seçtikleri bir branşa özgü egzersiz öncesi, sırası ve sonrası süreçlerine ait bir günlük örnek beslenme planı hazırlamaları istenebilir. Öğrencilerin hazırladıkları beslenme planları; sınıf ortamında poster, grafik veya dijital sunum şeklinde paylaşılabilir. Performans görevi, besin öğelerinin dengeli dağıtılması, branşa özgümlük, besin çeşitliliği, uygulanabilirlik ve görsel tasarım ölçütlerini içeren analitik dereceli puanlama anahtarı ya da kontrol listesi ile değerlendirilebilir. Öğrencilerin değerlendirme sürecine katılımını sağlamak için öz değerlendirme formu veya grup değerlendirme formu kullanılabilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller Öğrencilerin temel besin öğelerinin enerji üzerindeki etkileri, spor branşları ve egzersiz türleri, sporcularda yeterli ve dengeli beslenme, yeme bozukluklarının yol açtığı sağlık sorunları hakkında temel düzeyde bilgi sahibi oldukları kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci Öğrencilere temel besin öğelerinin enerji üzerindeki etkileri ile ilgili açık uçlu sorular sorulabilir. Öğrencilerden spor branşları ile yeterli ve dengeli beslenme hakkında örnekler vermeleri istenebilir. Yeme bozukluklarının yol açabileceği sağlık sorunları ile beslenme arasında ilişki kurmaları istenebilir.

Köprü Kurma Öğrencilerden besin öğelerinin enerji düzeyi üzerindeki etkilerine ilişkin günlük yaşamdan örnekler vererek kişisel deneyimlerini paylaşmaları istenebilir. Öğrencilerin enerji tüketiminde farklılık gösteren spor branşları ile ilgili örnekler üzerinden günlük yaşamla bağlantı kurmaları sağlanabilir. Medyada gördükleri sporcuların egzersiz süreçlerinde tükettikleri besinlere örnekler vermeleri istenebilir. Öğrencilerden yeme bozukluklarının yol açabileceği sağlık sorunlarına karşı alınabilecek önlemler hakkında görüşlerini ifade etmeleri istenebilir.

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

SB.9.2.1

Öğrencilerin enerji, kalori, bazal metabolizma, fiziksel aktivite, besinlerin termik etkisi, vücut ağırlığı kontrolü ile ilgili görselleri, tabloları ve metinleri incelemeleri sağlanır. Öğrencilerin kendilerine ait demografik (cinsiyet, yaş), antropometrik (boy, kilo) ve günlük fiziksel aktivite düzeyleri (hafif, orta, ağır) ile ilgili verileri içeren günlük enerji gereksinim formlarını dürüst bir şekilde doldurarak veri toplamaları beklenir **(D6.1)**. Öğrencilerin belirtilen formülle bazal metabolizma hızlarını dikkatle hesaplamaları istenir. Öğrencilerin elde ettikleri bazal metabolizma hızları ve fiziksel aktivite katsayılarını kullanarak toplam günlük enerji gereksinimlerini belirlemeleri sağlanır **(OB7)**. Öğrencilerden verilen kalori cetvelinden yararlanarak günlük beslenme tablosunu doldurmaları ve günlük ortalama enerji alımlarını elde edilen veriler üzerinden kurala dayalı hesaplamaları istenir **(E3.1)**. Öğrencilerden günlük enerji gereksinimleri ile enerji alımlarını karşılaştırarak besin tüketimi ve fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili ileriye yönelik yargıda bulunmaları beklenir **(OB7, SDB1.2)**. Öğrencilerin bu yargılardan yola çıkarak günlük enerji gereksinimlerine uygun beslenme tablosu hazırlamaları istenir **(KB2.15)**. Öğrenciler oluşturdukları günlük beslenme tablosu ile enerji ihtiyaçlarına uygun beslenme tablosunu karşılaştırarak “Oluşturduğunuz enerji ihtiyacınıza uygun beslenme tablosu ile günlük beslenme tablonuz arasında ne gibi farklar var?”, “Eksik ya da fazla aldığınızı fark ettiğiniz besin öğeleri nelerdir?” gibi sorulara kişisel bilgilerin gizliliğini koruyarak cevap verirler **(D8.2)**. Sürecin değerlendirilmesinde kontrol listesi kullanılabilir. Öğrencilerin değerlendirme sürecine katılımını sağlamak için öz değerlendirme formu kullanılabilir.

SB.9.2.2

Öğrencilerden spor branşlarında enerji tüketimi ile ilgili metinleri, görselleri ve tabloları incelemeleri istenir **(OB4)**. Spor branşlarının enerji tüketimine göre sınıflandırılmasına ilişkin ölçütleri belirlemeleri beklenir. Öğretmen rehberliğinde seçilen spor branşlarını belirledikleri ölçütler doğrultusunda anlam çözümleme tablosuna yazmaları istenir. Spor branşlarını enerji harcama düzeylerine göre işaretleyerek ayrıştırılmaları ve tasnif etmeleri beklenir. Öğrencilere bir spor branşı için birden fazla işaretleme yapabilecekleri belirtilir. Öğrencilerden tasnif ettikleri spor branşlarını “100 m koşusu yüksek yoğunluklu, kısa sü-

reli, anaerobik bir spor branşıdır.”, “Maraton koşusu uzun süreli, düşük yoğunluklu, aerobik bir spor branşıdır.” gibi yargılarda bulunarak sistematik bir şekilde etiketlemeleri istenir (**E3.7**). Öğrencilerin oluşturdukları anlam çözümleme tablosunu sınıf arkadaşları ile etkili bir iletişim kurarak paylaşmaları sağlanır (**D4.2**). Paylaşılan anlam çözümleme tabloları öğretmen rehberliğinde değerlendirilir ve yanlış ya da eksik bölümlerin öğrenci tarafından düzeltilmesi sağlanır (**SDB 1.2**).

SB.9.2.3

Öğrencilerden egzersiz süreçlerinde sporcularda yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili metinleri ve tabloları incelemeleri istenir (**OB1**). Öğrenciler egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında ilişkin örnek beslenme planlarında yer alan önemli noktalardan yola çıkarak egzersiz süreçlerinde uygulanabilecek beslenme planlarının özelliklerini belirler. Öğrencilerden anlam çözümleme tablosuna karbonhidrat, protein, yağ ve suyun egzersiz süreçlerinde yer alıp almadığına ilişkin sistematik bir şekilde işaretleme yapmaları istenir (**E3.7, KB2.8**). Öğrencilere bir besin ögesi için birden fazla işaretleme yapabilecekleri belirtilir. Öğrenciler anlam çözümleme tablosunda işaretledikleri karbonhidrat, protein, yağ ve suyun egzersiz süreçlerinde kullanımlarına ilişkin benzerliklerini ve farklılıklarını listeler. Oluşturulan anlam çözümleme tablosu ile benzerlikler ve farklılıklar listesinin doğruluğu sınıf ortamında tartışılarak öğretmen rehberliğinde değerlendirilir (**SDB2.2, D10.3**). Performans görevi olarak öğrencilerden seçtikleri bir branşa özgü egzersiz öncesi, sırası ve sonrası süreçlerine ait bir günlük örnek beslenme planı hazırlamaları istenebilir. Öğrenciler hazırladıkları beslenme planlarını, sınıf ortamında poster, grafik veya dijital sunum şeklinde paylaşabilir. Performans görevi, analitik dereceli puanlama anahtarı ya da kontrol listesi ile değerlendirilebilir. Öğrencilerin değerlendirme sürecine katılımını sağlamak için öz değerlendirme formu veya grup değerlendirme formu kullanılabilir.

SB.9.2.4

Öğrencilerin yeme bozuklukları ile ilgili metinleri ve görselleri incelemeleri sağlanır. Öğrencilere sağlıklı vücut ağırlığının korunmasının önemi vurgulanır (**D13.1**). Öğrencilerin, beden algısına yönelik olumsuz tutumların oluşmaması için hassasiyet göstermeleri sağlanır. Öğrenciler, yeme bozuklukları ile ilgili istenen bilgiye ulaşmak için araştırma yapacakları sınıf kütüphanesinin yanı sıra öğretmen tarafından önceden hazırlanmış kaynak köşesi ve/veya genel ağdan (“edu.tr” ve “gov.tr” uzantılı sitelerden) yararlanır; ilgili konuya yönelik kaynakları inceler ve kullanacakları araçları belirler. Belirledikleri araçları kullanarak anoreksiya nervoza, bulimia nervoza gibi yeme bozukluklarının tanımı ve belirtileri ile ilgili bilgileri bulur ve ulaşılan bilgileri öğretmen rehberliğinde doğrular (**D3.3, E3.10**). Eğer hatalı veya çelişkili bilgiler varsa ayırt eder ve doğru bilgiye ulaşır (**KB2.1**). Doğrulanmış bilgileri tablo veya kavram haritasına yazarak kaydeder. Öğrencilerin, oluşturdukları tablo veya kavram haritasını kullanarak “Sağlıklı Beslenme” başlıklı bir afiş tasarımları beklenir (**D3.4, SDB2.2, OB4**). Öğrencilerin, afişlerini oluştururken sağlıklı vücut ağırlığının korunması için gerekli beslenme önerilerini yansıtmaları istenir. Oluşturulan afişler sınıf panosunda sergilenir. Sergilenen afişler kontrol listesi ile değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Öğrencilerin profesyonel sporcuların günlük beslenme programlarını araştırarak elde ettikleri verileri sınıfta paylaşmaları istenebilir. Bu paylaşımlar sayesinde sporcuların enerji ihtiyaçları ile spor yapmayan bireylerin enerji ihtiyaçları karşılaştırılabilir. Ayrıca öğrencilerden genel ağ (“edu.tr” ve “gov.tr” uzantılı sitelerden) “karbonhidrat yüklemesi”, “hidrasyon stratejileri”, “protein destekleri” gibi kavramlara yönelik bilgi toplamaları ve elde ettikleri bilgileri tablo ya da grafik hâlinde sunmaları istenebilir. Konunun günlük yaşamla ilişkilendirilmesi amacıyla öğrenciler, kendi hazırladıkları örnek kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği menülerini sınıfta tanıtabilir.

Destekleme Öğrencilere enerji veren besin gruplarını tanımalarına yardımcı olacak görsel kartlar, kavram haritaları ve tablo örnekleri sunularak görselleştirme yapılabilir. Bunun yanında basit menü örnekleri hazırlanarak hangi besinlerin hangi enerji kaynaklarına karşılık geldiği gösterilebilir. Öğrencilerin doğru kavramlar kullanmaları ve beslenme-enerji ilişkisinin temel prensiplerini kavramaları için eşleştirme kartları kullanılabilir.

**ÖĞRETMEN
YANSITMALARI**

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



3. ÜNİTE: BESİN TAKVİYELERİ

Bu ünite de öğrencilerin besinsel ergojenik yardımcıları sorgulayabilmeleri, sporcu ve enerji içeceklerini gözleme dayalı tahmin edebilmeleri ve dopingle mücadeleyi sorgulayabilmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 16

**ALAN
BECERİLERİ** -

**KAVRAMSAL
BECERİLER** KB2.8. Sorgulama, KB2.11. Gözleme Dayalı Tahmin Etme

EĞİLİMLER E1.2. Bağımsızlık, E3.1. Muhakeme, E3.3. Yaratıcılık

**PROGRAMLAR ARASI
BİLEŞENLER**

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

Değerler D1. Adalet, D5. Duyarlılık, D6. Dürüstlük, D13. Sağlıklı Yaşam, D14. Saygı, D15. Sevgi, D16. Sorumluluk

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

**DİSİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER** Biyoloji

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER** KB2.7. Karşılaştırma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

SB.9.3.1. Besinsel ergojenik yardımcılar sorgulayabilme

- a) Besinsel ergojenik yardımcılar tanımlar.
- b) Besinsel ergojenik yardımcılar hakkında sorular sorar.
- c) Besinsel ergojenik yardımcılar hakkında bilgi toplar.
- ç) Besinsel ergojenik yardımcılar hakkında toplanan bilgilerin doğruluğunu değerlendirir.
- d) Besinsel ergojenik yardımcılar ile ilgili toplanan bilgiler üzerinden çıkarım yapar.

SB.9.3.2. Sporcu ve enerji içecekleri ile ilgili gözleme dayalı tahmin edebilme

- a) Sporcu ve enerji içecekleri ile ilgili ön gözlem ve deneyimi ilişkilendirir.
- b) Sporcu ve enerji içeceklerinin kullanımına ilişkin çıkarım yapar.
- c) Sporcu ve enerji içeceklerinin kullanımına ilişkin yargıda bulunur.

SB.9.3.3. Doping mücadeleyi sorgulayabilme

- a) Doping mücadeleyi tanımlar.
- b) Doping mücadele hakkında sorular sorar.
- c) Doping mücadele hakkında bilgi toplar.
- ç) Doping mücadele hakkında topladığı bilgilerin doğruluğunu değerlendirir.
- d) Doping mücadele hakkında topladığı bilgiler üzerinden çıkarım yapar.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Besinsel Ergojenik Yardımcılar
Sporcu ve Enerji İçecekleri
Doping Mücadele

Anahtar Kavramlar

izotonik, kural ihlali, pancar suyu

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Bu ünitenin öğrenme kanıtlarında ve öğrenme-öğretme uygulamalarında “Ne Biliyorum? Ne Bilmek İstiyorum? Ne Öğrendim?” tablosu, öz değerlendirme formu, bütüncül dereceli puanlama anahtarı, kontrol listesi ve performans görevi kullanılabilir. Öğrencilerden performans görevi olarak “Sporcu İçin En Sağlıklı İçecek” adını taşıyan bir sağlıklı içecek karışımı hazırlamaları istenebilir. Öğrencilerden su, tuz, karbonhidrat içerebilir besin gibi malzemeleri kullanarak hazırladıkları içeceklerin etiket içeriklerini miktar ve oranlarıyla yazmaları istenebilir. Hazırlanan sporcu içecekleri ve etiket bilgileri bütüncül dereceli puanlama anahtarı kullanılarak değerlendirilebilir. Öz değerlendirme formu ile öğrencilerin değerlendirme sürecine aktif katılımı sağlanabilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin günlük yaşamları ve medya aracılığıyla besinsel ergojenik yardımcılar, enerji ve sporcu içecekleri ile spor performansı artışını etkileyen etik dışı davranışlar hakkında temel düzeyde bilgi sahibi oldukları kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Öğrencilerden sporcuların performanslarını artırmaya yardımcı olması amacıyla kullanılan besin takviyeleri hakkında beyin fırtınası yapmaları istenebilir. Enerji içeceği ile sporcu içeceği arasındaki farkı somutlaştırabilmek amacıyla örnek vermeleri istenebilir. Öğrencilere “Sporcuların temiz spor çerçevesinde adil ve sağlıklı bir şekilde yarışabilmesi için hangi kurallara dikkat edilmesi gerekir?” gibi açık uçlu sorular sorulabilir.

Köprü Kurma

“Yorucu bir günün ardından hangi yiyecek veya içecekleri tükettiğinizde toparlandığınızı fark ediyorsunuz?”, “Sporcu ve enerji içeceklerinin içeriğinde dikkatinizi çekenler nelerdir?”, “Medyada yer alan dopingle mücadele kural ihlali haberine örnek verebilir misiniz?” gibi açık uçlu sorular sorularak öğrencilerin günlük yaşamla bağlantı kurmaları sağlanabilir.

Öğrenme-öğretme**Uygulamaları****SB.9.3.1**

Öğrencilerden besinsel ergojenik yardımcıları ile ilgili görselleri, tabloları ve metinleri incelemeleri istenir. “Sporda antrenman dışında performans artışı nasıl sağlanabilir?”, “Spor performansı artışında beslenmenin rolü ne olabilir?” gibi açık uçlu sorular sorularak öğrencilerin besinsel ergojenik yardımcıları tanımlamaları sağlanır. Öğrencilerin, verdikleri cevaplardan yola çıkarak besinsel ergojenik yardımcıları ile ilgili “Ne biliyorum? Ne bilmek istiyorum? Ne öğrendim?” tablosunun “Ne biliyorum?” kısmını doldurmaları istenir. Verilen tablonun “Ne bilmek istiyorum?” kısmını besinsel ergojenik yardımcıları hakkında sorular sorarak doldurmaları sağlanır (**SDB1.1**). Öğrencilerden sorulara cevap bulmaları amacıyla besinsel ergojenik yardımcıları ile ilgili bilgi toplamaları istenir. Araştırmalar sırasında öğrencilere bitkisel ürünlerin bilinçli kullanımı konusunu da dikkate almaları hatırlatılır. Öğrencilere bilgilerin araştırılmasında okul ve sınıf kütüphaneleri ile genel ağ (“edu.tr” ve “gov.tr” uzantılı sitelerden) vb. kaynaklardan faydalanabilecekleri ifade edilir. Genel ağdan yararlanırken seçici davranmaları ve güvenilir kaynakları kullanmaları gerektiği hatırlatılır (**OB1, OB2**). Öğrencilerin besinsel ergojenik yardımcıları hakkında topladıkları bilgilerin doğruluğunu öğretmen rehberliğinde değerlendirmeleri sağlanır. Öğrencilerin besinsel ergojenik yardımcıları ile ilgili toplanan bilgiler üzerinden çıkarım yapabilmeleri amacıyla kendilerini özgürce ifade edebilecekleri sınıf içi tartışma ortamı oluşturulur (**E1.2**). Tartışmalar sırasında başkalarının haklarına saygılı olunması, söz hakkı alarak konuşulması ve anlayışlı olunmasının önemi vurgulanır (**D14.1, D15.1**). Öğrencilerden yaptıkları çıkarımlardan yararlanarak daha önce bir kısmını doldurdıkları “Ne biliyorum? Ne bilmek istiyorum? Ne öğrendim?” tablosunun “Ne öğrendim?” kısmını da doldurmaları istenir. Etkinlik sonunda öğrencilerden öğretmen rehberliğinde gruplara ayrılarak derledikleri bilgilerle sınıf ve okul panolarında sergilenebilecek özgün afiş veya posterler hazırlamaları istenebilir. Sürecin değerlendirilmesinde öz değerlendirme formu ve kontrol listeleri kullanılabilir.

SB.9.3.2

Öğrencilerden sporcu ve enerji içecekleri ile ilgili görselleri, tabloları ve metinleri incelemeleri istenir. Öğrencilerin “Egzersiz sırasında veya sonrasında hangi içecekleri tercih edersiniz?”, “Enerji veya sporcu içeceklerinin vücut üzerindeki etkileri neler olabilir?” gibi sorularla sporcu ve enerji içecekleri ile ilgili ön gözlem veya deneyimlerini ilişkilendirmeleri sağlanır. Öğrencilerin sporcu ve enerji içecekleri hakkında düşün-eşleş-paylaş tekniğinden yararlanarak etkili bir iletişim içerisinde bilgi paylaşımında bulunmaları sağlanır (**SDB2.1**). Öğrencilerden verilen sporcu ve enerji içeceklerine ait etiketlerin içeriklerini incelemeleri istenir. Öğrencilerden etiketlerde bulunan içerik maddelerini verilen tabloya [Kafein (mg), Şeker (g), Elektrolit, Vitamin, Olası Etki vb.] yazmaları istenir (**OB4**). Öğrencilerin “Tabloda belirtilen içerikler sporcu performansını nasıl etkileyebilir?”, “Sporcu ve enerji içeceklerinin hangi durumlarda faydalı veya zararlı olabileceğini açıklayınız.” gibi sorular ile muhakeme yaparak çıkarım yapmaları sağlanır (**E3.1**). Egzersiz sırası ve sonrasında kaybedilen sıvı ve elektrolit desteğini nasıl sağlayabilecekleri ile ilgili yargıda bulunma-

ları beklenir. Öğrencilerden sporcu ve enerji içeceklerinin farklılıklarını gösteren bir bilgi görselini özverili bir şekilde tasarlamaları istenir **(D16.3, KB2.7)**. Etkinliğin değerlendirilmesinde bütüncül dereceli puanlama anahtarı ve öz değerlendirme formu kullanılabilir. Öğrencilerden performans görevi olarak “Sporcu İçin En Sağlıklı İçecek” adını taşıyan bir sağlıklı içecek karışımı hazırlamaları istenir. Öğrencilerin karışımı hazırlarken su, tuz, karbonhidrat içerikli besin gibi malzemelerden uygun miktarlarda kullanmaları beklenir. Öğrencilerden hazırladıkları içeceklerin miktarlarına bağlı olarak değişen etiket içeriklerini yazmaları istenir. Oluşturdukları etiketleri poster hâline getirerek sunmaları istenir. Posterleri zamanında ve eksiksiz olarak öğretmene teslim etmeleri beklenir **(D6.2)**. Hazırlanan sporcu içecekleri ve etiket bilgileri bütüncül dereceli puanlama anahtarı kullanılarak değerlendirilebilir. Öz değerlendirme formu ile öğrencilerin değerlendirme sürecine aktif katılımı sağlanabilir.

SB.9.3.3

Öğrencilerden dopinge mücadele ile ilgili görselleri ve metinleri incelemeleri istenir. Öğrencilerin dopinge mücadele ile ilgili merak ettikleri konuları tanımlamaları sağlanır. Dopinge mücadele ile ilgili merak ettikleri konular hakkında soru sormaları beklenir. Öğrencilerden merak ettikleri konular hakkında genel ağ (“edu.tr” ve “gov.tr” uzantılı sitelerden), okul kütüphanesi ve bilimsel makalelerden yararlanarak bilgi toplamaları istenir. Öğrencilerden topladıkları bilgilerin kaynaklarını verilen tabloya yazarak bu bilgilerin güvenilirliğini ve doğruluğunu değerlendirmeleri beklenir **(OB1)**. Öğrencilerin topladıkları bilgiler ışığında dopinge mücadelenin önemine ilişkin çıkarımlarda bulunmaları sağlanır. Öğrencilerin öğretmen rehberliğinde heterojen gruplara ayrılmaları sağlanır. Öğrencilerden grup içi çalışmalarında adalet ve eşitlik ilkelerine uygun biçimde görev paylaşımı yapmaları, elde ettikleri bilgiler doğrultusunda toplumsal sorunların çözümünde sorumluluk almaları ve dopinge mücadele ile ilgili “Doping Hayır”, “Temiz Spor” gibi özgün ve etkili sloganlar oluşturmaları istenir **(D1.3, D5.1, E3.3)**. Slogan oluşturma sırasında insan sağlığının değeri ve önemi göz önünde bulundurulur **(D13.4)**. Gruplardan yazılan sloganları içeren bir pankart hazırlamaları istenir. Hazırlanan pankartlar etkili bir iletişim içerisinde sınıfta paylaşılır **(SDB2.1)**. Oluşturulan pankartlar okul veya sınıf panolarında sergilenir. Etkinlik süreci ve oluşturulan ürünler bütüncül dereceli puanlama anahtarı veya grup değerlendirme formu ile değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Öğrencilerden belirledikleri bir spor branşında sıklıkla tüketilen besinsel ergojenik yardımcıları hakkında araştırma yaparak araştırmalarını rapor hâlinde sunmaları istenebilir. Sporcu ve enerji içecekleri ile ilgili bilimsel araştırma yapmaları istenebilir. Araştırma sonuçlarını afiş hâline getirerek okul panosunda sunmaları istenebilir. Dopinge mücadelenin hukuk boyutunu araştırmaları ve konuyla ilgili bir sunu hazırlamaları istenebilir.

Destekleme Öğrencilerden öğretmen rehberliğinde ve akran desteğiyle besinsel ergojenik yardımcıları ile ilgili kavram haritaları oluşturmaları istenebilir. Öğrencilerin sporcu ve enerji içeceklerine ilişkin görselleri inceleyerek öğretmen rehberliğinde ve akran desteğiyle poster oluşturmaları istenebilir. Öğrencilere dopinge mücadele konusunda video izletilerek açık uçlu soruları cevaplamaları istenebilir. Öğrencilerden öğretmen rehberliğinde ve akran desteğiyle, spor yapan bireylerle besinsel ergojenik yardımcıları konusunda röportaj yapmaları ve elde ettikleri bilgileri rapor hâlinde sunmaları istenebilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



