



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

ORTAÖĞRETİM
SPOR LİSESİ

TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ

ÖĞRETİM PROGRAMI

(9. SINIF)

TÜRKİYE YÜZYILI
MAARİF MODELİ

2026

İÇİNDEKİLER

1. TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI	4
1.1. TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN TEMEL YAKLAŞIMI VE ÖZEL AMAÇLARI	4
1.2. TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN ESASLAR	5
1.3. TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÜNİTE, ÖĞRENME ÇIKTISI SAYISI VE SÜRE TABLOLARI	7
1.4. TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ KİTAP FORMA SAYISI VE KİTAP EBADI	7
1.5. TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI	8
2. TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NDA YER ALAN ÜNİTELER	10

1. TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI

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

Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı; sporun bilimsel temellerini öğrencilere kavratmak ve antrenman biliminin ilkelerini öğrencilerin içselleştirmesini sağlamak amacıyla tasarlanmıştır. *Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı*; bedensel yetkinliği, sağlık bilinci ve spor ahlakı ile birleştiren bireyler yetiştirmeyi amaç edinen bir yaklaşımla oluşturulmuştur. Bu yaklaşımın merkezinde öğrencilerin kendi bedensel potansiyellerini keşfetmeleri, yaparak ve yaşayarak öğrenmeleri, edindikleri bilgi ve becerileri hayat boyu sürecek sağlıklı yaşam alışkanlıklarına dönüştürmeleri yer alır.

Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı'nın odağında sportif performansın temelini oluşturan bilimsel ilkeler ve uygulamalar bulunmaktadır. Hareketi sergileme, hareket kavramlarını uygulama, fiziksel uygunluk sağlama gibi alan becerilerinin yanı sıra kavramsal beceriler, sosyal-duygusal öğrenme becerileri, okuryazarlık becerileri, değerler ve eğilimler bütüncül bir yaklaşımla ele alınmıştır. Üniteler, bir sporunun veya sağlıklı bir bireyin fiziksel hazırlık sürecini yansıtabilecek şekilde mantıklı bir sıra ile hazırlanmış; "ısınma ve soğuma" ile başlanarak performansın temel taşları olan "temel motorik özellikler", "koordinasyon ve denge" ve "esneklik ve hareketlilik" konuları ile devam ettirilmiştir. Program içeriği; biyoloji, fizik, kimya, müzik, sağlık bilgisi gibi disiplinlerle güçlü bağlar kuracak şekilde zenginleştirilmiştir.

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nde temellendirilen "Erdem-Değer-Eylem Çerçevesi", *Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı*'nda dersin tüm süreçleriyle bütünleştirilmiştir. Spor eğitiminin sunduğu doğal etkileşim ortamlarıyla öğrencilerin adalet, dostluk, saygı ve sorumluluk gibi millî, manevi ve evrensel değerleri benimsemeleri, bu değerleri uygulama ve etkinlik süreçlerinde eyleme dönüştürerek kalıcı hâle getirmeleri ve erdemli birer birey olarak yetişmeleri hedeflenmiştir.

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 *Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı* ile öğrencilerin

1. Isınma ve soğumanın önemini ve doğru uygulama yöntemlerini kavramaları,
2. Kuvvet, sürat, çabukluk, çeviklik, dayanıklılık gibi temel motorik özellikleri ve bu özelliklerin sportif performansa etkilerini açıklamaları,
3. Koordinasyon ve denge becerilerinin tanımını ve türlerini açıklamaları,
4. Esneklik ve hareketlilik kavramlarını karşılaştırmaları ve bu özelliklerin sportif yaralanmaları önlemedeki rolünü fark etmeleri,
5. Tüm motorik özellikler ve temel fiziksel beceriler için geliştirme uygulamalarını doğru teknikle ve güvenli bir şekilde sergilemeleri,
6. Edindikleri bilgileri kendi antrenman planlamalarında veya sağlıklı yaşam hedeflerinde kullanmaları,
7. Spor biliminin temel ilkelerini anlayarak bilinçli bir sporcu veya sporsever olma yolunda temel bir bakış açısı kazanmaları amaçlanmaktadır.

1.2. TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN ESASLAR

Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı'nın uygulanması sürecinde aşağıdaki hususlar göz önünde bulundurulmalıdır:

- *Temel Spor Eğitimi 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. Bütün eğitim öğretim faaliyetleri, *"Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Öğretim Programları Ortak Metni"*nde yer alan öğrenci profiline ulaşılmasını sağlayacak biçimde planlanmalı ve yürütülmelidir.
- Programda yer alan öğrenme-öğretme yaşantıları; öğrencilere bütüncül bir bakış açısı kazandıran, kalıcı öğrenmenin gerçekleşmesine hizmet eden, farklı öğretim yöntem ve tekniklerini uygulayan, disiplinler arası ilişkileri görmeyi kolaylaştıran kapsamlı bir çerçevede yapılandırılmıştır. Bu süreçte yer alan öğretim yöntemleri ve teknikleri ile ölçme ve değerlendirme araçları ise örnek niteliğindedir. Öğretmenler, sunulan bu örnek uygulamalardan yola çıkarak öğrenci gruplarının özelliklerinin yanı sıra okulun ve çevrenin imkânlarına göre öğrenme yaşantılarını uyarlayabilir; değiştirebilir veya yeni etkinlikler oluşturabilir.
- Öğretim programında Türk sporuna başarılarıyla katkı sunmuş bazı sporculara yer verilmiştir. Bu kapsamda gerçekleştirilecek öğrenme-öğretme uygulamalarında ilgili spor insanlarının başarıları ve spor bilimine katkıları; ezberden uzak, araştırma ve sorgulamaya dayalı bir öğrenme süreci içinde ele alınmalı, onların katkı ve başarılarının öğrencilere ilham vermesi sağlanmalıdır.
- *Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı*, doğası gereği uygulamaya dayalıdır. Bu nedenle öğrenme-öğretme yaşantılarında öğrencilerin yaparak öğrenmelerine imkân sağlayan, öğrencilerin aktif katılımına yönelik yöntem ve teknikler esas alınmalıdır.
- Bilgi ve beceriler içerik çerçevesiyle anlamlı bütünlük oluştururken programlar arası bileşenler (sosyal-duygusal öğrenme becerileri, değerler, okuryazarlık becerileri) ve eğilimler, öğrenmenin anlamlı bir parçası hâline getirilmelidir. Değer, eğilim, okuryazarlık, sosyal-duygusal öğrenme gibi becerilerin birlikte gelişimi değerlendirilmelidir. Performans görevleri ve öğrenme çıktıları değerlendirilirken hazırlanacak dereceli puanlama anahtarlarında bu program bileşenlerine de yer verilmelidir.
- Uygulamalı etkinliklerin tamamında öğrencilerin güvenliği önceliklidir. Etkinlik öncesinde, sırasında ve sonrasında gerekli tüm güvenlik tedbirleri alınmalı; öğrencilere güvenli bir ortam oluşturma ve sorumluluk alma bilinci kazandırılmalıdır.
- Ünite temelli yaklaşımla hazırlanan *Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı'nın* 9. sınıf düzeyinde üç ders saati uygulanması planlanmıştır. Programda dört ünite bulunmaktadır.
- Ünitelere ayrılan süre öğretim programında belirtilmiştir. Zümre öğretmenleri kararıyla öğrenme çıktılarının işleniş sırasında değişiklik yapılabilir.
- Eğitim öğretim süreçlerinde öğrencilerin Türkçeyi doğru ve etkili kullanmalarına, spor terminolojisine hâkim olarak söz varlığı ile dil becerilerini geliştirmelerine özen gösterilmelidir.
- Öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeyleri ve öğrenme profilleri göz önünde bulundurularak öğrenme çıktılarıyla tutarlı, farklı ve zenginleştirilmiş öğretim materyalleri (video analizleri, dijital sunumlar, bilgi kartları, spor ekipmanları vb.) kullanılmalıdır. Materyal hazırlama süreçlerinde zümre öğretmenleri ve diğer branş öğretmenleriyle iş birliği yapılmalıdır.

Programlar Arası Bileşenler

- *Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı'nda* yer alan sosyal-duygusal öğrenme becerileri, değerler ve okuryazarlık becerileri bütünlük bir şekilde kullanılmış; öğrenme-öğretme uygulamalarında bu unsurların öğretmenler tarafından nasıl kullanılacağına dair örneklerle yer verilmiştir. Öğretim programındaki "hareketi sergileme", "hareket kavramlarını uygulama" ve "fiziksel uygunluk sağlama" becerilerini geliştiren ve destekleyen öğrenme-öğretme uygulamalarına değinilmiştir. Programda öğrencilere bilgi okuryazarlığı, dijital okuryazarlık, görsel okuryazarlık, kültür okuryazarlığı ve veri okuryazarlığı becerilerini kazandırmaya yönelik uygulamalar kullanılmıştır. Adalet, çalışkanlık, dostluk, duyarlılık, dürüstlük, estetik, mahremiyet, mütevazılık, özgürlük, sabır, sağlıklı yaşam, saygı, sevgi, sorumluluk, temizlik, vatanseverlik, yardımseverlik gibi değerler vurgulanmış ve bu değerlerin kazandırılmasına yönelik uygulamalara yer verilmiştir. Program; bahsi geçen bileşenler doğrultusunda öğrencilerin duygusal, sosyal, zihinsel ve manevi açıdan bütüncül olarak yetiştirilmesini amaçlamıştır.

İçerik Çerçevesi

- *Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı*'nın içerik çerçevesi, öğrencilere spor biliminin temellerini mantıksal bir sıra ile sunan dört ana ünite üzerine kurulmuştur. Birinci ünitenin içerik kapsamı; "ısınma ve soğumanın tanımı, fizyolojik önemi ve türleri" ile "fiziksel aktiviteye hazırlık ve soğuma uygulama hareketleri"nden oluşmaktadır. İkinci ünitenin içerik kapsamı ise şu şekildedir: "kuvvetin tanımı, çeşitleri ve spor performansındaki yeri", "kuvvet geliştirici uygulamalar", "süratin tanımı, önemi ve bileşenleri", "sürat geliştirici uygulamalar", "çabukluğun tanımı, önemi ve bileşenleri", "çabukluk geliştirici uygulamalar", "çevikliğin tanımı, önemi ve bileşenleri", "çeviklik geliştirici uygulamalar", "dayanıklılığın tanımı, çeşitleri ve fizyolojik temelleri", "dayanıklılık geliştirici uygulamalar". Üçüncü ve dördüncü ünite içerikleri; "koordinasyon ve dengenin tanımı ile önemi", "koordinasyon ve denge türleri", "koordinasyon ve denge geliştirici uygulamalar" ve "esneklik ve hareketliliğin tanımı", "esneklik ve hareketliliğin farkları", "esneklik ve hareketlilik geliştirici uygulamalar" konularını kapsamaktadır.

Öğrenme Kanıtları (Ölçme ve Değerlendirme)

- Programda ölçme ve değerlendirme, öğrenme sürecinin ayrılmaz bir parçası olarak görülür; program, süreci ve ürünü değerlendirmeye yönelik bütüncül bir yaklaşıma sahiptir.
- Öğrenme kanıtları olarak sunulan ölçme ve değerlendirme araçları (performans görevi, gözlem formu, dereceli puanlama anahtarı, kontrol listesi vb.), öğretmenlere örnek teşkil etmesi amacıyla sunulmuştur. Öğretmenler bu araçları kullanabilir, uyarlayabilir veya ünitenin öğrenme çıktılarına uygun yeni araçlar geliştirebilir.
- Her üniteye öğrencilerin edindikleri bilgi ve becerileri bir arada kullanarak bir ürün veya uygulama ortaya koyacakları en az bir performans görevi bulunur. Bu görevler, öğrenmenin somutlaştırılması ve değerlendirilmesinde önemli bir rol oynar.
- Değerler, sosyal-duygusal öğrenme ve okuryazarlık becerileri gibi programlar arası bileşenler ile eğilimler doğrudan notla ölçülmez. Ancak bu bileşenlerin gelişimi, performans görevlerine yönelik hazırlanan dereceli puanlama anahtarlarında birer ölçüt olarak yer alır.

Öğrenme-Öğretme Yaşantıları

- Öğrenme-öğretme yaşantıları; öğrencinin aktif katılımını esas alan, keşfederek ve deneyimleyerek öğrenmesini sağlayan bir anlayışla yapılandırılmıştır. Öğretmen bu süreçte bilgi aktaran değil süreci yönlendiren bir rehber konumundadır.
- Her ünitenin öğrenme-öğretme yaşantılarında yer alan temel kabuller öğrencilerin hazır bulunuşluğuna dair varsayılan bilgileri içermektedir.
- Ön değerlendirme süreci, ön bilgileri harekete geçirerek eksiklikleri tespit etmektedir.
- Köprü kurma, öğrencinin günlük yaşamıyla yeni konuları ilişkilendirerek öğrenmeyi anlamlı kılacak bir şekilde oluşturulmuştur.
- Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin yapısı gereği ön değerlendirme ve köprü kurma kısımları esnek ifadelerle verilmiştir. Ancak hazırlanacak tüm materyallerde ön değerlendirme ve köprü kurma kısımlarının gerçekleştirilmesi/uygulanması/yapılandırılması gerekmektedir.
- Öğrenme-öğretme uygulamaları bölümü; öğrencilerin iş birliği içinde çalışacağı, sorgulama yapacağı ve teorik bilgiyi pratiğe dökeceği şekilde tasarlanmıştır.

Farklılaştırma

- *Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı*, her öğrencinin kendi potansiyelinin en üstüne çıkabilmesi için bireysel farklılıkları gözetken bir yapıdadır. Öğretim süreci öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeylerine, ilgilerine ve öğrenme profillerine göre farklılaştırılmalıdır.
- Ünitenin öğrenme çıktılarına ulaşan ve çabuk öğrenen öğrenciler için zenginleştirme bölümünde konuyu daha ayrıntılı araştırmayı ve daha zor beceriler uygulamayı gerektiren (belirli bir sporcu için antrenman programı tasarlama, araştırma raporu hazırlama vb.) çalışmalar yapılır.
- Ünitenin öğrenme çıktılarına ulaşmakta zorlanan veya daha fazla desteğe ihtiyaç duyan öğrencilere yönelik farklılaştırma kapsamındaki destekleme uygulamalarında süreç, basit adımlara bölünür; akran ya da öğretmen desteği sağlanarak uygun materyaller (resimli bilgi kartları hazırlama, eşleştirme etkinlikleri vb.) aracılığıyla somut hâle getirilir.

1.3. TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÜNİTE, ÖĞRENME ÇIKTISI SAYISI VE SÜRE TABLOLARI

9. SINIF TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ

ÜNİTE	Öğrenme Çıktısı Sayısı	Süre	
		Ders Saati	Yüzde Oranı (%)
1. ISINMA VE SOĞUMA	2	12	11
2. TEMEL MOTORİK ÖZELLİKLER	10	48	44
3. KOORDİNASYON VE DENGİ	3	21	19
4. ESNEKLİK VE HAREKETLİLİK	3	21	19
OKUL TEMELLİ PLANLAMA*	-	6	7
TOPLAM	18	108	100

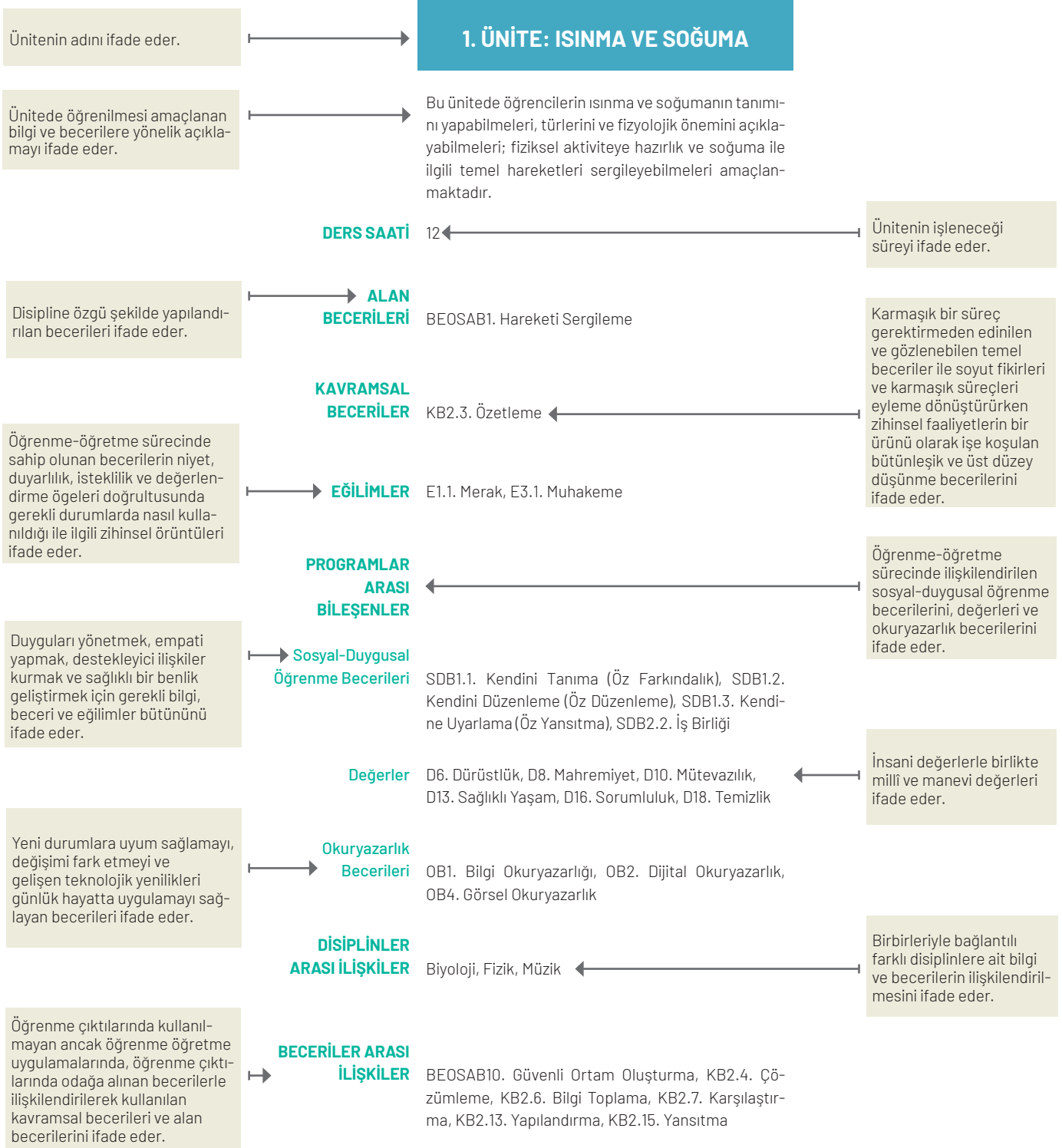
* Zümre öğretmenler kurulu tarafından ders kapsamında yapılması kararlaştırılan çalışmalar (okul dışı öğrenme etkinlikleri, araştırma ve gözlem, sosyal etkinlikler, proje çalışmaları, yerel çalışmalar, okuma çalışmaları vb.) için ayrılan süredir. Çalışmalar için ayrılan süre, eğitim öğretim yılı içinde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

1.4. TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ KİTAP FORMA SAYISI VE KİTAP EBADİ

DERS KİTABI	FORMA SAYISI	KİTAP EBADİ
TEMEL SPOR EĞİTİMİ	5-7	19,5 cm X 27,5 cm

1.5. TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

Ünite temelli yaklaşımla hazırlanan *Temel Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı* 9. sınıf seviyesinde uygulanabilecek şekilde düzenlenmiştir. Ünitelerin yapısı ve bu yapıya ilişkin açıklamalar şematik olarak aşağıda sunulmuştur.



Öğrenme-öğretme yaşantıları sonunda öğrenciye kazandırılması amaçlanan bilgi, beceri ve becerilerin süreç bileşenlerini ifade eder.	→	ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ	TSE.9.1.1. Isınma ve soğumanın tanımı, fizyolojik önemi ve türlerini özetleyebilme a) Isınma ve soğumanın tanımını çözümler. b) Isınma ve soğumanın türlerini sınıflandırır. c) Tanım ve türlerine göre ısınma ve soğumanın fizyolojik önemini ana hatlarıyla yorumlar.	←	Dersin kodu Sınıf seviyesi Ünite numarası Öğrenme çıktısı numarası
Disipline ait başlıca anahtar kavramları ifade eder.	→	İÇERİK ÇERÇEVESİ	Isınma ve Soğumanın Tanımı, Fizyolojik Önemi ve Türleri Fiziksel Aktiviteye Hazırlık ve Soğuma Uygulama Hareketleri	←	Öğrenme-öğretme sürecinde ele alınan bilgi kümesini (konuya/alt konuya ilişkin sınırlar) 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 KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)	Bu ünitedeki öğrenme çıktıları; kavram haritası, kontrol listesi, performans görevi, analitik dereceli puanlama anahtarı gibi çeşitli araçlar kullanılarak değerlendirilebilir.	←	Öğrenme çıktılarının değerlendirilmesi ile uygun ölçme ve değerlendirme araçlarını 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.	→	ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI	Temel Kabuller Öğrencilerin herhangi bir sportif faaliyet veya yoğun fiziksel aktivite öncesinde vücudun hazırlanması için bazı basit hareketlerin yapılması gerektiğine dair temel bir fikre sahip oldukları kabul edilmektedir.	←	Önceki öğrenme-öğretme süreçlerinden getirildiği kabul edilen bilgi ve becerileri ifade eder.
Hedeflenen öğrenci profili ve temel öğrenme yaklaşımları ile uyumlu öğrenme-öğretme yaşantılarının hayata geçirildiği uygulamaları ifade eder.	→	Ön Değerlendirme Süreci	Sportif bir etkinlik öncesi vücudu hazırlamak için neden ısınma hareketleri yapılması gerektiği hakkında fikir yürütmeleri istenebilir.	←	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.
Öğrenme profilleri bakımından farklılık gösteren öğrencilere yönelik çeşitli zenginleştirme ve desteklemeye ilişkin öğrenme-öğretme yaşantılarını ifade eder.	→	Öğrenme-Öğretme Uygulamaları	Köprü Kurma Isınma ve soğumanın sağlık üzerindeki etkilerine ilişkin günlük yaşamdan örnekler vermeleri istenebilir. Günlük hayatta veya oyunlarda yaptıkları temel hazırlık ve bitiriş hareketlerini sergilemeleri istenebilir.	←	Akranlarından daha ileri düzeydeki öğrencilere genişletilmiş ve derinlemesine öğrenme fırsatları sunan, onların bilgi ve becerilerini geliştiren öğrenme-öğretme yaşantılarını ifade eder.
Öğretmenin ve programın güçlü ve iyileştirilmesi gereken yönlerinin öğretmenlerin kendileri tarafından değerlendirilmesini ifade eder.	→	FARKLIlaştırma	Zenginleştirme Öğrencilerden belirli bir spor branşını (basketbol, yüzme vb.) seçerek o branşa özgü on dakikalık tam bir ısınma ve soğuma programı tasarlamaları istenebilir.	←	Öğrenme sürecinde daha fazla zaman ve tekrara ihtiyaç duyan öğrencilere ortam, içerik, süreç ve ürün bağlamında uyarlanmış öğrenme-öğretme yaşantılarını ifade eder.
	→	Destekleme	Öğrencilerden öğretmen veya akran desteğiyle verilen görsellerden yararlanarak bir ısınma ve bir soğuma hareketini anlatan basit birer bilgi kartı hazırlamaları istenebilir.	←	
	→	ÖĞRETMEN YANSITMALARI	Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.	←	



2. TEMEL SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NDA YER ALAN ÜNİTELER

1. ÜNİTE: ISINMA VE SOĞUMA

Bu ünite de öğrencilerin ısınma ve soğumanın tanımını yapabilmeleri, türlerini ve fizyolojik önemini açıklayabilmeleri; fiziksel aktiviteye hazırlık ve soğuma ile ilgili temel hareketleri sergileyebilmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 12

**ALAN
BECERİLERİ** BEOSAB1. Hareketi Sergileme

**KAVRAMSAL
BECERİLER** KB2.3. Özetleme

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E3.1. Muhakeme

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

**Sosyal-Duygusal
Öğrenme Becerileri** SDB1.1. Kendini Tanıma (Öz Farkındalık), SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme), SDB1.3. Kendine Uyarılama (Öz Yansıtma), SDB2.2. İş Birliği

Değerler D6. Dürüstlük, D8. Mahremiyet, D10. Mütevazılık, D13. Sağlıklı Yaşam, D16. Sorumluluk, D18. Temizlik

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

**DİSİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER** Biyoloji, Fizik, Müzik

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER** BEOSAB10. Güvenli Ortam Oluşturma, KB2.4. Çözümleme, KB2.6. Bilgi Toplama, KB2.7. Karşılaştırma, KB2.13. Yapılandırma, KB2.15. Yansıtma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

TSE.9.1.1. Isınma ve soğumanın tanımı, fizyolojik önemi ve türlerini özetleyebilme

- Isınma ve soğumanın tanımını çözümler.*
- Isınma ve soğumanın türlerini sınıflandırır.*
- Tanım ve türlerine göre ısınma ve soğumanın fizyolojik önemini ana hatlarıyla yorumlar.*

TSE.9.1.2. Fiziksel aktiviteye hazırlık ve soğuma amaçlı temel hareketleri sergileyebilme

- Fiziksel aktiviteye hazırlık ve soğuma hareketlerinin tekniklerini algılar.*
- Fiziksel aktiviteye hazırlık ve soğuma hareketlerinin temel basamaklarını gösterir.*
- Fiziksel aktiviteye hazırlık hareketlerini aktivite öncesi, soğuma hareketlerini aktivite sonrası gibi farklı durumlarda uygular.*

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Isınma ve Soğumanın Tanımı, Fizyolojik Önemi ve Türleri
Fiziksel Aktiviteye Hazırlık ve Soğuma Uygulama Hareketleri

Anahtar Kavramlar

dinamik esnetme, fizyolojik etki, statik esnetme

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Bu ünitadaki öğrenme çıktıları; kavram haritası ,kontrol listesi, performans görevi, analitik dereceli puanlama anahtarı gibi çeşitli araçlar kullanılarak değerlendirilebilir.

Öğrencilere öğrendikleri ısınma ve soğuma hareketleri ile ilgili sunum hazırlamaları performans görevi olarak verilebilir. Performans görevi, analitik dereceli puanlama anahtarı aracılığıyla değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin herhangi bir sportif faaliyet veya yoğun fiziksel aktivite öncesinde vücudun hazırlanması için bazı basit hareketlerin yapılması gerektiğine dair temel bir fikre sahip oldukları kabul edilmektedir. Fiziksel aktivite sonrasında dinlenmenin veya yavaşlamanın gerekliliğini bildikleri kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Sportif bir etkinlik öncesi vücudu hazırlamak için neden ısınma hareketleri yapılması gerektiği hakkında fikir yürütmeleri istenebilir.

Fiziksel aktivite sonrası neden aniden durmak yerine yavaşlayarak dinlenmenin (soğuma) önemli olduğunu açıklamaları istenebilir.

Köprü Kurma

Isınma ve soğumanın sağlık üzerindeki etkilerine ilişkin günlük yaşamdan örnekler vermesi istenebilir. Günlük hayatta veya oyunlarda yaptıkları temel hazırlık ve bitiriş hareketlerini sergilemeleri istenebilir. Görsel materyaller sunularak öğrencilerin önceki gözlem ve deneyimleri harekete geçirilebilir.

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

TSE.9.1.1

Öğrencilere farklı spor branşlarındaki sporcuların müsabaka öncesi ve sonrası rutinlerini gösteren kısa bir video izletilerek öğrencilerde konu üzerine merak uyandırılır (E1.1, OB2). Ardından sporcuların yaptığı ısınma hareketlerindeki farklılıklar ve bu hareketlerin vücutta meydana getirdiği değişiklikler ile ilgili sorular sorulur. Öğrencilerin bu sorular üzerine düşünmeleri sağlanır. Isınmanın spora hazırlık süreci olduğu öğrencilere kavratılır ve spor yapmanın fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu yönleri fark ettirilerek sporun sürdürülebilir bir alışkanlık hâline getirilmesi gerektiği ele alınır (D13.2). Bu noktadan hareketle öğrenciler küçük gruplara ayrılır. Her grup, öğretmen rehberliğinde farklı öğrenme ortamlarından (okul kütüphanesi, "edu" ve "gov" uzantılı çevrim içi eğitim portalları vb.) yararlanarak konuya ilişkin güvenilir kaynaklardan bilgi toplar (KB2.6, OB1). Öğrenciler topladıkları bilgilerin kaynağını, güncelliğini ve güvenilirliğini sorgulayarak doğruluğunu değerlendirirler; bu süreçte ulaştıkları bilgiyi aslına uygun ve doğru bir şekilde kullanmaya özen gösterirler (D6.2). Öğrencilere dijital araştırmalar sırasında kişisel verilerin gizliliğini gözetmeleri ve kendi kişisel bilgilerini korumaları gerektiği hatırlatılır (D8.2). Grupların ulaştığı bilgilerdeki olası kavram yanılgıları ve eksiklikler öğretmen rehberliğinde giderilir. Bu adımları, kendilerine verilen kontrol listeleri aracılığıyla kendi öğrenme süreçlerini planlayarak ve yöneterek tamamlarlar (SDB1.2). Bilgi toplama ve doğrulama sürecinin ardından grup içinde genel ısınma, özel ısınma ile aktif ve pasif soğuma türlerinin özelliklerini, benzerliklerini ve farklılıklarını bir karşılaştırma tablosu oluşturarak belirlerler (KB2.7). Her grup, ulaştığı bulgulardan hareketle ısınma ve soğuma konusuyla ilgili bilgiler arasında nedensel ve mantıksal ilişkileri ortaya koyar. Bu ilişkileri temel alarak konunun tüm öğelerini içeren bir kavram haritası oluşturur (KB2.13, SDB2.2). Grup çalışmaları kontrol listesi ile değerlendirilebilir.

TSE.9.1.2

Öğrencilerden basit bir sıçrama hareketini hiç hazırlık yapmadan denemeleri istenir. Öğretmen rehberliğinde öğrenciler, birkaç temel hareketi (kol çevirme, bacak sallama vb.) yapar ve sonrasında öğrencilerden sıçrama hareketini yeniden denemeleri istenir (E3.1). Öğrencilerin bu iki deneme arasındaki farkı kavramaları sağlanır. Bu deneyimlerinden yola çıkarak hazırlık yapmanın performansa etkisi hakkında çıkarım yapmaları istenir. Bu çıkarımı gelecekteki sportif etkinliklerde nasıl kullanacakları üzerine düşünmeleri sağlanır (KB2.15, SDB1.3). Öğrenciler, aktivitenin yapılacağı alanda güvenliklerini tehlikeye sokacak davranışlardan kaçınarak olası riskleri belirler ve gerekli önlemler doğrultusunda düzenlemeler yaparlar (BEOSAB10, D16.1). Ardından öğrenciler, öğretmen tarafından uygulamalı olarak gösterilen veya dijital materyaller aracılığıyla sunulan dinamik ısınma ve statik soğuma hareketlerini dikkatle izleyerek hareketin temel formunu algırlar (OB4). Bu sırada hareketlerin ritmi ve vücudun biyomekanik prensipleri dikkate alınarak hareketin estetik ve mekanik yönleri arasındaki ilişki vurgulanır. Öğrencilerden izledikleri her bir hareketin temel bileşenlerini (duruş, eklem açıları, hareket yönü vb.) ve bu bileşenler arasındaki ilişkiyi belirlemeleri istenir (KB2.4). Öğrenciler öğretmen rehberliğinde hareketlerin temel basamaklarını bireysel olarak uygularlar. Öğrenciler hareketleri denerken öğretmen; öğrencilerin kendi bedensel kapasitelerini, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmelerini sağlamak için onlara sorular sorar (SDB1.1). Her denemeden sonra öğrenciler, bireysel veya akranlarıyla birlikte deneyimlerini gözden geçirirler; bu deneyimden yola çıkarak performanslarını nasıl iyileştirebileceklerine dair çıkarımlar yapar ve ulaştıkları bu çıkarımlar üzerine tartışır (KB2.15). Öğrencilerin güçlü olduğu ve zayıf kaldığı yönlerini fark etmeleri sağlanır. Hatalarından ders çıkarmaları ve kendilerini bu konuda geliştirmeleri beklenir (D10.1). Uygulama sonrasında öğrencilerin kullandıkları alanı ve malzemeleri bir sonraki uygulamaya hazır

hâle getirmeleri sağlanır. Öğrencilerin ortam temizliği yaparak ve terleme sonrası gerekli hijyen kurallarını uygulayarak kişisel temizlik ve bakımlarına özen göstermeleri hatırlatılır **(D18.1, D18.2)**. Öğrencilerden öğrendikleri ısınma ve soğuma hareketlerinden en az üç tanesini seçerek doğru teknikle sergiledikleri ve fizyolojik etkilerini açıkladıkları kısa bir uygulama sunumu hazırlamaları performans görevi olarak istenebilir. Hazırlanan performans görevleri; konu bilgisi (tanım, önem, türler vb.), hareketleri doğru ve güvenli şekilde uygulama, iş birliği (grup çalışması varsa), beden dili ve anlatım netliği ölçütlerini içeren bir analitik dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Öğrencilerden belirli bir spor branşını (basketbol, yüzme vb.) seçerek o branşa özgü on dakikalık tam bir ısınma ve soğuma programı tasarlamaları istenebilir. Bu programda seçtikleri her hareketin nedenini ve hangi kas grubunu hedeflediğini açıklamaları istenebilir.

Destekleme Öğrencilerden öğretmen veya akran desteğiyle verilen görsellerden yararlanarak bir ısınma ve bir soğuma hareketini anlatan basit birer bilgi kartı hazırlamaları istenebilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



2. ÜNİTE: TEMEL MOTORİK ÖZELLİKLER

Bu ünite de öğrencilerin temel motorik özelliklerin (kuvvet, sürat, çabukluk, çeviklik, dayanıklılık vb.) tanımını, önemini ve bileşenlerini açıklayabilmeleri ve bu özellikleri geliştirmeye yönelik temel uygulamaları sergileyebilmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 48

ALAN BECERİLERİ

BEOSAB1. Hareketi Sergileme, BEOSAB2. Hareket Kavramlarını Uygulama, BEOSAB6. Fiziksel Uygunluk Sağlama

KAVRAMSAL BECERİLER

KB2.6. Bilgi Toplama, KB2.13. Yapılandırma, KB2.14. Yorumlama

EĞİLİMLER

E1.1. Merak, E1.3. Azim ve Kararlılık, E1.6. Seçicilik, E3.2. Odaklanma, E3.4. Gerçeği Arama, E3.5. Açık Fikirlilik, E3.7. Sistematiçlik

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

Sosyal-Duygusal Öğrenme Becerileri

SDB1.1. Kendini Tanıma (Öz Farkındalık), SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme), SDB1.3. Kendine Uyarılma (Öz Yansıtma), SDB2.2. İş Birliği, SDB3.3. Sorumlu Karar Verme

Değerler

D3. Çalışkanlık, D4. Dostluk, D5. Duyarlılık, D8. Mahremiyet, D10. Mütevazılık, D12. Sabır, D14. Saygı, D15. Sevgi, D16. Sorumluluk, D18. Temizlik, D20. Yardımseverlik

Okuryazarlık Becerileri

OB1. Bilgi Okuryazarlığı, OB2. Dijital Okuryazarlık, OB4. Görsel Okuryazarlık, OB5. Kültür Okuryazarlığı

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER

Biyoloji, Fizik, Kimya, Sağlık Bilgisi, Müzik

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER

BEOSAB10. Güvenli Ortam Oluşturma, KB2.4. Çözümleme, KB2.5. Sınıflandırma, KB2.11. Gözleme Dayalı Tahmin Etme, KB2.12. Mevcut Bilgiye/Veriye Dayalı Tahmin Etme, KB2.15. Yansıtma, KB2.17. Değerlendirme, KB2.18. Tartışma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

TSE.9.2.1. Kuvvetin tanımını, çeşitlerini ve spor performansındaki yerini yorumlayabilme

- a) Kuvvetin tanımını, çeşitlerini ve spor performansındaki yerini inceler.
- b) Kuvvetin tanımını, çeşitlerini ve spor performansındaki yerini farklı spor branşlarındaki uygulamalarla ilişkilendirir.
- c) Kuvvetin tanımını, çeşitlerini ve spor performansındaki yerini kendi ifadeleriyle yeniden yorumlar.

TSE.9.2.2. Kuvvet geliştirici temel uygulamaları sergileyebilme

- a) Kuvvet geliştirici temel uygulamaların tekniklerini algılar.
- b) Kuvvet geliştirici uygulamaların temel basamaklarını gösterir.
- c) Kuvvet geliştirici uygulamaları farklı durumlarda uygular.

TSE.9.2.3. Süratin tanımı, önemi ve bileşenleri hakkında bilgi toplayabilme

- a) Süratin tanımı, önemi ve bileşenleri hakkında bilgilere ulaşmak için kullanacağı araçları belirler.
- b) Süratin tanımı, önemi ve bileşenleri hakkında bilgileri bulur.
- c) Süratin tanımı, önemi ve bileşenleri hakkında ulaşılan bilgileri doğrular.
- ç) Süratin tanımı, önemi ve bileşenleri hakkında ulaşılan bilgileri kaydeder.

TSE.9.2.4. Sürat geliştirici uygulamalarla fiziksel uygunluk sağlayabilme

- a) Sürat geliştirici uygulamalarla fiziksel uygunluk bileşenlerini açıklar.
- b) Sürat geliştirici uygulamalarla fiziksel uygunluk bileşenlerini içeren hareketleri uygular.
- c) Sürat geliştirici uygulamalarla fiziksel uygunluk bileşenlerini geliştirir.

TSE.9.2.5. Çabukluğun tanımını, önemini ve bileşenlerini yapılandırabilme

- a) Çabukluğun tanımı, önemi ve bileşenleri arasındaki mantıksal ve hiyerarşik ilişkileri ortaya koyar.
- b) Ortaya koyduğu ilişkilerden hareketle çabukluğun tanımını, önemini ve bileşenlerini içeren uyumlu bir bütün oluşturur.

TSE.9.2.6. Çabukluk geliştirici temel uygulamaları sergileyebilme

- a) Çabukluk geliştirici temel uygulamaların tekniklerini algılar.
- b) Çabukluk geliştirici temel uygulamaların basamaklarını gösterir.
- c) Çabukluk geliştirici temel uygulamaları farklı durumlarda uygular.

TSE.9.2.7. Çevikliğin tanımını, önemini ve bileşenlerini yapılandırabilme

- a) Çevikliğin tanımı, önemi ve bileşenleri arasındaki mantıksal ve hiyerarşik ilişkileri ortaya koyar.
- b) Ortaya koyduğu ilişkilerden hareketle çevikliğin tanımını, önemini ve bileşenlerini içeren uyumlu bir bütün oluşturur.

TSE.9.2.8. Çeviklik geliştirici uygulamalarla fiziksel uygunluğu sağlayabilme

- a) Çeviklik geliştirici uygulamalarla fiziksel uygunluk bileşenlerini açıklar.
- b) Çeviklik geliştirici uygulamalarla fiziksel uygunluk bileşen hareketleri uygular.
- c) Çeviklik geliştirici uygulamalarla fiziksel uygunluk bileşenlerini geliştirir.

TSE.9.2.9. Dayanıklılığın tanımı, çeşitleri ve fizyolojik temelleri hakkında bilgi toplayabilme

- a) Dayanıklılığın tanımı, çeşitleri ve fizyolojik temelleri hakkındaki bilgilere ulaşmak için kullanacağı araçları belirler.
- b) Dayanıklılığın tanımı, çeşitleri ve fizyolojik temelleri hakkındaki bilgileri bulur.
- c) Dayanıklılığın tanımı, çeşitleri ve fizyolojik temelleri hakkındaki ulaşılan bilgileri doğrular.
- ç) Dayanıklılığın tanımı, çeşitleri ve fizyolojik temelleri hakkındaki ulaşılan bilgileri kaydeder.

TSE.9.2.10. Dayanıklılık geliştirici uygulamalarda hareket kavramlarını uygulayabilme

- a) Dayanıklılık geliştirici hareketlerde kullanılan kavramları ayırt eder.
- b) Dayanıklılık geliştirici uygulamalarla hareket kavramları arasında ilişki kurar.
- c) Dayanıklılık geliştirici uygulamalarda hareket kavramlarına uygun şekilde hareket eder.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Kuvvetin Tanımı, Çeşitleri ve Spor Performansındaki Yeri
 Kuvvet Geliştirici Uygulamalar
 Sülatin Tanımı, Önemi ve Bileşenleri
 Sürat Geliştirici Uygulamalar
 Çabukluğun Tanımı, Önemi ve Bileşenleri
 Çabukluk Geliştirici Uygulamalar
 Çevikliğin Tanımı, Önemi ve Bileşenleri
 Çeviklik Geliştirici Uygulamalar
 Dayanıklılığın Tanımı, Çeşitleri ve Fizyolojik Temelleri
 Dayanıklılık Geliştirici Uygulamalar

Anahtar Kavramlar

aerobik dayanıklılık, anaerobik dayanıklılık, çabuk kuvvet, maksimal kuvvet, motorik özellikler, reaksiyon zamanı

ÖĞRENME**KANITLARI****(Ölçme ve Değerlendirme)**

Bu ünitedeki öğrenme çıktıları; poster, dereceli puanlama anahtarları, gözlem formları, kavram haritaları, antrenman planı, kontrol listeleri, özetleyici metin ve performans görevi ile değerlendirilebilir.

Öğrencilere konuyu kavramaları amacıyla dayanıklılığı geliştiren uygulamalardaki hareket kavramları ile ilgili afiş hazırlamaları, performans görevi olarak verilebilir. Performans görevi dereceli puanlama anahtarı aracılığıyla değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller Öğrencilerin kuvvet, sürat, çabukluk, çeviklik ve dayanıklılık kavramlarını bilimsel tanımlarıyla olmasa da genel anlamlarıyla (kuvvetin ağır kaldırmak, süratin hızlı koşmak, dayanıklılığın uzun süre yorulmamak olduğu vb.) bildikleri kabul edilmektedir.

Farklı spor branşlarının farklı motorik özellikler gerektirdiğine dair temel bir gözleme sahip oldukları kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci Kuvvet, sürat, dayanıklılık gibi kavramlara spor türlerinden veya günlük hayattan örnekler vermeleri istenebilir. Farklı spor dallarının neden farklı fiziksel özellikler gerektirdiğini tartışmaları istenebilir.

Köprü Kurma Günlük hayatta kuvvet, sürat, çabukluk, çeviklik ve dayanıklılık gerektiren eylemlere örnekler vermeleri istenebilir. Bu motorik özellikleri geliştirmek için ne tür çalışmalar yapılabileceğine dair fikir yürütmeleri istenebilir. Spor branşlarından örnekler içeren kısa video veya görseller aracılığıyla farklı motorik özelliklerin performans etkileri hakkında gözlem yaptırılabilir. Öğrencilerin mevcut hareket deneyimlerini yeni kavramlarla ilişkilendirmeleri sağlanabilir.

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

TSE.9.2.1

Öğrencilere yüksek dirence karşı yavaş yapılan bir hareket ile düşük dirence karşı patlayıcı hızla yapılan bir hareketin yer aldığı iki kısa video kesiti izletilir (**OB2**). Öğrencilerden videoları izlerken hareketin hızı, karşı konulan zorluğun büyüklüğü ve uygulanan kuvvetin süresi gibi gözlemlenebilir değişkenlere dikkat etmeleri istenir. Bu farkların kuvvet kavramına etkisi üzerine düşünmeleri sağlanabilir (**E3.2**). Öğrenciler, öğretmen rehberliğinde küçük gruplara ayrılır ve gözlemledikleri bu farklar üzerine tartışır. Her grup, öğretmen rehberliğinde farklı öğrenme ortamlarından (okul kütüphanesi, “edu” ve “gov” uzantılı çevrim içi eğitim portalları vb.) yararlanarak kuvvetin tanımı, çeşitleri ve spor performansındaki yeri konularına ilişkin güvenilir kaynaklardan bilgi toplar (**OB1**). Öğrencilere dijital araştırmalar sırasında kişisel verilerin gizliliğini gözetmeleri ve kendi kişisel bilgilerini korumaları gerektiği hatırlatılır (**D8.2**). Gruplar sistemli bir şekilde güvenilir kaynaklardan araştırdıkları bilgiyi daha önce tartıştıkları fikirler ile sentezler (**E3.7**). Kuvvet kavramı, kas fizyolojisi ve temel mekanik prensipler açısından örneklerle ele alınarak hareketin fizyolojik ve fiziksel temelleriyle ilişkilendirilir. Öğrenciler, elde ettikleri bilgi ve gözlemlerden yararlanarak kuvvetin tanımını, çeşitlerini ve spor performansındaki yerini derinlemesine inceler. Öğrenciler, farklı spor branşlarını (yüzme, gülle atma, bisiklet) ilgili branşta öne çıkan kuvvet çeşitlerine göre sınıflandırır (**KB2.5**). Her sınıflandırma için kullandıkları kaynaklardan kanıt gösterir ve gerekçelerini açıklar (**KB2.11**). Bazı spor branşlarında belirli kuvvet türlerinin daha baskın hâle geldiği, tartışma soruları aracılığıyla öğrencilere fark ettirilir. Bu duruma örnek olarak halter sporunda maksimal ve çabuk kuvvetin öne çıktığı sporcuların başarıları ele alınır. Bu kapsamda “Cep Herkülü” olarak tanınan Naim Süleymanoğlu’nun başarılarına ilişkin video örnekleri izletilerek kuvvet türleri ile antrenman süreçleri arasındaki ilişki tartışmaya açılır (**KB2.18, OB2**). Spora katkı sağlamış kişilere vefa göstermenin spor kültüründeki yeri ele alınarak öğrencilerin spor insanlarına karşı saygı ve değer verme tutumu geliştirmeleri sağlanır (**D15.2, OB5**). Öğretmen, yönlendirici sorularla farklı spor branşları için hangi kuvvet çeşidinin antrenman açısından önemli olduğu hakkında öğrencilerin topladıkları kanıtları kullanarak değerlendirme yapmalarını sağlar (**KB2.17**). Bu süreçte öğrenciler, kuvvetin tanımı ve çeşitlerine ilişkin edindikleri bilgileri farklı spor bağlamlarına aktararak bağlamdan kopmadan dönüştürür. Etkinlik boyunca ulaşılan bilgilerin doğru kullanılması ve sunulması konusunda öğrencilerin sorumluluk bilinci desteklenir (**D16.3**). Öğrenciler “kuvvetin tanımı, çeşitleri ve spor performansındaki yeri” konusunu içeren bir poster veya sunum hazırlayarak kuvvet kavramına ilişkin fikirlerini kendi ifadeleriyle yeniden yorumlar. Öğrencilerin hazırladıkları poster veya sunum dereceli puanlama anahtarıyla değerlendirilebilir.

TSE.9.2.2

Öğrencilerden bir önceki konuda öğrendikleri kuvvet çeşitlerini (maksimal kuvvet, çabuk kuvvet, kuvvette devamlılık) geliştirmeye yönelik temel hareketleri (çömelme egzersizi, sınav, plank hareketi vb.) listeleyen bir çalışma kâğıdını incelemeleri istenir. Öğrenciler, hangi hareketin hangi kuvvet çeşidini geliştirebileceğine dair ilk tahminlerini yaparlar (**KB2.12**). Öğrenciler, aktivitenin yapılacağı alanda güvenliklerini tehlikeye sokacak davranışlardan kaçınarak olası riskleri belirler ve gerekli önlemler doğrultusunda düzenlemeler yaparlar (**BEOSAB10, D16.1**). Öğretmen, her bir kuvvet geliştirici hareketin tekniğini uygulamalı olarak gösterir. Öğrenciler, bu gösterimleri dikkatle izleyerek hareketin temel formunu algılar ve temel bileşenlerini (duruş, eklem açıları, hareket yönü vb.) belirler; bu bileşenler arasındaki ilişkileri açıklar (**KB2.4, OB4**). Bu aşamada hareketlerin kas-iskelet yapısı ve kaldıraç sistemleri ile ilişkisi gösterilerek vücudun mekanik çalışma prensipleri üzerinde durulur. Öğrenciler, öğretmen rehberliğinde hareketlerin temel basamaklarını bireysel olarak uygular. Uygulama

sırasında öğretmenin yönelttiği sorularla öğrencilerin kendi bedensel kapasitelerini, güçlü ve gelişime açık yönlerini fark etmeleri sağlanır (**SDB1.1**). Her denemeden sonra öğrenciler, bireysel olarak veya akran geri bildiriyle performanslarını değerlendirir; bu değerlendirme doğrultusunda hareketin doğru yapılış şeklini nasıl geliştirebileceklerine dair çıkarımlar yapar (**KB2.15, SDB1.3**). Bu süreçte öğrencilerin güçlü ve zayıf yönleri hakkında farkındalık kazanmaları sağlanır. Öğrencilerden yapılan hataların öğrenme sürecinin bir parçası olduğunu görmeleri ve bunu bir gelişim fırsatı olarak değerlendirmeleri beklenir (**D10.1**). Bu yansıtma sürecinde öğrencilerden gayret ve kararlılık göstermeleri istenir (**E1.3**). Uygulama sonrasında öğrencilerin kullandıkları alanı ve malzemeleri bir sonraki uygulamaya hazır hâle getirmeleri sağlanır. Öğrencilerin ortam temizliği yaparak ve terleme sonrası gerekli hijyen kurallarını uygulayarak kişisel temizlik ve bakımlarına özen göstermeleri hatırlatılır (**D18.1, D18.2**). Öğretmen, öğrencilerin hareketleri sergileme sürecindeki gelişimlerini gözlem formu ile değerlendirebilir.

TSE.9.2.3

Öğrencilere bir sporcunun başlama işaretiyle çıkış yapıp süratlendiği bir anı gösteren video ile hızlı koştuğu anı gösteren bir video seyrettirilir. Öğrencilerin videodaki sporcunun duruşuna, çıkış anına ve hızlanma evresine dikkat etmesi sağlanır (**E1.6, OB2**). Öğrencilerden bu iki farklı “hızlı an” arasındaki gözlemlenebilir temel farkları (vücut pozisyonu, hareketin amacı, hızlanma durumu vb.) belirlemeleri istenir. Belirlenen temel farklar bağlamında öğrencilere sporcuyu süratli yapan özelliklere ilişkin sorular yöneltilerek anlam farkının açığa çıkması sağlanır. Öğrenciler, öğretmen rehberliğinde gruplara ayrılarak gözlemledikleri bu anlam farkı üzerine fikirlerini paylaşırlar. Gruplar, kendi konularıyla ilgili bilgilere ulaşmak için güvenilir kaynakları ve kullanacakları araçları (“edu” ve “gov” uzantılı genel ağ adresleri, spor bilimleri dergileri, ders kitabı vb.) belirlerler. Belirledikleri kaynaklardan konuyla ilgili bilgileri bulurlar. Gruplar, buldukları bilgilerin doğruluğunu farklı kaynaklardaki bilgileri bir-biriyle karşılaştırarak teyit ederler (**OB1**). Bu süreçte öğrencilerin araştırmacı ve sorgulayıcı bir tutum geliştirmeleri desteklenir (**D3.3**). Öğretmen rehberliğinde ulaşılan bilgilerdeki olası kavram yanlışları ve eksiklikler üzerine dönüt verilir. Bu süreçte öğrenciler, ulaştıkları bilgiyi iş birliği içinde not alırlar. Bu adımları kendilerine verilen kontrol listeleri aracılığıyla kendi öğrenme süreçlerini planlayarak ve yöneterek tamamlarlar (**SDB1.2**). Gruplar, öğrendikleri bilgileri pekiştirmek ve somutlaştırmak amacıyla kendi konularını özetleyen yazılı veya görsel ürünler hazırlar ve bunları sınıfta paylaşırlar (**SDB2.2**). Yapılan çalışmalar istasyon veya galeri çalışması ile gruplar arası paylaşılabilir. Paylaşım sırasında akran değerlendirmesi yapılabilir. Bu süreçte öğrenciler, öğretmen rehberliğinde Newton’ın hareket yasaları ve kas lifi tiplerinin sürat kavramına etkisini örnekler üzerinden açıklar. Sürecin sonunda her grup, ulaştığı tüm bilgileri birleştirerek ortak poster oluşturur. Oluşturulan posterler dereceli değerlendirme formu ile değerlendirilebilir.

TSE.9.2.4

Öğrencilere “süratin tanımı, önemi ve bileşenleri” konusunda edindikleri ön bilgilerini harekete geçirmek amacıyla sürat bileşenlerini geliştirmeye yönelik temel hareketlerin yer aldığı bir video izletilir (**OB2**). Öğrencilerden izletilen video içeriğinde bulunan her bir hareketin hangi sürat bileşenini geliştirmeyi hedeflediğini ve bunun nedenlerini açıklamaları istenir. Öğrenciler, aktivitenin yapılacağı alanda (spor salonu, okul bahçesi vb.) güvenliklerini tehlikeye sokacak davranışlardan kaçınarak olası riskleri belirler ve gerekli önlemler doğrultusunda düzenlemeler yaparlar (**BEOSAB10, D16.1**). Her bir sürat geliştirici hareketin tekniği, öğrencilere öğretmen tarafından uygulamalı olarak gösterilir. Öğrenciler, bu gösterimleri dikkatle izleyerek hareketin temel formunu algılar (**OB4**). Hareketleri verimli bir şekilde yapabilmek için gerekli olan çaba (efor) ve vücut farkındalığı gibi hareket kavramları

üzerine bir tartışma yürütülür. Bu tartışma sonucunda öğrenciler, her hareket için ideal çaba düzeyini ve dikkat edilmesi gereken bedensel noktaları belirleyerek ortak bir anlayış oluştururlar. Öğrenciler, öğretmen rehberliğinde belirlenen sürat geliştirici hareketleri uygulurlar. Uygulama sırasında her tekrarı nitelikli ve doğru şekilde yapabilmeleri için öğrencilerin dikkat toplayarak odaklanmaları sağlanır **(E3.2)**. Her denemeden sonra öğrenciler, bireysel olarak veya akranlarıyla birlikte deneyimlerini gözden geçirirler; bu deneyimlerinden yola çıkarak performanslarını nasıl iyileştirebileceklerine dair çıkarımlar yapar ve ulaştıkları bu çıkarımları bir sonraki denemede nasıl kullanacaklarını değerlendirirler **(KB2.15, SDB1.3)**. Bu tekrar ve yansıtma döngüsü sonucunda öğrenciler, kendi süratlerini geliştirmek için bu uygulamaları bir antrenman disiplini içinde düzenli olarak yapmanın önemini kavrayarak teorik bilgi ile pratik uygulama arasında bağlantı kurarlar. Bu süreçte sürat gelişiminin disiplinli ve süreklilik arz eden tekrarlarla mümkün olduğu belirtilerek düzenli ve planlı çabanın başarıya ulaşmadaki rolü üzerinde durulur **(D3.2)**. Öğrencilerin hareketleri sergileme sürecindeki gelişimleri gözlem formlarıyla değerlendirilebilir.

TSE.9.2.5

Öğrencilere düz bir doğrultuda hızla ilerleyen bir sporcu ile bir uyarana (ses veya görsel) hızlıca tepki verip seri şekilde harekete geçen bir sporcunun yer aldığı iki farklı kısa video kesiti izletilir **(OB2)**. Ardından öğrenciler, iki farklı sporcunun hareketini çabukluk kavramı açısından inceler. Öğrencilere incelemeyi derinleştiren “İkinci sporcuyla rakibine karşı avantajlı kılan ‘harekete geçme hızı’ gibi başka özellikler de var mı?” tarzında sorular sorulur. Beyin fırtınası tekniğinden yararlanılarak öğrencilerin farklı bakış açılarını açık fikirlilikle ve farklı görüşlere saygı duyarak paylaşımları sağlanır **(E3.5, D14.1)**. Öğrenciler, öğretmen rehberliğinde küçük gruplara ayrılır. Gruplardan beyin fırtınasında ürettikleri kavramların bilimsel karşılığını bulmaları istenir. Öğrenciler çabukluğun tanımını, önemini ve bileşenlerini anlatan güvenilir kaynakları (“edu” ve “gov” uzantılı genel ağ adresleri, spor bilimleri dergileri, ders kitabı vb.) incelerler. Bu kaynaklardaki tanım, önem ve bileşenler gibi bilgi unsurları arasındaki mantıksal ve hiyerarşik ilişkileri ortaya koyarlar. Bu inceleme sürecinde öğrencilerin çabukluk kavramına ilişkin veriye dayalı ve nesnel kanıtlara odaklanarak bilimsel doğrulara ulaşma kararlılığı göstermeleri sağlanır **(E3.4)**. Her grup, ulaştığı bulgulardan ve başlangıçtaki fikir üretiminden hareketle çabukluğun tanımını, önemini ve bileşenlerini içeren bir kavram haritası oluşturur. Bu süreçte grupların ortak bir ürün ortaya çıkarmak için birbirlerinin fikirlerine saygı göstererek ve görev paylaşımı yaparak iş birliği içinde çalışmaları sağlanır **(SDB2.2)**. Hazırlanan kavram haritası dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

TSE.9.2.6

Öğrencilerden çabukluk bileşenlerini geliştirmeye yönelik temel hareketleri (merdiven alıştırmaları, slalom koşuları vb.) listeleyen bir çalışma kâğıdını incelemeleri istenir. Öğrenciler, hangi hareketin hangi çabukluk bileşenini geliştirebileceğine dair ilk tahminlerini yaparlar **(KB2.12)**. Öğrenciler, aktivitenin yapılacağı alanda (spor salonu, okul bahçesi vb.) güvenliklerini tehlikeye sokacak davranışlardan kaçınarak olası riskleri belirler ve gerekli önlemler doğrultusunda düzenlemeler yaparlar **(BEOSAB10, D16.1)**. Öğrencilere her bir çabukluk geliştirici hareketin tekniği öğretmen tarafından uygulamalı olarak gösterilir. Öğrenciler, bu gösterimleri dikkatle izleyerek hareketin temel formunu algılar ve temel bileşenlerini (vücut ağırlık merkezi, adım sıklığı, kol kullanımı vb.) belirler. Belirledikleri bileşenler arasındaki ilişkileri açıklarlar **(KB2.4, OB4)**. Bu hareketlerin sinir-kas koordinasyonu, momentumun

korunumu ve sportif yaralanmaların önlenmesi ile olan ilişkisine dikkat çekilir. Öğrenciler, öğretmen rehberliğinde hareketlerin temel basamaklarını bireysel olarak uygular. Uygulama sırasında öğrencilerden hareketleri en doğru ve hızlı şekilde yapabilmeleri için dikkatlerini toplamaları ve odaklanmaları istenir (**E3.2**). Her denemeden sonra öğrenciler, deneyimlerini gözden geçirerek hareket formunu nasıl geliştirebileceklerine dair çıkarımlar yaparlar (**KB2.15, SDB1.3**). Ardından öğrenciler, eşli şekilde çalışarak aynı alıştırmaları uygularlar. Bu süreçte öğrencilerden hareketlerini eşleriyle uyumlu hâle getirmeye çalışarak iş birliği içinde hareket etmeleri istenir (**SDB2.2**). Öğretmenin verdiği bir işarete göre hızlıca harekete geçilen alıştırmalar ile öğrendikleri hareketleri farklı durumlarda uygularlar. Etkinlik boyunca öğrencilerin ortak bir hedefe ulaşmak için arkadaşlarıyla dayanışma içinde hareket etmeleri ve ihtiyaç duyan arkadaşlarına gönüllü olarak destek vermeleri istenir (**D4.1, D20.4**). Öğrencilerin hareketleri sergileme sürecindeki gelişimleri gözlem formu ile değerlendirilebilir.

TSE.9.2.7

Öğrencilere bir takım sporunda rakibin beklenmedik bir hamlesine karşı anlık bir karar ve vücut yönünü değiştirerek reaksiyon gösteren bir sporcunun yer aldığı kısa bir video kesiti izletilir (**OB2**). Videoyu izlerken öğrencilerden sporcunun yalnızca fiziksel hareketlerine değil aynı zamanda etrafını nasıl kontrol ettiğine, karar verme anına, rakibine karşı nazik ve sportmen bir tutum sergilemesine de odaklanmaları istenir (**E3.2, D5.1**). Bu sayede çevikliğin yalnızca çabuk yön değiştirmeden ibaret olmadığı; rakibi gözlemleme, anında karar verme ve kararı hızla uygulama gibi çok yönlü bileşenleri ve rakibe saygı ilkesini kapsadığı üzerine öğrencilerin düşünmeleri sağlanır (**SDB3.3**). Ardından öğrenciler, öğretmen rehberliğinde küçük gruplara ayrılır. Öğrenciler; çevikliğin tanımını, önemini ve bileşenlerini anlatan güvenilir kaynakları ("edu" ve "gov" uzantılı genel ağ adresleri, spor bilimleri dergileri, ders kitabı vb.) incelerler. Bu kaynaklardaki tanım, önem ve bileşenler gibi bilgi unsurları arasındaki mantıksal ve hiyerarşik ilişkileri ortaya koyarlar. Bu inceleme sürecinde öğrencilerin, nesnel verilere dayalı olarak çeviklik kavramına ilişkin bilimsel doğrulara ulaşma kararlılığı göstermeleri desteklenir (**E3.4**). Her grup, ulaştığı sonuçlardan hareketle çevikliğin tanımını, önemini ve bileşenlerini içeren bir kavram haritası oluşturur. Hazırlanan kavram haritası dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

TSE.9.2.8

Öğrencilerden çeviklik bileşenlerini geliştirmeye yönelik temel uygulamaların hangi bileşeni hedeflediğini ve bunun nedenlerini açıklamaları istenir. Bu süreç, öğrencilerin teorik bilgi ile pratik uygulama arasında bağlantı kurmalarını sağlar. Öğrenciler, aktivitenin yapılacağı alanda güvenliklerini tehlikeye sokacak davranışlardan kaçınarak olası riskleri belirler ve gerekli önlemler doğrultusunda düzenlemeler yaparlar (**BEOSAB10, D16.1**). Her bir çeviklik geliştirici hareketin tekniği, öğrencilere öğretmen tarafından uygulamalı olarak gösterilir. Öğrenciler, bu gösterimleri dikkatle izleyerek hareketin temel formunu algılar (**OB4**). Bu aşamada öğrenciler, hareketleri verimli bir şekilde yapabilmek için gerekli çaba ve vücut farkındalığı gibi hareket kavramlarını ayırt eder. Öğrenciler, öğretmen rehberliğinde belirlenen çeviklik geliştirici hareketleri uygularlar. Uygulama sırasında öğrencilerin her tekrarı nitelikli ve doğru şekilde yapabilmeleri için odaklanmaları istenir (**E3.2**). Her denemeden sonra öğrenciler, bireysel olarak veya akranlarıyla birlikte deneyimlerini gözden geçirirler; performanslarını nasıl iyileştirebileceklerine dair çıkarım yaparlar ve ulaşılan çıkarımları değerlendirirler (**KB2.15, SDB1.3**). Öğrencilerin düzenli ve planlı çabanın başarıya

etkisini tekrarlı çeviklik uygulamaları yoluyla deneyimleyerek fark etmeleri sağlanır **(D3.2)**. Öğrencilerden öğrendikleri çeviklik uygulamalarını içeren ve belirli bir senaryoya (bir basketbol maçındaki savunma anı) yönelik kısa bir çeviklik antrenman planı hazırlamaları istenebilir. Hazırlanan antrenman planları kontrol listesi ile değerlendirilebilir.

TSE.9.2.9

“Uzun süren bir aktivite ile kısa süreli patlayıcı bir aktivite sırasında vücudun enerji kullanma düzeyi aynı mıdır?” sorusuyla dayanıklılık konusu üzerine öğrencilerde merak uyandırılır **(E1.1)**. Öğrenciler, öğretmen rehberliğinde küçük gruplara ayrılır. Gruplardan dayanıklılığın tanımı, çeşitleri (aerobik, anaerobik) ve fizyolojik temelleri (enerji sistemleri, kalp-dolaşım sistemi vb.) hakkında güvenilir bilgilere ulaşmaları istenir. Ayrıca öğrencilerin araştırma adımlarını planlarken duygu, davranış ve stratejilerini izleyip pekiştirerek süreci kontrol etmeleri sağlanır **(SDB1.2)**. Öğrenciler, bu bilgilere ulaşmak için kullanacakları araçları ve kaynakları (“edu” ve “gov” uzantılı genel ağ adresleri, spor bilimleri dergileri, ders kitabı vb.) belirlerler. Belirledikleri kaynaklarda konuyla ilgili bilgileri bulurlar. Gruplar, buldukları bilgilerin doğruluğunu farklı kaynaklardaki bilgileri karşılaştırarak teyit ederler **(OB1)**. Bu süreçte öğrencilerin araştırmacı ve sorgulayıcı bir tutum geliştirmeleri desteklenir **(D3.3)**. Öğretmen rehberliğinde konunun enerji sistemleriyle ilişkisi ve vücuttaki kimyasal reaksiyon süreçleri ele alınarak dayanıklılığın metabolik temelleri açıklanır. Bu süreçte öğrenciler, ulaştıkları bilgiyi iş birliği içinde kaydederler **(SDB2.2)**. Öğretmen rehberliğinde ulaşılan bilgilerdeki olası kavram yanılgıları ve eksiklikler üzerine dönüt verilir. Gruplar; dayanıklılığın tanımı, çeşitleri ve fizyolojik temellerini açıklayan özetleyici metin oluşturabilirler. Öğretmen, hazırlanan bu ürünleri kontrol listesi ile değerlendirebilir.

TSE.9.2.10

Öğrencilerden dayanıklılık gerektiren bir etkinlikte zorlandıklarında nefeslerini nasıl kontrol edebilecekleri ve koşu boyunca tempolarını korumak için nelere dikkat etmeleri gerektiği üzerine düşünceleri istenir. Dayanıklılık gerektiren aktivitelerde sadece fiziksel çabanın değil aynı zamanda hareketin kalitesini belirleyen tempo, ritim, vücut duruşu gibi kavramların önemine odaklanarak değerlendirme yapmaları sağlanır **(E3.2)**. Bu süreçte öğrencilerin eforlarını bilinçli biçimde ayarlamaları, içsel tepkilerini ve motivasyonlarını yönetmeleri, fiziksel zorlanma anlarında ortaya çıkan duygusal ve davranışsal tepkilerini fark ederek performanslarını sürdürebilmeye yönelik öz düzenleme becerileri geliştirmeleri desteklenir **(SDB1.2)**. Öğrenciler, aktivitenin yapılacağı alanda (spor salonu, okul bahçesi vb.) güvenliklerini tehlikeye sokacak davranışlardan kaçınarak olası riskleri belirler ve gerekli önlemler doğrultusunda düzenlemeler yaparlar **(BEOSAB10, D16.1)**. Öğrencilere farklı dayanıklılık geliştirici uygulamaların (aralıklı koşular, yavaş ve uzun süreli koşular vb.) teknikleri öğretmen tarafından uygulamalı olarak gösterilir. Öğrenciler, dayanıklılık hareketlerinde kullanılan kavramları (vücut farkındalığı, efor/çaba yönetimi, hareket ilişkileri vb.) ayırt ederler. Bu aşamada öğretmen rehberliğinde doğru duruşun (postür) çabayı nasıl etkilediği ve nefes ritminin kalp atışı ve hareket temposuyla uyumu üzerinde durularak fizyolojik ve ritmik süreçler ilişkilendirilir. Öğrenciler, öğretmen rehberliğinde belirlenen dayanıklılık geliştirici uygulamaları yaparken öğrendikleri hareket kavramları ile bu uygulamalar arasında ilişki kurarlar. Uygulama sırasında öğrencilerin yorgunluk hissettiklerinde dahi doğru tekniği sürdürme konusunda azim ve kararlılıkları desteklenir **(E1.3, D12.3)**. Dayanıklılık gerektiren ve uzun süren etkinlikler sırasında öğrencilerden ortak bir hedefe ulaşmak için arkadaşlarıyla dayanışma içinde hareket etmeleri ve yorgunluk belirtisi gösteren veya yardıma ihtiyaç duyan arkadaşlarına gönüllü olarak destek vermeleri beklenir **(D4.1, D20.4)**. Her denemeden sonra öğrenciler, bireysel olarak veya akranlarıyla birlikte

deneyimlerini gözden geçirirler; bu deneyimlerden yola çıkarak performanslarını nasıl iyileştirebileceklerine dair çıkarımlar yaparlar (**KB2.15, SDB1.3**). Öğrenciler, hareket kavramlarına uygun olarak hareket ederler. Öğrencilere dayanıklılığı geliştiren uygulamalardaki hareket kavramları ile ilgili afiş hazırlamaları, performans görevi olarak verilebilir. Performans görevi, öğretmen tarafından dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Öğrencilerden seçtikleri bir sporcunun kendi branşında başarılı olabilmesi için hangi temel motorik özelliklere ne düzeyde sahip olması gerektiğini inceleyen ve antrenman örnekleriyle desteklenen bir araştırma raporu hazırlamaları istenebilir.

Destekleme Öğrencilere farklı spor aktivitelerini gösteren resimli kartlar verilebilir. Öğrencilerden her bir aktivite kartını ilgili motorik özellik başlığının (kuvvet, sürat vb.) altına yerleştirerek eşleştirme yapmaları istenebilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



3. ÜNİTE: KOORDİNASYON VE DENGİ

Bu ünite de öğrencilerin koordinasyon ve dengenin tanımını ile önemini özetleyebilmeleri, türlerini karşılaştırabilmeleri ve bu becerileri geliştirici temel uygulamaları sergileyebilmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 21

**ALAN
BECERİLERİ** BEOSAB1. Hareketi Sergileme

**KAVRAMSAL
BECERİLER** KB2.3. Özetleme, KB2.7. Karşılaştırma

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E1.6. Seçicilik, E3.2. Odaklanma

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

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

Değerler D1. Adalet, D4. Dostluk, D8. Mahremiyet, D11.Özgürlük, D14. Saygı, D16. Sorumluluk, D18. Temizlik, D19. Vatanseverlik

Okuryazarlık Becerileri OB1. Bilgi Okuryazarlığı, OB2. Dijital Okuryazarlık, OB4. Görsel Okuryazarlık, OB5. Kültür Okuryazarlığı

**DİSİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER** Biyoloji, Fizik

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER** BEOSAB7. Eşle/Grupla Hareket Etme, BEOSAB10. Güvenli Ortam Oluşturma, KB2.4. Çözümleme, KB2.6. Bilgi Toplama, KB2.15. Yansıtma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

TSE.9.3.1. Koordinasyonun ve dengenin tanımı ile önemini özetleyebilme

- a) Koordinasyon ve dengenin tanımı ve önemi ile ilgili çözümleme yapar.
- b) Koordinasyon ve dengenin tanımı ve önemi ile ilgili sınıflandırma yapar.
- c) Koordinasyon ve dengenin tanımını ve önemini kendi cümleleri ile yorumlar.

TSE.9.3.2. Koordinasyon ve denge türlerini karşılaştırabilme

- a) Koordinasyon ve denge türlerinin özelliklerini belirler.
- b) Koordinasyon ve denge türlerinin benzerliklerini listeler.
- c) Koordinasyon ve denge türlerinin farklılıklarını listeler.

TSE.9.3.3. Koordinasyon ve denge geliştirici temel uygulamaları sergileyebilme

- a) Koordinasyon ve denge geliştirici temel uygulamaların tekniklerini algılar.
- b) Koordinasyon ve denge geliştirici temel uygulamaların basamaklarını gösterir.
- c) Koordinasyon ve denge geliştirici temel uygulamaları farklı durumlarda uygular.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Koordinasyon ve Dengenin Tanımı ile Önemi
Koordinasyon ve Denge Türleri
Koordinasyon ve Denge Geliştirici Uygulamalar

Anahtar Kavramlar

beceri parkuru, dinamik denge, statik denge

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Bu ünitedeki öğrenme çıktıları; kısa bilgilendirici metin, kontrol listesi, karşılaştırma tablosu, performans görevi, analitik dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

Öğrencilerin koordinasyon ve denge hareketleri ile ilgili beceri parkuru oluşturmaları performans görevi olarak verilebilir. Performans görevi, analitik dereceli puanlama anahtarı aracılığıyla değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin denge gerektiren basit eylemleri (tek ayak üzerinde durmak, bisiklete binmek vb.) yapabildikleri kabul edilmektedir.

Birden fazla vücut bölümünü aynı anda kullanmayı gerektiren (topu yakalamak, ip atlamak vb.) hareketlerde "koordinasyon" becerisine dair pratik deneyimlerinin olduğu kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Denge gerektiren basit eylemlere günlük yaşamlarından örnekler vermeleri istenebilir. Koordinasyon gerektiren hareketlere örnekler vermeleri ve bu hareketleri sergilemeleri istenebilir.

Köprü Kurma

Günlük yaşamda koordinasyon ve dengenin önemli olduğu durumlara örnekler vermeleri istenebilir. Sabit dururken dengede kalmak ile hareket ederken dengede kalmak arasındaki farkları tartışmaları istenebilir. Bildikleri denge ve koordinasyon geliştirici hareketleri sergilemeleri istenebilir. Spor branşlarından örnekler içeren görsel materyaller aracılığıyla koordinasyon ve dengenin performans etkilerinin gözlemlenmesi sağlanabilir.

Öğrenme-Öğretme

Uygulamaları TSE.9.3.1

Öğrencilerden önce iki ayak üzerinde, ardından tek ayak üzerinde sabit bir şekilde durmaları istenir. Bu deneyim sırasında denge için vücudun yaptığı ayarlamalara öğrencilerin odaklanması sağlanır (**E3.2**). Ardından öğrencilerden tek ayak üzerinde dururken vucutlarının bu harekete verdiği reaksiyon üzerine düşünmeleri istenir. Öğrenciler, öğretmen rehberliğinde küçük gruplara ayrılır. Her grup, öğretmen rehberliğinde farklı öğrenme ortamlarından (okul kütüphanesi, "edu" ve "gov" uzantılı çevrim içi eğitim portalları vb.) yararlanarak koordinasyon ve denge kavramlarının tanımlarına ve sportif performanstaki önemine ilişkin güvenilir kaynaklardan bilgi toplar (**KB2.6, OB1**). Öğrencilere dijital araştırmalar sırasında kişisel verilerin gizliliğini gözetmeleri ve kendi kişisel bilgilerini korumaları gerektiği hatırlatılır (**D8.2**). Gruplar, bu kaynakları inceleyerek koordinasyon ve denge bütünü oluşturulan tanım ve önem gibi parçaları belirlerler ve bu parçalar arasındaki ilişkileri ortaya koyarlar. Öğretmen rehberliğinde koordinasyonun sinir sistemi kaynaklı iletim süreçleri ve dengenin ağırlık merkezi prensipleriyle ilişkisi kurularak konunun bilimsel zemini oluşturulur. Bu süreçte öğretmen rehberliğinde ulaşılan bilgilerdeki olası kavram yanılgıları ve eksiklikler üzerine dönüt verilir. Bu adımları kendi öğrenme süreçlerini planlayarak ve yöneterek tamamlarlar (**SDB1.2**). Sürecin sonunda her grup, ulaştığı tüm bilgileri bir araya getirerek koordinasyon ve dengenin tanımını ve önemini kendi cümleleriyle bağlam içerisinde yeniden ifade eder. Öğrencilerin ortaya koydukları bu ifadeler, kısa bilgilendirici metin şeklinde olabilir. Öğrencilerin süreci iş birliği ve saygı çerçevesinde sürdürmeleri desteklenir (**SDB2.2, D14.1**). Öğretmen, hazırlanan kısa bilgilendirici metinleri kontrol listesi ile değerlendirebilir.

TSE.9.3.2

Öğrencilere sabit bir pozisyonda duran bir sporcu ile top sürerek engellerin arasından geçen bir sporcunun yer aldığı iki farklı kısa video kesiti izletilir (**OB2**). Öğrencilerin bu iki eylemdeki dengeyi koruma ve koordinasyonu kullanma biçimleri arasındaki anlamlı ve etkili farkları ayırt etmeleri sağlanır (**E1.6**). Öğrencilerden bu iki durumu karşılaştırarak denge ve koordinasyonu sağlama biçimleri arasındaki gözlemlenebilir farklar üzerine düşünmeleri istenir. Öğrenciler, öğretmen rehberliğinde küçük gruplara ayrılır. Her grup, öğretmen rehberliğinde farklı öğrenme ortamlarından (okul kütüphanesi, "edu" ve "gov" uzantılı çevrim içi eğitim portalları vb.) yararlanarak koordinasyon (genel koordinasyon, özel koordinasyon) ve denge türleri (statik denge, dinamik denge) konularına ilişkin güvenilir kaynaklardan bilgi toplar (**KB2.6, OB1**). Öğrencilere dijital araştırmalar sırasında kişisel verilerin gizliliğini gözetmeleri ve kendi kişisel bilgilerini korumaları gerektiği hatırlatılır (**D8.2**). Gruplar, elde ettikleri bilgilerden yararlanarak koordinasyon ve denge türlerinin özelliklerini belirlerler. Koordinasyon ve denge türlerinin belirlenen özelliklerindeki benzerlikleri ve her bir türü diğerinden ayıran farklılıkları listelerler. Her grup, ulaştığı bulguları karşılaştırma tablosu ile sunar. Öğrenciler, ulaştıkları bilgileri iş birliği içinde ve saygı çerçevesinde ifade ederler (**SDB2.2, D14.1**). Öğretmen, hazırlanan karşılaştırma tablolarını kontrol listesi ile değerlendirebilir.

TSE.9.3.3

Türk spor tarihine geçmiş sporcuların (Tozkoparan İskender, Yaşar Doğu, İbrahim Çolak vb.) başarı hikâyelerinden bahsedilir veya bir performansı izletilir **(OB2)**. Bu sayede öğrencilerin kendi kültürünü fark etmeleri sağlanarak koordinasyon ve denge becerilerinin üst düzey birleşimine dair merak uyandırılır **(E1.1, D19.2, OB5)**. Öğrencilerle koordinasyon ve dengeyi tanıma, önemi ve türlerini içeren anahtar kelimeleri kullanarak bir “kelime tahmin oyunu” oynanır. Bu oyunlaştırma tekniği ile öğrencilerin ön bilgileri harekete geçirilir ve konuya yönelik olumlu bir tutum geliştirmeleri sağlanır. Öğrenciler, aktivitenin yapılacağı alanda güvenliklerini tehlikeye sokacak davranışlardan kaçınarak olası riskleri belirler ve gerekli önlemler doğrultusunda düzenlemeler yaparlar **(BEOSAB10, D16.1)**. Öğretmen, her bir koordinasyon ve denge geliştirici hareketin (denge tahtası üzerinde duruş, engeller arasından geçiş, top sektirme vb.) tekniğini uygulamalı olarak gösterir. Öğrenciler, bu gösterimleri dikkatle izleyerek hareketin temel formunu algılar ve temel bileşenlerini (vücut pozisyonu, ağırlık merkezi, hareket akıcılığı vb.) belirler; bu bileşenler arasındaki ilişkileri açıklarlar **(KB2.4, OB4)**. Öğrenciler, öğretmen rehberliğinde hareketlerin temel basamaklarını bireysel olarak gösterip uygular. Her denemeden sonra öğrenciler, bireysel olarak veya akranlarıyla birlikte deneyimlerini gözden geçirirler; bu deneyimden yola çıkarak performanslarını nasıl iyileştirebileceklerine dair çıkarımlar yaparlar **(KB2.15)**. Bu bireysel alıştırmaların ardından öğrenciler, eşli çalışarak farklı uygulamaları birleştirir ve eşleriyle uyum içinde hareket etmeye çalışırlar **(BEOSAB7)**. Eşli çalışmalarda öğrencilerden görev ve sorumluluk paylaşımında adil davranarak hakkaniyetli bir tutum sergilemeleri beklenir **(D1.2)**. Bu süreçte öğrencilerin eşlerine destek olmaları istenir **(D4.1)**. Uygulama sonrasında öğrencilerin kullandıkları alanı ve malzemeleri bir sonraki uygulamaya hazır hâle getirmeleri sağlanır. Öğrencilerin ortam temizliği yaparak ve terleme sonrası gerekli hijyen kurallarını uygulayarak kişisel temizlik ve bakımlarına özen göstermeleri hatırlatılır **(D18.1, D18.2)**. Öğrencilerden öğrendikleri bireysel veya eşli uygulamalardan en az üç tanesini seçerek akıcı ve özgün bir “beceri parkuru” oluşturmaları performans görevi olarak istenebilir. Bu süreçte öğrencilerin parkur içerisindeki hareketleri ve sıralamayı kendi kararları ile belirlemeleri desteklenir **(D11.2)**. Bu parkuru farklı durumlarda (farklı bir başlangıç veya bitiş noktasıyla) uygularlar. Hazırlanan bu performans görevleri (beceri parkurları) analitik dereceli puanlama anahtarıyla değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme Öğrencilerden günlük hayatta karşılaşılan bir zorluğa (kaygan bir zeminde yürüme) çözüm olarak koordinasyon ve dengeyi geliştirecek beş aşamalı özgün bir egzersiz serisi tasarlamaları ve bu seriyi video ile sunmaları istenebilir.

Destekleme Öğretmen tarafından hazırlanmış basit bir beceri parkurunu (iki istasyonlu) akran veya öğretmen desteğiyle tamamlamaları istenebilir.

**ÖĞRETMEN
YANSITMALARI**

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



4. ÜNİTE: ESNEKLİK VE HAREKETLİLİK

Bu ünite de öğrencilerin esneklik ve hareketliliğin tanımını çözümleyebilmeleri, bu iki kavramı karşılaştırabilmeleri ve geliştirici uygulamalarda hareket kavramlarını uygulayabilmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 21

**ALAN
BECERİLERİ** BEOSAB2. Hareket Kavramlarını Uygulama

**KAVRAMSAL
BECERİLER** KB2.4. Çözümleme, KB2.7. Karşılaştırma

EĞİLİMLER E1.5. Kendine Güvenme (Öz Güven), E1.6. Seçicilik, E3.4. Gerçeği Arama

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

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

Değerler D6. Dürüstlük, D7. Estetik, D12. Sabır, D14. Saygı, D16. Sorumluluk, D18. Temizlik

Okuryazarlık Becerileri OB2. Dijital Okuryazarlık, OB7. Veri Okuryazarlığı

**DİSİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER** Biyoloji

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER** BEOSAB10. Güvenli Ortam Oluşturma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

TSE.9.4.1. Esneklik ve hareketliliğin tanımını çözümleyebilme

- a) Esneklik ve hareketliliğin tanımını oluşturan parçaları belirler.
- b) Esneklik ve hareketliliğin tanımını oluşturan parçalar arasındaki ilişkileri belirler.

TSE.9.4.2. Esneklik ve hareketliliği karşılaştırabilme

- a) Esneklik ve hareketliliğin özelliklerini belirler.
- b) Esneklik ve hareketliliğin benzerliklerini listeler.
- c) Esneklik ve hareketliliğin farklılıklarını listeler.

TSE.9.4.3. Esneklik ve hareketlilik geliştirici uygulamalarda hareket kavramlarını uygulayabilme

- a) Esneklik ve hareketlilik geliştirici uygulamalarda hareket kavramlarını ayırt eder.
- b) Esneklik ve hareketlilik geliştirici uygulamalarla hareket kavramları arasında ilişki kurar.
- c) Esneklik ve hareketlilik geliştirici uygulamalarda hareket kavramlarına uygun şekilde hareket eder.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Esneklik ve Hareketliliğin Tanımı

Esneklik ve Hareketliliğin Farkları

Esneklik ve Hareketlilik Geliştirici Uygulamalar

Anahtar Kavramlar

eklem hareket açıklığı, hareketlilik

ÖĞRENME

KANITLARI

(Ölçme ve Değerlendirme)

Bu ünitedeki öğrenme çıktıları; tablo oluşturma, kontrol listeleri, karşılaştırma tablosu, performans görevi, analitik dereceli puanlama anahtarı gibi çeşitli araçlar kullanılarak değerlendirilebilir.

Öğrencilere esneklik ve hareketlilik uygulamaları ile ilgili hareket serisi oluşturup sunmaları performans görevi, olarak verilebilir. Performans görevi, analitik dereceli puanlama anahtarı aracılığıyla değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Öğrencilerin vücudun esnek olmasının faydalı olduğuna ve eklem hareket genişliğinin sportif yaralanmaları önleyebileceğine dair temel bilgiye sahip oldukları kabul edilmektedir. Uzanma, eğilme gibi temel esneklik hareketlerini daha önce deneyimlemiş oldukları kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Vücudun esnek olmasının faydalarını ve sportif yaralanmaları önlemedeki rolünü açıklamaları istenebilir. Daha önce denedikleri uzanma veya eğilme gibi basit bir esnetme hareketini göstermeleri istenebilir.

Köprü Kurma Esneklik ve hareketliliğin tanımına ve bu becerileri geliştirmek için bildikleri yöntemlere ilişkin fikir belirtmeleri istenebilir. Esneklik ve hareketlilik arasındaki farklara dair gözlemlerini paylaşmaları istenebilir. Günlük hayatta yaptıkları esnetme ve hareketlilik egzersizlerine örnekler vermeleri istenebilir. Bu kavramların spor branşlarındaki performansa etkilerinin fark edilmesi için görsel materyaller sunulabilir.

Öğrenme-Öğretme

Uygulamaları TSE.9.4.1

Öğrencilerden önce oturdukları yerde bacaklarından birini öne uzatıp elleriyle ayak parmaklarına doğru uzanabildikleri kadar uzanmaları (pasif bir eylem), ardından ayağa kalkıp aynı bacağı kontrollü bir şekilde olabildiğince yukarı doğru kaldırmaları istenir. Öğrenciler, "Bacanın hareket genişliğiyle ilgili olan bu iki hareketi sergilerken hissettiğiniz temel fark neydi?" sorusunu sınıfta tartışır. Bu süreçte öğrencilerin, esneklik ve hareketlilik kavramlarına ilişkin veriye dayalı kanıtları ele alarak bilimsel doğrulara ulaşma kararlılığı göstermeleri sağlanır (**E3.4**). Bu tartışmanın ardından öğrenciler, öğretmen rehberliğinde küçük gruplara ayrılır. Gruplardan, az önce deneyimledikleri bu iki farklı hareketin bilimsel karşılığı olan "esneklik" ve "hareketlilik" kavramlarını anlatan güvenilir kaynakları ("edu" ve "gov" uzantılı genel ağ adresleri, spor bilimleri dergileri, ders kitabı vb.) incelemeleri istenir. Gruplar, bu kaynakları inceleyerek esneklik ve hareketlilik bütününü oluşturan parçaları (kasın uzama kapasitesi, eklem hareket açısı, aktif kontrol vb.) belirlerler. Ardından bu parçalar arasındaki ilişkileri (esnekliğin, hareketliliğin bir bileşeni olduğu ilişkisi) belirlerler. Gruplar, buldukları bilgilerin doğruluğunu farklı kaynaklardaki bilgileri karşılaştırarak teyit ederler (**D6.2**). Öğrenciler, öğretmen rehberliğinde konuyu kas ve eklem anatomisi açısından ele alarak hareket açıklığının yapısal temelleriyle ilişkisini örnekler aracılığıyla açıklar. Sürecin sonunda her grup "esneklik" ve "hareketlilik" başlıklarından oluşan iki sütunlu bir tablo hazırlar ve ilişkileri ortaya çıkarır (**OB7**). Bu tabloya her bir kavramı oluşturan temel özellikleri (kasın pasif uzaması, eklem aktif hareket etmesi vb.) ve her kavrama uygun birer egzersiz örneğini yazarak konuyu bileşenlerine ayırırlar. Öğrencilerin ulaştıkları bilgileri iş birliği içinde ve saygı çerçevesinde ifade etmeleri sağlanır (**SDB2.2, D14.1**). Hazırlanan bu tablolar kontrol listesi ile değerlendirilebilir.

TSE.9.4.2

Öğrencilere eklem dışı bir kuvvetle (pasif olarak) hareket ettirildiği bir video ile eklem kişinin kendi kas gücüyle (aktif olarak) hareket ettirildiği bir video seyrettirilir (**OB2**). Öğrenciler; bu iki eylem arasındaki hız, kontrol ve amaç farklarını inceler. Konuyu oluşturan anlamlı ve etkili unsurları diğer detaylardan ayırt ederek hareketin doğasını analiz ederler (**E1.6**). Ardından öğrencilerden her iki harekette de eklem hareket açıklığının kullanılmasına rağmen aralarındaki temel farkların neler olduğu üzerine düşünceleri istenir. Bu soru-cevap sürecinin ardından öğrenciler, öğretmen rehberliğinde küçük gruplara ayrılır. Gruplara esneklik ve hareketlilik kavramlarını karşılaştıran güvenilir kaynaklar ("edu" ve "gov" uzantılı genel ağ adresleri, spor bilimleri dergileri, ders kitabı) verilir. Gruplar, bu kaynaklardan yararlanarak esneklik ve hareketliliğin temel özelliklerini belirler. Belirledikleri bu özelliklerden hareketle her iki kavramın da "eklem hareket açıklığı" ile ilgili olması gibi ortak yönlerini bularak benzerliklerini listelerler ve her bir kavramı diğerinden ayıran temel nitelikleri (pasif ile aktif, kasın uzaması ile eklem kontrollü hareketi) ortaya koyarak farklılıklarını da listelerler. Öğrencilerin ulaştıkları bilgileri iş birliği içinde ve saygı çerçevesinde ifade etmeleri sağlanır (**SDB2.2, D14.1**). Bu süreçte öğrencilerin bu iki kavram arasındaki farkı anlayarak kendi bedensel kapasitelerini ve sınırlarını daha iyi tanımlamaları sağlanır (**SDB1.1**). Sürecin sonunda her grup, ulaştığı bilgileri karşılaştırma tablosu ile sunar. Hazırlanan karşılaştırma tabloları kontrol listesi ile değerlendirilebilir.

TSE.9.4.3

Öğrencilerden basit bir çömelme hareketini yapabildikleri en derin noktaya kadar inmeleri istenir. Ardından öğretmen rehberliğinde kalça ve ayak bileği hareketliliğine yönelik birkaç temel ve dinamik hareket yaptıktan sonra öğrencilerden aynı çömelme hareketini tekrar denemeleri istenir. Bu iki deneme arasındaki farkı (hareketin derinliği, kolaylığı vb.) kendi bedenleri üzerinde doğrudan deneyimleyerek doğru uygulamaların kendi potansiyellerini artırabileceğini fark etmeleri ve kendilerine güvenmeleri sağlanır **(E1.5)**. Öğrenciler, aktivitenin yapılacağı alanda güvenliklerini tehlikeye sokacak davranışlardan kaçınarak olası riskleri belirler ve gerekli önlemler doğrultusunda düzenlemeler yaparlar **(BEOSAB10, D16.1)**. Öğrencilere, farklı esneklik ve hareketlilik geliştirici uygulamaların (dinamik esnetmeler, hareketlilik egzersizleri vb.) teknikleri öğretmen tarafından uygulamalı olarak gösterilir. Öğrenciler, bu gösterimler sırasında esneklik ve hareketlilikte kullanılan kavramları (vücut farkındalığı, hareket akıcılığı, efor/çaba yönetimi vb.) ayırt ederler. Öğrenciler, öğretmen rehberliğinde belirlenen uygulamaları yaparken öğrendikleri hareket kavramları ile bu uygulamalar arasında ilişki kurarlar. Bu denemeler sonucunda öğrenciler, hareket kavramlarına uygun şekilde davranırlar. Öğrenciler, hareket genişliğini artırmanın düzenli tekrar ve zaman gerektirdiğini deneyimleyerek süreci kontrollü biçimde yönetmeyi öğrenirler **(D12.2)**. Uygulama sonrasında öğrencilerin kullandıkları alanı ve malzemeleri bir sonraki uygulamaya hazır hâle getirmeleri sağlanır. Öğrencilerin ortam temizliği yaparak ve terleme sonrası gerekli hijyen kurallarını uygulayarak kişisel temizlik ve bakımlarına özen göstermeleri hatırlatılır **(D18.1, D18.2)**. Öğrencilerden öğrendikleri en az üç farklı esneklik veya hareketlilik uygulamasını akıcı ve kontrollü bir şekilde birleştirerek estetik bakış açısıyla özgün bir hareket serisi hazırlamaları ve bu hareket serisini sunmaları performans görevi olarak istenebilir **(D7.2)**. Hazırlanan bu performans görevleri analitik dereceli puanlama anahtarıyla değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

- Zenginleştirme** Öğrencilerden uzun süre hareketsiz kalan bireyler için, özellikle duruş bozukluklarını önlemeye yönelik, gün içinde uygulanabilecek beş adımlik bir hareketlilik ve esneklik rutini tasarımları ve her hareketin amacını açıklayan bir video hazırlamaları istenebilir.
- Destekleme** Öğrencilerden öğretmen tarafından verilen resimli kartlardaki temel esneklik ve hareketlilik uygulamalarını akran veya öğretmen desteğiyle doğru bir şekilde yerine getirmeleri istenebilir.

**ÖĞRETMEN
YANSITMALARI**

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



