



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

**ORTAÖĞRETİM
SPOR LİSESİ**

GENEL JİMNASTİK DERSİ

ÖĞRETİM PROGRAMI

(9. SINIF)

**TÜRKİYE YÜZYILI
MAARİF MODELİ**

2026

İÇİNDEKİLER

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

1. GENEL JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI

1.1. GENEL JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN TEMEL YAKLAŞIMI VE ÖZEL AMAÇLARI

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli, bireyin zihinsel, duygusal ve fiziksel yönleriyle bir bütün olarak gelişimini esas alan bu yönlerin birbirine bağlı şekilde ele alındığı bütüncül bir anlayışla yapılandırılmıştır. Bu modelde "bütünlük" kavramı yalnızca akademik başarıyı değil bireyin tüm potansiyelinin farkına varmasını ve bu potansiyeli dengeli biçimde geliştirmesini ifade eder. Bireyin bütüncül iyiliğini destekleyen temel unsurlardan biri de fiziksel bütünlüktür. Genel Jimnastik dersi, öğrencilerin vücut farkındalığı kazanmalarına, temel hareket ve denge becerilerini geliştirmelerine ve hareket yetkinliklerini artırmalarına imkân tanıyarak bedensel bütünlüğün inşa edilmesine katkı sağlar. Duruş, dönüş, sıralanma, denge, esneklik, sıçrama, aletli jimnastik gibi etkinlikler aracılığıyla öğrenciler; beden koordinasyonu, ritim, güç, çeviklik ve estetik hareket becerilerini geliştirir. Bu sayede öğrenciler, fiziksel yeterliliklerini artırırken aynı zamanda öz disiplin, güvenli hareket bilinci ve yaşam boyu aktif kalma alışkanlığı kazanırlar.

Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı'nın temel amacı, öğrencilerin jimnastik yoluyla bedensel farkındalık, denge, esneklik ve koordinasyon becerilerini geliştirirken aynı zamanda öz güven, öz disiplin, sorumluluk, estetik duyarlılık, iş birliği gibi çok yönlü beceriler kazanmalarını sağlamaktır. Bu çerçevede geliştirilen *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*, *Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli*'nin ortaya koyduğu bütüncül yaklaşım doğrultusunda, TYMM Öğretim Programları *Ortak Metni*'nde tanımlanan programlar arası bileşenler (fiziksel beceriler, sosyal-duygusal öğrenme becerileri, Erdem-Değer-Eylem Çerçevesi, sistem düşüncesi), eğilimler, kavramsal beceriler ve Beden Eğitimi ve Spor Dersi alan becerileri temel alınarak yapılandırılmıştır.

Program kapsamında hareketi sergileme, hareket kavramlarını uygulama, eşle/ grupta hareket etme gibi alan becerileri; gözlemlleme, tartışma, karşılaştırma, çıkarım yapma, değerlendirme gibi kavramsal becerilerle bütünleştirilmiştir. Program, öğrencilerin öğrendiklerini uygulama ortamlarında güvenli biçimde gerçekleştirebilmeleri, uygulama disiplini kazanmaları ve bilgi, beceri ve tutumlarını gerçek yaşamla ilişkilendirebilmeleri amacıyla tasarlanmıştır.

Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı, öğrencilerin jimnastiğin temel kavramlarına ilişkin bilgileri edinmelerini ve branşa özgü hareket becerilerini kazanmalarını sağlamanın yanı sıra kazandıkları becerileri geliştirme ve içselleştirme süreçlerini desteklemek amacıyla dostluk, merak, oyunseverlik, girişkenlik, empati, sorumluluk gibi değerlerle ve eğilimlerle zenginleştirilmiştir. Öğrenme yaşantıları, programlar arası bileşenlerle uyumlu biçimde kurgulanmış; alanbecerileri ve kavramsal beceriler ile eğilimlerin birlikte ele alındığı, öğrencilerin bütüncül gelişimini destekleyen beceri temelli etkinlikler ve süreç odaklı değerlendirme yaklaşımlarıyla yapılandırılmıştır. Öğrenme-öğretme süreçlerinde öğrenci merkezli yaklaşım esas alınmış, bireysel farklılıklar gözetilerek öğrenme ihtiyaçlarına uygun farklılaştırma stratejilerine yer verilmiştir. Ayrıca öğrenme yaşantıları, derslerin günlük akışına örnek teşkil edecek kadar detaylı ve açık bir şekilde tasarlanmıştır, bu niteliği sayesinde öğretmenler programa doğrudan başvurarak derslerini planlayabilir ve uygulayabilir. Bu yaklaşım, programın uygulama odaklı, rehberlik edici ve pratik bağlamda yol gösterici niteliğini ortaya koymaktadır.

1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nun 2. maddesinde ifade edilen *Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları ve Temel İlkeleri* esas alınarak hazırlanan bu program ile öğrencilerin

1. Jimnastiğin tanımı ve dalları hakkında bilgi toplamaları, dünya ve Türkiye'deki gelişimini karşılaştırmaları,
2. Duruş ve dururken dönüşlerin, sıralanma ve dizilişlerin, yürüyüş ve yürürken dönüşlerin özelleşmiş hareket becerilerini uygulamaları ve sergilemeleri,
3. Genel ısınma hareketlerinde temel hareket kavramlarını uygulamaları, temel jimnastik duruşlarını bilinçli biçimde sergilemeleri,
4. Yürüyüş ve koşu formlarını, sıçrama ve sürünme hareketlerini doğru tekniklerle uygulamaları ve sergilemeleri,

5. Serbest alıştırılarda bireysel, eşli ve grupla çalışmalara katılmaları, uyum ve sorumluluk bilinciyle hareket etmeleri,
6. Aletli jimnastik çalışmalarında bireysel, eşli ve grupla etkinlikleri planlı biçimde uygulamaları, denge, ritim ve koordinasyon becerilerini geliştirmeleri,
7. Jimnastik etkinlikleri yoluyla öz disiplin, öz farkındalık, öz güven ve empati geliştirmeleri, iş birliği içinde güvenli bir öğrenme ortamı oluşturmaları ve bedensel, duygusal ve sosyal yönden dengeli bir gelişim sergilemeleri amaçlanmaktadır.

1.2. GENEL JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINA İLİŞKİN ESASLAR

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

1. *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*, "Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Öğretim Programları Ortak Metni" temel alınarak yapılandırılmıştır. Derslerin tasarlanması, ölçme ve değerlendirme süreçlerinin planlanması, öğretim araç ve materyallerinin hazırlanmasında bu metnin dikkate alınması gerekmektedir. Bütün eğitim öğretim faaliyetleri, "Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Öğretim Programları Ortak Metni'nde" işaret edilen öğrenci profiline ulaşılmasını sağlayacak biçimde planlanmalı ve yürütülmelidir.
2. Eğitim öğretim süreçlerinde Türkçenin doğru ve etkili kullanımına, öğrencilerin söz varlığının ve dil becerilerinin geliştirilmesine özen gösterilmelidir.
3. *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*'nda öğrenme-öğretme uygulamalarında kullanılan yöntemler ve teknikler örnek niteliğinde verilmiştir. Bu program; etkinliklerin yapısı, öğrenci sayısı vb. etkenlere göre öğretmenlerin yöntemler ve tekniklerde değişiklik yapabilecekleri şekilde tasarlanmıştır.
4. Ünitelere ayrılan süre öğretim programında belirtilmiştir. Zümre öğretmenleri kararıyla öğrenme çıktılarının işleniş sırasında değişiklik yapılabilir.
5. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'ne göre hazırlanan öğretim programlarında öğrencilere kazandırılması amaçlanan bilgiler ve beceriler, öğrenme çıktısı olarak ifade edilmektedir. Bu çıktılar, öğretim programındaki ünitelerde yer alan içerik bilgisinin ilişkili olduğu alan becerileri veya kavramsal becerilerle birleştirilerek oluşturulmaktadır. Öğrenme çıktıları yapılandırılırken çıktılara temel oluşturan alan becerileri veya kavramsal becerilere ait süreç bileşenlerinin tamamı sürece yansıtılmaktadır.
6. Öğrenme yaşantılarından önce verilen ön değerlendirme ve köprü kurma uygulamalarının esnek ifadelerle sunulması, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nde öğretmene uygulama biçimine ilişkin uyarılama yapma yetkisi tanınmasından kaynaklanmaktadır. Bu uygulamaların tüm öğretim materyallerinde ve öğrenme-öğretme süreçlerinde planlanarak ve yapılandırılarak uygulanması esastır. Programın temel kabulleri, uygulamaya yön veren temel ilkeler niteliğinde olup metinde açık ve belirleyici ifadelerle sunulmaktadır.
7. Programda yer alan öğrenme-öğretme yaşantıları; öğrencilere bütüncül bir bakış açısı kazandıran, kalıcı öğrenmenin gerçekleşmesine hizmet eden, farklı öğretim yöntemleri ve tekniklerini uygulayan, disiplinler arası ilişkileri görmeyi kolaylaştıran bir çerçevede sunulmuştur. Öğrenme-öğretme yaşantılarında öğrenme çıktıları ve süreç bileşenlerine yönelik yazılan uygulamaların tamamının bir arada yürütülmesi esastır. Bununla birlikte planlamalar, öneri niteliğinde olan uygulamalarda ilgili ünitenin öğrenme çıktıları ve süreç bileşenleri başta olmak üzere ilişkilendirilen tüm eğilimler ve programlar arası bileşenler dikkate alınarak yapılmalıdır. Öğrencilerin deneyimlemesi gereken yaşantılarda da bu doğrultuda bazı uyarlamalar yapılabilmektedir.
8. Etkinliklerin planlanması ve uygulanması sürecinde, etkinlik öncesi, sırası ve sonrasında öğrencilerin güvenliğini sağlamaya yönelik tedbirlerin gözetilmesi esastır.
9. *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*'nda öğrenme çıktıları öncelikli olarak Beden Eğitimi ve Spor Dersi alan becerilerinden oluşmaktadır. Ancak hazırlanmış öğrenme yaşantıları, bu öğrenme çıktıları ile sınırlı kalmayıp derse özgü diğer alan becerileri ve kavramsal becerilerle etkileşim hâlinde bir bütün oluşturacak şekilde tasarlanmıştır. Bu sayede öğrenciler, öğrenme çıktılarını yalnızca bireysel olarak değil bütüncül ve ilişkisel bir perspektifle deneyimleme olanağı bulurlar. Öğretmenler, öğrenme yaşantılarını tasarlarlarken beceriler arası anlamsal ve ilişkisel bütünlüğe dikkat etmelidir.

10. Ünite temelli yaklaşımla hazırlanan *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*'nın 9. sınıflar için iki ders saati uygulanması planlanmıştır. Programda beş ünite bulunmaktadır.
11. *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*'na ait ünitelerde yer alan konuların kapsamı, içerik çerçevesinde belirlenmiş ve program bileşenlerinin sürece nasıl dâhil edileceği öğrenme-öğretme yaşantılarında açıklanmıştır.
12. Program, öğrencilerin gelişen ve değişen bilgi-iletişim teknolojileri ve farklı yollarla sunulan mekânsal verileri kullanabilmeleri hedefine uygun olarak tasarlanmıştır. Bu nedenle öğrenme-öğretme yaşantılarında bilgi-iletişim teknolojilerinden mümkün olduğunca yararlanılmalıdır.

Programlar Arası Bileşenler

- *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*'nda alan becerileri ve kavramsal becerilerin yanı sıra sosyal-duygusal öğrenme becerilerinin, Erdem-Değer-Eylem Çerçevesinin, sistem düşüncesi ve okuryazarlık becerilerinin kazandırılması amaçlanmaktadır. Bu nedenle genel jimnastik dersi, programda sıralanan ve öğrenme-öğretme yaşantılarıyla ilişkilendirilen bileşenler dikkate alınarak planlanmalıdır. Bilgiler ve beceriler, içerik çerçevesiyle anlamlı bütünlük oluştururken programlar arası bileşenler (sosyal-duygusal öğrenme becerileri, değerler, sistem düşüncesi ve okuryazarlık becerileri) öğrenmenin anlamlı bir parçası hâline getirilmelidir.

İçerik Çerçevesi

- *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*'nın içerik çerçevesi bölümünde, ünite kapsamında ele alınacak konu başlıklarına yer verilmiştir. Ünitelerde ele alınacak konular içerik çerçevesi ile sınırlı tutulmuş; her bir öğrenme çıktısının kapsamı öğrenme-öğretme uygulamaları çerçevesinde belirlenmiştir. Programda içerik, öğrenme çıktılarından bağımsız birer bilgi yığını olarak değil; öğrenmeyi destekleyen, öğrencilerin konuya ilişkin bilgi, beceri ve değer kazanmalarını sağlamaya yönelik olarak öğretim sürecinde sistemli biçimde yararlanılan araçlar ve konu alanları olarak ele alınmıştır. İçerikte yer alan konu başlıklarına yönelik çeşitli etkinlik ve uygulamalara program kapsamında öneriler sunulmuştur.
- *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*'nın içerik çerçevesi oluşturulurken ilgili alan yazınındaki bilimsel araştırmalar ile konu alanı ve öğretimine ilişkin güncel gelişmeler temel alınmıştır. Bu süreçte, dersi yürüten akademisyenlerin görüşlerine başvurulmuş; elde edilen geri bildirimler doğrultusunda içerik çerçevesi şekillendirilmiştir. Program içeriği kurgulanırken öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla 2018 Beden Eğitimi ve Spor Dersi (5, 6, 7 ve 8. sınıflar) ile 2024 Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Beden Eğitimi ve Spor Dersi (5, 6, 7 ve 8. sınıflar) öğretim programlarında yer alan içerikler incelenmiş; öğrencilerin önceki öğretim kademelerinde jimnastik ile ilgili içeriklere ilişkin öğrenme çıktılarıyla farklı düzeylerde karşılaşmış ve bu çıktıları farklı derinliklerde edinmiş olabileceği göz önünde bulundurularak, hazır bulunuşluklar bütüncül bir yaklaşımla asgari düzeyde kabul edilmiştir.

Öğrenme Kanıtları (Ölçme ve Değerlendirme)

- *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*'nda öğrenme kanıtları olarak sunulan ölçme ve değerlendirme araçları, süreç ve ürüne dayalı değerlendirme yapmak amacıyla tasarlanmıştır. Ölçme ve değerlendirme araçları belirlenirken bunların ünitelerde yer verilen tüm öğrenme çıktılarını kapsamı hedeflenmiştir. Her üniteye bulunan ölçme ve değerlendirme araçları, öğretmenlere örnek teşkil etmesi amacıyla sunulmuştur. Öğretmenlerden bu araçları kullanmaları, gerekli durumlarda uyarlamaları veya farklı araçları sürece dâhil etmeleri beklenmektedir. Farklı ölçme ve değerlendirme araçları kullanılması durumunda bu araçların üniteye ilişkin öğrenme çıktısı ve süreç bileşenlerini ölçebilecek yapıda olmasına dikkat edilmelidir.
- *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*'nda verilen her öğrenme çıktısına ilişkin en az bir öğrenme kanıtı sunulmuştur. Değerler, eğilimler, sosyal-duygusal öğrenme ve okuryazarlık becerileri öğrenme-öğretme uygulamalarının bir parçası olduğu ve içeriğe dâhil edildiği için öğrenme kanıtları bölümünde bunlara ilişkin doğrudan ölçme ve değerlendirme araçlarına ve yöntemlerine yer verilmemiştir.

- Ölçme ve değerlendirme yöntemleri, öğrencilerin yeteneklerine, ihtiyaçlarına ve bireysel farklılıklarına göre çeşitlendirilmelidir. Bilgilerin ve becerilerin ölçülmesi ve değerlendirilmesinde günlük yaşamla ilgili, uzak veya yakın çevrede karşılaşılabilecek ilgi çekici problemlere dair görevler verilmeli, öğrenciyi yargılayıcı nitelik taşımayan ve güdüleyen geri bildirimler sağlanmalı, dijital teknolojilerden yararlanılmalıdır.
- *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*ndaki ünitelerde yer alan öğrenme çıktılarının ölçülmesinde dereceli puanlama anahtarı, kontrol listesi, gözlem formu, öz ve akran değerlendirme formu, performans görevi vb. ölçme ve değerlendirme araçlarından yararlanılmalıdır. Öğrenmeler süreç boyunca izlenmeli, değerlendirilmeli ve öğrencilere geri bildirimde bulunulmalıdır. Öğretmen tarafından dereceli puanlama anahtarı ile geri bildirimin verilmesi ve öğrencilerin değerlendirme süreçlerine katıldığı öz, akran değerlendirme formu vb. ölçme ve değerlendirme araçlarını inceleyerek kendilerine yönelik nesnel değerlendirme yapmaları önemlidir.
- Programın her ünitesinde, öğrencilerin öğrendikleri hareket becerilerini uygulayarak pekiştirebilecekleri performans görevlerine ağırlık verilmiştir. Bu görevler, öğrenme çıktılarında yer alan becerilerin kalıcı hâle gelmesini destekleyecek şekilde tasarlanmıştır.
- Her bir performans görevinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçme araçlarındaki ölçütlerin belirlenmesinde öğrenme çıktısının süreç bileşenleri ve görevin özellikleri dikkate alınmıştır. Öz, akran ve grup değerlendirme formları da kullanılarak öğrencilerin değerlendirme süreçlerine katılması sağlanmalıdır.

Öğrenme-Öğretme Yaşantıları

- *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*, öğrencinin bütünsel gelişimini esas almaktadır. Bu gelişimi sağlayabilmek amacıyla öğrenme-öğretme yaşantılarında sunulan etkinlikler; ilgili öğrenme çıktısı, programlar arası bileşenler ve eğilimlerin kazandırılmasına 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.
- *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*nda her ünite için temel eğitim düzeyindeki öğretim programlarında ve önceki sınıf düzeylerinde 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. Programın köprü kurma aşamasında, üniteye geçiş yapılırken öğrencinin üniteyi günlük hayatla ilişkilendirmesini sağlayacak örneklerle yer verilmelidir.
- *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*nın uygulanmasında yaşantısal öğrenmenin esas alınması, uygulamaya dayalı bir süreç yapılandırılması gerekmektedir. Bu süreci desteklemek üzere öğrenciyi merkeze alan öğretim yöntemlerine (soru-cevap, tartışma, gösteri, beyin fırtınası, iş birlikli öğrenme vb.) yer verilmelidir. Program öğrencinin çok yönlü gelişimine katkı sağlayacak öğretim yöntemleri ve teknikleriyle zenginleştirilmelidir. Programın uygulanmasında öğrenme süreci, öğretmenin rehber ve kolaylaştırıcı rolünü üstleneceği, öğrencinin merkeze alınacağı ve aktif katılımının sağlanacağı şekilde düzenlenmelidir.
- *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı* bütüncül eğitim anlayışına göre yapılandırılmıştır. Bu nedenle disiplinler ve beceriler arası ilişkileri kapsayan yapıların kurulmasına önem verilmelidir.

Farklılaştırma

- Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı'nın farklılaştırma yaklaşımı, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli doğrultusunda öğrencilerin bireysel farklılıklarını, hazır bulunuşluk düzeylerini, ilgi ve öğrenme profillerini merkeze alan kapsayıcı bir anlayışla yapılandırılmıştır. Bu süreçte esneklik, esnek gruplandırma ve sürekli, geliştirici değerlendirme uygulamaları ön plana çıkarılmıştır. Programda farklılaştırma; içerik, süreç, ürün ve öğrenme ortamı boyutlarında ele alınmakta; öğrencilerin ne öğrendikleri, öğrenme sürecini nasıl yapılandırdıkları ve öğrendiklerini nasıl ortaya koydukları farklı yaklaşımlar çerçevesinde değerlendirilmektedir.

- Genel Jimnastik Dersi kapsamında farklılaştırma uygulamaları, bireysel ve grup temelli öğrenme yaşantılarıyla yürütülmekte; öğrencilerin özellikleri dikkate alınarak zenginleştirme ve destekleme uygulamalarına yer verilmektedir. Zenginleştirme, akranlarına göre daha ileri düzeyde olan öğrenciler için tasarlanmış olup öğrencilerin bilgi, beceri, değer ve eğilimlerini derinleştirmeyi amaçlamaktadır. Bu kapsamda öğrenme yaşantıları; hareket çeşitliliğini artıran, farklı düşünme biçimlerini destekleyen ve öğrencilerin ürün ortaya koymalarına olanak tanıyan etkinliklerle zenginleştirilmektedir. Destekleme, öğrenme sürecinde daha fazla zamana ve rehberliğe ihtiyaç duyan öğrenciler için içerik, süreç, ürün ve öğrenme ortamında yapılan uyarlamaları kapsamaktadır. Bu uygulamalar, öğrencilerin bireysel öğrenme hızları ve hazır bulunuşlukları dikkate alınarak öğrenme sürecinde ilerlemelerini ve öğrenme çıktılarına ulaşmalarını desteklemeyi amaçlamaktadır.

1.3. GENEL JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÜNİTE, ÖĞRENME ÇIKTISI SAYISI VE SÜRE TABLOLARI

9. SINIF GENEL JİMNASTİK DERSİ

ÜNİTE	Öğrenme Çıktısı Sayısı	Süre	
		Ders Saati	Yüzde Oranı (%)
1. Jimnastiğe Giriş	2	8	11
2. Düzen Alıştırmaları	3	16	22
3. Genel Isınma ve Temel Jimnastik Duruşları	2	10	14
4. Temel Alıştırma Formları	2	16	22
5. Genel Jimnastik Alıştırmaları	4	18	25
Okul Temelli Planlama*	-	4	6
Toplam	13	72	100

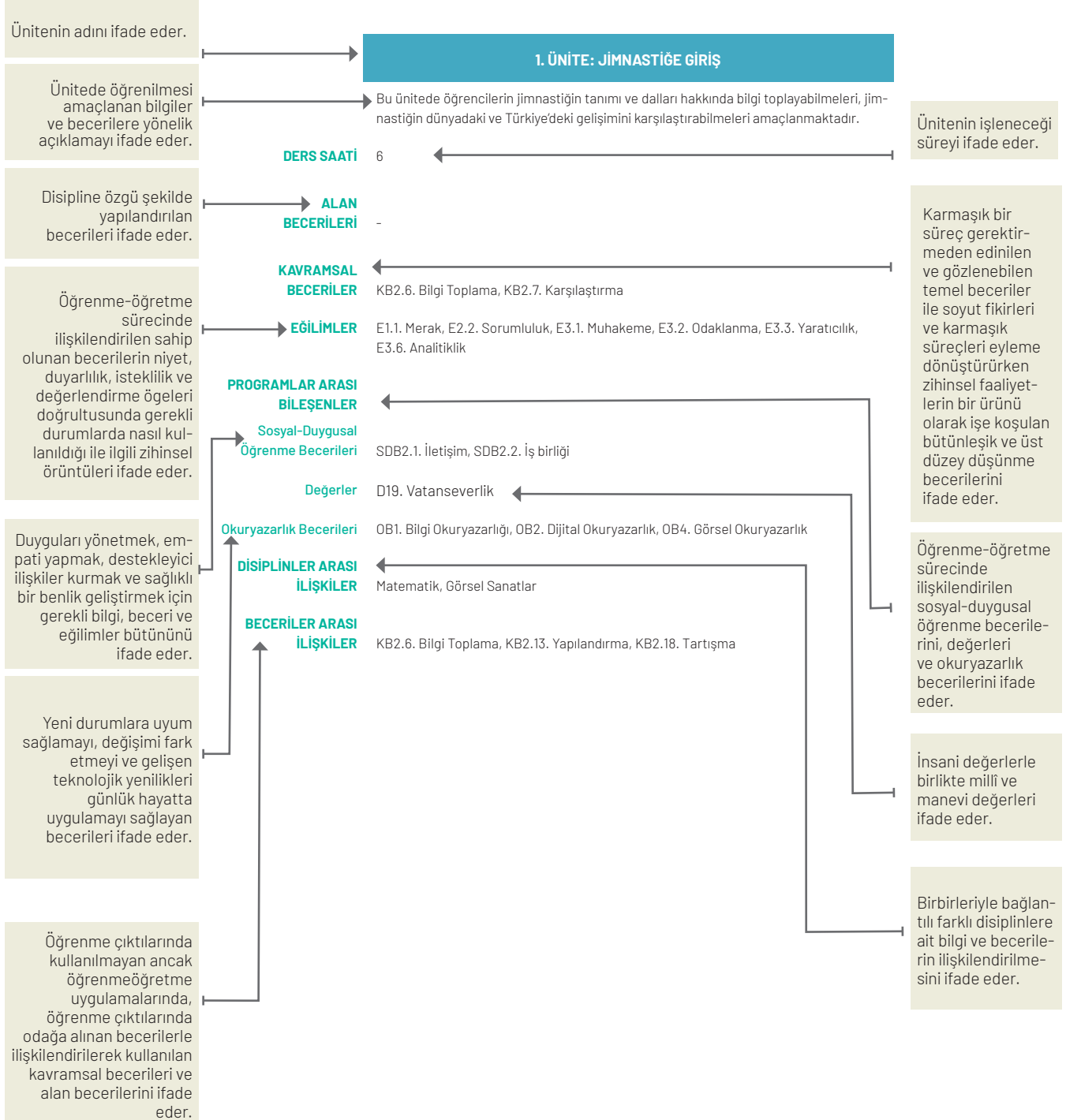
* **OKUL TEMELLİ PLANLAMA:** Zümre öğretmenler kurulu tarafından ders kapsamında yapılması kararlaştırılan çalışmalar (okul dışı öğrenme etkinlikleri, araştırma ve gözlem, sosyal etkinlikler, proje çalışmaları, yerel çalışmalar, okuma çalışmaları vb.) için ayrılan süredir. Çalışmalar için ayrılan süre,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

1.4. GENEL JİMNASTİK DERS KİTABI FORMA SAYISI VE EBADI

DERS KİTABI	FORMA SAYISI*	KİTAP EBADI
Genel Jimnastik Dersi 9. Sınıf	5-7	19,5 cm X 27,5 cm

1.5. GENEL JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

Ünite temelli yaklaşımla hazırlanan *Genel Jimnastik Dersi Öğretim Programı*, 9. sınıfta uygulanabilecek şekilde düzenlenmiştir. Programda 9. sınıfta beş ünite yer almaktadır. Ünitelerin yapısı ve bu yapıya ilişkin açıklamalar şematik olarak aşağıda sunulmuştur.



Dersin kodu
Sınıf seviyesi
Ünite numarası
Öğrenme çıktısı numarası

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

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

- G.J.9.1.1. Jimnastiğin tanımı ve dalları hakkında bilgi toplayabilme
- Jimnastiğin tanımı ve dalları hakkında bilgiye ulaşmak için kullanacağı araçları belirler.
 - Belirlediği araçları kullanarak jimnastiğin tanımı ve dalları hakkında bilgileri bulur.
 - Jimnastiğin tanımı ve dalları hakkında ulaştığı bilgileri doğrular.
 - Jimnastiğin tanımı ve dalları hakkında ulaştığı bilgileri kaydeder.

- G.J.9.1.2. Jimnastiğin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimini karşılaştırabilme
- Jimnastiğin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimine ilişkin özellikleri belirler.
 - Jimnastiğin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimine ilişkin benzerlikleri listeler.
 - Jimnastiğin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimine ilişkin farklılıkları listeler.

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

Disipline ait başlıca anahtar kavramları ifade eder.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Anahtar Kavramlar

Jimnastiğin Tanımı ve Dalları
Jimnastiğin Dünyadaki ve Türkiye'deki Gelişimi

artistik, ritmik, trampolin, aerobik, parkur

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Bu ünite'deki öğrenme çıktıları; performans görevi, dereceli puanlama anahtarı ve yansıtıcı sorular kullanılarak değerlendirilebilir.

Seçilen jimnastik branşına özgü özelliklerden oluşan ve görsellerle desteklenen poster hazırlamaları performans görevi olarak verilir. Performans görevi dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

Jimnastiğin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimi ile ilgili benzerlikler ve farklılıklar, Venn diyagramı soruları kullanılarak değerlendirilebilir.

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

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

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Jimnastikte farklı hareket biçimleri hakkında temel düzeyde bilgi sahibi oldukları kabul edilmektedir.

Jimnastiğin eski çağlardan beri yapılan bir spor olduğu hakkında bilgi sahibi oldukları kabul edilmektedir.

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

Televizyonda veya sosyal medyada izledikleri jimnastik yarışmalarıyla ilgili gözlemlerini paylaşmaları istenebilir.

Geçmişte insanların jimnastiğe benzer hareketleri hangi amaçlarla yapmış olabileceklelerini tartışmaları istenebilir.

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

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-Öğretme Uygulamaları

Jimnastik hareketlerinin basketbol, dans, akrobasi vb. sporlarla bağlantılarına örnekler vermeleri istenebilir.

Dünyada ve ülkemizde jimnastiğin gelişiminde eğitim kurumlarında okutulan beden eğitimi ve spor derslerinin rolünü tartışmaları istenebilir.

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

G.J.9.2.1

Öğrenciler öğretmen rehberliğinde okul bahçesi, spor salonu vb. yerlerde çember oluşturarak toplanır. Duruşlarda kullanılan hazır ol duruşu (esas duruş), rahat duruş ve dururken dönüşlerde kullanılan sola, sağa, geriye dönüş hareketlerinin; vücut kontrolü, disiplin, öz güven, saygı ve grup uyumu açısından önemli öğrencilere açıklanarak gösterilir (SDB3.1, D14.3). Öğrenciler çember dizilisi yaparak sıraya geçer. Sınıftan seçilen gönüllü dört öğrenci çemberin içindeki bir çizgi üzerinde yan yana dizilir (E2.3). Çemberin ortasındaki öğrenciler, komutla birlikte duruşlar ve dururken dönüşleri uygular. El, kol, vücut ve duruş pozisyonları adım adım çalışılır. Öğrencilerin uygulamalarına dönütler verilerek doğru hareketler pekiştirilir (SDB1.2). Öğrenciler dönderli gruplara ayrılır (BEOSAB7). Kendilerinin belirledikleri köşelerde toplanan gruplar, aralarından seçtikleri gönüllü bir öğrencinin komutlarıyla yaklaşık 10 dakika duruş ve dönüş hareketlerini basamaklarıyla çalışır (E2.4, SDB2.2). Çalışmalar sonunda öğrenciler tek sıra halinde toplanır. Tüm sınıf, duruşlar ve dururken dönüş hareketlerini önce yavaş tempoda ardından ritimle hızlandırarak hep birlikte uygular. Öğrencilerin eş olmaları sağlanır (BEOSAB7). Eşli ayarlama oyunu ile bir öğrenci uygulayıcı, diğeri taklit eden olur (SDB2.1).

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme

Öğrenciden jimnastik, dans vb. sporlarda duruş ve dönüş tekniklerinin nasıl kullanıldığını araştırarak bu tekniklerin disiplin ve estetik görünüm açısından neden önemli olduğunu sınıfla paylaşması istenebilir.

Öğrenciden Dünyaca Ünlü spor gösterilerinde kullanılan sıralanma ve diziliş örneklerini araştırarak bir sunu hazırlaması istenebilir.

Öğrenciden yürüyüş çeşitlerini içeren küçük bir tören etkinliği planlaması istenebilir.

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

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

Destekleme

Öğrenciden hazır ol duruşu ile rahat duruş arasındaki farkları gözlemlemesi ve bu farkları arkadaşları ile paylaşması istenebilir.

Öğrenciden resmi bir töreni izleyerek törende gördüğü diziliş çeşitlerinden birini paylaşması istenebilir.

Öğrenciden adı (serbest) adım yürüyüşünü göstermesi istenebilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



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

2. GENEL JİMNASTİK DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NA (9. SINIF) AİT ÜNİTELER

1. ÜNİTE: JİMNASTİĞE GİRİŞ

Bu ünite de öğrencilerin jimnastiğin tanımı ve dalları hakkında bilgi toplayabilmeleri, jimnastiğin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimini karşılaştırabilmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 8

**ALAN
BECERİLERİ** -

**KAVRAMSAL
BECERİLER** KB2.6. Bilgi Toplama, KB2.7. Karşılaştırma

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E2.2. Sorumluluk, E3.1. Muhakeme, E3.2. Odaklanma, E3.3. Yaratıcılık, E3.6. Analitiklik

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

**Sosyal-Duygusal
Öğrenme Becerileri** SDB2.1. İletişim, SDB2.2. İş birliği

Değerler D1. Adalet, D3. Çalışkanlık, D12. Sabır, D14. Saygı, D16. Sorumluluk, D19. Vatanseverlik, D20. Yardımseverlik

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

**DİSİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER** Matematik, Görsel Sanatlar

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER** KB2.18. Tartışma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

G.J.9.1.1. Jimnastiğin tanımı ve branşları hakkında bilgi toplayabilme

- Jimnastiğin tanımı ve branşları hakkında bilgiye ulaşmak için kullanacağı araçları belirler.*
- Belirlediği araçları kullanarak jimnastiğin tanımı ve branşları hakkında bilgileri bulur.*
- Jimnastiğin tanımı ve branşları hakkında ulaştığı bilgileri doğrular.*
- Jimnastiğin tanımı ve branşları hakkında ulaştığı bilgileri kaydeder.*

G.J.9.1.2. Jimnastiğin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimini karşılaştırabilme

- Jimnastiğin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimine ilişkin özellikleri belirler.*
- Jimnastiğin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimine ilişkin benzerlikleri listeler.*
- Jimnastiğin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimine ilişkin farklılıkları listeler.*

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Jimnastiğin Tanımı ve Branşları

Jimnastiğin Dünyadaki ve Türkiye'deki Gelişimi

Anahtar Kavramlar

artistik, ritmik, trampolin, aerobik, parkur

ÖĞRENME KANITLARI

(Ölçme ve
Değerlendirme)

Seçilen jimnastik *branşına* özgü özelliklerden oluşan ve görsellerle desteklenen poster hazırlamaları performans görevi olarak verilebilir. Performans görevi dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

Jimnastiğin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimi ile ilgili benzerlikler ve farklılıklar, Venn diyagramı soruları kullanılarak değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Jimnastikte farklı hareket biçimleri hakkında temel düzeyde bilgi sahibi oldukları kabul edilmektedir.

Jimnastiğin eski çağlardan beri yapılan bir spor olduğu hakkında bilgi sahibi oldukları kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Televizyonda veya sosyal medyada izledikleri jimnastik yarışmalarıyla ilgili gözlemlerini paylaşımları istenebilir.

Geçmişte insanların jimnastiğe benzer hareketleri hangi amaçlarla yapmış olabileceğini tartışmaları istenebilir.

Köprü Kurma

Jimnastik hareketlerinin basketbol, dans, akrobasi vb. sporlarla bağlantılarına örnekler vermeleri istenebilir.

Dünyada ve ülkemizde jimnastiğin gelişiminde eğitim kurumlarında okutulan beden eğitimi ve spor derslerinin rolünü tartışmaları istenebilir.

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

GJ.9.1.1

Öğrencilere, “Jimnastik sporunun hangi branşını izlemekten zevk alıyorsunuz? Neden?” sorusu sorulur (E1.1). Öğretmen rehberliğinde jimnastiğin tanımı ve branşları ile ilgili poster, dergi, ders kitabı, genel ağ vb. doküman köşeleri hazırlanır. Öğrencilerin, hazırlanmış doküman köşeleri ve/veya genel ağdan yararlanarak (jimnastik, artistik jimnastik, ritmik jimnastik, aerobik jimnastik, trampolin, parkur) jimnastik branşları hakkında araştırma yapmaları sağlanır (OB1, OB2). Araştırma sonrasında her bir jimnastik dalının özelliklerini içeren bilgi kartları hazırlanır. Hazırlanan kartlar bir torbaya atılarak sırayla, torbadan kart seçilir. Kartlardaki bilgilerden yola çıkarak jimnastiğin branşları ve bu branşların özelliklerini içeren bir bilgi haritası oluşturulur (E3.2, E3.6). Bilgi haritası tamamlandığında elde edilen bilgiler tartışılarak öğretmen rehberliğinde doğrulanır (KB2.18, SDB2.1, D3.3). Daha sonra öğrenciler, jimnastik branşları sayısınca gruplara ayrılır (SDB2.2). Grup çalışmaları sırasında öğrencilerin görev paylaşımı yaparken birbirlerinin öğrenme hızlarına saygı göstermeleri ve sabırlı bir iletişim dili kullanmaları beklenir (D12.2, D14.1). Grupların üyelerinin yeterliliklerini dikkate alarak görev paylaşımı yapmaları ve seçtikleri branşın özelliklerinden oluşan çalışma yaprakları hazırlamaları sağlanır (D1.4). Hazırlanan çalışma yaprakları sınıf panosunda sergilenir. Gruplara seçtikleri jimnastik branşına özgü özelliklerden oluşan görsellerle desteklenen poster hazırlamaları performans görevi olarak verilebilir. (E2.2, E3.3). Hazırlanan performans görevi dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

GJ.9.1.2

Öğrencilere “Jimnastiğin olimpiyatlarda yer alması bu sporun gelişimini nasıl etkilemiş olabilir? (E3.1), Türkiye’nin son yıllarda olimpiyatlarda jimnastik branşında elde ettiği başarılar nelerdir?” vb. sorular sorularak öğrencilerin görüşleri alınır (D19.2). Öğretmen rehberliğinde tahtaya iki sütunlu bir tablo çizilir. Soldaki sütuna “Dünyada Jimnastiğin Gelişimi” sağdaki sütuna “Türkiye’de Jimnastiğin Gelişimi” yazılır. Öğrenciler iki gruba ayrılır (SDB2.2). Gruplar, üyelerinin yeterliliklerini dikkate alarak görev paylaşımı yapar ve verilen görsel, işitsel ve dijital kaynaklardan (kısa film, slayt, belgesel, makale vb.) araştırma yaparak jimnastiğin dünyadaki ve ülkemizdeki gelişimiyle ilgili özellikleri belirler (D1.4 OB1, OB2, OB4). Birinci grup dünyadaki gelişim süreci hakkında bilgi toplar ve bulduğu bilgileri ilgili sütuna yazar. İkinci grup da Türkiye’deki gelişim süreci hakkında bilgi toplar ve bulduğu bilgileri ilgili sütuna yazar (D19.2). Grup üyeleri bilgi toplama aşamasında yardımlaşma konusunda teşvik edilir (D20.2.). Oluşturulan tablolar gruplar tarafından incelenerek, jimnastiğin dünyada ve Türkiye’de gelişimini etkileyen parametrelerin neler olduğu tartışılır (KB2.18). Daha sonra tüm öğrenciler jimnastiğin dünyada ve Türkiye’de gelişimine ilişkin benzerlikler ve farklılıkları içeren Venn diyagramı hazırlar (D16.3). Oluşturulan Venn diyagramları yansıtıcı sorular ile değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme

Öğrenciden jimnastiğin branşlarında öne çıkan ülkeleri ve sporcularını araştırarak bir sunu hazırlaması istenebilir.

Destekleme

Öğrenciden jimnastiğin tarihsel gelişimini anlatan görsel bir zaman çizelgesi tasarlaması istenebilir. Öğrenciden jimnastiğin tanımı ve branşları ile ilgili kısa cevaplı sorular hazırlaması istenebilir.

ÖĞRETMEN YANSITMALARI

Öğrenciden Türkiye Cimnastik Federasyonunun tarihi hakkında araştırma yapması istenebilir. Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



2. ÜNİTE: DÜZEN ALIŞTIRMALARI

Bu ünite de öğrencilerin; duruşların ve dururken dönüşlerin, sıralanmaların ve dizilişlerin, yürüyüşlerin ve yürürken dönüşlerin özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 16

**ALAN
BECERİLERİ** BEOSAB1. Hareketi Sergileme

**KAVRAMSAL
BECERİLER** -

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E1.5. Kendine Güvenme (Öz Güven), E2.1. Empati, E2.3. Girişkenlik, E2.4. Güven, E2.5. Oyunseverlik

**PROGRAMLAR ARASI
BİLEŞENLER**

**Sosyal-Duygusal
Öğrenme Becerileri**

SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme), SDB2.1. İletişim, SDB2.2. İş birliği, SDB3.1. Uyum

Değerler

D3. Çalışkalık, D5. Duyarlılık, D8. Mahremiyet, D11. Özgürlük, D14. Saygı, D19. Vatanseverlik

Okuryazarlık Becerileri

OB5. Kültür Okuryazarlığı

**DİSİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER**

Müzik

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER**

BEOSAB5. Ritmik Hareket Etme, BEOSAB7. Eşle/Grupla Hareket Etme, BEOSAB10. Güvenli Ortam Oluşturma, KB2.2. Gözlemleme, SBAB7. Mekânsal Düşünme

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

GJ.9.2.1. Duruşların ve dururken dönüşlerin özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilme

- Duruşların ve dururken dönüşlerin özelleşmiş hareket becerilerini algılar.*
- Duruşların ve dururken dönüşlerin özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını gösterir.*
- Duruşların ve dururken dönüşlerin özelleşmiş hareket becerilerini farklı durum/ ortamlarda uygular.*

GJ.9.2.2. Sıralanmaların ve dizilişlerin özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilme

- Sıralanmaların ve dizilişlerin özelleşmiş hareket becerilerini algılar.*
- Sıralanmaların ve dizilişlerin özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını gösterir.*
- Sıralanmaların ve dizilişlerin özelleşmiş hareket becerilerini farklı durum/ ortamlarda uygular.*

GJ.9.2.3. Yürüyüşlerin ve yürürken dönüşlerin özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilme

- Yürüyüşlerin ve yürürken dönüşlerin özelleşmiş hareket becerilerini algılar.*
- Yürüyüşlerin ve yürürken dönüşlerin özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını gösterir.*
- Yürüyüşlerin ve yürürken dönüşlerin özelleşmiş hareket becerilerini farklı durum/ ortamlarda uygular.*

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Duruşlar ve Dönüşler
Sıralanmalar ve Dizilişler
Yürüyüşler ve Yürürken Dönüşler

Anahtar Kavramlar

sıralanma, dizilme

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Duruşlar ve dururken dönüş hareketleri öz değerlendirme formuyla değerlendirilebilir.
Sıralanmalar ve dizilişler ile ilgili verilen performans görevi dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.
Yürüyüş ve yürürken dönüş çalışmaları akran değerlendirme formu ile değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Yürüme ve yer değiştirme hareketleri hakkında temel düzeyde bilgi sahibi oldukları kabul edilmektedir.
Birlikte hareket etme ve sıralanma konusunda temel düzeyde bilgiye sahip oldukları kabul edilmektedir.
Temel denge ve koordinasyon becerilerine sahip oldukları kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Beden eğitimi ve spor derslerinde duruşların ve dönüşlerin uygulanmasının ders düzenine katkılarının neler olabileceği hakkında değerlendirmeler yapmaları istenebilir.

Spor etkinliklerinde düzenli sıra olmanın ve birlikte hareket etmenin neden önemli olduğu hakkında fikir belirtmeleri istenebilir.

Geçit törenlerinde yürürken ve dönüş yaparken senkronizasyon sağlanamazsa oluşabilecek olumsuz durumlar hakkında açık uçlu sorular sorulabilir.

Köprü Kurma

Törenler, spor organizasyonları ve toplu etkinliklerde doğru duruş ve vücut kontrolü sergilemenin önemi hakkında öğrencilerden düşüncelerini paylaşmaları istenebilir.

Törenlerde, okul etkinliklerinde veya günlük hayatta (toplu taşıma beklerken) düzenli sıraya girmenin neden önemli olduğu sorulabilir.

Yaya geçitlerindeki toplu yürüyüşlerde yön değiştirme ve uyumlu hareket etmenin önemini örneklerle açıklamaları istenebilir.

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları**GJ.9.2.1**

Öğrenciler öğretmen rehberliğinde okul bahçesi, spor salonu vb. yerlerde çember oluşturarak toplanır. Duruşlarda kullanılan hazır ol duruşu (esas duruş), rahat duruş ve dururken dönüşlerde kullanılan sola, sağa, geriye dönüş hareketlerinin; vücut kontrolü, disiplin, öz güven, saygı ve grup uyumu açısından önemi öğrencilere açıklanarak gösterilir (**E1.5, SDB3.1, D14.3**). Öğrenciler dörderli gruplara ayrılır (**BEOSAB7**). Kendilerinin belirledikleri köşelerde toplanan gruplar, aralarından seçtikleri gönüllü bir öğrencinin komutlarıyla yaklaşık 10 dakika duruş ve dönüş hareketlerini basamaklarıyla çalışır (**E2.3, SDB2.2, D3.4**). Çalışmalar sonunda öğrenciler tek sıra hâlinde toplanır. Tüm sınıf, duruşlar ve dururken dönüş hareketlerini önce yavaş tempoda ardından ritimle hızlandırarak hep birlikte uygular. Öğrencilerin kişisel alan sınırları içerisinde eş olmaları sağlanır (**D8.1, BEOSAB7**). Eşli aynalama oyunu ile bir öğrenci uygulayıcı, diğeri taklit eden olur (**SDB2.1**). Eşlerden biri duruş ve dururken dönüş hareketlerini uygular diğeri onu taklit eder. Roller değiştirilir. Çalışma yeterince tekrar edilerek bitirilir (**E2.1**). Çalışmalar sırasında öğrenciler birbirlerine karşı saygılı ve duyarlı olmaları konusunda teşvik edilir (**D5.1, D14.1**). Çalışmalar, öz değerlendirme formu ile değerlendirilebilir.



GJ.9.2.2

Öğrenciler, okul bahçesi ya da spor salonunda yan yana sıraya geçer. “Düzen alıştırmalarına neden ihtiyaç duyulmuştur?” sorusu sorulur (**E1.1**). Sıralanma ve dizilişlerin spor ortamında disiplin, düzen, yön duygusu, grup uyumu ve güvenlik açısından önemi hakkında açıklamalar yapılır (**BEOSAB10, SDB3.1**). Öğretmen rehberliğinde gösterilen temel sıralanmalar (geniş kolda sıralanma/safta sıralanma, derin kolda sıralanma/yürüyüş kolu) ve dizilişler (dağınık düzende dizilme, geniş ve derin kolda dizilme, çemberde, kare, dikdörtgen ve U dizilme) gözlemlenir. Öğrenciler geniş ve derin kolda sıralanma çalışmalarını basamaklayarak yapar. Çalışmaların ardından öğrenciler, geniş kolda sıralanır, dizilişleri (dağınık düzende, geniş ve derin kolda diziliş, çember, U, kare ve dikdörtgen dizilişi) ve geçişleri yapar. Bu uygulamalar önce yavaş tempoda ardından hızlandırılarak tekrar edilir. Uygulamalar sırasında öğrenciler birbirlerine saygı çerçevesinde olumlu dönütler verir (**E2.5, D14.1**). Sıralanma ve diziliş komutlarını içeren bir oyun düzenlenir. Bahçenin belirlenen bir alanında öğrenciler serbest olarak hareket eder. Gönüllü bir öğrencinin komut vermesi sağlanır (**E2.3, D11.1**). Öğrenciler bireysel serbest dolaşırken gelen komutla (Derin kolda sıra ol! U düzeni al! Çember düzeni al! İkişer ol! vb.) birlikte aniden birleşerek komutlara göre hareket eder (**SDB2.2**). Diğer komutla tekrar serbest dolaşmaya devam eder. Oyun farklı komutlarla sürdürülür. Öğrencilere resmî törenler ve bayramlardaki sıralanma ve dizilişleri gösteren bir sunu hazırlamaları performans görevi olarak verilebilir. Performans görevi dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

GJ.9.2.3

Öğrencilerden izledikleri bir törende yürüyüşün nasıl yapıldığını hatırlayarak taklit etmeleri istenir (**KB2.2**). Yürüyüş çeşitleri (serbest yürüyüş/adi adım, uygun adım yürüyüş, tören adımı/merasim yürüyüşü) ve yürürken dönüşler (sağa dönüş, sola dönüş, geriye dönüş) kılavuz eşliğinde gösterilir. Öğrenciler bu uygulamaların sıranın bozulmaması, uyum, düzen ve disiplin açısından önemi hakkında beyin fırtınası yapar (**SDB3.1**). Yürüyüşlerde dikkat edilmesi gereken temel noktalar (dik duruş, kolların doğal sallanışı, adım boyunun ayarlanması, ritim duygusu) vurgulanır. Öğrencilerin okul bahçesi veya spor salonunda serbest (adi) adım ile üç tur yürüyüş yapması sağlanır. Daha sonra öğrenciler geniş kolda dörderli sıraya geçerek öğretmen rehberliğinde önce serbest yürüyüş, ardından uygun adım ve son olarak tören yürüyüşünü uygular (**BEOSAB7**). Her yürüyüşte adımların uyumuna ve ritme dikkat edilir (**BEOSAB5**). Daha sonra sağ-sol ve geriye dönüş hareketleri, önce yavaş tempoda ardından hızlandırılarak uygulanır. Uygulamalar sırasında dönütler verilir (**SDB1.2**). Bu uygulamalarda özellikle vücut dengesinin korunması, adımların uyumlu olması ve dönüşlerde eş zamanlı hareket edilmesi gerektiği vurgulanır (**SDB2.1, SDB2.2**). Öğrencilerin en yakındaki millî bayram töreninde yürüyüş yaptıklarını hayal etmeleri istenir (**OB5, SBAB7**). Gönüllü lider bir öğrenci özgüvenli bir ses tonuyla sınıfa komutlar verir (**E2.3, E2.4, D11.1**). Tüm sınıf, seçilen öğrencinin yönergeleriyle bayram töreninde yürüyormuş gibi yürüyüş ve dönüş çalışmaları yapar (**D19.1**). Bir süre sonra gönüllü başka bir öğrenci tarafından çalışmaları tekrar etmeleri sağlanır. Yapılan etkinlik akran değerlendirme formu ile değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA**Zenginleştirme**

Öğrenciden jimnastik, dans vb. sporlarda duruş ve dönüş tekniklerinin nasıl kullanıldığını araştırarak bu tekniklerin disiplin ve estetik görünüm açısından neden önemli olduğunu sınıfla paylaşması istenebilir.

Öğrenciden dünyaca ünlü spor gösterilerinde kullanılan sıralanma ve diziliş örneklerini araştırarak bir sunu hazırlaması istenebilir.

Öğrenciden yürüyüş çeşitlerini içeren küçük bir tören etkinliği planlaması istenebilir.

Destekleme

Öğrenciden hazır ol duruşu ile rahat duruş arasındaki farkları gözlemlemesi ve bu farkları arkadaşları ile paylaşması istenebilir.

Öğrenciden resmî bir töreni izleyerek törende gördüğü diziliş çeşitlerinden birini paylaşması istenebilir.

Öğrenciden adi (serbest) adım yürüyüşünü göstermesi istenebilir.

**ÖĞRETMEN
YANSITMALARI**

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



3. ÜNİTE: GENEL ISINMA VE TEMEL JİMNASTİK DURUŞLARI

Bu ünite de öğrencilerin genel ısınmanın hareket kavramlarını uygulayabilmeleri, temel jimnastik duruşlarının özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 10

ALAN BECERİLERİ BEOSAB1. Hareketi Sergileme, BEOSAB2. Hareket Kavramlarını Uygulama

KAVRAMSAL BECERİLER -

EĞİLİMLER E1.1. Merak, E1.6. Seçicilik, E2.2. Sorumluluk,

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

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

Değerler D3. Çalışkanlık, D4. Dostluk, D6. Dürüstlük, D7. Estetik, D13. Sağlıklı Yaşam, D14. Saygı

Okuryazarlık Becerileri OB1. Bilgi Okuryazarlığı

DİSİPLİNLER ARASI İLİŞKİLER Görsel Sanatlar

BECERİLER ARASI İLİŞKİLER BEOSAB7. Eşle/Grupla Hareket Etme, KB2.17. Değerlendirme, KB2.20. Sentezleme

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

G.J.9.3.1. Genel ısınmanın hareket kavramlarını uygulayabilme

- a) Genel ısınmanın hareket kavramlarını ayırt eder.
- b) Genel ısınmanın hareket becerileri ile hareket kavramları arasında ilişki kurar.
- c) Genel ısınmanın hareket kavramlarına uygun olarak hareket eder.

G.J.9.3.2. Temel jimnastik duruşlarının özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilme

- a) Temel jimnastik duruşlarının özelleşmiş hareket becerilerini algılar.
- b) Temel jimnastik duruşlarının özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını gösterir.
- c) Temel jimnastik duruşlarının özelleşmiş hareket becerilerini farklı durum/ ortamlarda uygular.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Genel Isınma

Temel Jimnastik

Anahtar Kavramlar

germe (stretching), hafif koşu (jogging), planör

ÖĞRENME KANITLARI

(Ölçme ve
Değerlendirme)

Genel ısınmanın hareket kavramları ile ilgili yapılan etkinlik, akran değerlendirme formu ile değerlendirilebilir.

Temel jimnastik duruşlarından esinlenerek kendilerine özgü bir jimnastik duruşu geliştirmeleri, hareketin çizimini ve uygulamasını yapmaları performans görevi olarak verilebilir. Performans görevi dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Basit ısınma egzersizleri (kol ve bacak döndürme, yerinde koşu, esneme vb.) hakkında temel düzeyde bilgi sahibi oldukları kabul edilmektedir.

Vücut bölümleri ve vücudu kontrollü biçimde kullanmaya yönelik ön deneyimlere sahip oldukları kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Isınmanın spordaki yeri ve önemi hakkında beyin fırtınası yapmaları istenebilir.

Jimnastik duruşlarında denge gerektiren hareketlere örnekler vermeleri istenebilir.

Köprü Kurma

Efor gerektiren aktivitelerden önce genel bir ısınma yapmanın katkılarını değerlendirmeleri istenebilir.

Temel jimnastik duruşlarını içeren eğitim almış bireylerin, bu eğitimin günlük aktivitelerine sağladığı avantajları değerlendirmeleri istenebilir.

Öğrenme-Öğretme

Uygulamaları

GJ.9.3.1

Öğrencilere "Isınma neden önemlidir? Sporda vücudunuzun ısınmış olduğunu nasıl anlıyorsunuz?" soruları sorulur (E1.1). Öğrenciler genel ısınma hakkındaki bilgilerini paylaşırlar (D6.2). Paylaşılan bilgiler doğrultusunda ısınmanın uygulanış biçimi, uygulama sırası (baştan ayağa, ayakta başa), genel ısınmanın bölümleri (hafif koşu, germe, eklem rotasyonları), genel ısınmanın amaçları (kan dolaşımını hızlandırmak, kasları mücadeleye hazırlamak, sakatlık riskini azaltmak vb.) belirlenir. Öğrenciler iki gruba ayrılır (BE0SAB7). Gruplar karşılıklı olarak eşleşir (SDB2.2). Birinci gruba genel ısınma hareket kavramlarının açıklamalarının bulunduğu bilgi kartları dağıtılır (OB1). Birinci gruptaki öğrenci hareket kavramının açıklamasını okur, karşı grupta bulunan eşi genel ısınmada hangi bölüme ait olduğunu ilişkilendirir ve hareketin uygulamasını yapar (D3.4) (boynun dairesel olarak çevrilmesi hareket becerisi-eklem rotasyonları bölümü hareket kavramı vb.). Uygulamada başarılı olan öğrenci bilgi kartını grubuna kazandırır (E2.2). Başarılı olan öğrenciler arkadaşları tarafından tebrik edilir (D4.1). Daha sonra gruplar arasında görev değişimi sağlanır. Tüm öğrenciler bilgi kartı okuma ve hareketi uygulama görevini tamamladığında çalışma sonlanır. Öğrenciler genel ısınmanın amaçları, uygulanış biçimi, hareket kavramları hakkında fikir alışverişinde bulunur (SDB2.1). Çalışmalar sonunda genel ısınmanın tüm bölümlerinin bir bütün olarak kılavuz rehberliğinde uygulanması istenir (D13.2). Yapılan bu etkinlik akran değerlendirme formu ile değerlendirilebilir.

GJ.9.3.2

"Antrenmanlarda toplu bir şekilde hareket etmenizi kolaylaştıran duruşlar nelerdir? Bu duruşların neler olduğunu biliyor musunuz?" soruları sorulur (E1.6). Isınma bölümü tamamlandıktan sonra temel jimnastik duruşları ve uygulama basamakları (düz bank, cephe, çakı ve planör duruşu, engel ve sporcu oturuşu, öne hamle vb.) kılavuz rehberliğinde gösterilir. Öğrenciler öğrendikleri temel jimnastik duruşlarını basamaklarıyla bireysel olarak uygular. Öğrenciler uyguladıkları duruşlar hakkında birbirlerine saygı çerçevesinde olumlu dönütler verir (KB2.17, D14.1). Öğrencilerin saha içerisinde hafif tempoda koşmaya başlaması istenir. Düdük sesi ile birlikte kılavuzun belirlediği temel jimnastik duruşu yüksek sesle söylenir. Koşan öğrenciler komutla birlikte söylenen duruşu sabit bir şekilde yapar. Hareketi yanlış yapan, geç kalan, sabit kalamayan öğrenci oyun dışında kalır. Son öğrenci kalana kadar oyunun sürdürülmesi sağlanır. Kazanan öğrenci arkadaşları tarafından alkışlanır, tebrik edilir (D4.1). Öğrencilere temel jimnastik duruşlarından esinlenerek kendilerine özgü denge ve kuvvet özelliklerinin hâkim olduğu bir jimnastik duruşu geliştirmeleri, hareketin çizimini ve uygulamasını yapmaları performans görevi olarak verilebilir (KB2.20, D7.2). Performans görevi dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA

Zenginleştirme

Öğrenciden, ilgi duyduğu bir spor branşının özel ısınma uygulamaları hakkında araştırma yapması ve bu araştırmayı sunması istenebilir.

Öğrenciden temel jimnastik duruşlarının Türkiye'ye gelişi ve okul jimnastiğine uyarlanması konularında araştırma yaparak edindiği bilgileri sınıfta arkadaşlarıyla paylaşması istenebilir.

Destekleme

Öğrenciden genel ısınmada bacak bölgesine uygulanan açma-germe egzersizlerini uygulaması istenebilir.

Öğrenciden temel jimnastik duruşlarında seçtiği üç duruşu göstermesi istenebilir.

ÖĞRETMEN
YANSITMALARI

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



4. ÜNİTE: TEMEL ALIŞTIRMA FORMLARI

Bu ünite de öğrencilerin yürüyüş ve koşu formlarının, sıçramaların ve sürünmelerin özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 16

**ALAN
BECERİLERİ** BEOSAB1. Hareketi Sergileme

**KAVRAMSAL
BECERİLER** -

EĞİLİMLER E2.2. Sorumluluk, E2.5. Oyunseverlik, E3.1. Muhakeme, E3.6. Analitiklik

**PROGRAMLAR ARASI
BİLEŞENLER**

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

Değerler D1. Adalet, D3. Çalışkanlık, D4. Dostluk, D6. Dürüstlük, D8. Mahremiyet, D10. Mütevazılık, D13. Sağlıklı Yaşam, D14. Saygı, D18. Temizlik

Okuryazarlık Becerileri OB5. Kültürel Okuryazarlık

**DİSİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER** Fizik, Matematik, Biyoloji

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER** BEOSAB7. Eşle/Grupla Hareket Etme, KB2.10. Çıkarım Yapma, KB2.18. Tartışma, KB2.20. Sentezleme

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

G.J.9.4.1. Yürüyüş ve koşu formlarının özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilme

- Yürüyüş ve koşu formlarının özelleşmiş hareket becerilerini algılar.
- Yürüyüş ve koşu formlarının özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını gösterir.
- Yürüyüş ve koşu formlarının özelleşmiş hareket becerilerini farklı durum/ ortamlarda uygular.

G.J.9.4.2. Sıçramaların ve sürünmelerin özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilme

- Sıçramaların ve sürünmelerin özelleşmiş hareket becerilerini algılar.
- Sıçramaların ve sürünmelerin özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını gösterir.
- Sıçramaların ve sürünmelerin özelleşmiş hareket becerilerini farklı durum/ ortamlarda uygular.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Yürüyüş ve Koşu Formları

Sıçramalar ve Sürünmeler

Anahtar Kavramlar

galop, ayı yürüyüşü, yengeç yürüyüşü, kedi yürüyüşü, ördek yürüyüşü

ÖĞRENME KANITLARI (Ölçme ve Değerlendirme)

Yürüyüş ve koşu formlarından oluşan özgün bir parkur oluşturmaları ve uygulamaları performans görevi olarak verilebilir. Performans görevi dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

Sıçramalar ve sürünmeler ile ilgili yapılan etkinlik, grup değerlendirme formu ile değerlendirilebilir.

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

Temel Kabuller

Yürürken ve koşarken yapılan temel hareketleri (adım atma, yön değiştirme, durma, hızlanma vb.) fark edebildikleri ve bu hareketlere ilişkin temel düzeyde bilgi sahibi oldukları kabul edilmektedir.

Sıçrama ve sürünme hareketlerinin insanın doğal hareketleri arasında yer aldığı hakkında bilgi sahibi oldukları kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Yürüyüş ve koşunun amaçları açısından spordaki yerini değerlendirmeleri istenebilir.

Sıçrama ve sürünmelerin hangi spor branşlarında temel beceri olarak kullanılabileceği konusunda örnekler vermeleri istenebilir.

Köprü Kurma

Düzenli olarak yürüyüş ve koşu egzersizleri yapan bireylerin, bu etkinliklerin fizyolojik açıdan yaşamlarına katkılarını değerlendirmeleri istenebilir.

Güvenlik ve hayatta kalma durumlarında (dumanlı bir ortamda) sürünmeyle, spor alanında ki sürünmeler arasında ilişki kurmaları istenebilir.

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

GJ.9.4.1

Öğrencilerin ilgilendikleri spor branşlarında yapılan yürüyüş ve koşulara örnekler vermeleri istenir (**E3.1**). Öğrenciler ısınma koşusu ve açma-germe egzersizlerini tamamladıktan sonra yürüyüş formlarında kullanılan hayvan yürüyüşleri (ayı, yengeç, kedi, ördek yürüyüşü vb.) kılavuz eşliğinde gösterilir. Öğrencilerin mahremiyet sınırları içerisinde ikiye eşleşmeleri ve hayvan yürüyüşlerini birbirleriyle uyumlu bir şekilde tekrar etmeleri istenir (**D8.1, BEOSAB7**). Uygulama sırasında birbirlerine olumlu dönütler vermeleri sağlanır (**SDB2.1, D14.1**). Daha sonra koşu formlarından (hafif ve orta tempo koşu, hızlı koşu, ritmik ve farklı yönlerde yapılan koşular, galoplar vb.) bahsedilir. Koşu formları bireysel olarak uygulanır. Öğrenciler okul bahçesine hayvan yürüyüşlerinin sırasıyla uygulanacağı ve koşu formlarından oluşan bir parkur hazırlar (**E2.2, SDB2.2**). Öğrenciler hayvan yürüyüşlerinin bulunduğu bölümü tamamladıktan sonra, yana galop, geri geri koşma ve hızlı tempo koşu ile parkuru tamamlar (**D13.2**). Öğrencilerin parkuru ilk sıralarda bitiren arkadaşlarını tebrik ederek birbirlerini motive etmeleri sağlanır (**SDB2.2, D4.1, D10.3**). Yürüyüş ve koşu formlarından oluşan özgün bir parkur oluşturmaları ve uygulamaları performans görevi olarak verilebilir (**KB2.20**). Performans görevi dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

GJ.9.4.2

Öğrencilerden sıçrayarak ve sürünerek hareket eden canlılara örnekler vermeleri istenir. "Sıçrama ve sürünme hareketi günlük yaşamda hangi durumlarda karşımıza çıkabilir?" sorusu sorulur (**KB2.10**). Verilen cevaplar doğrultusunda öğretmen rehberliğinde temel alıştırma formlarından sıçramalar ve sürünmeler hakkında bilgilendirme yapılarak hareketlere özgü teknikler gösterilir. Öğrenciler aktif ısınma hareketlerini yapar. Daha sonra öğrenciler, iki gruba ayrılır ve derin kolda sıraya geçer (**BEOSAB7**). Grupların önüne, tek ayakla sıçramak için beş adet çember, sürünerek geçmek için minder ve çift ayak sıçramak için üç engel yerleştirilir. Kurallar öğrenciler tarafından fikir alışverişi yapılarak belirlenir (sıçrama sırasında ayakların çember içine basması, sürünme sırasında gövdenin tamamen yere yakın olması vb.) (**SDB2.1, D1.2**). Öğrenciler verilen komutla birlikte çıkış yapar, engellerden geçerek tekrar gruba doğru koşar ve grubun önündeki arkadaşına dokunarak sıranın arkasına geçer (**SDB2.2**). Etkinlik birkaç defa tekrar edilir (**D3.4**). Çalışma sürecinde kullanılan materyallerin düzenli ve temiz tutulması grup sorumluluğu olarak ele alınır (**D18.2**). Öğrencilerin, sıçramalarda yer çekiminin etkisi ve sıçrama mesafesinin ölçülmesi, sürünmelerde kullanılan kas grupları vb. konularda tartışmaları sağlanır (**KB2.18, E3.6**). Daha sonra gruplara, çocuk oyunlarının yer aldığı (kurbağa gibi zıpla, tünelden geç, birdirbir, seksek vb.) mini parkurlar kurularak yarışma formatında oyunlar oynatılır (**E2.5, OB5**). Çalışma grup değerlendirme formuyla değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA**Zenginleştirme**

Öğrenciden yürüyüş ve koşu formlarını içinde barındıran spor dallarını ve bu spor dallarında bu formların kullanıldığı yerleri araştırarak bir rapor hazırlaması istenebilir.

Öğrenciden farklı kültürlerde sıçrama ve sürünmelerin kullanıldığı çocuk oyunlarını araştırması ve sınıfta uygulaması istenebilir.

Destekleme

Öğrenciden yürüyüş çeşitlerinden olan hayvan yürüyüşlerinden seçtiği üç yürüyüş stilini göstermesi istenebilir.

Öğrenciden mat veya minder üzerinde güvenli inişlerle küçük sıçrama çalışmaları yapması istenebilir.

**ÖĞRETMEN
YANSITMALARI**

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



5. ÜNİTE: GENEL JİMNASTİK ALIŞTIRMALARI

Bu ünite de öğrencilerin serbest alıştırma formlarının, aletli bireysel alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilmeleri, aletli alıştırma formlarında eşle/grupla hareket edebilmeleri, alette yapılan alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilmeleri amaçlanmaktadır.

DERS SAATİ 18

**ALAN
BECERİLERİ**

BEOSAB1. Hareketi Sergileme, BEOSAB7. Eşle/Grupla Hareket Etme

**KAVRAMSAL
BECERİLER**

-

EĞİLİMLER

E2.2. Sorumluluk, E2.3. Girişkenlik, E2.5. Oyunseverlik, E3.1. Muhakeme

**PROGRAMLAR ARASI
BİLEŞENLER**

**Sosyal-Duygusal
Öğrenme Becerileri**

SDB1.1. Kendini Tanıma (Öz Farkındalık), SDB2.1. İletişim, SDB2.2. İş Birliği

Değerler

D1. Adalet, D3. Çalışkanlık, D4. Dostluk, D5. Duyarlılık, D6. Dürüstlük, D9. Merhamet, D11. Özgürlük, D17. Tasarruf, D18. Temizlik

Okuryazarlık Becerileri

OB4. Görsel Okuryazarlık, OB5. Kültür Okuryazarlığı

**DİSİPLİNLER ARASI
İLİŞKİLER**

Biyoloji

**BECERİLER ARASI
İLİŞKİLER**

BEOSAB5. Ritmik Hareket Etme, BEOSAB10. Güvenli Ortam Oluşturma, KB2.2. Gözlemleme, KB2.4. Çözümleme, KB2.17. Değerlendirme, KB2.18. Tartışma

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

GJ.9.5.1. Serbest alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerileri sergileyebilme

- a) Serbest alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerini algılar.
- b) Serbest alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını gösterir.
- c) Serbest alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerini farklı durum/ ortamlarda uygular.

GJ.9.5.2. Aletli bireysel alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilme

- a) Aletli bireysel alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerini algılar.
- b) Aletli bireysel alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını gösterir.
- c) Aletli bireysel alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerini farklı durum/ ortamlarda uygular.

GJ.9.5.3. Aletli alıştırma formlarında eşle/grupla hareket edebilme

- a) Serbest alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerini algılar.
- b) Serbest alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını gösterir.
- c) Serbest alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerini farklı durum/ ortamlarda uygular.

GJ.9.5.4. Alette yapılan alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerini sergileyebilme

- a) Alette yapılan alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerini algılar.
- b) Alette yapılan alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerinin basamaklarını gösterir.
- c) Alette yapılan alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerilerini farklı durum/ ortamlarda uygular.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Serbest Alıştırma Formları
Aletli Bireysel Alıştırma formları
Aletli Eşle/Grupla Alıştırma formları
Alette Yapılan Alıştırma formları

Anahtar Kavramlar

hafif dambıl, parmaklık, kasa, denge tahtası

**ÖĞRENME
KANITLARI
(Ölçme ve
Değerlendirme)**

Serbest alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerileri dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

Aletli bireysel alıştırmalar ile ilgili yapılan çalışmalar gözlem formu ile değerlendirilebilir.

Farklı eşlerle ve farklı müzik ritimlerinde bir etkinlik hazırlamaları performans görevi olarak verilebilir. Performans görevi dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

Alette yapılan alıştırmalar ile ilgili uygulamalar kontrol listesi ile değerlendirilebilir.

**ÖĞRENME-ÖĞRETME
YAŞANTILARI**

Temel Kabuller

Özel ısınma bölümünde kullanılan serbest alıştırma formlarının branşlara göre değişiklik gösterdiği hakkında bilgi sahibi olduğu kabul edilmektedir.

Temel hareket becerileri ve vücut kontrolünü kullanarak aletle yapılan basit hareketleri görmüş, izlemiş veya denemiş oldukları kabul edilmektedir.

Temel hareketleri eşle/grupla birlikte yapma konusunda ön deneyime sahip oldukları kabul edilmektedir.

Basit aletlerde vücutlarını kontrollü ve bilinçli şekilde hareket ettirerek, basit talimatları uygulayabildikleri kabul edilmektedir.

Ön Değerlendirme Süreci

Farklı spor branşlarına özgü hareket formlarına örnekler vermeleri istenebilir.

İp, sağlık topu, hafif dambıl vb. araçlar ile daha önce deneyimledikleri hareketlerden örnekler göstermeleri istenebilir.

Egzersiz yaparken eşle/grupla birlikte aletli yapılan çalışmaların amaçları hakkında fikirlerini belirtmeleri istenebilir.

Alette yapılan jimnastiğin temel hareket becerilerini içeren kısa bir video izletilerek gördükleri hareket becerileri hakkında beyin fırtınası yapmaları istenebilir.

Köprü Kurma

İtme-çekme gerektiren mesleklerle bu hareketleri gerektiren spor branşlarının arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları yorumlamaları istenebilir.

Günlük hayatta "spor yapıyormuş gibi hissettiren" nesneler ile ilgili deneyimleri hakkında fikir belirtmeleri istenebilir.

Eşli ya da grupla yapılan sporların videoları izletilerek sporcuların birbirleriyle uyumlu hareket etmelerinin performans etkileri hakkında değerlendirmeler yapmaları istenebilir.

Merdiven çıkmak, salıncakta sallanmak, bir yerden sıçrayarak inmek vb. hareketleri spor aletleriyle eşleştirerek ilişkilendirmeleri istenebilir.

Öğrenme-Öğretme Uygulamaları

GJ.9.5.1

Öğrencilerin egzersizlerden önce vücudun ısınması ve egzersize hazır hale getirilmesi için yapılan hareketlere örnekler vermeleri ve bu hareketlerin faydaları hakkında tartışmaları sağlanır (**KB2.18**). Isınma egzersizlerinin ardından öğrenciler çemberde dizilme şeklinde sıralanır. Öğrencilere serbest alıştırma formlarının bireysel (yürüme, koşma, sıçrama, diz çekme vb.), eşli (birbirini itme, çekme, birlikte esneme vb.), grupla (el ele galoplar, tünel yaparak sürünmeler vb.) olduğu açıklanarak gösterilir. Öğretmen rehberliğinde serbest alıştırma formları (bireysel, eşli, grup) çemberin içine gelen gönüllü öğrenciler tarafından uygulanır (**E2.3**). Her öğrenciye bir numara verilir. Gönüllü bir öğrenci ders alanında dağınık düzende koşan öğrencilere yüksek sesle bir numara söyler (**D11.1**). Numarası söylenen öğrenci bireysel serbest alıştırma formlarından birini arkadaşlarına yaptırır. Tüm numaralar tamamlanır. Öğrencilerin ikiyeşli eşleşmesi sağlanır. Eşler iş birliği içinde seçtikleri beş serbest alıştırma formunu uygular (**D3.4, SDB2.2**). Uygulama ile ilgili birbirlerine dönütler verir (**D5.1**). Öğrencilerin geçmişte oynadıkları oyunların içinde grupla serbest alıştırma formlarından hangilerini kullandıkları konusunda beyin fırtınası yapmaları istenir (**SDB2.1**). Sekizerli gruplara ayrılan öğrencilerden geçmişte oynadıkları oyunları aralarında tartışmaları (bezirgânbaşı, birdirbir vb.) ve bir tanesini seçerek oynamaları istenir (**KB2.18, E2.5, OB5**). Oyunlar oynanırken öğrenciler kendisi ve arkadaşları için güvenlik önlemleri alır (**BEOSAB10, D9.2**). Etkinliklerin ardından tüm öğrenciler soğuma hareketleri yapar. Serbest alıştırma formlarının özelleşmiş hareket becerileri dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

GJ.9.5.2

Öğrencilere “İp, sağlık topu, hafif dambıl ve parmaklık ile yapılan çalışmalarda hangi becerileriniz gelişir?” sorusu sorulur (**E3.1**). Isınma hareketlerinin ardından aletli bireysel alıştırmalar (ipte ritmik sıçrama ve koordinasyon, hafif dambilla kuvvet ve tempo kontrolü, sağlık topuyla denge ve kuvvet, parmaklıkta asılma ve vücut kaldırma) kılavuz eşliğinde gösterilir. Öğrenciler ders alanının çeşitli yerlerine bireysel alıştırmaların uygulanacağı aletleri yerleştirerek istasyonlar oluşturur (**SDB2.2**). Çalışma sürecinde kullanılan materyallerin düzenli olması ve temiz tutulması tüm sınıf sorumluluğu olarak ele alınır (**D18.2, D17.3**). İstasyonlar hazırlanırken öğrenciler kendisi ve arkadaşları için güvenlik önlemleri alır (**BEOSAB10, D5.1**). İstasyonlarda çalışmak üzere gruplara ayrılan öğrenciler; ip ile sıçrama çeşitleri, sağlık topu ile denge ve kuvvet çalışmaları, hafif dambilla yürüyüş ve kol hareketleri, parmaklıkta asılma ve çekme hareketleri olan çalışmaları öğretmen rehberliğinde uygular. İstasyon değişimi yapılarak öğrencilerin farklı aletlerdeki çalışmaları uygulamaları istenir. Çalışmalar sırasında öğrenciler, arkadaşlarının doğru tekniklerini pekiştirerek birbirlerinin motivasyonunu artırması konusunda teşvik edilir (**SDB2.1, D4.1, D5.1**). Daha sonra öğrenciler bireysel olarak farklı ritimler ve tekrar sayıları ile istasyonu oluşturan alıştırmaları (ip atlama, sağlık topuyla denge-kuvvet çalışmaları, hafif dambilla yürüyüş, parmaklıkta asılma) birleştirerek uygular. Öğrencilerden en iyi yaptıkları ve en çok zorlandıkları becerileri paylaşmaları istenir (**SDB1.1, D6.2**). Yapılan çalışmalar gözlem formu ile değerlendirilebilir.

GJ.9.5.3

Öğrencilerin kısa bir video ile grup üyelerinin eş zamanlı ve uyum içinde çalıştığı bir aerobik jimnastik yarışması izlemeleri sağlanır (**OB4**). Öğrenciler izlenen videodan yola çıkarak birlikte hareket etmenin önemini kendi cümleleriyle ifade eder (**SDB2.2**). Öğrencilerin serbest alıştırma formlarını kullanarak ısınmaları sağlanır. Öğrenciler gruplara ayrılır. Her grup, ip, sağlık topu, hafif dambıl veya parmaklık gibi farklı bir alet üzerinde çalışmak için kendi aralarında görev paylaşımı yapar. İp grubunda; çevirici ve sıçrayan, sağlık topu grubunda atıcı ve yakalayıcı, hafif dambıl grubunda taşıyıcı ve tempo belirleyici, parmaklık grubunda ise destekçi ve uygulayıcı gibi roller belirlenir (**E2.2**). Öğretmen, grupların rollerini tanımlamalarına ve görevlerini anlamalarına rehberlik eder. Her grup gerekli güvenlik önlemlerini alarak kendi aletiyle belirlenen hareketleri gerçekleştirir (**BEOSAB10, D5.1**). İp grubunda iki öğrenci ipi çevirirken biri ritmik biçimde atlar, sağlık topu grubunda öğrenciler farklı yönlerde paslaşma yapar, hafif dambıl grubunda öğrenciler eşzamanlı biçimde hafif dambılı kaldırıp indirir, parmaklık grubunda ise biri asılırken, diğeri destek olur (**BEOSAB5**). Her çalışmadan sonra roller değiştirilerek tüm öğrencilerin farklı sorumlulukları deneyimlemesi sağlanır (**E2.2, D3.4**). Öğretmen başarılı grup etkileşimlerini sözlü olarak pekiştirir. Gruplar, ritim duygusu, uyum ve koordinasyon becerilerini geliştirmek için müzik eşliğinde tüm aletlerin kullanıldığı parkur serisi planlayarak uygular (**BEOSAB5**). Parkur sıralaması grup içinde fikir alışverişi yapılarak belirlenir (**SDB2.1, D1.2**). Öğrencilere farklı eşlerle ve farklı müzik ritimlerinde bir etkinlik hazırlamaları performans görevi olarak verilebilir. Performans görevi dereceli puanlama anahtarı ile değerlendirilebilir.

GJ.9.5.4

Öğrencilerin çeşitli aletlerde yapılan hareketleri içeren kısa videoları (trambolinde sıçramalar, halata tırmanmalar, kasada sıçramalar) izlemeleri sağlanır (**KB2.2, OB4**). İzledikleri videolardaki hareketleri ve aşamalarını açıklamaları istenir (**KB2.4**). Öğrenciler alet sayısı kadar gruplara ayrılır. Gerekli güvenlik önlemlerini alarak videolarda yer alan (trambolin, kasa, halat, denge tahtası) aletlerde yapılan hareketleri aşamalarına dikkat ederek uygular (**BEOSAB10**). Alet değişimi yapılarak öğrencilerin farklı aletlerdeki çalışmaları uygulamaları istenir. Öğrenciler birbirlerini uygulama esnasında gözlemler ve önerilerde bulunur (**KB2.2, SDB2.1**). Öğrenciler uygulama sonrası deneyimlerini arkadaşlarıyla paylaşır. Gruplar, her alete bir renk ismi belirler (trambolin kırmızı, halat sarı, kasa mavi gibi). Her öğrenci kendisi için rastgele bir sayı belirler ve bunu sesli olarak söyler. Gönüllü bir öğrenci bir liste oluşturarak tüm arkadaşlarının numarasını yazar (**E2.3, D6.2**). Gönüllü öğrenci, listedeki numaralardan art arda alet renkleriyle eşleştirerek yüksek sesle söyler (3 numara kırmızı, 7 numara sarı, 18 numara mavi vb.). Numarası okunan öğrenci rengi söylenen alete koşarak öğrendiği hareketleri 20 sn. yapar. Her 20 saniyede yeni üçlü grup hareket için alete gider. Öğrencilerin hareketleri yaparken hangi basamakta zorlandıkları, aynı hareketi farklı bir ortamda yapmanın beceriyi nasıl etkilediği gibi değerlendirmelerde bulunmaları sağlanarak etkinlik sonlandırılır (**KB2.17, SDB1.1**). Yapılan uygulamalar kontrol listesi ile değerlendirilebilir.

FARKLILAŞTIRMA**Zenginleştirme**

Öğrenciden bir takımın antrenmanını izleyerek uyguladıkları serbest alıştırma formlarının video çekimini yapması ve arkadaşlarıyla paylaşması istenebilir.

Öğrenciden ip, sağlık topu, hafif dambıl veya parmaklık aletlerinden birini seçerek, alete özgü hareket becerilerinden oluşan bir kombinasyon çalışması hazırlayıp sınıf genelinde uygulama yapması istenebilir.

Öğrenciden aletli eşli veya grupta yapılan bir spor branşının yarışma ve performans değerlendirme kriterlerini araştırmaları ve arkadaşlarına sunması istenebilir.

Öğrenciden sıçrama hareketlerinin yapıldığı bir alete özgü özelleşmiş hareket becerilerini belirlemesi ve hangi kas gruplarını çalıştırdığını araştırarak bir rapor hazırlaması istenebilir.

Destekleme

Öğrenciden esnetme hareketlerini içeren bireysel bir serbest alıştırma formunu yapması istenebilir.

Öğrenciden aletli bireysel alışırmalarda kullanılan aletleri araştırması ve listelemesi istenebilir.

Eşleşen öğrencilerden biri bir hareketi yaparken, diğerinin de aynı hareketi taklit etmesi istenebilir.

Öğrenciden trampolin, halat, kasa aletlerinden birini seçerek güvenlik kurallarını listelemesi istenebilir.

**ÖĞRETMEN
YANSITMALARI**

Programa yönelik görüş ve önerileriniz için karekodu akıllı cihazınıza okutunuz.



