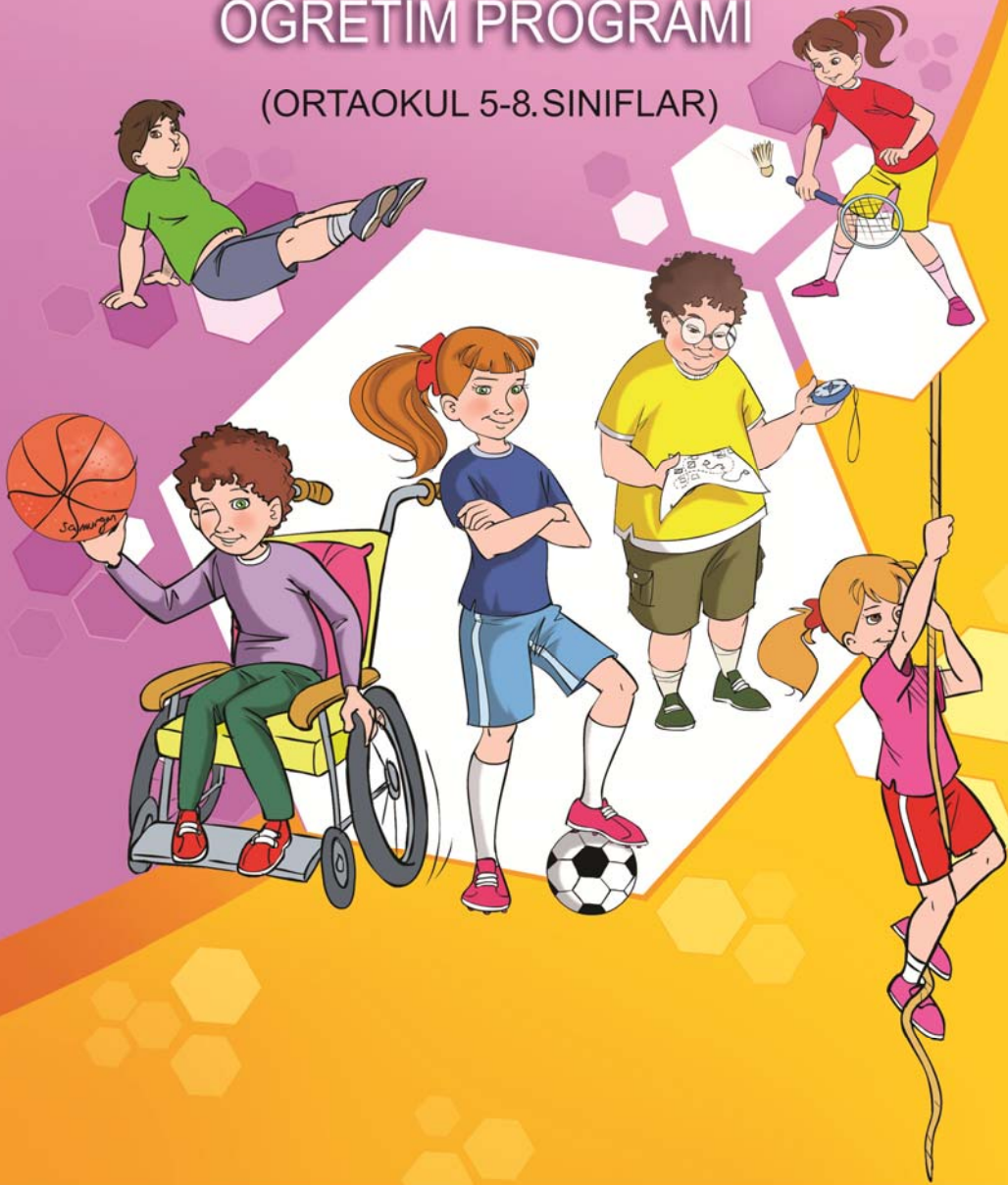


T.C  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI

(ORTAOKUL 5-8.SINIFLAR)



**T.C.**  
**MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**  
**Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı**

SAYI: 56	TARİH: 19/06/2013	KONU: Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi (5, 6, 7 ve 8. Sınıflar) Öğretim Programı
ÖNCEKİ KARARIN		
SAYI: 349	TARİH: 28/08/2006	

Temel Eğitim Genel Müdürlüğünün 12/04/2013 tarihli ve 43769797/101.01/589507 sayılı yazısı üzerine Kurulumuzda görüşülen **Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi (5, 6, 7 ve 8. Sınıflar) Öğretim Programının**, 2013–2014 Öğretim Yılından itibaren uygulanmak üzere ekli örneğine göre kabulü,

Söz konusu öğretim programına göre; sadece öğretmenlerin kullanması amacıyla ilgili Genel Müdürlük tarafından uygulama kılavuz kitabının hazırlanması,

Kurulumuzun 28/08/2006 tarihli ve 349 sayılı kararı ile kabul edilen İlköğretim Beden Eğitimi (1–8. Sınıflar) Dersi Öğretim Programının, 2013–2014 Öğretim Yılından itibaren ortaokul 5, 6, 7 ve 8. sınıflar ile ilkokul 1 ve 2. sınıflardan başlamak üzere kademeli olarak uygulamadan kaldırılması

kararlaştırıldı.

**Nabi AVCI**  
Millî Eğitim Bakanı

**Prof. Dr. Emin KARİP**  
Kurul Başkanı

**Dr. Hüseyin ŞİRİN**  
ÜYE

**Prof. Dr. Mehmet BAYYİĞİT**  
ÜYE

**Doç. Dr. Hatice Duran  
YILDIZ**  
ÜYE

**Abdülkadir YILMAZ**  
ÜYE

**Prof. Dr. Cengiz ALACACI**  
ÜYE

**İbrahim BÜKEL**  
ÜYE

**Dr. İbrahim DEMİRCİ**  
ÜYE

**Doç. Dr. Güray KIRPIK**  
ÜYE

T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ**  
**ÖĞRETİM PROGRAMI**  
(ORTAOKUL 5-8. SINIFLAR)

ANKARA

2013

## İçerik

1. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının Amaçları .....	3
2. Öğretim Programının Temel İlkeleri .....	7
3. Ortaokul Öğrencilerinin Gelişim Özellikleri .....	9
4. Öğretim Programının Yapısı .....	10
5. Program Çıktıları .....	11
6. Programın Uygulanmasına İlişkin Açıklamalar .....	18
6.1. Okula özgü uyarlamalar .....	19
6.2. Öğretim yaklaşımları ve stratejileri .....	19
6.3. Diğer derslerle ve yaşamla ilişkilendirme .....	20
6.4. Paydaş rol ve sorumlulukları .....	20
6.5. Özel ihtiyaçları olan öğrenciler .....	21
6.6. Eğitim teknolojilerinin kullanımı .....	21
6.7. Ölçme ve değerlendirme .....	22
7. Öğretim Programı .....	23
7.1. Öğrenme alanlarına göre kazanım ve zaman dağılımları .....	23
7.2. Sınıflara göre kazanımlar .....	24
7.2.1. Beşinci sınıf .....	24
7.2.2. Altıncı sınıf .....	26
7.2.3. Yedinci sınıf .....	29
7.2.4. Sekizinci sınıf .....	32
Kaynakça .....	35

## 1. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının Amaçları

Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nun 2. maddesinde ifade edilen Türk Millî Eğitiminin Amaçları esas alınarak hazırlanmıştır.

Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının amacı; öğrencilerin, yaşamları boyunca kullanacakları hareket becerileri, aktif ve sağlıklı yaşam becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte öz yönetim becerileri, sosyal becerileri ve düşünme becerilerini de geliştirerek bir sonraki eğitim düzeyine hazırlanmalarıdır.

Okul öncesinden başlayarak ortaöğretimin sonuna kadar olan süreçte, beden eğitime ve spora katılımın; öğrencilerin fiziksel, duygusal, sosyal ve zihinsel özelliklerini geliştirmede önemli bir rolü vardır. Bu süreçlerde Beden Eğitimi ve Spor Dersinden öncelikle beklenen; öğrencilere hareket yetkinliklerini geliştirmede, aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmede yol gösterici ve destekleyici olmasıdır. Aynı zamanda öğrenciler, beden eğitimi ve spor yolu ile öz-yönetim, sosyal ve düşünme becerilerini de geliştirebilmelidirler.

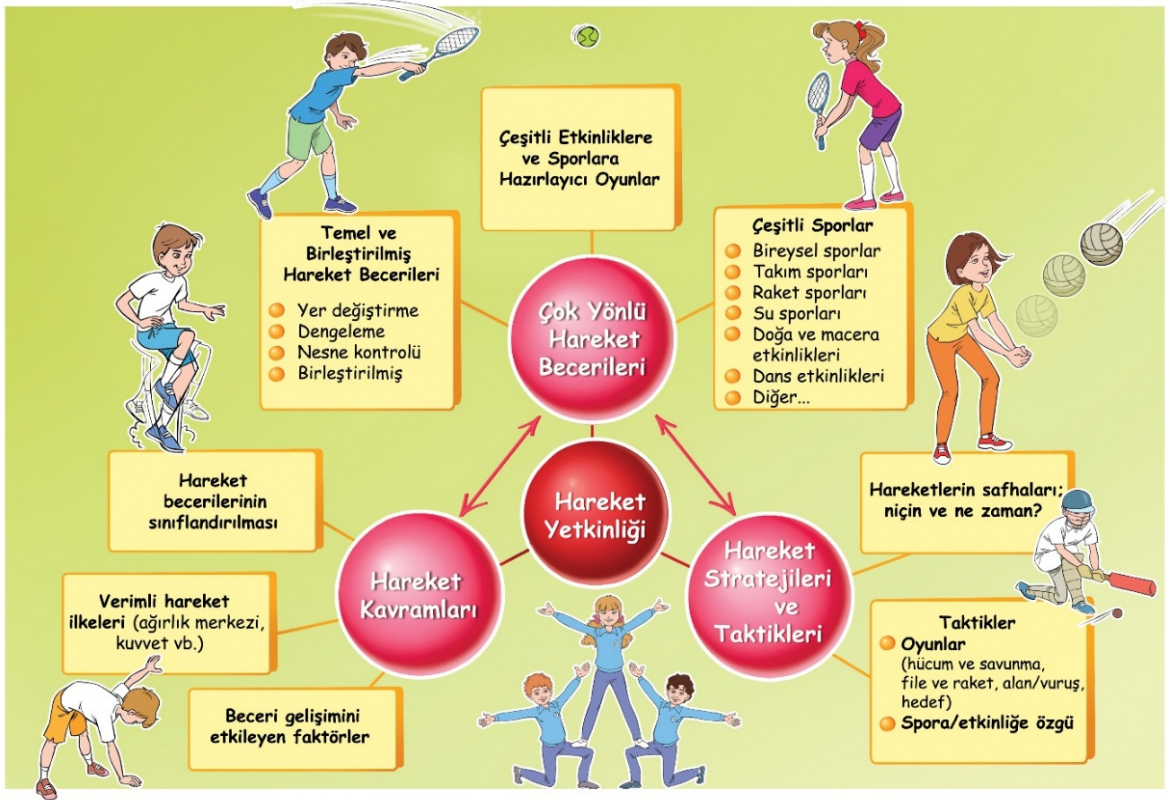


Şekil 1. Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi öğretim programının genel yapısı

Bu ders, ilkokullardaki Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin ortaokullardaki devamıdır. İlkokul “Oyun ve Fiziki Etkinlikler” dersindeki **“hareket yetkinliği”** ve **“aktif ve sağlıklı yaşam”** öğrenme alanları ile bunları destekleyen **“öz-yönetim (kişisel), sosyal ve düşünme becerileri”** boyutu, Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Programında da ana yapıyı oluşturmaktadır (Şekil 1).

Ortaokul düzeyinde **“hareket yetkinliği”** gelişimindeki temel amaç; öğrencilerin, ilkokulda edindikleri temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini “bireysel, takım, raket, su sporları, dans, doğa ve macera etkinlikleri” gibi farklı spor ve fiziksel etkinlik gruplarına ait hazırlayıcı oyunlarda kullanmaları ve geliştirmeleridir (Şekil 2). Ortaokul düzeyinde öğrencilerin farklı hareket gruplarından sporların ve fiziksel etkinliklerin becerilerini deneyimlemeleri ve geliştirmeleri önceliklidir. Bu yaş grubundaki öğrencilerin fiziksel ve zihinsel gelişim özellikleri; özellikle 5-7. sınıflar arasında sporların ve etkinliklerin doğrudan müsabaka formları üzerinde çalışmaları yerine (hareket becerileri karmaşık olan spor/etkinlikler için), bunlara “hazırlayıcı oyunları” uygulamalarını gerektirmektedir. Sekizinci sınıftan itibaren ise doğrudan sporları oluşturan beceriler üzerinde çalışılabilir. Buna ek olarak öğrenciler, 5-8. sınıflar düzeyinde farklı spor ve etkinlik gruplarına ait hareket becerilerini geliştirirken, bunlarla ilgili “kavramları, ilkeleri, stratejileri ve taktikleri” de öğrenmelidirler.

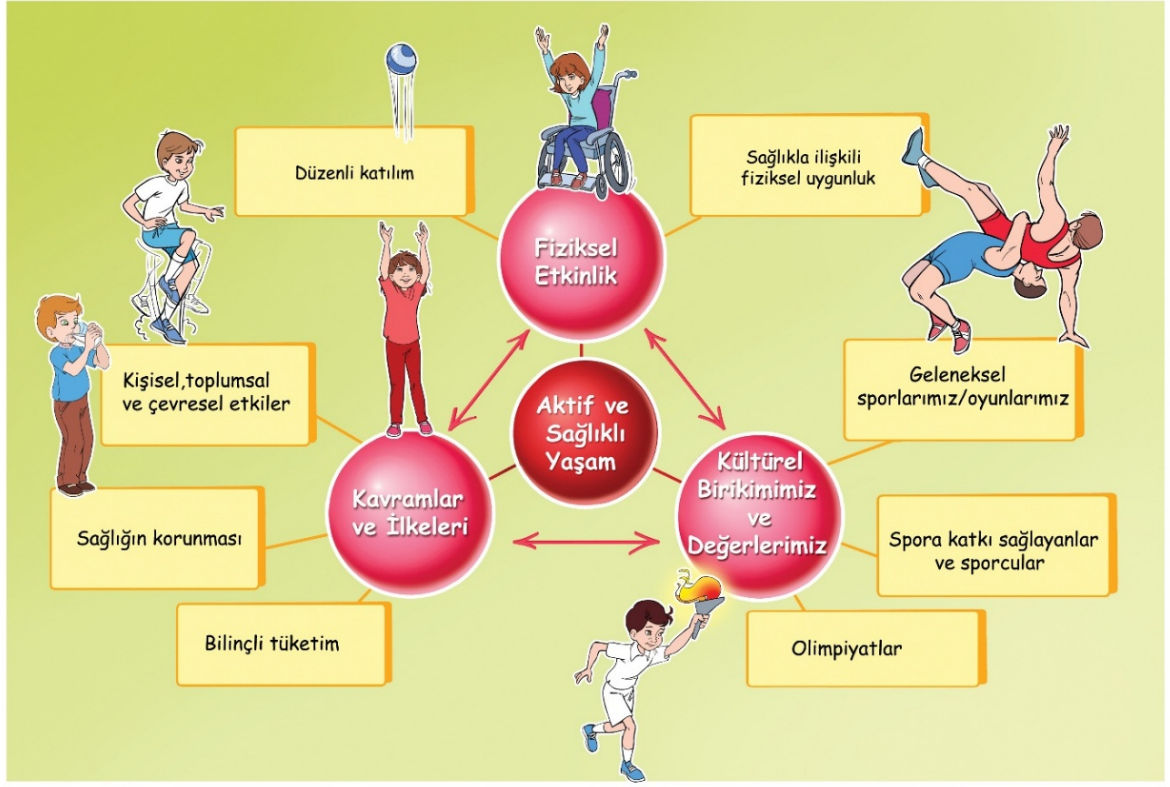




Şekil 2. Hareket yetkinliği öğrenme alanı yapısı

Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programında “**aktif ve sağlıklı yaşam**” öğrenme alanı, öğrencilerin düzenli fiziksel etkinlik ve spor yapma alışkanlıklarını geliştirmelerine ve bu alışkanlıkları geliştirmede kişisel, toplumsal ve çevresel nedenleri anlamalarına odaklıdır (Şekil 3). Araştırmalar, ergenlik döneminden itibaren öğrencilerin fiziksel etkinlik düzeylerinde önemli düşüşler olduğunu göstermektedir. Yapılan bilimsel çalışmalar, bu yaş dönemindeki öğrencilerin sağlıklarını korumaları için günde en az bir saat fiziksel etkinliğe ihtiyaç duyduklarını ortaya koymuştur<sup>1,2,3</sup>.

Bu sebeple Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersinde, öğrencilerin fiziksel etkinliklere istekli ve düzenli katılım alışkanlığı geliştirmeleri önemlidir. Bununla birlikte, fiziksel etkinlikler ve sporlarla ilgili çeşitli ürünlerin (spor/etkinlik seçimi, beslenme, spor malzemesi seçimi, sporla ilgili medyaokuryazarlığı vb.) bilimsel bilgiler ışığında bilinçli tüketimi ve fiziksel etkinlikler sırasında sağlığın ve güvenliğin korunması için dikkat edilmesi gereken unsurlar üzerinde durulmalıdır.



Şekil 3. Aktif ve sağlıklı yaşam öğrenme alanı yapısı

Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel mirasımız da “aktif yaşam”ın önemli boyutlarından biridir. Toplumumuzda sporun yeri ve gelişimi, geleneksel sporlarımız/oyunlarımız, sporun gelişmesine katkı yapanlar, sporcular ve olimpiyatlar bu kültürel miras içindeki temel unsurlardandır. Öğrenciler tarafından bu mirasın anlaşılması ve yaşanması, millî bayramlar/belirli gün ve haftalar için düzenlenen etkinliklerde kullanılması, genel eğitim amaçlarımıza ulaşmada önemli katkılar sağlamaktadır. Bu nedenle “kültürel birikimimiz ve değerlerimiz”, aktif ve sağlıklı yaşam öğrenme alanı içinde önemli bir yere sahiptir.

Beden Eğitimi ve Spor Dersinin “hareket yetkinliği” ve “aktif ve sağlıklı yaşam” alışkanlıkları geliştirme sürecinde gözden kaçırılmaması gereken bir boyut ise öğrencilerin yaşamla ilişkili temel becerileri olarak isimlendirilen **öz-yönetim, sosyal ve düşünme becerilerini** geliştirmek için yarattığı eğitim fırsatlarıdır (Şekil 4). Bunlar arasında kendini tanıma, bireysel ve sosyal sorumluluk, adil oyun, grupta çalışma, iletişim, problem çözme, öğrenmeyi öğrenme, eleştirel düşünme gibi beceriler sayılabilir. Bu beceriler, hem hareket yetkinliği hem de aktif ve sağlıklı yaşam öğrenme alanı içinde ele alınmalıdır.





Şekil 4. Program içinde ele alınan öz-yönetim, sosyal ve düşünme becerileri

Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı amaçlarına ulaşmak için uygulama alanı, yaşamın kendisidir. Öğretim programı hedeflerine ulaşmak için ders içi, okul içi ve okul dışı öğrenme ve uygulama fırsatlarının birbirleri ile ilişkilendirilmesi önemlidir.

Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı, yukarıda açıklanan eğitim öncelikleri doğrultusunda hazırlanmıştır.

## 2.Öğretim Programının Temel İlkeleri

Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının dayandığı temel ilkeler aşağıda sunulmuştur:

1. Fiziksel etkinlikler, oyun ve spor yoluyla öğrenme temellidir.
2. Öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişimleri bir bütün olarak ele alınmıştır.
3. Öğrenci merkezli ortamlarda, öğrencilerin kendi öğrenmelerini yapılandırmalarına imkân verir.
4. Süreç ağırlıklıdır.

5. Gelişimsel ve sarmal bir yapıdadır.
6. Esnek bir yapıdadır.
7. Temalar/konular istenilen kazanımlara ulaşmada bir araçtır.
8. Öğrencilerin eğitiminde, çevresi ve diğer kişilerle deneyimleri önemlidir.
9. Öğrenme-öğretme ortamlarında bireysel, eşli ve grupla çalışmalar dengeli bir şekilde sunulur.
10. Uygulamalar sırasında öğrencilerin, kendilerini fiziksel ve duygusal olarak güvende hissetmeleri önemlidir.
11. Yaratıcılığı geliştirme, eleştirel ve yansıtıcı düşünme ön plandadır.
12. Evrensel ve toplumsal değerlere yer verilmiştir.
13. Centilmence oyun ve mücadele anlayışı geliştirmek hedeflenir.
14. Öğretmene özgürlük tanır.
15. Tüm öğrencilerin katılımı önemlidir.
16. Çevreye ve doğaya duyarlılık önemlidir.
17. Eğlenerek öğrenme ortamı sunar.
18. Değerlendirme süreci çok yönlüdür.
19. Aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlığı kazandırır.

### 3. Ortaokul Öğrencilerinin Gelişim Özellikleri

Ortaokul öğrencilerinin gelişim özellikleri, Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı çıktıları ve kazanımlarının hazırlanmasındaki temel yol göstericidir<sup>4,5</sup>. Bu özellikler, geç çocukluk ve erinlik-ergenlik dönemi olmak üzere iki grup hâlinde aşağıda sunulmuştur (Tablo 1, Tablo 2).

Tablo 1. Geç Çocukluk Dönemi Gelişim Özellikleri (9-12 yaşlar)

Fiziksel	Bilişsel-Dilsel	Duygusal	Sosyal	Psikomotor
Düzenli fakat yavaş bir fiziksel gelişim söz konusudur.	Özel yeteneklerde ve genel akademik performansta cinsiyet farklılıkları vardır.	Akran grubu kuralları ve yetişkin kuralları arasında çatışma olabilir.	Akran grubunun etkisi güçlenmeye başlar.	İnce motor koordinasyonları oldukça iyidir.
Bazı kızlarda ve erkeklerde büyüme patlaması olur.	Neden-sonuç arasında bağ kurabilirler.	Davranış bozuklukları görülme oranı yüksektir.	Grup oyunlarında kurallara uyabilirler.	Küçük nesneleri kontrol etme düzeyleri iyidir.
Kemik ve iskelet sistemindeki gelişme, kas sisteminden daha ileride olduğundan zaman zaman büyüme ağrıları meydana gelebilir.	Nesneleri özelliklerine göre sınıflayabilirler.	Başarma istekleri yüksektir.	Arkadaşlıkları kısa sürebilir.	İki tekerlekli bisiklete binebilirler.
Görme fonksiyonları gelişmiştir.	Bilgiler somut bir şekilde verilirse, bilgileri sistemli ve mantıklı bir şekilde işleyebilirler.	Korkuları gerçek ve somuttur.	Vicdan anlayışları gelişir.	Bir ellerini baskın kullanabilirler.
	Algıları daha doğrudur.	Cinsiyet rolleri kazanırlar.	Sosyal becerilerde yeterlilik kazanmaya gayret ederler.	Yeteneklerinin geliştirilmesi mümkündür.
	Cinsiyet rollerinin değişmezliğini anlarlar.	Başarılarının ve çabalarının övülmesini isterler.	Gelişim farklılıklarından dolayı grup/takım dışında kalabilirler.	Birçok beceri kazanabilirler.
	Hayal ve gerçek arasındaki farkı anlayabilirler.			Hareket ve becerilerde doğruluk ve kontrol önem kazanmıştır.
	Oyun, fiziksel ve sosyal dünyayı anlamaları yönünden önemlidir.			Kızlar ve erkekler ayrı ayrı oynamayı tercih ederler.
	Belli bir durumun birçok yönünü ele alabilirler.			Dönemin sonunda oyun önemini kaybeder.
	Değerlendirmeyi ve sonuç çıkarmayı başarabilirler.			Rekabete dayalı etkinliklere katılmaktan hoşlanırlar.
				Sürat, sıçrama, fırlatma ve denge ile ilgili hareketlerde erkekler, esneklik ve küçük kas koordinasyonunda kızlar daha iyi performans gösterirler.

Tablo 2. Erinlik ve Ergenlik Dönemi Temel Gelişim Özellikleri (kızlar 11-13 yaşlar; erkekler 12-14 yaşlar)

Fiziksel	Bilişsel-Dilsel	Duygusal	Sosyal	Psikomotor
Fiziksel gelişim (boy ve kilo artışı) çok hızlıdır.	Soyut düşünme başlar.	Karşı cinsle çatışmalar azalır.	Otoriteye karşı çıkma başlayabilir.	Bedenlerini kabul etme ve etkili şekilde kullanma söz konusudur.
Erkeklerde ense, göğüs, karın ve bel bölgesinde, kızlarda göğüs ve kalça bölgesinde yağlanma artar.	Birleştirici düşünme yeteneği kazanılır.	Bedenlerine karşı aşırı ilgi görülebilir.	Akranları ile bir arada olma istekliliği artar.	Erkekler kuvvet ve hız bakımından kızlardan daha iyi performans gösterirler.
Vücuttaki büyüme (eller, ayaklar ve burun) orantısızdır.	Göreceli (kişiyeye, yere, zamana göre değişen) kavramlar bu dönemde edinilir.	Hızlı bedensel değişikliklerden kaynaklanan kaygılar görülebilir.	Akranların düşüncesi önemli hâle gelir.	Genel vücut koordinasyonlarında bozukluklar vardır.
Kızlar erkeklerden daha uzun boylu ve daha kiloludur.	Ergen benmerkezciliği vardır.	“Fırtına ve stres” döneminden geçiyor olabilirler.	Toplumsal açıdan sorumluluk alma ve sorumluluğu yerine getirme isteğivardır.	Zihin-kas koordinasyonunu geliştirecek spor, müzik, resim vb. etkinliklere yönlendirilme ihtiyacı duyarlar.
Ergen sakarlığı yaşanabilir.	Tümdengelim vardır.	Duygularında sık sık iniş çıkışlar yaşarlar.	Cinsiyetlerine uygun sosyal rollere erişirler.	Fiziksel özelliklerine bağlı olarak, bazı etkinliklere katılırken, bazılarını katılmayı reddederler.
Cinsiyet salgı bezleri aktif hâle gelir.	Kendi düşünme biçimlerinin en doğru olduğuna inanırlar.	Öfkeli davranışlar görülebilir.		Dönemin sonuna doğru performansın biçimi, doğruluğu ve becerili yapılması önemlidir.
Önce eller ve ayaklar, sonra kollar ve bacaklar, daha sonra da gövdeleri gelişir.	Dokunulmaz olduklarına inanırlar ve riskler alabilirler.	“Ben kimim?” sorusuna cevap ararlar.		
Erkeklerin akciğer ve kalpleri kızlara göre daha büyüktür.				

#### 4. Öğretim Programının Yapısı

Beden Eğitimi ve Spor Dersi ortaokul 5-8. sınıflarda okuyan öğrencilerin fiziksel etkinliklere ve spora katılma ve bu süreçlerde bedensel, zihinsel, kişisel, duygusal ve sosyal becerilerini geliştirmelerine katkı sağlayacak tüm eğitim süreçlerini içerir. Bu eğitim sürecinde öğrencilerin yaş düzeyi, hazırbulunuşlukları, ilgileri, beklentileri, yöresel özellikleri gibi etkenlerin dikkate alınması gereklidir. Ders, öğrencilerin yaşına ve fiziksel özelliklerine uygun olan fiziksel etkinliklere ve sporlara katılacakları şekilde planlanır.

Bu doğrultuda Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı, ortaokul 5-8. sınıflar düzeyindeki öğrencilerin gelişim ihtiyaçları ve eğitim öncelikleri göz önüne alınarak “hareket yetkinliği” ve “aktif ve sağlıklı yaşam” olmak üzere iki temel öğrenme ve gelişim

alanı üzerine tasarlanmıştır. Aynı zamanda, “beden eğitimi ve spor” etkinliklerinin içindeki öz-yönetim, sosyal ve düşünme becerilerini geliştirme fırsatlarından etkili bir şekilde yararlanmak için bu boyutlarla ilgili kazanımlara da öğretim programında yer verilmiştir (Şekil 1).

## 5. Program Çıktıları

Beden Eğitimi ve Spor Dersini alarak ortaokuldan mezun olan öğrencilerin aşağıdaki program çıktılarına ulaşmaları beklenmektedir:

### Program çıktıları

1. Çeşitli fiziksel etkinliklere ve sporlara özgü hareket becerilerini geliştirir.
2. Hareket kavramlarını ve ilkelerini çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
3. Hareket stratejilerini ve taktiklerini çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.
4. Sağlıklı yaşamla ilgili fiziksel etkinlik ve spor kavramlarını ve ilkelerini açıklar.
5. Sağlıklı olmak ve sağlığını geliştirmek için fiziksel etkinliklere ve sporlara düzenli olarak katılır.
6. Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikimimizi ve değerlerimizi kavrar.
7. Beden eğitimi ve spor yoluyla öz-yönetim becerilerini geliştirir.
8. Beden eğitimi ve spor yoluyla sosyal becerilerini geliştirir.
9. Beden eğitimi ve spor yoluyla düşünme becerilerini geliştirir.

Program çıktılarının kapsamı ve sınıf düzeylerine göre öncelikleri, aşağıda sunulmuştur.

### 5.1 Çeşitli sporlara ve etkinliklere özgü hareket becerilerini geliştirir.

Ortaokul yılları öğrencilerin ilkokul çağında geliştirdikleri temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, çeşitli spor ve etkinlik gruplarına hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde pekiştirerek, spora özgü becerilere altyapı sağladıkları bir dönemdir<sup>5,6,7</sup>.

Bu süreçte beşinci sınıfta, ilkokul yıllarında yoğun bir şekilde ele alınan yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolünü içeren temel ve birleştirilmiş hareket becerilerinin gözden geçirilmesi ve gerekli iyileştirmelerin yapılması önemlidir.

Altıncı ve yedinci sınıflarda temel ve birleştirilmiş hareket becerilerinin bireysel (*jimnastik, atletizm, güreş vb.*), takım (korfbol, voleybol, basketbol, futbol vb.), raket ve uzun saplı araç gerektiren (*badminton, masa tenisi, tenis, çim hokeyi vb.*), dans ve halk dansları, doğa

ve macera etkinlikleri (*oryantiring, izcilik vb.*) gibi çeşitli spor gruplarına hazırlayıcı eğitsel etkinliklerde kullanılarak geliştirilmesi hedeflenmelidir.

Hazırlayıcı oyunlar bir spor dalını oluşturan becerilerin daha kolay öğrenilmesini sağlar. Bu oyunlar öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda spor/etkinlik kurallarında düzenleme yapılması, bazı becerilerin bilinçli olarak öne çıkarılması, oyun/etkinlik alanında ve kullanılan malzemelerde değişiklik yapılması ve benzeri uyarlamalarla gerçekleştirilir. Hazırlayıcı oyunlarda, öğrencilerin temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini farklı etkinlik grupları içinde etkili kullanımı gözlenmelidir.

Sekizinci sınıfta ise öğrencilerin cinsiyet, ilgi ve gelişimsel özellikleri doğrultusunda çeşitli sporlara/etkinliklere özgü becerilerini geliştirmek hedeflenmelidir. Aynı gruptan birden fazla spor dalı yerine, farklı gruplardan sporların programda ele alınması öğrencilerin gelişimine daha fazla katkıda bulunacaktır. Böylece, farklı sporlara ilgi duyan öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçları da karşılanacaktır.

## **5.2 Hareket kavramlarını ve ilkelerini çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.**

Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersinde öğrenciler katıldıkları etkinliklerde ve sporlarda hareket becerilerinin sınıflamasını, biyomekanik ilkelerini, hareket becerilerinin gelişimini etkileyen kontrol edebileceği/edemeyeceği faktörleri ve çevresel faktörleri öğrenmelidirler.

Hareket kavramları, verimli ve etkili hareket edebilme için anlaşılması gereken unsurlardır. Öğrenciler; beşinci sınıf düzeyinde temel (*yer değiştirme, dengeleme, nesne kontrolü gerektiren*) ve bunların birleşiminden oluşan birleştirilmiş hareket becerileri ile ilgili kavramları anlamalıdır. Öğrenciler hareket becerilerini uygularken bu becerilerle ilgili “vücut farkındalığı” (*vücut bölümleri ve bunların yapabileceği hareketler*), “alan farkındalığı” (*kişisel ve genel alan, yönler, seviye, yol, uzam, ebat*), hareketin niteliği ile ilgili olan “efor” (*zaman, tempo, güç ve akıcılık*) ve “hareket ilişkileri” (*kendi vücut bölümleri, diğer kişi ve nesnelerle*) kavramlarını yerinde kullanmalıdırlar (Şekil 5 a-b)<sup>6</sup>.

Öğrenciler, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf düzeylerinde katıldıkları oyunların, sporların ve etkinliklerin içindeki hareketlere özgü biyomekanik ilkeleri de kavramalıdırlar. Biyomekanik ilkeler arasında hareket ederken vücut ağırlık merkezinin değişimi, uygulanan kuvvet, atış açısı, ivmelenme ve bir nesneyi yakalarken kuvvetin kontrol edilmesi sayılabilir.

Ayrıca, öğrenciler yıllar içinde hareket becerilerini geliştirirken kendi kontrollerinde olan (*zaman ayırma, çaba, ilgi, tutum, tekrar yapma vb.*), kendi kontrollerinde olmayan (*fiziksel, genetik özellikleri vb.*) ve çevresel (*fiziksel etkinlik ve spor imkânları, bunlara ulaşım vb.*) etkilerin de farkına varmalıdırlar.

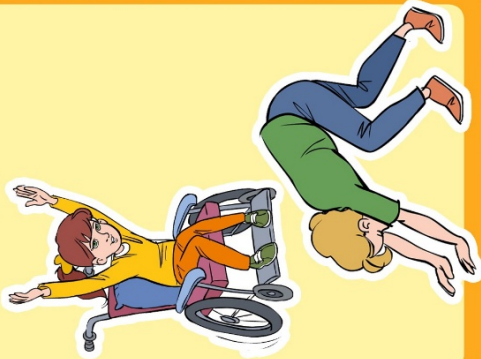




## TEMEL HAREKET KAVRAMLARI

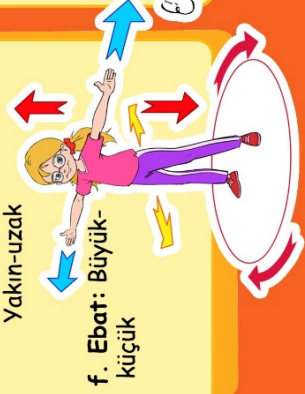
**Vücut Farkındalığı:** Vücut ne yapabilir?

- Vücudun bölümlerini tanıma (kol, el, dirsek, bacak, diz, ayak, gövde, baş vb.)
- Vücudun bölümlerinin ve tamamının yapacağı hareketleri açıklama
- Vücut ağırlığının transferi



**Alan Farkındalığı:** Vücut nerede hareket eder?

- Alan:** Kişisel alan  
Genel alan
- Yönler:** Yukarı-aşağı  
Öne-geriye  
Sağ-sol  
Saat yönü- saat yönünün tersine
- Seviyeler:** Düşük  
Orta  
Yüksek  
Derin
- Yol :** Düz  
Eğimli  
Dairesel  
Zigzag
- Uzamsal :** Geniş-dar  
Yakın-uzak



**Efor (çaba):** Vücut nasıl hareket eder?

- Zaman:** Kısa  
Orta  
Uzun
- Tempo:** Hızlı-yavaş
- Güç:** Güçlü-güçsüz
- Akıcılık:** Serbest  
Zorunlu (yönergeler doğrultusunda)



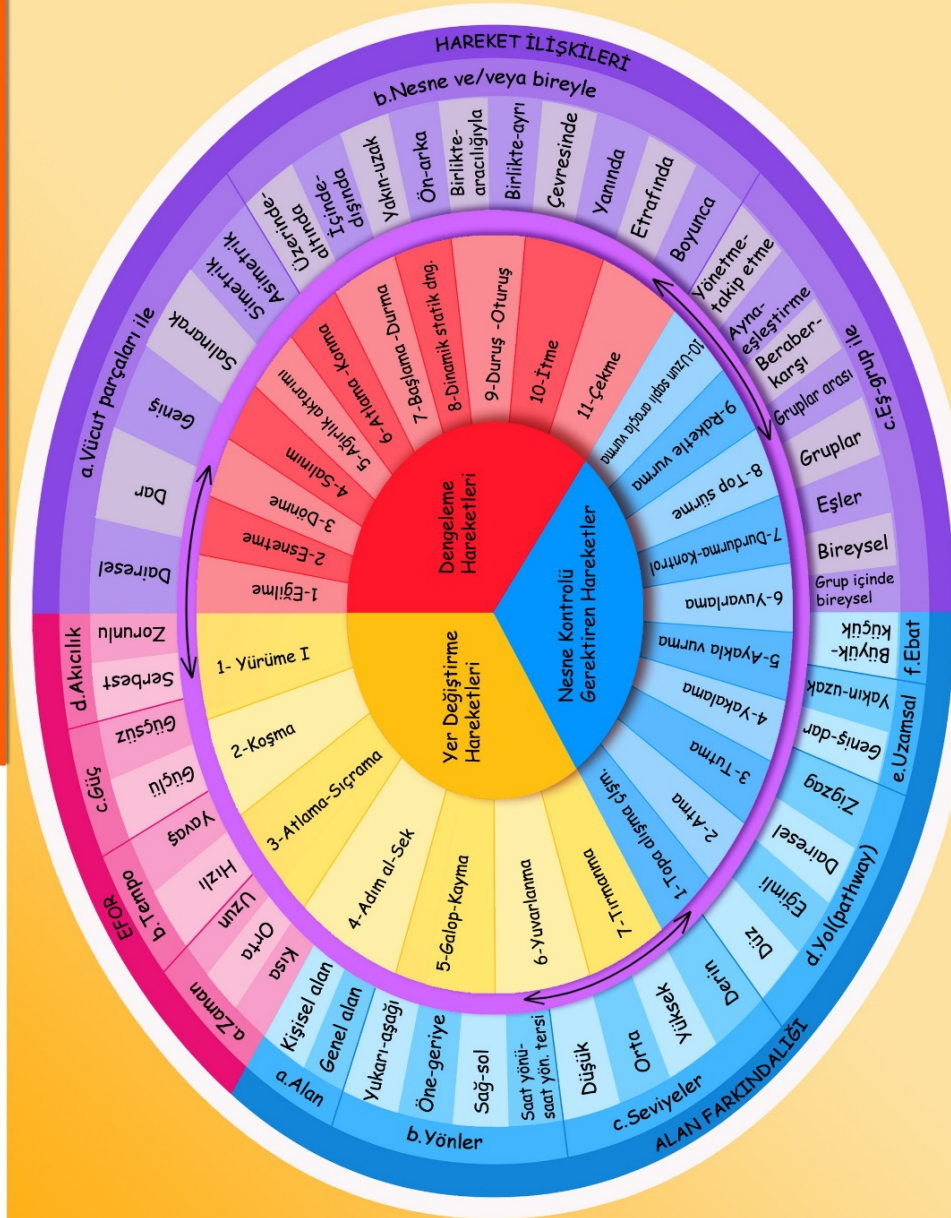
**Hareket İlişkileri:** Vücut parçaları ile, nesne veya bireyle, eş veya grupla neler yapabilirim?

- Vücut parçaları ile:** Dairesel, Dar-geniş, Salınarak Simetrik-asimetrik
- Nesne ve/veya bireyle:** Üzerinde-altında, İçinde-dışında, Yakın-uzak, Ön-arka, Birlikte-aracılığıyla, Birlikte-ayrı, Çevresinde, Yanında, Etrafında, Boyunca
- Eş-grup ile:** Yönetme/takip etme, Ayna/eşleştirme, Beraber/karşı Gruplar arası, Gruplar, Eşler, Bireysel, Grup içinde bireysel



Şekil 5 a. Temel hareket kavramları

# TEMEL HAREKET KAVRAMLARI



## Hareket Analiz Diagramı

Kuvvink: Grnham G. Halt/Hale. S. A. and Parker. M. (2010). *Children moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education*, Eighth Edition, Me Graw Hill, 2010, s:32

Şekil 5 b. Temel hareket kavramları

### 5.3. Hareket stratejilerini ve taktiklerini çeşitli fiziksel etkinliklerde ve sporlarda kullanır.

Fiziksel etkinlikler ve sporlar genel olarak “hücum ve savunma”, “file ve raket”, “alan/vuruş” ve “hedef” grupları içinde sınıflandırılırlar (Tablo 3). Ortaokul yıllarında öğrenciler, bu gruplara ait fiziksel etkinlikleri/sporları denerlerken her birine ait temel stratejiler ve taktikler üzerinde çalışmalıdırlar<sup>8,9,10</sup>.

Aerobik dayanıklılık (uzun koşu, yüzme, bisiklet sürme vb.) ve kas dayanıklılığı/kuvveti (mekik, şınav, sıçrama vb.) içeren etkinlikler, kendilerine özgü stratejiler içerdiği gibi su sporları, dans, cimnastik, doğa ve macera, güreş ve atletizm gibi sporlar/etkinlikler de kendi doğalarına özgü stratejiler/taktikler gerektirir. Öğrenciler, bu etkinlikler üzerinde çalışırken ilgili yaş ve gelişim özelliklerine uygun stratejileri ve taktikleri de denemelidirler.

Etkinlikler/sporlar içindeki strateji ve taktik uygulamalar, öğrenciler için güçlü bir problem çözme çalışmasıdır. Bu nedenle, bu çalışmalar öğrencilerin hareket gelişimi ile birlikte zihinsel gelişimlerine de önemli katkılar sağlayacaktır.

Beşinci sınıftan sekizinci sınıfa kadar öğrenciler, strateji ve taktik açısından farklı gruplardan etkinliklerde/sporlarda bu özelliklerini sınamalıdırlar ve geliştirmelidirler. Bu nedenle yıllar içinde tek bir etkinlikte/sporda stratejiler ve taktiklere yoğunlaşmak yerine, bütün gruplara ait strateji ve taktik uygulamaları için ortamlar yaratılmalıdır.

Tablo 3. Oyunların Özelliklerine Göre Sınıflandırılması\*

Etkinlik	Hücum ve Savunma Oyunları	File ve Raket Oyunları	Alan/Vuruş Oyunları	Hedef Oyunları
<b>Tanımı</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bir nesnenin kontrol edilmesi, rakipten korunması ve bir hedefe gönderilerek sayı yapılmasını içerirler.</li><li>Oyun içindeki karmaşık oyun becerileri, sürekli değişen hücum ve savunma rolleri hızlı ve etkili problem çözme/karar verme gerektirir.</li><li>Oyun formlarında daha küçük alan kullanarak, oyuncu sayısı azaltılarak, kullanılan nesne büyütülerek/küçültülerek/ağırlığı azaltılarak, nesnenin gönderildiği hedef büyütülerek, oyuncu sayısı azaltılarak/çoğaltılarak vb. uyarlamalar yapılabilir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bir nesneyi belirli bir alana elle veya raketle gönderme içerirler.</li><li>Oyuncular, nesneyi file üzerinde rakip oyuncuların en zor karşılayabileceği alana göndermeye çalışırlar.</li><li>Kullanılan veya kontrol edilen nesnenin büyütülmesi/küçültülmesi, oyun alanının büyütülmesi/küçültülmesi, filenin yüksekliğinin düşürülmesi/artırılması, oyuncu sayısının azaltılması/çoğaltılması vb. uyarlamalar yapılabilir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Atış/fırlatma, vurma, koşu, yakalama içerebilirler.</li><li>Vuruş/koşu yapan oyuncu, kendisine fırlatılan nesneye vurur, daha sonra sayı yapmak için belirlenmiş bir alana koşar. Atış/fırlatma yapan oyuncular, nesneyi vuruş/koşu yapandan önce belirlenen alana göndermeye çalışır.</li><li>Vuruş için kullanılan uzun saplı nesnenin küçültülmesi/büyütülmesi, atılan/fırlatılan nesnenin küçültülmesi/büyütülmesi, oyunda kullanılan alanın küçültülmesi/büyütülmesi vb. uyarlamalar yapılabilir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Doğruluk ve kontrol gerektirir.</li><li>Zorluk derecesi hedefin küçültülmesi, atış mesafesinin uzaması, hedefin hareketli olması, atış yapanın hareket hâlinde olması gibi düzenlemelerle artırılabilir.</li><li>Bireysel ve takım olarak oynanabilir.</li></ul>



<b>Örnek etkinlikler/ sporlar</b>	basketbol, futbol, hentbol, korfbol, hokey, rugby vb.	badminton, masa tenisi, tenis, voleybol	beyzbol, softbol, kriket	bocce, okçuluk, bowling, dart, curling, golf
-----------------------------------	---	---	--------------------------	--

\* Bunker ve Thorpe (1982)'dan uyarlanmıştır.

#### 5.4. Sağlıklı yaşamla ilgili fiziksel etkinlik ve spor kavramlarını ve ilkelerini açıklar.

Düzenli ve uygun şekilde yapılan fiziksel etkinlikler ve sporun, bireyin zindeliğine (*sağlığın fiziksel, duygusal, sosyal, zihinsel vb. boyutları*) olumlu etkileri vardır<sup>1,2,11,12,13</sup>. Öğrencilerin fiziksel etkinliklere/spora katılımdan en yüksek yararı sağlamaları için sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk, bilinçli tüketim, sağlığın korunmasında dikkat edilmesi gereken unsurlar ve katılımda kişisel, toplumsal, çevresel etkileri anlamaları gereklidir.

Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programında öğrencilere sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk boyutlarını ölçme ve değerlendirme becerisi kazandırmak da hedeflenmiştir. Bunun yanında, öğrencinin ihtiyaçları doğrultusunda kısa, orta ve uzun dönemli basit egzersiz programları hazırlaması ve bunların etkilerini incelemesi amaçlanmıştır.

Öğrencinin kişisel ihtiyaçları doğrultusunda; etkinlik/spor seçimi, ısınma-soğuma, egzersiz şiddetinin ayarlanması, hijyen, uygun spor kıyafeti ve malzeme seçimi, sporda ilkyardım, spor sakatlıklarından korunma ve beslenme konuları, bilinçli tüketicilik ve sağlığın korunması boyutlarında ele alınmıştır.

Düzenli fiziksel etkinliklere ve sporlara katılımı etkileyen kişisel (*ilgi, tutum, motivasyon, bilgi vb.*), toplumsal ve çevresel (*spora verilen değer, sağlanan sosyal destek, fiziksel etkinlik ve spor imkânları vb.*) unsurlar da öğrencilerin çalışmaları gereken kavramlar arasındadır.

Beşinci sınıf düzeyinde sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ölçümü üzerinde durulurken, ilerleyen yıllarda bu ölçümlerde çıkan verilerden yararlanarak hedef belirleme, plan yapma, uygulama ve gelişimin değerlendirilmesi üzerinde durulmalıdır. Ayrıca, bilinçli tüketicilik, sağlığın korunması, fiziksel etkinliklere/sporlara katılımı etkileyen kişisel ve toplumsal etkiler ile ilgili kavramlar her sınıf düzeyinde yeri geldiğinde ele alınmalıdır.

#### 5.5. Sağlıklı olmak ve sağlığını geliştirmek için fiziksel etkinliklere ve sporlara düzenli olarak katılır.

Beden Eğitimi ve Spor Dersi alarak ortaokuldan mezun olan öğrencilerden, haftanın her günü en az bir saat fiziksel etkinliklere katılma alışkanlığı geliştirmeleri beklenmektedir<sup>1,2,11,13</sup>. Bu bir saatlik etkinliğin ise en az 20 dakikasının kalp atım hızında ve nefes alıp verme sıklığında artış sağlayan orta ve yüksek şiddette etkinliklerden oluşması, öğrencilerin sağlıkla ilgili fiziksel uygunluklarının gelişimini destekleyecektir.

Öğrenciler, fiziksel etkinliklere/sporlara katılım sonucunda özellikle “kalp dolaşım sistemi dayanıklılığı”, “kas kuvveti ve dayanıklılığı” ve “esneklik” boyutlarında sağlıklı olmak için kabul edilen birey normlarına ulaşmalıdırlar. Öğrencilerin beşinci sınıftan başlayarak

düzenli olarak sağlıkla ilgili fiziksel uygunluklarının ölçülmesi ve değerlendirilmesi bu nedenle önemlidir. Öğrenciler, ihtiyaçları doğrultusunda hazırladıkları planları uygularken, kendileri için uygun etkinliklere katılmaları yönünde desteklenmelidirler. Bu etkinliklere katılımları takip edilmelidir.

#### **5.6. Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikimimizi ve değerlerimizi kavrar.**

Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikimimiz ve değerlerimiz içinde öğrencilerin geleneksel sporlarımızı/oyunlarımızı, ülke sporunun gelişimine katkı sağlayan kişileri, sporcuları ve olimpiyat oyunlarını anlamaları önemlidir.

Öğrencilerin kültürümüze ait geleneksel sporları/oyunları tanımaları kendi kültürümüz içinde gelişmiş bu etkinliklerin sonraki nesillere etkili bir şekilde aktarımı kadar bunları yaşamlarında kullanarak önemli eğitsel yararlar elde etmelerine de yardım edecektir. Geleneksel spor/oyun seçiminde, öğrencilerin yaşadığı yöreye ait olan spor/oyunlara öncelik verilmelidir. Öğrencilerin başka kültürlerle ait geleneksel sporları/oyunları öğrenmeleri de farklı kültürleri spor/oyun yolu ile anlamalarına ve öğrenmelerine yardımcı olacaktır.

Özellikle çeşitli dansların, millî bayramlar/belirli gün ve haftalara ait kutlamalarda önemli bir yeri vardır. Öğrencilerin bu kutlamalara, günün önemini yansıtan etkinlikler hazırlayarak katılmaları, kültürümüze ait değerlerin daha iyi anlaşılmasına ve yaşanmasına katkı sağlayacaktır.

Ülkemizde ve dünyada spora katkı sağlayan kişilerin başarıları, kişilikleri ve davranışları ile örnek sporcuların öğrenciler tarafından tanınması, bunların spora ve kültürümüze yaptıkları katkıların anlaşılması da önemlidir. Olimpik ve paralimpik değerler de Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı içinde ele alınmıştır. Bunun için olimpiyatların tarihsel gelişimi, saygı, mükemmeliyet ve dostluğu içeren olimpik değerlerin yanında kararlılık, cesaret, eşitlik ve ilhamdan oluşan paralimpik değerlerin de üzerinde durulmuştur.

Beden eğitimi ve sporla ilgili kültürel birikimimiz ve değerlerimizle ilgili konular, beşinci sınıftan sekizinci sınıfa kadar yayılarak ele alınmalıdır. Kendi kültürümüze ait değerlere beşinci ve altıncı sınıfta öncelikle yer verilirken, diğer kültürlerle ilgili olanların da ileriki sınıflarda üzerinde durulmalıdır.

#### **5.7. Beden eğitimi ve spor yoluyla öz-yönetim becerilerini geliştirir.**

Fiziksel etkinliklere/sporlara katılım; öğrencilere kişisel sorumluluk, adil oyun (fair play), içsel motivasyon geliştirme, kendisinin ve başkalarının güvenliğine önem verme, kendini tanıma, kazanma ve kaybetmeye uygun davranış sergileme, organizasyon ve zaman yönetimi davranışlarını geliştirmeleri için güçlü öğrenme fırsatları yaratmaktadır<sup>5,7,13,14</sup>.

Öğrenciler Beden Eğitimi ve Spor Dersi içinde sınıadıkları ve geliştirdikleri bu özellikleri, yaşamlarının tamamında kullanırlar. Bu nedenle, öğrenciler eğitim süreci içinde beden

eğitimi ve spora katılımının özyönetim becerilerine yaptığı katkıların farkına varmalıdırlar. Öz yönetim becerileri ders yapısı içinde “hareket yetkinliği” ve “aktif ve sağlıklı yaşam” öğrenme alanlarının uygulamalarında tamamlayıcı bir boyut olarak yeri geldikçe ele alınmıştır. Öğrencilerin öz yönetim becerileri, uygun ölçme ve değerlendirme araçları ile takip edilmelidir.

#### **5.8. Beden eğitimi ve spor yoluyla sosyal becerilerini geliştirir.**

Beden Eğitimi ve Spor Ders uygulamaları ile öğrencilerde; sosyal sorumluluk, bireysel farklılıklara saygı, işbirliği yapma, çatışma yönetimi, iletişim, fiziksel etkinlikler/sporlar içinde farklı rolleri alma ve sorumluluklarını yerine getirme özelliklerinin gelişmesine katkı sağlamalıdır<sup>5,7,13,14</sup>. Bu nedenle sosyal beceriler ile ilgili kazanımlar, her iki öğrenme alanı içinde yeri geldikçe ele alınmıştır.

Öğrenciler fiziksel etkinliklere/sporlara katılırken bu özellikler üzerinde durulmalı, öğrencilerin ihtiyaçları doğrultusunda ilgili özelliklerini sınayacakları ve geliştirecekleri öğrenme-öğretme durumları her sınıf düzeyinde yaratılmalıdır. Sosyal becerilerdeki öğrenci gelişimleri, uygun ölçme ve değerlendirme araçları ile takip edilmelidir.

#### **5.9. Beden eğitimi ve spor yoluyla düşünme becerilerini geliştirir.**

Beden Eğitimi ve Spor Dersindeki uygulamalar ile öğrencilerin problem çözme, yaratıcı, yansıtıcı, eleştirel ve analitik düşünme becerileri; hareket yetkinliği, aktif ve sağlıklı yaşam öğrenme alanları içinde geliştirilmelidir<sup>5,7,13,14</sup>.

Düşünme becerilerini geliştirmek için öğrencinin kendisinin, arkadaşlarının veya çevresindeki diğer kişilerin hareket becerilerini veya fiziksel etkinliklere/sporlara katılımını gözlemesi, bunlarla ilgili değerlendirmeler yaparak kendisi ve başkaları için çıkarımlarda bulunması sağlanmalıdır. Sporla ilgili medyada çıkan haberleri takip etme, bunları değerlendirme ve yorumlama da düşünme becerilerinin kullanılmasına örnek olarak verilebilir. Bu becerilerin de gelişimi uygun ölçme ve değerlendirme araçları ile takip edilmelidir.

### **6. Programın Uygulanmasına İlişkin Açıklamalar**

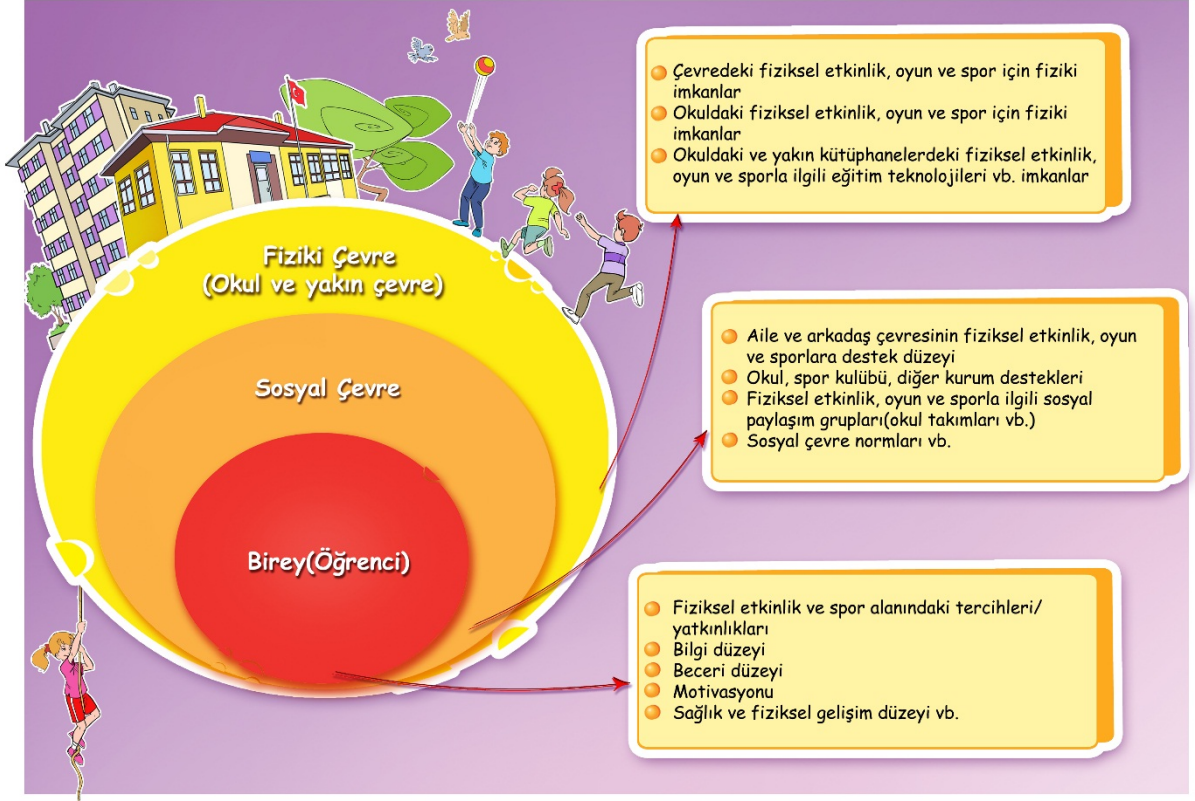
Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı uygulamasında öğretmenler aşağıda sunulan konuları dikkate almalıdırlar:

- 1) Okula özgü uyarlamalar,
- 2) Öğretim yaklaşımları ve stratejileri,
- 3) Diğer derslerle ve yaşamla ilişkilendirme,
- 4) Paydaş rol ve sorumlulukları,
- 5) Özel ihtiyaçları olan öğrenciler,
- 6) Eğitim teknolojileri (kitaplar, medya, bilgisayar destekli vb.) kullanımı,
- 7) Ölçme ve değerlendirme.



### 6.1. Okula özgü uyarlamalar

Bu programdaki çıktılara ulaşmak için öğretmenler, öğrencilerin bireysel özellikleri ile sosyal ve fiziksel çevrelerinin özellikleri doğrultusunda uyarlamalar yapmalıdırlar. Bu amaçla eğitim-öğretim dönemi başında öğretmenlerin şekil 6'da belirtilen her bir boyutu gözden geçirerek düzenlemeler yapmaları önerilir.



Şekil 6. Okula özgü düzenlemelerde incelenmesi gereken unsurlar

### 6.2. Öğretim yaklaşımları ve stratejileri

Öğretmenler öğrencilerin dersin kazanımlarına ulaşmaları için en uygun model (*doğrudan, bireyselleştirilmiş, işbirliğine dayanan, spor eğitimi, akran, araştırma, taktik oyun, kişisel ve sosyal sorumluluk modelleri*)<sup>8,10,15,16,17,18,19</sup>, strateji (*sunuş, buluş, araştırma/inceleme vb.*)<sup>7,14</sup> ve yöntemleri/stilleri (*komut, alıştırma, eşli çalışma, kendini denetleme, katılım, yönlendirilmiş buluş, problem çözme, öğrencinin tasarımı, öğrencinin başlatması, kendi kendine öğrenme*)<sup>20,21</sup> kullanmalıdırlar.

Öğretim programında üst düzey psikomotor (beceri hâline getirme, uyum ve yaratma), duyuşsal (örgütlenme, kişilik hâline getirme) ve bilişsel (analiz, sentez, değerlendirme)

alanlara ait kazanımlar vardır. **Bu nedenle, sadece geleneksel öğretene merkezli öğretime dayanan yaklaşımların kullanımı, bu öğretim programının çıktılarına ulaşmak için yeterli olmayacaktır. Öğrenen merkezli öğretim yaklaşımlarından da yararlanılmalıdır.**

Öğretmenlere uygulamalarında, özellikle model temelli öğretim yapmaları önerilir. Modeller dayandıkları öğretim hedefleri doğrultusunda amaç, içerik, uygulama ile ölçme ve değerlendirmeyi bir arada ele alırlar. Bu modellerin uygulanması birkaç haftadan 10-15 haftaya kadar süre gerektirebilir. Program hedeflerine ulaşmada öncelikle öğrenen merkezli olan “taktik oyun”<sup>8,10</sup>, “spor eğitimi”<sup>17,18</sup> ve “kişisel ve sosyal sorumluluk”<sup>16,19</sup> modellerinin kullanımı önemlidir.

### **6.3. Diğer derslerle ve yaşamla ilişkilendirme**

Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının genel çıktılarına ulaşmak için diğer derslerle ve yaşamla ilişkilendirme yapılması önemlidir. Öğretmenler, okullarına özgü yıllık planlarını hazırlarken, seçmeli spor ve fiziki etkinlikler dersi ile ilişkilendirme yapmalıdırlar. Aynı zamanda, diğer derslerin öğretmenleri ile işbirliği yaparak ders konuları arasında bağ kurmalıdırlar.

Bu öğretim programındaki öğrenme çıktılarına ve kazanımlara ulaşmak için öğrenci deneyimlerinin yaşamla ilişkilendirilmesi gerekmektedir. **Haftada iki saatlik beden eğitimi ve spor ders süresi, öğrencilerin ders kazanımları doğrultusunda kişisel ihtiyaçlarının belirlenmesi, örnek uygulamaların denenmesi, gelişimlerinin takip edilmesi için kullanılmalıdır.** Öğrenciler, dersteki çalışmalarını ders dışındaki zamanlarında uygun fiziksel etkinliklere ve sporlara katılarak pekiştirmelidirler. Bu nedenle öğrencilerin kendi yaşam çevrelerindeki fiziksel etkinlik/spor imkânlarını tanımaları ve bunları etkili kullanmaları konusunda öğretmenler, yönlendirici ve destekleyici olmalıdırlar.

### **6.4. Paydaş rol ve sorumlulukları**

Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı hedeflerine ulaşabilmek için kişisel (öğrenciler, öğretmenler, veliler, okul yöneticileri, antrenörler vb.)ve kurumsal paydaşların (okul, il spor müdürlükleri, spor federasyonları, kulüpler, belediyeler, il sağlık müdürlükleri vb.) işbirliği içinde olması önemlidir. Bu işbirliğinin sağlanmasında, okul yönetimi ile beden eğitimi ve spor öğretmenleri yönlendirici olmalıdırlar. Okulun, özellikle kurumlarla/spor kulüpleri ile bir işbirliği planı olmalıdır.

Öğrenciler, Beden Eğitimi ve Spor Dersinden beklenen öğrenme çıktılarını bilerek bu hedeflere ulaşmak için çaba sarf etmelidirler. Öğretmenler, öğrencilerinin öğrenme çıktıları doğrultusunda ihtiyaç duydukları konuları belirlemeli ve bunları geliştirmeleri için yol gösterici ve destekleyici olmalıdırlar. Öğrencilerin öğrenme sürecinde yaşayacakları zorlukları aşmalarına yardım etmelidirler. Bütün öğrencilerin beden eğitimi ve spor ders hedeflerine ulaşma düzeylerini izlemelidirler. Okul yöneticileri ise beden eğitimi ve spor dersi çıktıları doğrultusunda öğretmenleri desteklemelidirler.

Veliler, sürecin niteliği ve bu niteliği artıracak yol ve yöntemler konusunda bilgilendirilmelidirler. Onlardan, Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı hedefleri doğrultusunda çocuklarının düzenli olarak fiziksel etkinlik yapacağı fırsatlar yaratmaları istenmelidir. Bunun önemi açıklanmalıdır. Öğrencilerin okul içinde ve dışında katılacakları fiziksel etkinlik ve sporlarda antrenörler ve liderler, beden eğitimi öğretmenleri ile işbirliği yaparak öğrenciler için katılımı, eğlenmeyi, sağlık ve zindelik yararı elde etmeyi destekleyen programlar sunulmalıdır.

Beden eğitimi ve sporla ilgili kurumsal paydaşlar, bu dersin birincil amacının her öğrencinin beden eğitimi ve spora düzenli katılımının sağlanması, bu katılımdan sağlık ve zindelik yararı elde etmesi olduğunu görerek hizmetlerini sunmalıdırlar. Böylece, kişisel ve kurumsal paydaşların destekleriyle öğrencilerin, yaşam boyu fiziksel etkinliklere katılımı ve bu etkinlikleri sürdürmeyi alışkanlık hâline getirmesi sağlanacaktır.

### **6.5. Özel ihtiyaçları olan öğrenciler**

Öğrencilerin özel ihtiyaçları olduğu durumlarda, ders uygulamalarında gerekli düzenlemeler yapılmalıdır. Özel ihtiyaçlar, öğrenme güçlüğü yaşama, sağlık sorunu, çeşitli engellilikler kaynaklı olabileceği gibi üstün yetenekli olma, öğrenme hedeflerine önceden ulaşmış olma gibi nedenlerden de doğabilir.

Öğretmenler, öğrencilerin özel ihtiyaçlarını belirledikten sonra gerekiyorsa ilgili kişi ve kuruluşlardan da yardım alarak bu öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersi uygulamalarına katılmalarını sağlamalıdırlar. Sağlık sorunu olanlar için veliler ve aile hekimleri ile işbirliği yaparak öğrencilerin özel ihtiyaçlarına uygun, sağlıklarını destekleyecek yöntemler, araç ve gereçle derse katılımlarının sağlanması buna örnek verilebilir.

Sporda üstün yetenekli öğrenciler ise antrenörlere veya spor kulüplerine yönlendirilmelidir. Derslerde, bu öğrencilerden rol-model olarak, çeşitli etkinliklerde liderlik yaptırılarak yararlanılabilir. Bu öğrenciler için yetenekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda daha yüksek hedefler ve etkinlikler belirlenebilir.

### **6.6. Eğitim teknolojilerinin kullanımı**

Bu program amaçlarına ulaşmada öğretmenlere ve öğrencilere yardımcı olması amacıyla hazırlanan “Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK)” kullanılmalıdır.

FEK sarı ve mor kart gruplarından oluşmaktadır. Sarı kart grubunda “Öğretmen Kartı”, “Temel Hareket Becerileri Kartları”, “Temel Hareket Kavramları Kartı”, “Birleştirilmiş Hareket Kartları”, “Sağlık Anlayışı Kartları”, “Spor Engel Tanımaz Kartı” ve “Fiziksel Etkinlik ve Beslenme Piramidi Kartı” vardır. Mor kart grubunda ise “Öğretmen Kartları”, “File ve Raket Oyunları”, “Hücum Oyunları”, “Vurma ve Yakalama Oyunları”, “Etkin Katılım”, “Sağlık Anlayışı” ve “Spor Engel Tanımaz” kartları vardır. Sarı kart grubu öncelikle beşinci sınıf kazanımlarını desteklemektedir. Mor kart grubu ise altıncı ve yedinci sınıf kazanımları

için uygundur. Öğretmenler kartları inceledikten sonra sınıf düzeyine ve kazanımlara uygun olanları derslerinde kullanabilirler.

Bunun yanında öğretmenler, derslerinde ele aldıkları kazanım ve konuya uygun olarak çeşitli kaynak kitaplardan da yararlanmalıdırlar. Bu kaynakların seçiminde ve kullanımında, 5-8. sınıf öğrencilerinin yaş ve gelişim özelliklerine uygunluğuna önem verilmelidir. Ayrıca, ders amaçlarına uygun sporla/fiziksel etkinliklerle ilgili dergi, gazete vb. haber kaynaklarından da yeri geldiğinde yararlanılmalıdır.

Eğitimde video, video kamera, projeksiyon, fotoğraf makinası, bilgisayar ve adımsayar gibi teknolojilerden yararlanılmalıdır. İnternet kaynakları, öğretmen tarafından incelenerek uygun olanlar öğrencilerin kullanımı için önerilmelidir. Özellikle Millî Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Türkiye Millî Olimpiyat Komitesi, Türkiye Millî Paralimpik Komitesi, TÜBİTAK gibi kurumların internet sitelerindeki bilgilerin kullanımına önem verilmelidir.

### **6.7. Ölçme ve değerlendirme**

Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının amacına ulaşabilmesi için ölçme ve değerlendirme süreci oldukça önemlidir. Bu derste yapılacak ölçme ve değerlendirme sürecinin, öğrenen merkezli ve yapılandırmacı yaklaşım çerçevesi içinde ele alınması gerekmektedir. Ölçme ve değerlendirme, öğretim sürecinin tamamını içeren, sürekli, çok yönlü ve öğrenci-öğretmen-veli işbirliğini sağlayacak şekilde yapılandırılmalıdır. Beden eğitimi ve spor dersinde ölçme ve değerlendirme, öğretim sürecinin başında, süreç boyunca ve sürecin sonunda etkili olarak yürütülmelidir. Bu nedenle, öğretmenler ölçme ve değerlendirme faaliyetlerini ilk dersten son derse kadar düzenli olarak gerçekleştirmelidirler.

Beden Eğitimi ve Spor Dersinde öncelikle dönemin başında, öğrencilerin hareket yetkinliklerinde, aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarında; kişisel, sosyal ve düşünme becerilerindeki durumları tespit edilmeli ve süreç içerisindeki gelişimleri ve ulaştıkları nokta belirlenerek değerlendirme yapılmalıdır. Öğrencilerin hazırbulunuşluk özelliklerinin birbirinden farklı olduğu, gelişim ve ulaştıkları seviyelerin de birbirinden farklı olacağı gerçeğinden hareketle, süreçteki ve sonuçtaki ulaşılan düzeyler de birbirinden farklı olacaktır. Bu nedenle değerlendirmede, her öğrenci kendi doğası içerisinde ele alınmalı ve kendi başlangıç ve gelişim düzeylerine göre değerlendirme yapılmalıdır. Bu bağlamda, sadece ürün değerlendirme anlayışından özellikle uzaklaşılmalıdır.

Düzye belirleme, yetiştirme-biçimlendirme ve değer biçmeye yönelik yapılacak değerlendirmelerde öğretmenler çeşitli ölçme araçlarından (doğru-yanlış türü, kısa cevaplı, çoktan seçmeli, kontrol listesi, dereceleme tipi gözlem formları, öz ve akran değerlendirme formları, rubrikler, grup değerlendirme formları, yapılandırılmış oyun formları, öğrenci ürün dosyası vb.) yararlanmalıdırlar.

## 7. Öğretim Programı

Ortaokul Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının amaçları, çıktıları ve öğrencilerin yaşa özgü gelişim özelliklerinden yola çıkarak 5-8. sınıflar için belirlenen konu/kavramlar ve ilgili kazanımlar aşağıda sunulmuştur:

### 7.1. Öğrenme alanlarına göre kazanım ve zaman dağılımları

Öğrenme alanları ve sınıf düzeylerine göre kazanımlar Tablo 4'te sunulmuştur. Her bir kazanım için ihtiyaç duyulan süreyi öğretmenler, öğrencilerinin gelişim ve hazırbulunuşluk düzeylerine göre planlamalıdır.

Tablo 4. Öğrenme Alanları ve Sınıf Düzeylerine Göre Kazanım Dağılımları

Öğrenme Alanı	Konu/Kavramlar	5. Sınıf	6. Sınıf	7. Sınıf	8. Sınıf
<b>A. Hareket Yetkinliği</b>	Hareket becerileri	7	7	7	4
	Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili yaşam becerileri	10	9	11	11
	Hareket Stratejileri/ Taktikleri	1	2	1	1
<b>B. Aktif ve Sağlıklı Yaşam</b>	Düzenli fiziksel aktivite	1	1	2	2
	Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili yaşam becerileri	6	6	6	6
	Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz	5	5	4	4
<b>Toplam</b>		30	30	31	28

## 7.2. Sınıflara göre kazanımlar

### 7.2.1. Beşinci sınıf

#### A. Hareket Yetkinliği Öğrenme Alanı

Konu/Kavramlar: Hareket becerileri

A.5.1. Yer değiştirme hareketlerinin farklı uygulamalarını gösterir.

(Yürüme, koşma, sıçrama, atlama-sıçrama, adım al-sek, galop-kayma, yuvarlanma, tırmanma)

A.5.2. Dengeleme gerektiren hareketleri farklı hız ve seviyelerde uygular.

(Eğilme, esnetme, dönme-salınım, ağırlık aktarımı, atlama-konma, başlama-durma, dinamik-statik denge, duruş-oturuş, itme-çekme)

A.5.3. Vücudun farklı bölümlerini ve farklı ekipmanları kullanarak nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar.

(Topa alışma çalışmaları, atma-tutma, yakalama, ayakla vurma, yuvarlama, durdurma-kontrol, top sürme, raketle vurma, uzun saplı araçla vurma)

A.5.4. Birleştirilmiş hareket becerilerini çeşitli oyun ve etkinliklerde gösterir.

(Dengeleme, nesne kontrolü ve yer değiştirme hareketlerini birlikte yapmayı içeren etkinlik ve oyunlar)

A.5.5. Temel jimnastik hareketlerini yapar.

(Jimnastikte duruşlar, yuvarlanmalar, vücut transferi ve yön değişikliği, geçişler ve bağlantılar)

A.5.6. Verilen ritim ve müziğe uygun dans adımlarını uygular.

(Farklı yön, geçiş ve yer değiştirme içeren basit dans adımları)

A.5.7. Yakın çevresine ait halk danslarını uygular.

(Çeşitli yörelerine ait halk dansları)

Konu/Kavramlar: Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili yaşam becerileri

A.5.8. Oyun ve etkinliklerde kullandığı temel hareket kavramlarını açıklar.

(Vücut ve alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkilerine ait kavramlar)

A.5.9. Oyun ve etkinliklerde beceri gelişimi için kendi kontrolünde olan faktörleri bilir.

(Zaman ayırma, çaba, ilgi, tutum ve tekrar yapma)



A.5.10. Oyunlara ve etkinliklere katılımda güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin farkına varır.

A.5.11. Oyun ve etkinliklerde belirlenen kural ve yönergeleri uygular.  
(Oyun ve etkinliklerin etkili bir şekilde uygulanmasını sağlayan rutinler, kurallar ve yönergeler)

A.5.12. Oyun ve etkinliklerde zamanı etkili kullanmanın önemini fark eder.  
(Oyunlarda veya etkinliklerde zamanı hedefler doğrultusunda etkili kullanma)

A.5.13. Oyun ve etkinliklerde farklı iletişim yollarını kullanır.  
(Sözlü, sözsüz, yazılı iletişim)

A.5.14. Oyun ve etkinliklerde işbirliğinin önemini kavrar.

A.5.15. Oyun ve etkinliklerde kaybetmeye ve kazanmaya ilişkin uygun davranışlar sergiler.  
(Adil oyun)

A.5.16. Oyun ve etkinliklerde bireysel farklılıklara duyarlı olur.  
(Bireysel farklılıkları anlama ve uygun davranışları sergileme)

A.5.17. Oyun ve etkinliklerde kendisinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirir.  
(Gözlem yapma, öz ve akran değerlendirme)

Konu/Kavramlar: Hareket stratejileri ve taktikleri

A.5.18. Oyun ve etkinliklerde hücum ve savunma stratejilerini/taktiklerini gösterir.  
(Vücut aldatması, yön ve hız değiştirme)

B. Aktif ve Sağlıklı Yaşam Öğrenme Alanı

Konu/Kavramlar: Düzenli fiziksel aktivite

B.5.1. Fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılır.  
(Vücut kompozisyonunu, kalp dolaşım sistemi dayanıklılığını, kas kuvveti ve dayanıklılığını ve esnekliği geliştirecek fiziksel etkinliklere düzenli katılım)

Konu/Kavramlar: Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili yaşam becerileri

B.5.2. Fiziksel etkinliklerin eğlenceli yönlerinin farkına varır.  
(Oyun ve etkinliklere katılım ile eğlence, hoş zaman geçirme ve mutluluk arasındaki ilişkiyi kurma)

B.5.3. Fiziksel etkinlik düzeyini çeşitli yöntemler kullanarak ölçer.

(Çeşitli yöntemler kullanarak yapılan fiziksel etkinlik düzeyinin ve şiddetinin belirlenmesi; günlük, gözlem, adımsayar, kalp atım monitörü gibi teknolojik araçlar kullanma).

B.5.4. Katıldığı fiziksel etkinliklerin, fiziksel uygunluğuna olan etkilerini açıklar.  
(Vücut kompozisyonu, kalp dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti/dayanıklılığı ve esneklik)

B.5.5. Fiziksel etkinliklerde ne zaman ve nasıl beslenmesi gerektiğini açıklar.  
(Fiziksel etkinlikler öncesi, sırası ve sonrasındaki beslenme)

B.5.6. Fiziksel etkinliklerde kendisinin ve başkalarının sağlık ve güvenliğine etki eden durumları açıklar.  
(Fiziksel etkinliklerde ısınma, soğuma, fiziksel alanın güvenli hâle getirilmesi, kullanılan malzemelerin sağlık için uygunluğu)

B.5.7. Fiziksel etkinliklerde ilkyardımanın genel amaçlarını ve uygulamalarını bilir.  
[İlk yardımın tanımı, önemi, genel amaçları, temel kuralları (koruma, bildirme ve kurtarma) ve ilkyardım çantası]

Konu/Kavramlar: Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz

B.5.8. Millî bayramlar/belirli gün ve haftalar için hazırlanan etkinliklere katılır.  
(Millî bayram ve belirli gün ve haftaların kutlanması için düzenlenecek çeşitli etkinlik, spor ve oyunlara katılım)

B.5.9. Atatürk'ün sporla ilgili söylediği sözleri açıklar.

B.5.10. Yakın çevresine ait halk danslarını tanır.  
(Çeşitli yörelere ait halk danslarının hikâyeleri, özellikleri, müzikleri ve kıyafetleri)

B.5.11. Geleneksel çocuk oyunlarını tanır.

B.5.12. Olimpik kavramları bilir.  
(Modern olimpiyat oyunları, olimpik semboller ve simgeler)

## **7.2.2. Altıncı sınıf**

### **A. Hareket Yetkinliği Öğrenme Alanı**

Konu/Kavramlar: Hareket becerileri

A.6.1. Bireysel ve takım sporlarına hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde birleştirilmiş hareket becerileri sergiler.  
(Çeşitli bireysel ve takım spor dallarına hazırlayıcı bireysel, işbirliğine ve yarışmaya dayalı oyunlar)

A.6.2. Raket ve uzun saplı araçlarla yapılan sporlara hazırlayıcı oyunlardaki ve etkinliklerdeki hareket becerilerini sergiler.

(Raket ve uzun saplı araçlarla yapılan sporlara hazırlayıcı bireysel, işbirliğine ve yarışmaya dayalı oyunlar)

A.6.3. Doğada yapılan etkinliklerle ilgili becerileri sergiler.

(Açık alan ve doğada yapılan bireysel, işbirliği gerektiren ve yarışmaya dayalı etkinlikler)

A.6.4. Su sporları/etkinlikleri ile ilgili hareket becerileri sergiler. (Sadece şartları uygun okullar için)

(Su sporlarına hazırlayıcı bireysel, işbirliği gerektiren ve yarışmaya dayalı oyunlar ve etkinlikler)

A.6.5. Seçtiği jimnastik serisini uygular.

(Hazırlanıp kendisine sunulan çeşitli jimnastik serilerinden seçtiğini uygulama)

A.6.6. Seçtiği müziğe uyumlu farklı dans becerileri sergiler.

(Seçtiği müziğe uygun bireysel, eşle ve grupla uygulayabileceği çeşitli dans becerileri)

A.6.7. Halk danslarına özgü hareket becerileri sergiler.

(Ülkemizin farklı yörelerine ait halk dansları)

Konu/Kavramlar: Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili yaşam becerileri

A.6.8. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kullandığı hareket kavramlarını açıklar.

(Çeşitli spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda kullanılan vücut ve alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkilerine ait kavramlar)

A.6.9. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde bireysel gelişimi için sorumluluk alır.

(Becerilerini geliştirmek için sorumluluk alma)

A.6.10. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinlikler için kural ve yönergeler oluşturulmasına katkı sağlar.

(Kural ve yönergeler oluşturma)

A.6.11. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde zamanı etkili kullanır.

(Etkili zaman kullanımı)

A.6.12. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde işbirliği yapmaya istekli olur.

(İşbirliğini gerektiren davranışlar sergilemede isteklilik)

A.6.13. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde başkalarının haklarına saygı gösterir.

(Adil oyun anlayışına uygun davranma)

A.6.14. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde bireysel farklılığı olanlarla çalışmaya gönüllü olur.

(Bireysel farklılıkları olanlarla çalışmaya isteklilik)

A.6.15. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kullanabileceği materyaller tasarlar.

(Oyun/etkinliklerde kullanacakları materyaller tasarlama)

A.6.16. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kendisinin ve arkadaşlarının performanslarını değerlendirir.

(Oyun ve etkinliklerde öz ve akran değerlendirmesi yapma)

Konu/Kavramlar: Hareket stratejileri/taktikleri

A.6.17. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde karşılaştığı problemlere bireysel çözümler üretir.

(Oyun ve etkinliklerde karşılaştığı problemleri çözme)

A.6.18. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde geliştirdiği stratejileri/taktikleri uygular.

(Bireysel ve grupla hücum ve savunma taktikleri geliştirme ve uygulama)

B. Aktif ve Sağlıklı Yaşam Öğrenme Alanı

Konu/Kavramlar: Düzenli fiziksel aktivite

B.6.1. Planladığı fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılır.

(Okul içi ve dışında vücut kompozisyonu, kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esnekliğini geliştirecek fiziksel etkinliklere düzenli katılım)

Konu/Kavramlar: Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili yaşam becerileri

B.6.2. Fiziksel uygunluğunu geliştirecek hedefler belirleyerek, fiziksel etkinlik programı hazırlar.

(Öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerinden yola çıkarak kendilerine hedef belirlemeleri ve bu hedefler doğrultusunda etkinlik planı hazırlamaları)

B.6.3. Fiziksel etkinlik düzeyini etkileyen, kendisi ve yakın çevresi ile ilgili nedenleri açıklar.

(Fiziksel etkinlik düzeyini etkileyen kişisel ve çevreye ait faktörler)

B.6.4. Fiziksel uygunluk seviyesini takip ederek, zamanla oluşan değişiklikleri açıklar.

(Fiziksel uygunluk düzeylerinin takip edilmesi ve zaman içindeki değişikliklerin incelenmesi)

B.6.5. Fiziksel etkinlikler sırasında enerji veren ve sağlığını koruyan temel besin öğelerini açıklar.

(Fiziksel etkinlik ve enerji kaynağı olan besin öğeleri ilişkisi)

B.6.6. Fiziksel etkinliklerde kendisinin ve başkalarının sağlık ve güvenlik risklerini azaltacak düzenlemeler yapar.

(Fiziksel etkinlik ve oyuna katılımında kendisi ve arkadaşları için sağlık ve güvenlik tedbirleri)

B.6.7. Fiziksel etkinlikler sırasında karşılaştığı sağlık sorunlarını ve bu sorunlardan korunma yöntemlerini bilir.

(Burun kanaması, burkulma, çarpışma, sıyrık, kırık gibi spor yaralanmalarından korunma yolları ve ilk yardım uygulamaları)

**Konu/Kavramlar: Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz**

B.6.8. Millî bayramlar/belirli gün ve haftalar için hazırlanan etkinliklere istekle katılır.  
(Okul içinde ve okul dışında yapılan programlara istekle katılım)

B.6.9. Atatürk'ün spora ve sporculara neden önem verdiğini bilir.

B.6.10. Yakın çevresine ait halk danslarını araştırır.  
(Yakın çevresine ait halk dansları)

B.6.11. Farklı kültürlere ait çocuk oyunlarını araştırır.  
(Farklı kültürlere ait çocuk oyunları)

B.6.12. Olimpiyat oyunlarının önemini açıklar.

### **7.2.3. Yedinci sınıf**

**A. Hareket Yetkinliği Öğrenme Alanı**

**Konu/Kavramlar: Hareket becerileri**

A.7.1. Bireysel ve takım sporlarına hazırlayıcı oyun ve etkinliklerdeki hareket becerilerini artan bir doğrulukta sergiler.

(Bireysel ve takım spor dallarına hazırlayıcı bireysel, işbirliğine ve yarışmaya dayalı oyunlar)

A.7.2. Raket ve uzun saplı araçlarla yapılan sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde hareket becerilerini artan bir doğrulukta sergiler.

(Raket ve uzun saplı araçlarla yapılan sporlara hazırlayıcı bireysel, işbirliğine ve yarışmaya dayalı oyun ve etkinlikler)

A.7.3. Doğada yapılan etkinliklerle ilgili becerileri geliştirir.

(Açık alan/doğada işbirliğine, çeşitli iletişim yolları kullanmaya, bireysel ve grup performansına dayalı etkinlikler)

A.7.4. Su sporları/etkinlikleri ile ilgili hareket becerilerini geliştirir. (Sadece şartları uygun okullar için)

(Suda güvenlik, suya giriş-çıkış, suya alışma çalışmaları, ayak vuruşları, suda kayma, kol çalışmaları, nefes çalışmaları vb.)

A.7.5. Cimnastik serileri hazırlayarak uygular.

(Hareketleri birleştirerek kendisine özgü seri hazırlayıp uygulama)

A.7.6. Seçtiği müziğe uyumlu yaratıcı dans koreografileri sergiler.

(Yaratıcı dans koreografileri)

A.7.7. Halk danslarına özgü hareket becerilerini artan bir doğrulukta sergiler.

(Halk danslarına ait hareket becerileri)

Konu/Kavramlar: Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili yaşam becerileri

A.7.8. Spor ve etkinliklere hazırlayıcı oyunlara katılırken ilgili hareket kavramlarını yerinde kullanır.

(Çeşitli spor veya etkinliklere hazırlayıcı oyunlarda kullanılan hareket kavramları)

A.7.9. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde kendi performansını analiz eder.

(Kendi performansını analiz etme)

A.7.10. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde karşılaştığı problemlere eşle ve grupla çözümler üretir.

(Karşılaştığı problemlere eşle veya grupla çözüm üretme)

A.7.11. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde sorumluluk alır.

(Bireysel ve sosyal sorumluluk alma)

A.7.12. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde meydana gelen anlaşmazlıklar için etkili iletişim yolları kullanır.

(Çatışma yönetiminde farklı iletişim yolları kullanma)

A.7.13. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde işbirliğine dayalı davranışlar gösterir.

(İşbirliği yapma)

A.7.14. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde adil oyun anlayışına uygun davranır.

(Adil oyun anlayışı sergileme)

A.7.15. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde liderlik becerileri gösterir.

(Liderlik becerileri gösterme)

A.7.16. Sporlara hazırlayıcı oyun ve etkinliklerde bireysel farklılığı olanlarla çalışmaya istekli olur.

(Bireysel farklılıklara saygı göstererek çalışma)

A.7.17. Geliştirdiği materyali çeşitli spor ve etkinliklerde kullanır.



(Materyaller hazırlama ve kullanma)

A.7.18. Akranının performansını değerlendirir.

(Akran değerlendirme)

Konu/Kavramlar: Hareket stratejileri/taktikleri

A.7.19. Sporlara hazırlayıcı oyunlar için strateji/taktik çözümler geliştirir.

(Bireysel ve grup/takım strateji ve taktikleri)

## B. Aktif ve Sağlıklı Yaşam Öğrenme Alanı

Konu/Kavramlar: Düzenli fiziksel aktivite

B.7.1. Uyguladığı planın etkilerini gözleyerek fiziksel etkinliklere katılır.

(Okul içi ve dışında uyguladığı fiziksel etkinlik planının vücut kompozisyonu, kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esnekliğine olan etkisini gözleme)

B.7.2. Yakın çevresindeki fiziksel etkinlik ve spor imkânlarını etkili kullanır.

(Çevresinde katılabileceği, uygulayabileceği fiziksel etkinlik ve spor imkânlarını tanıyarak, istekle katılma)

Konu/Kavramlar: Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili yaşam becerileri

B.7.3. Fiziksel etkinlik düzeyini korumak için kendini motive edecek etkili yöntemleri tanır.

(Hedef belirleme, ihtiyaçlarına uygun düzeyde fiziksel etkinliklere katılım, fiziksel etkinlik grupları oluşturarak veya bu gruplara katılarak sosyalleşme)

B.7.4. Takip ettiği fiziksel etkinlik programının, fiziksel uygunluğuna etkilerini açıklar.

(Fiziksel etkinlik programının etkisini takip etme)

B.7.5. Fiziksel etkinliklerde uygulayabileceği kişisel beslenme programını hazırlar.

(Katıldığı fiziksel etkinlik ve spora uygun beslenme programını öğretmen denetiminde hazırlama)

B.7.6. Fiziksel etkinlikler sırasında, kendisinin ve başkalarının sağlığını destekleyecek ve güvenliğini sağlayacak davranışlar sergiler.

(Fiziksel etkinliğe ve spora katılımı, kendisinin ve başkalarının sağlık ve güvenliğini destekleyici davranma)

B.7.7. Fiziksel etkinlikler sırasında karşılaştığı sağlık sorunlarında temel ilk yardım uygulamalarını gösterir.

(Kanamalar, sıyrık ve kesikler, çıkık ve kırıklar, burkulmalar, zehirlenmeler vb. ait ilk yardım uygulama)

B.7.8. Fiziksel etkinlikler ve sporla ilgili güvenilir bilgi kaynaklarını kullanır.

(Sporla ilgili çeşitli bilgi kaynakları ve bunların doğruluğu, değerlere uygunluğu, güncelliği ve bilimselliği)

Konu/Kavramlar: Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz

B.7.9. Millî bayramlar/belirli gün ve haftalara çeşitli etkinlikler hazırlayarak katılır.  
(Millî bayram/ belirli gün ve haftaların kutlanması ile ilgili okulda yapılan programlara çeşitli etkinlikler hazırlayarak katılma)

B.7.10. Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önemin ülkemize olan katkılarını inceler.

B.7.11. Farklı yörelere ait halk danslarını araştırır.  
(Ülkemizin farklı yörelerine ait halk dansları, hikâyeleri, özellikleri, müzikleri ve kıyafetlerini araştırma)

B.7.12. Ülkemizin olimpiyat tarihini araştırır.  
(Ülkemizin katıldığı Modern Olimpiyat Oyunları, sporcularımız ve alınan başarıları araştırma)

#### **7.2.4. Sekizinci sınıf**

A. Hareket Yetkinliği Öğrenme Alanı

Konu/Kavramlar: Hareket becerileri

A.8.1. Çeşitli sporlara ve etkinliklere özgü hareket becerilerini geliştirir.  
(Spor dallarına özgü beceriler)

A.8.2. Hazırladığı cimnastik serisini artan bir doğrulukta uygular.  
(Hazırladığı seriyi veya serileri doğru formda ve akıcı şekilde uygulama)

A.8.3. Belli bir konuda hazırladığı dans koreografisini sunar.  
(Hazırlanan dans koreografilerini sunma)

A.8.4. Diğer kültürlere ait geleneksel oyun ve halk danslarını uygular.  
(Diğer kültürlere ait çocuk oyunları ve halk dansları)

Konu/Kavramlar: Hareket kavramları, ilkeleri ve ilgili yaşam becerileri

A.8.5. Spor dallarına özgü kavramları açıklar.  
(Spor dallarına özgü teknik, saha, ekipman gibi kavramlar)

A.8.6. Spor becerilerinin hareket evrelerini analiz eder.  
(Spor dallarını meydana getiren temel beceriler ve tekniklerin evreleri (hazırlık, uygulama ve bitiriş))

A.8.7. Spor dallarına ait oyun kurallarını bilir.

(Çeşitli spor dallarına ait oyun kuralları)

A.8.8. Spora katılımda karşılaştığı stresli durumlar ile başa çıkmada kullanabileceği stratejileri söyler.

(Karşılaştığı stresli durumlarla başa çıkma yollarını söyleme)

A.8.9. Spor ve etkinlik ortamlarında bireysel sorumluluk alır.

(Bireysel sorumluluk geliştirme)

A.8.10. Spor dallarında çeşitli iletişim yollarını etkili olarak kullanır.

(Sözlü, sözsüz ve yazılı iletişim yollarını kullanma)

A.8.11. Spor dallarında takım veya grup hedeflerine ulaşmak için işbirliği yapar.

(İşbirliği yapma)

A.8.12. Adil oyun anlayışına uygun davranmayı alışkanlık hâline getirir.

(Adil oyun anlayışına uygun davranma)

A.8.13. Spor dallarına katılımı artıracak liderlik becerileri gösterir.

(Liderlik becerileri gösterme)

A.8.14. Spor ve etkinliklere katılımda bireysel farklılığı olanlarla çalışmaya değer verir.

(Bireysel farklılığı olanlarla çalışmaya istekli olma)

A.8.15. Katıldığı spor dallarında performansına yönelik öz değerlendirme yapar.

(Öz değerlendirme yapma)

Konu/Kavramlar: Hareket stratejileri/taktikleri

A.8.16. Spor dallarına özgü stratejileri/taktikleri uygular.

(Spor dallarına özgü hücum ve savunma taktiklerini uygulama)

B. Aktif ve Sağlıklı Yaşam Öğrenme Alanı

Konu/Kavramlar: Düzenli fiziksel aktivite

B.8.1. Fiziksel etkinliklere katılımı alışkanlık hâline getirir.

(Okul içi ve dışında vücut kompozisyonu, kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esnekliğini geliştirecek fiziksel etkinliklere düzenli katılım)

B.8.2. Bireysel ihtiyaçları doğrultusunda yakın çevresindeki spor imkânlarını etkili kullanır.

(Okul dışında fiziksel etkinlik yapacağı ortamları veya kurumları tanıma ve etkili kullanma)

Konu/Kavramlar: Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili yaşam becerileri

B.8.3. Fiziksel etkinlik düzeyini korumak için kullandığı motivasyon yöntemlerinin etkilerini kavrar.

(Bireysel motivasyon yöntemleri geliştirme ve etkilerini takip etme; kişilik özellikleri, hedef belirleme, arkadaş etkisi, aile desteği, öğretmen desteği, ödüllendirme vb.)

B.8.4. Katıldığı planlı spor etkinliklerinin, fiziksel uygunluğuna etkilerini değerlendirir.

(Fiziksel etkinlik ve spor programının fiziksel uygunluğuna etkisini değerlendirme)

B.8.5. Fiziksel etkinlikler sırasında aldığı besin desteklerinin yarar ve zararlarını açıklar.

(Aldığı besin desteklerinin yaptığı fiziksel etkinliklere etkileri)

B.8.6. Katıldığı spor etkinliklerinde kendisinin ve başkalarının sağlık ve güvenlik risklerini azaltacak düzenlemeler yapar.

(Kendisinin ve başkalarının sağlık ve güvenliğini destekleyici davranma)

B.8.7. Katıldığı sporlarda karşılaştığı spor sakatlıklarından korunma yöntemlerini bilir.

(Spor veya fiziksel etkinliklerde karşılaştığı spor sakatlıkları ve korunma yolları)

B.8.8. Fiziksel etkinlikler ve spor konusunda medyada çıkan haberleri analiz eder.

(Spor haberlerini takip etme)

Konu/Kavramlar: Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz

B.8.9. Millî bayramlar/belirli gün ve haftalarda okulda ve okul dışında çeşitli etkinliklere katılır.

(Millî bayramların/belirli gün ve haftaların kutlanması ile ilgili okulda ve okul dışında yapılan programlara isteyerek katılma)

B.8.10. Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği önemi inceleyerek çıkarımlarda bulunur.

B.8.11. Diğer kültürlere ait halk danslarını araştırır.

(Diğer kültürlere ait halk danslarını ve her dansın özelliklerini, hikâyelerini, müziklerini, kıyafetlerini vb. tanıma)

B.8.12. Olimpik ve Paralimpik okul günleri hazırlar.

(Olimpik ve paralimpik okul günleri düzenleme)

## Kaynakça

1. World Health Organization (2010) *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO press.
2. Janssen, I., LeBlanc, A.G. (2010) Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7: 40.
3. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2011) *Türkiye’de okul çağı çocuklarında (6-10 yaş grubu) büyümenin izlenmesi (TOÇBİ) projesi araştırma raporu*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
4. Housner, L.D. (2009) *Integrated physical education: A guide for the elementary classroom teacher*. 2nd ed., Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
5. Darst, P.W., Pangrazi, R.P. (2006) *Dynamic physical education for secondary school students* (5th ed.). San Francisco: Pearson, Benjamin Cummings.
6. Graham, G., Holt-Hale, S.A., Parker, M. (2010) *Children moving: A reflective approach to teaching physical education* (8th ed.). New York: McGraw Hill.
7. Demirhan, G. (2006). *Spor Eğitiminin Temelleri*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
8. Bunker, D.J., Thorpe, R.D. (1982) A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of physical education*, 18 (1), 5-16.
9. Griffin, L.L., Butler, J.I. (2005) *Teaching games for understanding: Theory, research, and practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Koca, C., Çiçek, Ş., Şahin, R., Bulca, Y., Altay, F. (2010) Taktiksel oyun yaklaşımı öğretimi (TOYA). *Beden eğitimi ve spor öğretiminde yeni ve yaratıcı yaklaşımlar öğretim modelleri ve güncel araştırmalar* (Editörler: G. Demirhan, M.L. İnce, C. Koca, S. Kirazcı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
11. Centers for Disease Control and Prevention (2010) *The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.
12. Çelen, A., Mirzeoğlu, N., Mirzeoğlu, D. (2006) İlköğretim beden eğitimi derslerinde çoklu zeka kuramı doğrultusunda yapılan etkinliklerin öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor erişim düzeylerine etkisi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla.
13. Pangrazi, D. (2007) *Dynamic physical education for elementary school children* (15th ed.). SF: Pearson, Benjamin Cummings.

- 14.Çeliksoy, M.A., Aykaç, E.Ü., Köse, S. ve ark. (2008) *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. (Editör: C. Bayrak) Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 1794. (<http://e-ogrenme.anadolu.edu.tr/eKitap/SNO402U.pdf>)
- 15.Metzler, M. (2011) *Instructional models for physical education* (3rd Ed.). Scottsdale, AZ: Holcomb Hathaway.
- 16.Hellison, D. (2011) *Teaching personal and social responsibility through physical activity* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
17. Siedentop, D., Hastie, P.A., van der Mars, H. (2004) *Complete guide to sport education*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- 18.İnce, M.L., Cengiz, C., Ebem, Z., Hünük, D. ve ark. (2010) *Spor Eğitimi Modeli. Beden eğitimi ve spor öğretiminde yeni ve yaratıcı yaklaşımlar öğretim modelleri ve güncel araştırmalar* (Editörler: G. Demirhan, M.L. İnce, C. Koca, S. Kirazcı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- 19.Kirazcı, S., Erturan, A.G., Arslan, Y. (2010) *Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli*. (Editörler: G. Demirhan, M.L. İnce, C. Koca, S. Kirazcı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- 20.Mosston, M. & Ashworth, S. (2002) *Teaching physical education* (5th edn). London: Benjamin Cummings. (<http://www.spectrumofteachingstyles.org/ebook>)
- 21.Mosston, M., Asworth, S. (2001) *Beden Eğitimi Öğretimi*. (Çeviren. E. Tüzümen). 2. Baskı. Ankara: Bağırhan Yayınları.