

NATAŖA TODOROVKA

KİRE GRBEVSKİ

ÜÇÜNCÜ

SINIF

**BEDEN VE SAĞLIK
EĞİTİMİ DERSİ
ÖĞRETMEN KILAVUZU**



Beden ve sağlık eğitimi, dokuz yıllık ilköğretimin üçüncü sınıfında haftada 3 ders veya yıllık 108 ders olarak okutulan zorunlu bir derstir.

Müfredatın içeriği ve koşulları, her konu için planlanan sayıda dersle birlikte üç konuya ayrılmıştır:

1. Atletizmin temeli (18 ders)
2. Ritmik jimnastik ve dansın temelleri (56 ders)
3. Spor oyunlarının temeli (34 ders)

Müfredatta belirtilen öğrenme çıktıları, Ulusal Standartlarda belirtilen yeterliklerin kazanılmasına yol açar. Onlardan bazıları:

Kişisel ve sosyal gelişim	Toplum ve demokratik kültür
<u>Öğrenci şunları bilir veya yapabilir:</u> V-A.1 Yaşamın tüm alanlarında (yeme alışkanlıkları, spor ve eğlence etkinlikleri ve cinsel davranışlar dahil) sağlıklı yaşam tarzını riskli yaşam tarzından ayırmak. V-A.2 Kişinin kendi zihinsel ve fiziksel sağlığını ve refahını geliştirmesini ve iyileştirmesini sağlayacak etkinlikleri seçmek ve uygulamak. V-A.4 Kendi yetenek ve başarılarının (güçlü ve zayıf yönleri dahil) değerlendirmesini yapmak ve buna dayanarak gelişimini ve ilerlemesini sağlayacak öncelikleri belirlemek. <u>Öğrenci şunları anlar ve kavrar:</u> V-B.1 Kişinin kendi vücuduna iyi bakması ve düzenli olarak fiziksel aktiviteler yapması, fiziksel ve zihinsel sağlığın sağlanması için önemli bir durumdur. V-B.3- Kişinin kendi başarıları ve refahı büyük ölçüde kişinin harcadığı çabaya ve elde ettiği sonuçlara bağlıdır. V-B.4- Yaptığı her eylemin kendisi ve/veya çevresi için sonuçları vardır.	<u>Öğrenci şunları bilir veya yapabilir:</u> VI-A.5 Herhangi bir temelde (cinsiyet ve etnik köken, yaş, yetenekler, sosyal statü vb.) insanlar arasındaki farklılıkları anlamak. VI-A.6 Kendisinde ve başkalarında stereotiplerin ve önyargıların varlığını tanımak ve ayrımcılığa karşı çıkmak.

Kılavuz, öğretim planlamasına yönelik yeni yönergelere göre ders senaryoları için etkinlik örnekleri sağlar: içerik ve kavramlar, değerlendirme standartları, öğrenciler için etkinlikler, etkinliklerin uygulanması için gerekli araçlar ve öğrencilerin ilerlemesinin izlenmesi. Planlanan etkinlikler tüm öğrencilerin psikofiziksel ve duyu-motor yeteneklerine saygı gösterir ve belirli gelişimsel güçlükleri olan öğrenciler için değiştirilebilir.

Etkinliklerin gerçekleştirildikleri yer

- Spor salonu.
- Okul bahçesi.
- Sınıf (dansları tekrarlamak).
- Okulda başka bir uygun (alternatif) alan.

Beden ve Sağlık Eğitimi öğretiminin gerçekleştirilmesinde kullanılan öğretim araç ve gereçleri şunlardır:

- Jimnastik minderleri, atletik minderler, okul başlama blokları.
- Spor oyunları için daha küçük ve daha büyük toplar (hentbol, basketbol, voleybol ve futbol topları).
- Daha küçük lastik ve tenis topları.
- 0,5 kg, 1 kg ve 2 kg'lık sağlık topları.
- Çemberler, halatlar, kauçuk ve tahta sopalar, alçak ve yüksek duruşlar – yüzey markerleri, koni işaretleri, yatay denizci merdivenleri.
- Jimnastik alçak paralel barları.
- İsveç Sandığı, jimnastik merdiveni, İsveç Bankı, Kısa bar, küçük "Keçi", Sıçrama Tahtası, Denizci Merdiveni, İsveç Merdiveni, Asma Halatlar, Çekme Halatı.
- Alçak basket potası, küçük kaleler, hentbol kaleleri ve alçak voleybol filesi.
- Kronometre, santimetre bandı, altimetreli ölçek.

Dersin organizasyonu

Üçüncü sınıf Beden ve Sağlık Eğitimi rehberinde sunulan etkinlikler, mekan ve maddi koşullara göre bireysel, ikili, küçük gruplar halinde ve tüm öğrencilerin ortak çalışmasıyla gerçekleştirilebilir. Etkinlikler özel eğitime ihtiyaç duyan öğrencilere de uyarlanabilir.

Öğrencilerin çalışmalarının izlenmesi ve değerlendirilmesi

Okul yılının başında öğretmenler, sınıftaki egzersizlerin hangi öğrencilere uygulanması gerektiğini belirlemek için motor ve fiziksel gelişimine dayalı olarak her öğrencinin ilk ölçümünü yapar (bazı öğrenciler aynı egzersizi 20 kez, diğerleri 15 ve üçüncüsü 10 kez).

Özetleyici değerlendirme öğretmenler tarafından oluşturulur. Öğretmen, öğrencileri değerlendirirken her öğrencinin bireysel gelişimini izler ve öğretmenin verdiği yönlendirmeler doğrultusunda öğrencinin uygulama yapması, etkinliklere katılması ve ilerlemeye ilgi göstermesi durumunda notu oluşturur.

Öğretmen çocuğun gelişimi hakkında veliyi bilgilendirir ve ilgi ve motor yeteneklerine göre evde ek pratik yapması için talimat verir veya çocuğun bir spor kulübüne dahil edilmesi konusunda öneride bulunur.

ÖĞRETMENLER İÇİN KILAVUZU KULLANMA TALİMATLARI

Öğretmenlere yönelik hazırlanmış bu rehber sınıftaki etkinliklerin nasıl organize edileceğine dair bir yol gösterici olmalıdır. Öğretmenler okullarında Beden ve Sağlık Eğitimi derslerinin yürütülmesi koşullarına uygun senaryolar halinde etkinlik seçimi yapar ve düzenlerler.

Uygulanabilecek ve müfredatta sağlanan, ancak aynı zamanda okullardaki teknik ve mekansal olanaklara göre değiştirilecek ve her şeyden önce öğrencilerin psikofiziksel yetenekleri ve öğrenci sayısına göre yönlendirilecek çeşitli etkinlikler sunulmaktadır. Faaliyetlerin değerlendirme standartlarına ulaşma yönünde planlanması gerekmektedir.

TANDEM ÖĞRETMENLERİN GÖREVLERİ

Birlikte üçüncü sınıf Beden ve Sağlık Eğitimi Müfredatının uygulanmasını planlarlar.

Bu plan her iki öğretmen tarafından da imzalanır ve her birine birer kopya verilir.

Her iki öğretmen de öğrenci başarısını izlemeye yönelik yöntemlerin (biçimlendirici ve özetleyici) ve beklenen sonuçların başarısının kontrol edilmesi geliştirilmesine katılır: kayıt listesi, kontrol listesi (check list), vb.

Bir ders senaryosunda etkinlikleri üçüncü sınıf değerlendirme standartlarına göre planlar, düzenler ve uygularlar. Değerlendirme her iki öğretmenin karşılıklı anlaşmasıyla gerçekleştirilir.

İki öğretmen gerçekleştirilen içeriğin pedagojik kaydını günlükte tutar ve sınıf öğretmeni tanımlayıcı notları girer.

Sınıf öğretmeni öğrencileri düzenli bir şekilde spor salonuna, açık hava spor sahasına, uygun sınıfa, okul bahçesine veya Beden Eğitimi derslerinin yapılacağı başka bir alana götürür. Beden ve sağlık eğitimi öğretmeni malzeme ve araçların gösterimi sırasında alıştırma ve etkinliklerin güvenli ve doğru bir şekilde yürütülmesini sağlar. Sınıftaki davranış ve disiplinin sürdürülmesine özen gösterir. Yeterli spor ekipmanının giyilmesi arzu edilir.

Beden ve sağlık eğitimi öğretmeni öğretim yöntemlerini, biçimlerini ve çalışma araçlarını seçer.

Dersin her aşamasında alıştırma ve etkinlikleri açıklar ve gösterir

Nesnenin, aletlerin ve aksesuarların hijyeni ve doğruluğuyla ilgilenir.

Yeterli spor ekipmanı giymiş olmalıdır.

Tandem öğretmenleri, öğrencilere beden ve sağlık eğitimi dersi öncesinde ve ders alanındaki kültürel davranışlarla ilgili bilgi verir (egzersiz alanında ve soyunma odalarında hijyenin korunması, kişisel hijyenin sağlanması, egzersiz ekipmanlarının saklanması ve bakımı vb.).

Öğrenciler antrenman için yeterli spor ekipmanı giymelidir.

ÖĞRETİM KONULARI

ATLETİZMİN TEMELLERİ

YÜRÜME VE KOŞMA

- Ayak parmakları, topuk.
- Kolları ve bacakları hareket ettirmenin koordineli tekniği.
- Uzun mesafe.
- Kısa mesafe.

ATLAMA

- Atlama aşamaları: koşma, sıçrama, uçuş ve düşme.
- Tek bacaklı ve iki bacaklı atlama.
- Yüksek atlama - "makas".
- Uzun atlama.
- Uzun atlama – "karmaşık teknik".

ATMA

- Atma aşamaları ve vücudun boşluğa yerleştirilmesi.
- Sallamak.
- Nesneyi sollamak.

RİTMİK JİMNASTİK VE DANSIN TEMELLERİ

JİMNASTİK

- Organizasyonel kurulum.
- Vücut şekillendirme egzersizleri.
- Jimnastik yürüyüşü ve koşusu.
- Akrobasi ile tanışma.
- Jimnastik becerileriyle tanışma.
- Atlama aşamalarına aşinalık.
- Jimnastik yürüyüşüyle tanışma, çömelerek yürüme, bükülmeler ve İsveç sandığı ve kısa bar.

RİTMİK

- Müziksiz/müzikli 2/4 sürede ritmik yürüme, koşma ve dönme.
- Ritmik sıçramalar ve atlamalar.
- Sahne donanımıyla ritmik hareketler.

DANSLAR

- Çocukların tercih ettiği danslar.
- İsteğe bağlı geleneksel halk oyunları.
- Seçtiğiniz çağdaş danslar.

SPOR OYUNLARININ TEMELLERİ

HENTBOL

- Temel hentbol duruşları.
- Topu yakalama/alma ve pas verme.
- Temel hentbol top sürme.
- Kaleye şut atma.

BASKETBOL

- Temel basketbol duruşları.
- Topu yakalama/alma ve pas verme.
- Temel basketbol top sürme.
- Potaya basket atma.

VOLEYBOL

- Temel voleybol duruşları.
- Bir topu parmaklarla sektirmenin temel tekniği ve önkollu ("manşet").
- Servis yapmanın temelleri.

FUTBOL

- Temel top alma ve pas verme teknikleri.
- Temel futbol yönetimi.
- Ayağın iç kısmıyla kaleye yapılan temel şut (vuruş).

1. KONU: ATLETİZMİN TEMELLERİ (18 ders)

İÇERİK: YÜRÜME VE KOŞMA		
KAVRAMLAR	DEĞERLENDİRME STANDARTLARI	ÖĞRENME ÇIKTILARI
- Ayak parmakları, topuk. - Kolları ve bacakları hareket ettirmenin koordineli tekniği. - Uzun mesafe. - Kısa mesafe.	Koordineli atletik yürüyüş ve koşu tekniğini uygular.	Atletik yürüyüş ve koşu unsurlarını kullanarak yürür ve koşar.
	Uzun mesafe performansına ve sürekli çalışmaya yönelik aşamaları tanır ve uygular.	
	Kısa mesafe ve hızlı çalışma performansına yönelik aşamaları tanır ve uygular.	
İÇERİK: ATLAMA		
- Atlama aşamaları: koşma, sıçrama, uçuş ve düşme. - Tek bacaklı ve iki bacaklı atlama. - Yüksek atlama - "makas". - Uzun atlama. - Uzun atlama – "karmaşık teknik".	Bir yerden atlamanın aşamalarını ve koşu "makas" tekniğini tanır ve uygular.	Atlamanın aşamalarını kullanarak yükseklik, mesafe ve derinlikte atlar.
	Ayakta ve koşuyla yüksek atlamanın aşamalarını tanır ve uygular - "karmaşık teknik."	
İÇERİK: ATMA		
- Temel atma ve duruş aşamaları. - Sallamak. - Nesneyi sallamak. - Atış.	Nesneleri uzağa ve hedefe fırlatmanın aşamalarını tanır ve uygular.	Nesneleri belli bir mesafeye fırlatır ve atış aşamalarını uygulayarak nişan alır.

TÜM DERSLERİN GİRİŞ BÖLÜMÜNDE YAPILAN ETKİNLİKLER

- ❖ Öğrenciler boylarına göre sıraya yerleştirilir. Sağa komut verildiğinde sağa dönerler. Yürüyerek, kolay bir adımda koşarak, zıplayarak ve ardından öğretmenin aktiviteyi değiştirme yönündeki talimatlarıyla (hız, hareket yönünü değiştir) birer birer sütun halinde hareket ederler.
- ❖ Öğrenciler sıraya dizilir. Sayılarak (birinci, ikinci...) iki sıra halinde dizilirler.
- ❖ Her sınıfta öğrenciler aşağıdakilerin geliştirilmesi için karmaşık vücut şekillendirme egzersizleri yaparlar:
 - ✚ omuz kuşağı, boyun ve üst uzuvlar;
 - ✚ karın ve sırt kasları (gövde egzersizleri);
 - ✚ pelvik bölge ve alt ekstremiteler.
- ❖ Öğrenciler ayrıca şunları gerçekleştirir:
 - ✚ yerinde atlama ve zıplama ve hareket içeren karmaşık egzersizler;
 - ✚ takım ve destek kullanarak egzersizler (bir tabure, bank, bar vb. üzerine tırmanma);
 - ✚ Güç geliştirme egzersizleri (1 kg'lık sağık toplarının kaldırılması);
 - ✚ germe ve gevşeme egzersizleri.
- ✚ Her egzersiz 8 ila 10 kez yapılır ve her kompleks, her kas grubu için birkaç farklı egzersiz içermelidir.

İÇERİK: YÜRÜME VE KOŞMA

1. ATLETİK YÜRÜME VE KOŞMA (1 DERS)



İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Yürüme ve koşma (ayak parmakları, topuk, kolların ve bacakların koordineli hareket tekniği, yüksek ve alçak başlangıç).

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Koordineli atletik yürüyüş ve koşu tekniğini uygular.

ARAÇLAR: keçeli kalemler, atkı, koniler, toplar, çemberler, sandalyeler, çantalar.

Giriş etkinliği - ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Eğlenceli oyun: Elma topluyoruz. Öğrenciler ayak parmaklarının ucunda bir sütun halinde hareket ederler, kolları başlarının üzerine uzatılır. Elma toplamaya benzer hareketler yaparlar. Belirli bir sinyal üzerine, sanki elma dolu bir sandık taşıyormuş gibi kolları öne doğru uzatılmış olarak topukları üzerinde hareket ederler.
- ✓ Öğrenciler vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik - deneyimsel öğrenme

1. Bir sütuna yerleştirilen öğrenciler, ayak parmakları üzerinde yavaş bir tempoda yürüme gerçekleştirirler. Düdük sesiyle aynı hızla topuklarının üzerinde yürümeye devam ederler. Etkinlik, daha hızlı bir şekilde ayak parmakları ve topuklar üzerinde yürüyerek tekrarlanır.
2. Öğrenciler iki sıra halinde yerleştirilir. Belirli bir sinyal üzerine ayak parmakları ve topukları üzerinde yükselirler ve öğretmenin yönlendirmesine göre ileri, geri, sola veya sağa hareket ederler.
3. Öğrenciler, öğretmenin dizleri alçak ve yüksekte tutarak kol ve bacakların koordineli hareketini - "alçak ve yüksek jock" gösterisini izlerler. Yürümeyi ve koşmayı, dizleri alçak ve yüksekte, "alçak ve yüksek jock" ile kol ve bacakların koordineli hareketi ile gerçekleştirirler.
4. Askerler. Öğrenciler bir daire içinde "yürürler" ve belirli bir sinyal üzerine saha boyunca koşarlar. Başka bir işaretle bir grup oluştururlar ve yürüyüşe devam ederler.
5. Ayak parmaklarınızın üzerinde durarak, belirlenmiş yüzey işaretlerinin üzerinden geçerek ve topu hedef çizgisi üzerinde bırakarak topu başınızın üstünde/önünüzde taşımak. İkinci öğrenci topu alır ve geri atar.

Sonuç etkinliği - özetlemek

- Oyun: Sisteki Gemiler. 3 ila 4 sütuna - "gemilere" bölünmüş öğrenciler bel çevresinde veya omuzlardan birbirlerine tutunur. Birinci öğrenci gözlerini bir eşarpı ile kapatır. Her sütunun önünde zikzak engellerle (markerler, koniler, toplar, çemberler, sandalyeler, okul çantaları...) bir antrenman alanı hazırlanır. Örnek: 2 adım ileri, 3 adım sağa, 5 adım ileri, 1 sola... "Gemiler"in "liman"a varması gerekir. İlk gelen "gemi" kazanır. Oyun "kaptan" değiştirilerek tekrarlanabilir.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En eğlenceli aktivite hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

İÇERİK: YÜRÜME VE KOŞMA

2. UZUN MESAFE VE SÜREKLİ KOŞU (3 DERS)

Gelişim takip süreci

- ⌘ Faaliyetlerin pratik performansı (yürüme ve koşma; ayak parmakları, topuk).
- ⌘ Derse aktif katılım.
- ⌘ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

❖ Belirli bir içerik için 3 ders saati gerçekleştirilmesine yönelik faaliyet önerileri

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Yürüme ve koşma (- Ayak parmakları, topuk, kolları ve bacakları hareket ettirmenin koordineli tekniği, uzun mesafe, kısa mesafe).

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Yüksek başlangıç performansı ve sürekli koşu için aşamaları tanır ve uygular.

ARAÇLAR: markerler, koniler, 20 cm yüksekliğe kadar engeller.

Giriş etkinliği - ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Öğrenciler vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.
- ✓ Oyun: Kurtarma çifti (sınırlı alanda oyun). "Takip eden" öğrenci ayak parmakları üzerinde hareket eder ve koşan öğrenciler topukları üzerinde hareket eder. Belirli bir işaretle:

"Koş" herkes koşar ve sınırlı bir süre için bir arkadaşıyla eşleşmek zorundadır. Çifti olmayan öğrenci bir sonraki kovalayan olur.

Ana etkinlik - Deneyimsel öğrenme

Birinci ders

1. Öğretmen yüksek bir başlangıç yaparken vücudun doğru duruşunu gösterir. Bir grup öğrenci başlangıç çizgisine 1 metre uzaklıkta yerleştirilir. Komut üzerine, öndeki ayağın parmak uçları başlangıç çizgisinin yanında olacak şekilde kendilerini konumlandırılır ve arka hareketli ayak, ön ayaktan yarım metre uzağa yerleştirilir. Ayağın ön kısmına dayanır. Vücudun ağırlığı ön bacağa biner ve her iki bacak da dizlerden bükülür. Vücut öne doğru eğilmiş, kafa düzdür. Karşı el ön bacağın dizinin üstüne konulur, diğer el ise dirseklerden bükülüp vücudun arkasına yerleştirilir.
 - a. Bu pozisyonda vücut dengeyi korur. Belirli bir başlangıç sinyalinde, arka bacak ve diğer el ile bir sallanma yapılıp ve koşucu bacağını uzatır.
2. Öğrenciler küçük gruplara ayrılır. Öğretmen birinci gruba yüksek bir başlangıçla başlama talimatını verir, ardından ikinci ve üçüncü gruba... ve sınırlı bir alanda (50 ila 100 metre) iki tur boyunca orta hızda koşmaları talimatını verir.

İkinci ders

1. Birer birer bir sütuna yerleştirilen öğrenciler, 100 metreye kadar yüksek bir başlangıçla orta hızda koşarlar (bir veya daha fazla daire şeklinde koşarlar).
2. Bir/iki kişilik bir sütuna yerleştirilen öğrenciler, 1 dakikaya kadar sınırlı bir alanda orta tempoda koşarlar.
3. Öğrenciler birbirlerinden belli bir mesafede iki sıra halinde düzenlenirler. Belirli bir sinyalde, ilk sıradaki öğrenciler 1 dakikaya kadar belirli bir mesafeyi orta hızda koşarlar. Mesafe konilerle işaretlenebilir ve koşucular birbirinin arkasında sütun halinde olabilir. Bir sütun/satır koşarken diğeri koşmaya hazırlanır ve öğretmenin verdiği yönergeleri takip ederek 1 dakikalık süre içerisinde koşmaya başlar.

Üçüncü ders

1. Öğrenciler koşma ve yüksekliği 20 santimetreye kadar olan engellerin üzerinden atlama sırasındaki vücut duruşu gösterisini izlerler. Vücut hareketleri sprint tekniğine yaklaşır. Atlamayı düşünebilmesi ve sallanan ayağıyla engelin üzerinden atlayabilmesi için engeller arasında hızlanmaya başlama talimatları verilir. Ardından uygun bir iniş yapılır ve bir sonraki engele doğru koşmaya devam edilir.
2. Öğrenciler gruplara ayrılarak 80 ila 100 metrelik bir mesafeyi engellerle (bir veya daha fazla daire şeklinde koşarak) koşarlar.
3. Birinci grup biter bitmez ikincisi başlar.

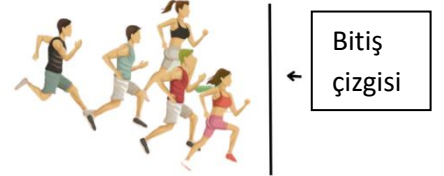


Sonuç etkinliği - özetlemek

Birinci ders. Başlangıç oyunu: Dairesel. Öğrenciler bir daire içinde dururlar ve biri dairenin dışına koşar. Hangi öğrenci ona dokunursa ters yöne koşar ve yeri boş kalır. Bu iki öğrenciden hangisi boş yere önce ulaşırsa daireyi kapar ve çemberin dışında kalan koşmaya devam eder.

İkinci ders. Öğrenciler birbirlerinden belli bir mesafede iki sıra halinde düzenlenirler. Belirli bir sinyalde, ilk sıradaki öğrenciler 1 dakikaya kadar belirli bir mesafeyi orta hızda koşarlar. Mesafe konilerle işaretlenebilir ve koşular birbirinin arkasında sütun halinde olabilir. Bir sütun/satır koşarken diğeri koşmaya hazırlanır ve öğretmenin verdiği yönergeleri takip ederek 1 dakikalık süre içerisinde koşmaya başlar.

Üçüncü ders. Öğrenciler önceden belirlenmiş bir eğitim alanında bayrak yarışı oyunları oynayarak önceki derslerdeki aktivitelerin alıştırmalarını yaparlar.



Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En eğlenceli aktivite hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ⊗ Faaliyetlerin pratik performansı (yüksek kalkışta ustalık ve kol ve bacakların koordineli hareketi).
- ⊗ Derse aktif katılım.
- ⊗ Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği.
- ⊗ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: YÜRÜME VE KOŞMA

3. ALÇAK BAŞLANGIÇ VE HIZLI KOŞU (4 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Yürüme ve koşma (ayak parmakları, topuk, kolların ve bacakların koordineli hareket tekniği, yüksek ve alçak başlangıç).

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Düşük başlangıç ve hızlı koşma performansına yönelik aşamaları tanır ve uygular.

ARAÇLAR: markerler, koniler, yüksekliği 20 santimetreye kadar olan engeller, küçük toplar, kronometre.

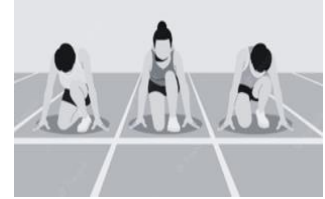
Giriş etkinliği - ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ } Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ } Öğrenciler vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.
- ✓ } Oyun: Kafa kuyruğu avlar. Öğrenciler sütunlara ayrılmıştır ve her sütunda birbirini belden tutan en fazla 10 öğrenci bulunmalıdır. Görev, sütundaki "baş" olan ilkleri ve "kuyruk" olan sonuncuları yakalamaktır. Sütunun tamamı kuyruğu koruyarak sağa ve sola hareket eder.

Ana etkinlik - deneyimsel öğrenme

Birinci ders

1. Öğrenciler hareketin yönünü değiştirerek hızlı tempoda doğru koşmayı gerçekleştirirler: zikzak, (sol, sağ), dairesel.
2. Öğrenciler sütunlara yerleştirilir. Bir işaretleyici/koni 20 metreye kadar mesafeye yerleştirilir. Düz bir çizgide koşarlar, koninin etrafında dönüp geri dönerler.
3. Öğrenciler iki sütuna yerleştirilir ve etrafında zikzak çezecekleri koniler bulunur.



İkinci ders

1. Öğretmen alçaktan başlangıç yaparken doğru vücut pozisyonunu gösterir. Yerleştirme komutu üzerine öğrenciler başlangıç çizgisinin arkasına yerleştirilir. Ön, "daha güçlü" bacak, diz yukarıda olacak şekilde başlangıç çizgisinin iki ayak uzunluğu arkasına yerleştirilir ve arka bacak üç veya dört ayak uzunluğu yerleştirilir. Diz yere doğru indirilir. (Mesafe kişiye özeldir ve herkes için farklı olabilir.) Eller matın üzerine omuzlardan biraz daha geniş olacak şekilde, avuç içi yani başparmak ve işaret parmağı düz bir çizgide ve başlangıç çizgisinin hemen arkasına yerleştirilir. Dikkat komutu verildiğinde, kalçalar omuz yüksekliğinin üzerine kaldırılırken aynı anda baş indirilir ve omuzlar ileri doğru hareket ettirilir. Başlama komutu (patlama işareti) verildiğinde öğrenciler olabildiğince hızlı koşmaya başlar.
2. Öğrenciler 2 sıra halinde sıralanırlar. Verilen işaretle birlikte 20 metrede belirlenen bitiş çizgisine hızla koşarlar. İkinci sıra da onların peşinden koşar.
3. Küçük gruplara ayrılan öğrenciler, alçaktan başlangıç yaparak 20 metreye kadar mesafe koşarlar.

Üçüncü ders

1. Öğrenciler zamanlamayla 20 metreye kadar alçak bir başlangıçla koşarlar. Her öğrencinin zamanı kronometre ile ölçülür. Öğrenciler iki kez koşar ve iki koşu süresi arasında bir karşılaştırma yapılır.
2. Öğrenciler küçük gruplara ayrılarak 20 metreye kadar hızlı koşuda yarışır.
3. Her grubun birincileri arasındaki yarışma (1., 2., 3., 4.... sıra). Daha sonra ikinciler, ardından üçüncüler yarışır... Her koşu süresi kayıt altına alınır.

Dördüncü ders

1. Küçük gruplara ayrılan öğrenciler, düşük bir başlangıçla koşma alıştırmaları yapar ve ne zaman mümkün olduğunca hızlanmaları gerektiği (ilerleme koşusu) konusunda talimatlar alırlar. Egzersizi iki kez tekrarlayın.
2. Öğrenciler yön değiştirerek ve 30 saniyeden 1 dakikaya kadar farklı tempolarda koşarlar.
3. Öğrenciler 4 gruba (2'ye 2 paralel) yerleştirilir. Başlangıç çizgileri markerlerle işaretlenmiştir. Gruplar arası mesafe 20 metredir.
 - 20 metre mesafede alçak bir başlangıçla engelsiz koşmak.
 - Engellerle alçak bir başlangıçla 20 metre mesafede koşmak. 10 metre mesafeye öğrencilerin üzerinden atlama gereken 20 santimetreye kadar bir engel yerleştirilir. Bitiş çizgisinde 20 metre öteye yerleştirilen bir koninin etrafından dönüp aynı yoldan geri dönmeleri gerekir.

Sonuç etkinliği - özetlemek

Birinci ders. Öğrenciler oyunun kurallarını öğrenirler. 2 sütun oluşturulur. Belirli bir işaret üzerine, her iki sütunun ilk öğrencileri hızlı bir şekilde 20 metrelik bir mesafe boyunca koşarlar. Küçük bir top alıp kendi gruplarına götürürler. Tüm topları ilk getiren grup kazanır.

İkinci ders. Öğrenciler temel oyunları (topu ilk kim yakalayacak, nesneleri hareket ettirecek) kullanarak farklı başlangıç pozisyonlarından (oturma, diz çökme, sırt üstü veya yüz üstü yatma) hızlı koşmayı gerçekleştirirler.

Üçüncü ders. Öğrenciler mekânın 4 köşesine yerleştirilir. Belirli bir sinyalle ilk öğrenciler sağdaki gruba koşar ve en sonda dururlar. Gruptaki bir sonraki öğrenci devam eder. Oyun, tüm öğrencilerin kendi gruplarına dönmesiyle sona erer.

Dördüncü ders. Öğrenciler hızlı koşuyla, sahne donanımı olmadan ve sahne donanımıyla temel ve bayrak yarışı oyunlarını oynarlar.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En eğlenceli aktivite hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Faaliyetlerin pratik performansı (hızlı koşu sırasında düşük başlangıç ve kol ve bacakların koordineli hareketi konusunda ustalık).
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: ATLAMA

4. UZUN ATLAMA – „ÇÖMELME TEKNİĞİ“ (4 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Atlama (atlama aşamalarını tanıma – çizgi, basma tahtası, uçuş ve iniş, tek ayak ve iki ayakla atlama, "makas" yüksek atlama tekniği, ayakta uzun atlama, "çömelerek" uzun atlama tekniği).

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Bir yerden ve koşuyla atlamanın aşamalarını tanımlar ve uygular - "çömelme" tekniği.

ARAÇLAR: markerler, ölçüm bandı (metre), atlama uzunluğu listesi, jimnastik minderi, sağlık topları, ip, atlama kasası ve diğer öğeler ve aksesuarlar.

Giriş etkinliği - ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, atlama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Öğrenciler vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.
- ✓ Öğrenciler doğal hareketler ve atlama uygulamaları (iki ayak ve tek ayak üzerinde sıçramalar ve yerinde sıçramalar) içeren oyunlar oynarlar. Sahada serçe (küçük sıçrayışlar), leylek (tek ayak üzerinde), tavşan, kurbağa, kanguru, top gibi zıplarlar...
- ✓ Oyun: Tavşan bir çember içinde atlar. 2 ila 3 çember oluşturulur (sınıftaki öğrenci sayısına göre). Bir öğrenci tavşan rolündedir ve çemberin dışında durur. Hangi öğrencinin arkasına atlarsa o öğrenci bir tavşana dönüşür. Daha önce tavşan olan öğrenci onun yerine geçer.

Ana etkinlik - deneyimsel öğrenme

Birinci ders

1. Temel oyun: Aynada. Öğrenciler birbirlerine 1 metre uzaklıkta çiftler halinde yerleştirilir. Bir öğrenci farklı sıçramalar yapar, diğeri ise "ayna" olup aynı hareketleri taklit eder. Öğretmenin işaretiyle roller değişir.
2. Bir "uçurumun" üzerinden atlayın (saha üzerinde işaretlerle işaretlenmiş veya okul bahçesinde tebeşirle çizilmiş bir alan). İniş yumuşak ve yarı daire şeklinde olmalıdır.
 - Sağ bacak üzerinde zıplayın, her iki bacak üzerine inin, ardından aynısını sol bacakla yapın.
 - Sağa yaslanarak atlayın, sola inin ve tam tersi.
 - Kısa vadede tüm hareketlerin tekrarı.
3. Öğrenciler bir sıra üzerinde durarak 5 ila 10 metrelik bir yolu kısa atlamalarla (kangurular gibi) geçmek zorunda kalırlar.
4. Öğrenciler atlayışlar yaparlar (çocuk atlayışları, Hint atlayışları, geyik atlayışları). Çocuk zıplaması. Eller kalçalarda, sağ bacakla bir adım ve aynı yükseklikte bir yansıma, sol diz öne doğru bükülmüş ve yüksek bir şekilde kaldırılması. Sol bacak için de aynı şey geçerli.

Bir yönde ve diğer yönde 360 derece hareket edebilen çocuk fedailerini.
Yerinde atlar, sağa dönerek dört zıplama, sola dönerek dört zıplama.

El ele tutuşarak çiftler halinde senkronize atlama.

- ✓ Hint sıçraması. Öğretmen gösterir ve öğrenciler Hint atlayışını tekrarlayıp gerçekleştirirler – <https://shorturl.at/ivAFZ>

İkinci ders

1. Öğrenciler işaretli bir çizginin arkasına yerleştirilir. İki ayakla bir çizginin üzerinden (ileri, geri) atlarlar. Yanlara dönerler ve aynı sıçramaları sola ve sağa yaparlar. İleri, geri, sola, sağa iki ayakla yapılan sıçramaların birleşimi.
2. Öğrenciler sıra olurlar. Koordinasyon ölçeğinde çeşitli sıçramalar gerçekleştirirler.
3. Öğrencilere uzun atlamanın aşamaları tanıtılır. Gösteri sırasında öğretmen atlamaların nasıl yapıldığını açıklar.

Bir yerden uzun atlama. Öğretmen işaretli bir atlama başlangıç çizgisinin arkasında durur. Sıçrama durumunda bulunur; kollar geriye doğru sallanır, bacaklarla refleks ve iniş.

Bir çizgiden uzun atlama. Koşma, yansıma (bacaklarla sıçrama), uçuş (zıplama) ve iniş. Koşuya yüksek bir başlangıçla, enerjik ve ritmik adımlarla başlanır. En büyük ivme, atlayıcının sıçrama noktasına yansımasından önceki son adımlarda elde edilir. Başlangıç noktasında (işaretli çizgi) ihlal edilirse faul sayılır. Her öğrenci ayakta ve koşarak birer atlama gerçekleştirir.

Üçüncü ders

1. Öğrencilere ayakta uzun atlamanın aşamaları (geriye savrulma, bacak vuruşu ve yere iniş) hatırlatılır.
2. Birer birer bir sütuna yerleştirilen öğrenciler, bir yerden belli bir mesafeye atlarlar ve iniş jimnastik minderinin üzerine (salonda) yapılır.
3. Öğrenciler okul bahçesindeki bir yerden (toprak zemin üzerinde) uzun atlama yaparlar. İniş yeri not edilir ve atlamanın uzunluğu ölçülür. Öğretmenler her öğrencinin iki uzunluğunu kaydeder.

Dördüncü ders

1. Öğretmen çömelme tekniğini kullanarak uzun atlama koşusunu gösterir. (Sallanan bacak gövdenin önünde çömelmiş pozisyonda kalır ve tekme bacağı bükülüp salınan bacağa doğru ileri çekilir. Kollar dirsek ekleminden yukarı ve hafifçe yana doğru bükülür. Uçuş aşamasında her ikisi de bacaklar gövdenin önünde, diz bileğinden bükülü, gövde öne eğik ve bakışlar iniş yerine yönlendirilmiştir. İniş sırasında bacaklar uzatılır, gövde eğimi artar ve kollar hareket eder).
2. Öğrenciler teker teker bir sütuna yerleştirilerek hafif bir koşuyla kıvrımlı bir teknikle uzun atlamalar yaparlar.
3. Öğrenciler bir barın, ipin ve diğer nesnelerin ve desteklerin üzerinden atlayarak giderek daha küçük ve daha büyük koşularla uzun bir atlama gerçekleştirirler.
4. Öğrenciler Atlama kasası/İsveç bankının bir bölümünden kısa ve uzun koşu, üzerinden atlama ve yansıma ile uzun atlama gerçekleştirirler.

Sonuç etkinliği - özetlemek

Birinci ders Temel Oyun: Serçe metre uzaklıkta iki grup halinde KARGALAR, ikinci grup ise vra-vra..." diye seslenir ve her öğrenciler bir adım öne çıkar. yaklaştığında öğretmen "serçe" ya da "karga" diye bağırır. Çağrılan gruptaki oyuncular atlayarak kendi sıralarına doğru koşarlar, diğer gruptaki öğrenciler ise koşarak/atlayarak onları yakalamaya çalışırlar. Yakalanan kişi rakip takımın bir üyesi olur. Oyunun sonunda en çok üyeye sahip olan takım kazanır.



ve Karga. Öğrenciler birbirine 10 yerleştirilir. Birinci grup SERÇELERdir. Öğretmen "vra-vra" hecesinde her iki türden Gruplar 2-3 metre

İkinci ders. Öğrenciler sıralara yerleştirilir. Bir ve iki ayak üzerinde atlamalar yaparlar, önlerindeki çeşitli desteklerin üzerinden atlarlar: işaretleyiciler, koniler, lastik bant, ip, çemberler, alçak engeller.

Üçüncü ders. En uzağa kim atlayacak? Küçük gruplara veya çiftlere ayrılan öğrenciler, atlayışın uzunluğunu ölçerek uzun atlamada yarışır. Daha sonra en uzun atlayışı yapan öğrenciler yarışır. En iyi atlayıcı seçilir.

Dördüncü ders. İkişerli gruplara ayrılan öğrenciler, atlayışın uzunluğunu ölçerek koşarak uzun atlamada yarışır.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En eğlenceli aktivite hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Faaliyetlerin pratik performansı (bir yerden atlamanın aşamalarına ve koşu - çömelme tekniğinde ustalık).
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.



İÇERİK: ATLAMA

5. YÜKSEK ATLAMA, „MAKAS“ TEKNIĞİ (2 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Atlama (atlamamanın aşamaları ile tanışma – kalkış, hareket, uçuş ve iniş, tek ayak ve iki ayakla hareket, “makas” yüksek atlama tekniği, ayakta uzun atlama, "çömelerek" uzun atlama tekniği).

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Ayakta durarak ve koşu "makas" tekniğiyle yüksek atlamamanın aşamalarını tanır ve uygular.

ARAÇLAR: ip, lastik bant, marker, alçak atlama engelleri, çemberler, koniler.

Giriş etkinliği - ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Öğrenciler vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.
- ✓ Oyun: Koruyucu halat. Öğrenciler belli bir alanda hareket eder ve ellerinde kısa bir ip tutarlar. Bir öğrencinin ipi yoktur ve diğer öğrencileri "avlamak" görevi vardır. Öğrenciler ipten atlayarak kendilerini kurtarırlar. Yakalanan öğrenci "avcı" olur ve ipi geçer. (Eğer tüm öğrenciler için halat yoksa oyun, öğrencilerin alçak engellerin üzerinden atlayabilecekleri, zıplayarak çemberlere girebilecekleri vb. şekilde değiştirilebilir.)

Ana etkinlik - deneyimsel öğrenme

Birinci ders

1. Öğrencilere yüksek atlamamanın aşamaları tanıtılır: kalkış, yansıma (bacaklarla sıçrama), uçuş (atlama) ve iniş.
2. Öğretmen makas tekniğiyle yüksek atlama yaparken vücudun doğru duruşunu gösterir.
Eduino Dersi: Yüksek Atlama, Makas Tekniği– <https://rb.gy/8sud9>
3. Öğrenciler makas tekniğini kullanarak yüksek atlama yaparlar. İp/elastik bant 30 santimetre yüksekliğe, başlama çizgisi ise ipten 10 santimetre uzağa yerleştirilir. Her öğrenci 5 ila 9 adımla pisti kendisi belirler. Adımlar çok uzun olmamalı, başlangıç hattına ayakla ulaşılmalıdır.
4. Öğrenciler sol ve sağ ayak refleksiyle koşu ile hızlanarak yüksek atlama yaparlar. Tüm öğrenciler 2 ila 3 doğru atlama yapmalıdır.

İkinci ders

Yürüme, ilerlemeli koşma (koşma) ve atlama unsurları içeren hareketli oyunlar.

1. Öğrenciler 10 metreye yerleştirilen bir engelin üzerinden atlayarak 20 metrelik mesafeyi koşarlar, bir koninin etrafında dönerek tekrar engelin üzerinden atlayarak gruba geri dönerler. Etkinliği ilk bitiren grup kazanır.
2. Her grup için 3 çember ve etraflarında 20 ila 25 metre mesafede koşmak için işaretler yerleştirilir. 2 ayakla zıplayarak çemberlere girip çıkarlar ve işaretlerin etrafında zikzak koşarlar.

3. Her gruptan iki öğrenci bir lastik bant tutar ve grubun geri kalanı ona dokunmadan makas tekniğini kullanarak üzerinden atlamalıdır. Her öğrenci 2 ila 3 koşu atlayışından sonra lastik bantta sırayla hareket eder.



Sonuç etkinliği - özetlemek

Öğrenciler, öğretmenlerin hazırladığı antrenman sahasında zıplayarak, yürüyerek ve koşarak temel oyunlar oynarlar.

- ✓ Lastik bantla atlama oyunu (küçük gruplar halinde oynanan oyunlar).
- ✓ Temel oyun: Kaldığım yerden devam edersiniz. Öğrenciler bir çizginin arkasında paralel duran 3 veya 4 sütuna ayrılır. Kolonun ilk öğrencileri bir yerden doğrudan atlayarak her iki ayağının üzerine mümkün olduğu kadar inerler ve oradan hareket etmezler. Sıradaki sonraki öğrenciler ilkinе yaklaşırlar, ayak parmaklarını daha önce atlayanların topuklarının yanına koyarlar ve sonra hareket ederek yan tarafa otururlar. İkincisi aynı şekilde atlar. Sonra üçüncü, dördüncü vb. gelir. Birinin atladığı yerden diğeri oradan devam eder. Bitiş çizgisine ilk ulaşan sütun kazanır.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En eğlenceli aktivite hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

Faaliyetlerin pratik performansı (yüksekten atlama aşamalarına hakimiyet, teknik – "makas").

Derse aktif katılım.

Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği.

Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: ATMA

6. TOPU UZAĞA VE HEDEFE ATMA (3 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Atma (Atma sırasında vücut pozisyonları, hareket, nesneyi sollama, fırlatma aşamalarını tanıma).

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Nesneleri uzağa ve hedefe fırlatmanın aşamalarını tanır ve uygular.

ARAÇLAR: küçük plastik toplar, hafif lastik top, hafif deri top, 0,5 kg, 1 kg ve 2 kg sağlık topu, marker, şişeler, çemberler, tebeşir, büyük kale.

Giriş etkinliği - ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ❖ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, atlama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ❖ Öğrenciler vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.
- ❖ Her öğrencinin küçük bir plastik topu vardır. Verilen talimatlara uyarak, yürüyerek/koşarak hareket eder ve sol/sağ eliyle topu yüksekliğe/uzaklığa fırlatır.
- ❖ Topu yükseğe atarlar, ellerini bir veya iki kez çırpıp topu yakalarlar.
- ❖ Öğrenciler çiftlere ayrılarak yürür/koşar ve daha kısa veya daha uzun mesafeden birbirlerine bir top (yere düşmemelidir) atarlar.

Ana etkinlik - deneyimsel öğrenme

Birinci ders

1. Öğrenciler sol ve sağ elleriyle bir topu/topu belli bir mesafeye doğru şekilde nasıl atacaklarına ilişkin yönergeleri takip ederler. (Atarken elleriyle daha büyük bir vuruş yapmalı, topu atarken avuç içi ve parmaklarıyla hareket etmelidir.)
2. Öğrenciler topu sağ elleriyle ve sol elleriyle koşarak atarlar, ancak çizgiye basmamalı veya çizgiyi geçmemelidirler.
3. Öğrenciler topu koşu yaparak uzağa atma yarışı yaparlar.

İkinci ders

1. Öğrencilere 1 kg ağırlığındaki sağlık topu tanıtılır. İki eliyle fırlatırken doğru vücut pozisyonunun gösterilmesini dikkatle izlemelidirler.
2. Öğrenciler topun ağırlığını hissetmek için yakın mesafeden birbirlerine sağlık topunu verirler. Kısa bir süre önlerinde tutarlar, iki elleriyle önlerine kaldırır ve ikili veya sütun halinde başka bir öğrenciye verirler.
3. Birbirine paralel yerleştirilmiş 4 grup (2 x 2) oluşturun. Birinci öğrenci topu karşı sütundaki öğrencilere atar. Oyun, tüm öğrencilerin yerlerine dönmesiyle sona erer.
4. Öğrenciler sütunlara yerleştirilir. Birinci öğrenci uzak bir yere bir sağlık topu atar ve onu alıp bir sonraki oyuncuya götürmek için koşar.

Üçüncü ders

1. Öğrenciler bir sütun halinde sıraya girerler. Öğretmen (veya öğrenci) bir çemberi yatay/dikey pozisyonda tutar ve her öğrencinin çembere hafif bir topa vurması gerekir. Her öğrenci topu kendisi alır.
✓ Çember sağa sola sallanır ve öğrencinin topu çemberin içinden geçirmesi gerekir.
2. Öğrenciler birbirine bakan sütunlara yerleştirilir. Aralarında daha uzak bir mesafede bir halka bulunur. Öğrenciler çembere bir topa vurmali ve top karşı tarafa zıplamalıdır.
3. Öğrenciler sütunlara yerleştirilir. Tebeşirle duvara dikey bir hedef (çember) çizilir veya yerleştirilir. Öğrencilerin hedefi vurması gereken yerden bir çizgi işaretlenir. Birden fazla hedef belirlenebilir ve farklı sayıda puan taşıyabilir.
4. Öğrenciler sahaya çizilen veya yerleştirilen yatay hedefleri belirli bir mesafeden vururlar.

Sonuç etkinliği - özetlemek

Birinci ders. Oyun: Labut devirme. Öğrenciler 2 ila 3 sütuna yerleştirilir. Sütunların 5 metre önüne ½'si su ile doldurulmuş (1 + 2 + 3) 6 adet kuka/plastik şişe yerleştirilir. Belirli bir işaretle, sütundaki ilk öğrenciler bir top atarlar. Fırlatmayı yapan öğrenci topu alıp bir sonraki oyuncuya vermelidir. Tüm kukaları/şişeleri ilk düşüren sütun kazanır.

İkinci ders. Öğrenciler sütunlara yerleştirilir. Birinci öğrenci uzak bir yere bir sağlık topu atar ve onu alıp bir sonraki oyuncuya götürmek için koşar.

Üçüncü ders. 10'a ilk kim ulaşacak? Bir kaleye asılan dikey bir çember yerleştirilir. (Ayrıca yere daha küçük veya daha geniş ağızlı bir kova/kutu da yerleştirilebilir.) Öğrenciler 2 gruba ayrılır. Çembere (kova/kutu) koşarak vurmaları gerekir. 10 puana ulaşan ilk grup kazanan olur.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En eğlenceli aktivite hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Faaliyetlerin pratik performansı (topu uzağa ve hedefe atma).
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapılması.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: YÜRÜME VE KOŞMA, ATLAMA , ATMA

5. ÖĞRENİLENLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ (atletik yürüyüş ve koşma, yüksek başlangıç ve sürekli koşu yapma, düşük başlangıç ve hızlı koşma, mesafe, yüksek ve alçak atlama, hedefe top atma) (1 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Yürüme ve koşma, atlama ve atma

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI:

- Yüksek/düşük başlangıç ve sabit/hızlı çalışma performans aşamalarını tanır ve uygular.
- Bir yerden atlamanın aşamalarını ve koşu "makas" tekniğini tanır ve uygular.
- Ayakta ve koşuyla yüksek atlamanın aşamalarını tanır ve uygular - "çömelleme tekniği".
- Nesneleri uzağa ve hedefe fırlatmanın aşamalarını tanır ve uygular.

ARAÇLAR: çeşitli aksesuarlar: sağlık topları, çemberler, top, sepet ve diğer aksesuarlar.

Giriş etkinliği - ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, sıçrama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Öğrenciler vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.
- ✓ Öğrenciler bir çember şeklinde yerleştirilir. Sınıftaki öğrenci sayısına göre 2 çember oluşturulabilir. Bir öğrenci çemberin ortasındadır ve oyuna başlar. Topu sol/sağ eliyle pas verir ve topu yakalayan öğrencinin yerine gider. Hemen başka bir öğrenciye verir ve yer değiştirir. Oyun tüm öğrenciler yer değiştirene kadar devam eder.

Ana etkinlik - deneyimsel öğrenme

1. Öğrenciler bir sütun halinde düzenlenir. 20 metre boyunca zikzak çizerek koşarlar, daha küçük boyuttaki üç topu alırlar, önceden işaretlenmiş bir çizginin önünde dururlar, toplarla bir sepete vururlar, koşmaya devam ederler, sepetin etrafında daire çizerler ve hızlı bir koşuyla geri dönerler.
2. Oyun değişir – bir öğrenci sepetin arkasında durur. Öğrenciler aynı etkinlikleri yaparak sıraya girerler. Bir öğrenci onlara bir top atar ve onların da topu yakalayıp sepete atmaları gerekir.
3. Önceki derslerden alınan koşma, atlama ve fırlatma öğelerini içeren aktivitelerin alıştırmalarını yapın.

Sonuç etkinliği - özetlemek

- ✓ Temel oyun: Hareketli zincir. 6'şar kişilik öğrenci grupları oluşturulur. Öğrenciler ellerini havaya kaldırarak el ele tutuşurlar ve sıra halinde dizilirler. Belirli bir işaret üzerine, ilk öğrenci elini bırakır ve öğrencilerin elleri altında zikzak çizerek hızla koşmaya başlar. En son öğrencinin yanına gider ve tekrar elini tutar, ikincisi de aynı

şekilde devam eder. Zinciri bitiş çizgisine ilk ulaştıran grup kazanır. Oyunun video linki: <https://rb.gy/ee7mu>

- ✓ Temel oyun: Fırlatma. Öğrencilerin (çiftlere bölünmüş) bir topu vardır. Birbirine bakacak şekilde yakın bir yerde bulunurlar. Bir öğrenci topu göğüs yüksekliğinde tutarken, diğer öğrenci iki eliyle kulaklarını tutar. Topu tutan öğrenci herhangi bir işaret/uyarı yapmadan topu düşürmeli, diğer öğrenci ise yere düşmemesi için topu yakalamalı. Öğrenciler rol değiştirir. Aktiviteyi tek ayak üzerinde durarak gerçekleştirirler. Kazanan çift, topu en az yere düşen çifttir.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En eğlenceli aktivite hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ ÖĞRENME ÇIKTILARI:
- ❖ Atletik yürüyüş ve koşu unsurlarını uygulayarak yürür ve koşar.
- ❖ Atlama aşamalarını uygulayarak yüksek, uzun ve üç adım atlar.
- ❖ Nesneleri belli bir mesafeye fırlatır ve atış aşamalarını uygulayarak hedef alır.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapılması.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

ÖĞRENCİ BAŞARILARININ TAKİP EDİLMESİ

Konu: ATLETİZMİN TEMELİ				
ÖLÇÜ: + (Değerlendirme standartlarına başarıyla hakimdir) + – (Değerlendirme standartlarına ulaşmak için daha fazla çaba sarf eder) – (Değerlendirme standartlarına ulaşmak için desteğe ihtiyacı var)				
Değerlendirme standartlarına göre öğrencilerin elde etmesi gereken sonuçlar	DEĞERLENDİRME STANDARTLARI	+	+ –	–
YÜRÜME VE KOŞMA				
Atletik yürüyüş ve koşu unsurlarını kullanarak yürür ve koşar.	Koordineli atletik yürüyüş ve koşu tekniğini uygular.			
	Yüksek başlangıç performansına ve sürekli çalışmaya yönelik aşamaları tanır ve uygular.			
	Düşük başlangıç ve hızlı çalışma performansına yönelik aşamaları tanır ve uygular.			
ATLAMA				
Atlamanın aşamalarını kullanarak yükseklik, mesafe ve derinlikte atlar.	Bir yerden atlamanın aşamalarını ve koşu "makas" tekniğini tanır ve uygular.			
	Ayakta ve koşuyla yüksek atlamanın aşamalarını tanır ve uygular - "çömelme tekniği"			
ATMA				
Nesneleri belli bir mesafeye fırlatır ve atış aşamalarını uygulayarak nişan alır.	Nesneleri uzağa ve hedefe fırlatmanın aşamalarını tanır ve uygular.			

Ders: Beden ve Sağlık Eğitimi					
Konu: ATLETİZMİN TEMELİ					
BİO			Tandem öğretmenler:		Sınıf:
İçerikler (ve kavramlar)	DEĞERLENDİRME STANDARTLARI	Gerçekleştirme tarihi ve saati	Ders senaryosu	ARAÇLAR	Gelişim takip süreci
Atma - Fırlatma sırasında vücut pozisyonu, hareket, nesneyi sollama, fırlatma aşamalarını tanıma	Nesneleri uzağa ve hedefe fırlatmanın aşamalarını tanıy ve uygular.	3/3	Giriş etkinliği - ön bilgilerin aktifleştirilmesi Toplarla ısınma oyunu. Her öğrencinin küçük bir plastik topu vardır. Verilen talimatları takip ederek, yürüyerek/koşarak alanda hareket eder ve: - Topu sol/sağ eliyle yüksekliğe/mesafeye fırlatır. - Topu havaya atar, bir veya iki kez ellerini çırpır ve topu yakalar (yere düşmemelidir). Talimatlara uyarak öğrenciler 2 sıra halinde ayakta dururlar ve vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar. Ana etkinlik - deneyimsel öğrenme 1. Öğrenciler iki sütuna yerleştirilir. Kolona belli bir mesafede bulunan bir öğrenci yatay/dikey pozisyonda bir çember tutar ve her öğrenci hafif bir topla topu çemberin içinden geçirmek zorundadır. Her öğrenci topu kendisi alır. - Çember sağa ve sola sallanır ve öğrencinin topu çemberin içinden geçirmesi gerekir. 2. Öğrenciler birbirine bakan sütunlara yerleştirilir. Aralarında daha uzak bir mesafede bir halka bulunur. Öğrenciler çembere bir topla vurmali ve top karşı tarafa sıçramalıdır. Öğrenci karşı gruba doğru koşar. 3. Öğrenciler sütunlara yerleştirilir. Tebeşirle duvara dikey bir hedef (çember) çizilir veya yerleştirilir. Öğrencilerin hedefi vurmaları gereken yerden bir başlangıç çizgisi işaretlenir. Birden fazla hedef belirlenebilir ve farklı sayıda puan taşıyabilir. Sonuç etkinliği - özetlemek - 10'a ilk kim varır? Bir kaleye asılan dikey bir çember yerleştirilir. Öğrenciler 2 gruba ayrılır. Çembere bir noktadan koşarak vurmaları gerekir. 10 puana ulaşan ilk grup kazanan olur. Yansıma: • Kendinizi nasıl hissettiniz? • Bugün ne yaptık? • En eğlenceli aktivite hangisiydi?	Küçük plastik toplar, hafif lastik top, hafif deri top, markerler, çemberler, tebeşir, büyük kale.	Faaliyetlerin pratik performansı (topu uzağa ve hedefe atma). Ders sırasında aktif katılım. Etkinliklerin gerçekleştirilmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapılması. Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

Konu: RİTİM VE DANS İLE JİMNASTİĞİN TEMELLERİ (34 DERS)

İÇERİK: JİMNASTİK		
KAVRAMLAR	DEĞERLENDİRME STANDARTLARI	ÖĞRENME ÇIKTILARI
Organizasyon: bir, iki, dört sıra, daire.	Bir, iki ve dört sıra halinde ve daire şeklinde yerleştirilir.	Destekli ve desteksiz, vücudu ve hareketleri şekillendirmek için karmaşık egzersizleri organize eder, birleştirir ve doğru şekilde gerçekleştirir.
Vücudu ve hareketleri şekillendirmeye yönelik egzersizler (bitkiler, hayvanlar, kuşlar ve nesneler).	Destekli ve desteksiz, farklı tutum ve pozisyonlarda vücudu şekillendirmeye yönelik egzersizler yapar.	
Jimnastik yürüyüşü ve koşusu (jimnastik adımı).	Ritim içinde jimnastik yürüyüşü ve koşusu yapar.	
Akrobasi ile tanışma ("mum", "köprü", "ölçek", amuda kalkma, ileri ve geri takla).	Yer jimnastiğinin - akrobasi - unsurlarını tanır ve onların yardımıyla şunları gerçekleştirir: "mum", "köprü", "açık bacak takla", amuda kalkma, öne doğru takla, ters takla.	
Jimnastik becerilerini tanımak (tırmanma, asılma, sallanma, atlama).	Jimnastik hareketlerini tanır ve yardımla gerçekleştirir: tırmanma, asılma,sallanma, atlama beygiri üzerinde atlama, kısa bar, çemberler, kısa engeller.	
Atlama aşamaları (fırlatma, sıçrama, itme ve iniş) ile tanışma.	Atlama beygiri ve atlama kasası atlayışlarını tanır ve koşma, sıçrama, itme ve iniş aşamalarını kullanarak yardımla atlayışlar gerçekleştirir.	
Jimnastik yürüyüşünü tanıma, squat yürüyüşü, denge aleti ve kısa barda dönme ve açık bacak takla.	Denge aleti ve kısa barda jimnastik yürüyüşü, squat yürüyüşü, 180 derece dönüş ve denge uygular.	Temel jimnastik elemanlarını tanır ve uygular.
İÇERİK: RİTMİK		
Müzikli ve müziksiz 2/4 sürede ritmik yürüme, koşma ve dönme.	Müzikli ve müziksiz, 2/4 zamanlı, koordineli ritmik hareketleri kullanır.	Ritmik hareketleri incelik ve müzikle ayırt eder ve gerçekleştirir.
Ritmik atlamalar ve sıçramaları (çocuk, kedi atlaması, üç adım, "makas").	Atlama ve sıçramaları kullanarak yürüme ve koşma sırasında birleşik ritmik hareketler gerçekleştirir.	
Müzikli ve müziksiz, aksesuarlarla (çember, ip, kurdele, top) ritmik hareketler.	Sahne donanımıyla ritmin ve müziğin ritmine göre hareket eder.	
İÇERİK: DANSLAR		
İsteğe bağlı seçilmiş çocuk dansları.	Çocuk danslarının temel adımlarını gerçekleştirir.	Geleneksel dansları, çağdaş dansları, adımları ve hareketleri incelik ve müzikle ayırt eder ve gerçekleştirir.
İsteğe bağlı geleneksel halk oyunları.	Doğduğu yöreye ait geleneksel bir halk dansının temel adımlarını gerçekleştirir.	
Çağdaş danslar isteğe bağlıdır.	Çağdaş dansın temel adımlarını gerçekleştirir.	

İÇERİKLER: JİMNASTİK

1. ORGANİZASYON YAPISI VE BEDEN EGZERSİZLERİ (2 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR:

- Organizasyon düzeni (bir, iki ve dört sıra ve daire)
- Taklit yoluyla, destekli ve desteksiz, vücudu ve hareketleri şekillendirmeye yönelik egzersizler:
bitkiler, hayvanlar, kuşlar ve nesneler (tren, helikopter, bisiklet...)

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI:

- Bir, iki ve dört sıra halinde ve daire şeklinde yerleştirilir.
- Destekli ve desteksiz, farklı tutum ve pozisyonlarda vücudu şekillendirmeye yönelik egzersizler yapar.

ARAÇLAR: çember, top, ip, sopa, bant, koniler.

Giriş etkinliği - ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, sıçrama, yön ve hareket hızı değişikliği ile koşma vb.).
- ✓ Öğrenciler vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.
- ✓ Öğrenciler boylarına göre sıraya dizilerek oyun etkinlikleri gerçekleştirirler: Yırtıcı hayvanlar geliyor, Okula gidiyoruz ve eve dönüyoruz, İplerdeki kuşlar, Çarpışmadan yürümek vb.

Ana etkinlik - deneyimsel öğrenme

İki ders saatinin gerçekleştirilmesine yönelik faaliyet örnekleri

Organize aktiviteler

1. Öğrenciler boylarına göre sıraya yerleştirilir. Komut üzerine sağa dönerler ve farklı hızlarda yürüyerek/koşarak (ileri, geri, sürünerek) teker teker bir sütun halinde hareket ederler.
2. Öğrenciler sıra halinde dururlar. Belirli bir işaretin üzerine iki sıra halinde yerleştirilirler. Komut verildiğinde sağda iki sütun oluştururlar ve iki sütun halinde hareket ederler. Öğretmen farklı hızlarda ve yön değiştirerek yürüyerek/koşarak bir sütun halinde hareket etme talimatlarını verir.
3. Öğrenciler iki sıraya yerleştirilir. İkinci sıra bir adım geri gider. Sıra halinde sayılırlar, birinci, ikinci... Sağa doğru bir adımla ikinci, birincinin arkasında durur. 4 sıra oluşur. Sağa dönerler ve aynı anda 4 sütun halinde hareket ederler.
4. Öğrenciler sıraya dizilir. Komut üzerine bir daireye yerleştirilirler. Verilen yönlerde daire şeklinde hareket ederler (1, 2... adım sola, sağa, ileri, geri hareket ederek. Ayrıca daire oluşumunu koruyarak bir nesneyi (topu) sola veya sağa aktarabilirsiniz.

Vücut şekillendirme egzersizlerinin yapılmasına yönelik aktiviteler

1. Öğrenciler ikili ve/veya küçük gruplara ayrılarak diz çökerek, zıplayarak, zıplayarak, tırmanarak, yere oturarak, destekli ve desteksiz (çember, top, ip, bant, takoz) vücut şekillendirmeye yönelik etkinlikler gerçekleştirirler.

Eşli çalışma için önerilen egzersizler. El ele tutuşan öğrenciler ritimle diz çökme/ayakta durma, sola, sağa sallanma, zıplama ve ellerini yüksekte çırpma, çemberin içinden geçme, oturur pozisyonda bacakları açarak pas atma, bisiklete binme vb. performanslar sergilerler.

Sonuç etkinliği - özetlemek

- ✓ Öğrenciler iki sütuna yerleştirilir. Sütundaki ilk öğrenci topu iki eliyle tutar. Belirli bir işarette, topu arkasındaki öğrencinin bacaklarının arasından, ikinciden üçüncüye... ve bu şekilde sütunun sonuna kadar geçirir (top minderin üzerine düşmemelidir). Daha sonra 180° dönerek aynı şeyi tekrarlarlar. Görevi ilk tamamlayan takım kazanır.
- ✓ Hafıza oyunu. Öğrenciler bir çember oluştururlar ve kimin solunda, kimin sağında olduğunu hatırlamaları gerekir. Belirli bir işaret üzerine öğrenciler çemberi terk eder ve belirli yönlerde doğru hareket ederler (yürüme, atlama, koşma vb.). Verilen işarette daha önce yan yana oldukları kişileri hatırlayarak tekrar çember oluştururlar.
- ✓ Çembere ilk yetişen oyunu. Öğrenciler her biri 5 ila 6 kişilik gruplara ayrılır. Salonun ve kortun her iki tarafında markerlerle daireler çizilir veya daire içine alınır. Her öğrenci belirli bir sayıdır (1'den 6'ya kadar). Belirli bir işaret üzerine 1 numaralı öğrenci koşar, daireye girer ve "İki" diye bağırır. Daha sonra 2 numaralı öğrenci başlar ve 6 numaralı öğrencinin çembere girmesiyle oyun biter. Çemberi ilk dolduran grup kazanır.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En eğlenceli aktivite hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ 1, 2 ve 4 sıra halinde ve daire şeklinde yerleştirilerek vücut egzersizlerini doğru bir şekilde gerçekleştirir.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapılması.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: JİMNASTİK

2. JİMNASTİK YÜRÜYÜŞÜ VE KOŞMA (3 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Jimnastik yürüyüşü ve koşma (jimnastik adımları)

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Ritim içinde jimnastik yürüyüşü ve koşusu yapar.

ARAÇLAR: kısa bar, bank, hafif kitaplar, defterler, plastik sopa, koniler, kukalar, plastik şişeler, jimnastik minderi, denge aleti.

Giriş etkinliği - ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, sıçrama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Öğrenciler vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik - deneyimsel öğrenme

Üç ders saati için önerilen aktiviteler

Birinci ders

1. Öğrenciler tek bir sıraya yerleştirilir ve tam ayakla bir çizgi boyunca hareket ederler. Belirli bir işarette ayak parmaklarının üzerinde yükselirler ve bir çizgi boyunca hareket ederler.
2. Öğretmen jimnastik yürüyüşü sırasında vücudun doğru duruşunu gösterir (dik duruş, karın içe çekilmiş, göğüs öne çekilmiş, bakışlar ileri ve yukarıya dönük; dizler uzatılmış ve ileri adımlarla yürüme; eller dirsek ekleminde düz, parmaklar bitişik).
3. Öğrenciler iki sıra halinde yerleştirilir ve yerinde doğru yürümeyi gerçekleştirir.
4. Bir/iki sıra halinde yerleştirilen öğrenciler düz bir çizgide doğru jimnastik yürüyüşüyle yürürler (kollar vücudun yanında ve kollar uzatılmış – dengeyi koruyarak).

İkinci ders

1. Öğrenciler sütunlara yerleştirilir ve başlarında bir kitap/defter ile jimnastik yürüyüşü yaparlar. Belirli bir mesafeye yerleştirilen bir koninin etrafında dönerek geri dönerler.
2. Öğrenciler kısa bir bar ve bir bankta kolları aşağıda ve uzanmış olarak jimnastik yürüyüşü yaparlar.
3. Öğrenciler ayakta durarak, sol/sağ bacağını kaldırarak, diz çökerek, daire şeklinde sola dönerek ve minderin üzerine atlayarak bank ve bar üzerinde jimnastik yürüyüşü yaparlar.

Üçüncü ders

1. Öğretmen doğru jimnastik koşusunu açıklar ve gösterir (ayağın ön kısmı ile koşar, eller bel ve avuç içi eklemine uzatılır, parmaklar birleştirilir).
2. Öğrenciler teker teker bir sütuna yerleştirilerek düz bir çizgide doğru jimnastik koşusu ile koşarlar.
3. Öğrenciler sütunlara yerleştirilir. 10 metre mesafeye bir koni yerleştirilir. Uygun bir jimnastik koşusu ile ona doğru koşarlar, etrafında dönerler ve sütunda en son geri dönerler.
4. Öğrenciler jimnastik kirişi/bankı boyunca koşarlar ve minderin üzerine atlarlar.

Sonuç etkinliği - özetlemek

- ✓ Oyun: Duvarcılar ve Buldozerler. Alana birkaç külah/kuka/plastik şişe yerleştirilmiştir. Öğrenciler iki gruba ayrılır. "Duvarcı" grubun nesneleri dik konumda tutması gerekirken, "buldozer" grubunun yalnızca elini yerde tutarak onları ters çevirmesi gerekiyor. Oyun bir dakika oynanır. "Duvar ustaları" devrilmiş nesneleri düzeltmek zorunda, "buldozerler" ise onları geri itmek zorunda. Süre dolduktan sonra dik konumda olan külah/kuka/plastik şişeler sayılır. Daha sonra gruplar değişir. Oyun 3 kez oynanır ve kazanan grup belirlenir.
- 
- ✓ Oyun: Bir daire içinde yarışın. 4 grup oluşturulur. Kare şeklindeki 4 koni yere işaretli bir çizgi boyunca yerleştiriliyor. Her grup bir koninin arkasında durur. Gruptaki ilk öğrencinin elinde plastik bir sopa var. Belirli bir sinyalle her gruptan ilk öğrenci saat yönünde düz bir çizgide koşmaya başlar. Bir tur döner dönmez copu gruptaki bir sonraki öğrenciye verir. Kazanan, bayrağı en hızlı geçen gruptur.
 - ✓ Öğretmen, gruplara ayrılan öğrencilerin jimnastik yürüyüşü ve koşusu ile üstesinden gelmeleri gereken çeşitli donanımların bulunduğu bir antrenman alanı hazırlar.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En eğlenceli aktivite hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Jimnastikte ritim içinde yürüme ve koşma ustalığı.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapılması.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİKLER: JİMNASTİK AKROBASİ 5 (10 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Akrobasi ile tanışma ("mum", "köprü", planör, amuda kalkma, ileriye ve geriye doğru takla)

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Yer jimnastiğinin - akrobasi - unsurlarını tanıır ve onların yardımıyla şunları gerçekleştirir: "mum", "köprü", "planör", amuda kalkma, ileriye doğru takla, geriye doğru takla.

ARAÇLAR: markerler, koniler, jimnastik minderi, atlama kasası, eğimli düzlem, kısa bar, çemberler, denge aleti.

Giriş etkinliği - ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, sıçrama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Öğrenciler vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik - deneyimsel öğrenme

Yardımla mum hareketi yapmak için önerilen aktiviteler (İki ders)

Birinci ders

1. Öğrenciler "mum" duruşu egzersizini kürek kemikleri üzerinde yaparlar. Öğrenciler oturur, bacakları uzatılır, elleriyle ayak parmaklarına dokunur, geriye döner, bacaklarını kaldırır ve ayakları başlarının üzerinde olacak şekilde yere dokunurlar.
2. Öğrenciler minderin üzerinde yatar, kollar yanlara doğru, bacaklar ise uzatılır. Öğrenci önce dizden bükülmüş olan bir bacağı, ardından diğer bacağı dönüşümlü olarak leğen kemiği yüksekliğine kadar kaldırır. Ayakta dururken bacaklar düzdür. Her iki bacak sağa ve sola doğru daireler çizilir.
3. Aynı başlangıç pozisyonu, çaprazlama ve yayılma.
4. Aynı başlangıç pozisyonunda, bacaklarla tekerlek sürüyormuş gibi hareketler yapılır.

İkinci ders

1. Öğrenciler mindere uzanır, bacaklar uzatılır, kollar vücudun yanındadır. Oldukça bükülmüş bacaklar ve leğen kemiği kaldırılır, vücut dirsekler, kürek kemikleri ve boyun üzerinde desteklenir. Vücut kürek kemikleri üzerinde bir duruş/tutumla düzleşir – mum duruşu.
2. Kürek kemikleri üzerinde ayakta durma pozisyonundan/duruştan - önce bir bacak, sonra diğeri olmak üzere bir mum dönüşümlü olarak yukarı kaldırılır.
3. Önceki egzersizdeki gibi başlangıç pozisyonu. Her iki bacak birlikte çömelme pozisyonundan dik pozisyona kaldırılır ve başlangıç pozisyonuna indirilir.

Önerilen aktivite - destek alarak köprü duruşu (Bir ders)

1. Öğretmen bir öğrencinin yardımıyla köprünün doğru şekilde yapıldığını gösterir. Öğrenci, kademeli bir duruşla, dirsek ekleminden uzatılmış her iki kolunu aynı anda başının ve sırtının yukarısına kaldırır. Omurga yarım daire şeklinde bir pozisyon alır, ellerin avuçları ayak topuklarının arkasına yerleştirilir. Baş ellerin arasındadır ve bakışlar geriye doğru yönlendirilir.
2. Öğrenciler iki sütuna ayrılır ve tandem öğretmenleri öğrencilerin (yardım alarak ve bağımsız olarak) köprü yapmalarına yardımcı olur. Her öğrenci 2-3 kez köprü yapmalıdır.

Önerilen aktivite – destek alarak planör duruşu (Bir ders)

1. Öğrenciler teker teker sıraya girerek önceden hazırlanmış jimnastik minderinin üzerine otururlar. Diz çökerler, bir dizini ve ellerini matın üzerine koyarlar ve diğer düz bacağı küçük bir planör pozisyonuna kadar geriye doğru uzatırlar.
2. Öğrenciler iki sütuna yerleştirilir. Her sütunun önünde bir bank/büfe bulunmaktadır. Öğrenci diz çöküyor, sonra tek ayağıyla kendini destekler ve ellerini minderine koyar. Diğer bacağı planör pozisyonuna kaldırır.
3. Öğrenciler dik pozisyonda, kollar uzatılmış pozisyonda, bir bacakla ileri doğru adım atılır, kollar yana uzatılmış olarak vücudun üst kısmı ileri doğru gider, bir bacak düzdür diğer bacak birkaç saniye tutularak tekrar denge konumuna yükseltilir.

Önerilen aktivite – destek alarak amuda kalkmak (Bir ders)

1. Öğretmen, bir öğrencinin yardımıyla, bacakları duvara dayalı amuda kalkmanın doğru performansını gösterir. (Yardımla.)
2. Öğrenciler amuda kalkmayı öğrenmenin adımlarını uygulurlar:
 - Bacak kalça ekleminden uzatılmış halde ayakta durma pozisyonunda, sallanan bacak geriye doğru sallanır.
 - Bir önceki hareketi gövdenin öne ve aşağıya doğru 45°'lik bir hareketi takip eder.
 - Ön bacağın ayaklarından en uygun mesafeye avuç içleri yerleştirilir ve sallanan bacak yukarı ve geriye doğru sallanır. Baş ileriye bakacak şekilde yukarı kaldırılır. (Yardımla.)
 - Sallanan bacak, refleks bacağı yukarı kaldırır ve vücudu amuda kalkma pozisyonuna getirir.
3. Önceki tüm hareketler bir bütün olarak bağlantılıdır. Her öğrenci tandem öğretmenlerin yardımıyla amuda kalkar.

Önerilen aktivite – destek alarak ileriye doğru/geriye doğru takla (Üç ders)

Birinci ders

1. Harekete ayakta temel duruş pozisyonundan başlanılır. Çömelirken, kollar birbirine paralel ve gergin şekilde ileriye uzatılarak eller bir adım önde yere konulur. Yuvarlanma başladıktan sonra eller diz altından bacakları kavrar, topuklar kalçaya doğru çekilir, göğüs süratle dizlere yaklaştırılarak ayağa kalkılır ve hareket tamamlanır.
2. Bu pozisyonda geriye doğru yere sırasıyla kalça, bel bölgesi, sırt ve omuzlar temas edecek şekilde yuvarlanırken eller süratle başın iki yanına yere dayanma yapar ve yeri güçlü bir şekilde ittirir. Kolların gergin duruma gelmesiyle birlikte ayaklar yere basar ve hareket tamamlanır.



İkinci ders

1. Öğrenciler teker teker sıraya girerler, önceden hazırlanmış jimnastik minderinin üzerine otururlar, elleriyle dizlerini tutarlar, başlarını dizlerine doğru bükerek (çömelme pozisyonu), yavaşça minderin üzerine sırt üstü yatarlar ve bacaklarını düzleştirirler. Egzersizi birkaç kez tekrarlıyorlar.
2. Öğrenciler mindere otururlar, elleriyle dizlerini tutarlar, çömelme pozisyonunda başlarını dizlerine doğru eğerek, yavaşça minderin üzerine sırt üstü uzanırlar ve çömelme pozisyonunda kalırlar. Egzersizi birkaç kez tekrarlıyorlar.
3. Öğrenciler elleri dizlerinin üzerinde olacak şekilde minderin üzerinde yatmaya devam ederler (çömelme pozisyonu), çömelme pozisyonunda ileri geri sallanırlar. Egzersiz birkaç kez tekrarlanır.
4. Öğrenciler mindere sırtlarını dönerler, çömelmiş pozisyonda dururlar, eller boynun yanına yerleştirilir. Çömelmiş pozisyonda vücut geriye doğru hareket eder. Bükülmüş kollar boynun yanındaki matın üzerine yerleştirilir, vücut boyun ve kürek kemiklerinin üzerine yerleştirilir ve ardından çömelme pozisyonuna geçilir. Çömelme pozisyonundan bacaklar düzleştirilir ve öğrenci başlangıç pozisyonuna döner.
5. Öğrenciler geri alma işlemini gerçekleştirir (yardım alarak ve bağımsız olarak).



Üçüncü ders

1. Öğrenciler iki sütuna yerleştirilir. Eğik bir düzlemde ileri yuvarlanma gerçekleştirirler (tek tek ve en fazla iki bağlı ileri yuvarlanma, yardımla ve bağımsız olarak).
2. Öğrenciler ileri yuvarlanma gerçekleştirir (bireysel olarak ve en fazla iki bağlı ileri yuvarlanma, yardımla ve bağımsız olarak).
3. Öğrenciler eğik bir düzlem üzerinde geri yuvarlanma hareketi yaparlar (yardımla ve bağımsız olarak uzunlamasına eksen boyunca yuvarlanma ve arka yuvarlanma).
4. Öğrenciler bir arka rulo gerçekleştirirler (bireysel olarak ve en fazla iki bağlantılı arka rulo, yardımla ve bağımsız olarak).

Önerilen aktivite – Yer jimnastiğinin elemanlarını uygulamak (İki ders)

1. Öğretmen yer jimnastiğinin tüm unsurlarını uygulamak için çeşitli aktiviteler yapar.
2. Öğrenciler birbirlerinin arkasında bir sütun halinde sıraya girerler. Her öğrenci düz bir şekilde koşar, jimnastik minderi üzerinde ileri doğru bir daire çizer, kısa far üzerinde yürümeye devam eder, yumuşak bir yüzeye atlar ve geri döner.
3. Öğrenciler bir sütun halinde sıralanırlar. Kısa far üzerinde yürüyorlar, bir minder üzerinde çıplak ayakla atlıyorlar, öne doğru yuvarlanıyorlar, bir banka doğru yürüyorlar, yukarı tırmanıyorlar ve tartı yapıyorlar. Yine uygun bir inişle minder üzerine atlar.
4. Öğrenci ileriye ve geriye doğru takla hareketi yapar. Ayağa kalkar ve başka bir mindere koşar, burada eğimli bir yüzeyde ters takla atar ve köprü hareketi yapar.
5. Öğrenci bir minder üzerine oturur ve mum duruşuyla (bağımsız olarak veya yardımla) sergiler. Ayağa kalkar ve köprü yapmak için başka bir mindere koşuyor.

Sonuç etkinliği - özetlemek

1. Öğrenciler yer jimnastiğinin unsurlarını uygulamak için bayrak yarışı ve temel oyunlar oynarlar: "mum", "köprü", "planör", ileri takla ve geri takla. Tandem öğretmenleri öğrencilerin elementlerdeki performansına yardımcı olur.
- Öğrenciler 2 sütuna yerleştirilir. Kısa bar, jimnastik minderi, çember, koni vb. için antrenman alanı hazırlanır. Öğrenciler düz bir çizgide jimnastik yürüyüşüyle yürürler, kısa bar üzerine tırmanırlar ve ayak parmakları üzerinde yürürler, dönüşler ve çömelmeler yaparlar. Jimnastik minderinin üzerine atlarlar, çemberin içinden geçerler, öğretmenlerin talimatlarına göre yuvarlanma, mum/köprü yapıyorlar ve belirlenen koniye doğru jimnastik koşusuna geçerler.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En eğlenceli aktivite hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Jimnastikte ritim içinde yürüme ve koşma ustalığı.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapılması.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

KAYNAKÇA VE BAĞLANTILAR

- ❖ *I'den III'e kadar beden ve sağlık eğitimi rehberi* <https://rb.gy/8ifyy>
- ❖ *Çocukları ve gençleri entegre edecek 40 spor etkinliği ve eğlenceli oyunlar* <https://rb.gy/fasut>
- ❖ *Dokuz yıllık ilköğretimde IV. sınıf için beden ve sağlık eğitimi*
- ❖ *Dokuz yıllık ilköğretimde IV. sınıf için beden ve sağlık eğitimi*

Etkinlik bağlantıları

- ✚ **Eduino dersi:** Yüksek atlama – „makas“ tekniği <https://rb.gy/8sud9>
- ✚ *Hint atlaması:* <https://shorturl.at/ivAFZ>
- ✚ *Hareketli zincir oyunu:* <https://rb.gy/ee7mu>

NATAŖA TODOROVKA

KİRE GRBEVSKİ

ÜÇÜNCÜ

SINIF

**BEDEN VE SAĞLIK EĞİTİMİ
DERSİ ÖĞRENİM
MATERYALLERİ**

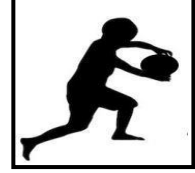


DÜZENLİ VÜCUT ŞEKİLLENDİRME EGZERSİZLERİ YAPIYORUM

Baş, boyun, kollar, omuz bölgesi, vücut, kalça ve bacaklara yönelik egzersizleri ne kadar iyi bildiğinizi kontrol edin.

1. İlgili egzersiz numarasını resmin yanına yazın.

1. OTUR – KALK
(Vücut, kalça ve bacak egzersizi.)

☐

2. TRAFİK POLİSİ
(Kol ve omuz bölgesi egzersizi.)

☐

3. BİSİKLET SÜRÜYORUM
(Vücut, kalça ve bacak egzersizi.)

☐

4. SOL-SAĞ, TİK-TAK
(Baş ve boyun egzersizi.)

☐

5. İLERİ, GERİ, BİR, İKİ
(Baş ve boyun egzersizi.)

☐

6. TOPU KENDİ ÇAPINDA DÖNDÜRÜYORUM
(Vücut, kalça ve bacak egzersizi.)

☐

7. BACAK ARASI TOP
(Vücut, kalça ve bacak egzersizi.)

☐

BOŞLUKTAYIM VE HAREKET EDİYORUM

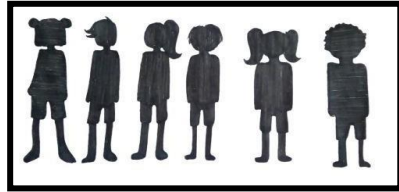
Resimlere bakın ve bunları verilen ifadelerle doğru şekilde eşleştirin.



☐ Öğrenciler alanda özgürce koşuyor.



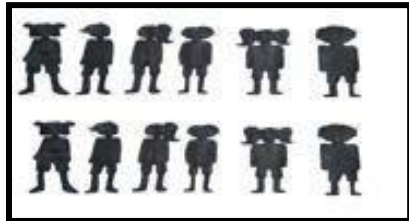
☐ Öğrenciler iki sıra halinde sıralanmış.



☐ Öğrenciler çember oluşturmuş.



☐ Öğrenciler tek sıra halinde sıralanmış.



☐ Öğrenciler sütun halinde sıralanmış.

Dijital ortamda oluşturulan çalışma sayfası: Öğrencilerin farklı spor türlerini tanıma ve adlandırma bilgilerini kontrol edebilecekleri Liveworksheets:

<https://www.liveworksheets.com/lg1011642ih>

Hadi biraz spor yapalım

Herbir resmin yanında verilen doğru seçeneği sarın. Resimlerde hangi spor dalları gösterilmektedir?



- a. basketbol
- b. tenis
- c. futbol



- a. yüzme
- b. futbol
- c. koşu



- a. dalış
- b. masa tenisi
- c. tenis



- a. hentbol
- b. yüzme
- c. koşu



- a. voleybol
- b. hentbol
- c. masa tenisi



- a. kayak
- b. tenis
- c. satranç

Resimlerde verilen sporların baş harflerini altındaki kutucuklara yazın ve gizli sözcüğü bulun.

MAKEDON BASKETBOLU HAKKINDA NELER BİLİYORUM?

- ❖ Araştırma yapın ve soruları cevaplamaya çalışın. (Ailenizle konuşun veya bilgi için internette arama yapın.)

1. Makedon erkek basketbol takımı en büyük başarıyı ne zaman ve nerede elde etti?

- a) 2020 yılında Litvanya'da düzenlenen Avrupa Şampiyonası.
- b) 2011 yılında Litvanya'da düzenlenen Avrupa Şampiyonası.
- c) 2015 yılında Litvanya'da düzenlenen Avrupa Şampiyonası.



2. Onu Avrupa Şampiyonası'nda dördüncü sıraya taşıyan antrenörü kimdi?

- a) Yordanço Davitkov
- b) Blagoya Georgievski
- c) Marin Dokuzovski



3. Basketbol oyuncularının adlarını soyadlarıyla birleştirin.

- | | | |
|--------|---|-------------|
| Pero | • | • Geçevski |
| Vrbica | • | • İlievski |
| Todor | • | • Antiç |
| Petar | • | • Stefanov |
| Vlado | • | • Naumovski |

4. Kadın basketbolunda yaz Olimpiyatları madalyası kazanan ve son birkaç yıldır kadın milli takımında antrenör olarak görev yapan tek Makedon kadın kimdir?

- a) Stoyana Vangelovska
- b) Slavica Dimovska
- c) Yelena Antiç



5. Şehrinizdeki kadın ve erkek basketbol takımlarının isimlerini yazın.

MAKEDON HENTBOLU HAKKINDA NELER BİLİYORUM?

- ❖ Araştırma yapın ve soruları cevaplamaya çalışın. (Ailenizle konuşun veya bilgi için internette arama yapın.)

1. Makedonya milli hentbol takımının en iyi hentbol oyuncusu ve baş antrenörünün adı nedir?

- a) Kiril Stoilov
- b) Kiril Lazarov
- c) Deyan Manaskov



2. Makedon hentbol takımı Avrupa şampiyonalarına kaç kez katıldı?

- a) beş kez
- b) üç kez
- c) yedi kez



3. Hentbolcuların isimlerini oyundaki konumlarıyla eşleştirin.

- | | |
|---------------------|-------------------|
| • Kire Lazarov | . kaleci |
| • Nikola Mitrevski | . pivot |
| • Deyan Manaskov | . sol kanat |
| • Stoyançe Stoilov | . sol oyun kurucu |
| • Filip Kuzmanovski | . sağ oyun kurucu |

4. Hangi Makedon kadın hentbol takımı 2002'de Avrupa şampiyonu oldu?



- a) KHK „Vardar“
- b) KHK „Gyorçe Petrov“
- c) KHK „Pelister“

5. Şehrinizdeki kadın ve erkek basketbol takımlarının isimlerini yazın.

MAKEDON VOLEYBOLU HAKKINDA NELER BİLİYORUM?

- ❖ Araştırma yapın ve soruları cevaplamaya çalışın. (Ailenizle konuşun veya bilgi için internette arama yapın.)

1. Erkek voleybol takımı kaptanının adı nedir (resimde)?

- a) Nikola Gyorgyiev
b) Alexander Lyaftov
c) Risto Nikolov



2. Avrupa müsabakalarında hangi voleybol milli takımı daha başarılı; erkekler mi yoksa kadınlar mı?

a)



b)



3.

Voleybol kulüplerinin resimlerini ait oldukları şehirlerle doğru şekilde eşleştirin.



MANASTIR

ÜSKÜP

USTRUMCA

5. Şehrinizdeki kadın ve erkek voleybol takımlarının isimlerini yazın.

MAKEDON FUTBOLU HAKKINDA NELER BİLİYORUM?

- ❖ Araştırma yapın ve soruları cevaplamaya çalışın. (Ailenizle konuşun veya bilgi için internette arama yapın.)

1. Makedon erkek futbol takımının elde ettiği en büyük başarı nedir?



- a) 2021'de Avrupa Futbol Şampiyonası'na katılmak.
- b) Katar'daki Dünya Kupası barajında Portekiz milli takımına karşı kazanılan zafer.
- c) 2022'de Katar'da düzenlenen Dünya Kupası'na katılmak.

2. Fotoğrafta hangi ünlü Makedon futbolcular gösteriliyor?

- a) Goran Pandev ve Ezcan Aliyoski
- b) Elif Elmaz ve Goran Pandev
- c) Ennis Bardi ve Stole Dimitrievski



3. Milli takımımızın ilk kalecisinin adı nedir?



- a) Boban Nikolov
- b) Arian Ademi
- c) Stole Dimitrievski

4. PSG, Barcelona ve Levante'de forma giyen en iyi Makedon futbolcu kim?



- a) Nataša Andonova
- b) Katerina Mileska
- c) Ilza Maksuti



5. Şehrinizdeki kadın ve erkek futbol takımlarının isimlerini yazın.

İÇERİK: JİMNASTİK

4. JİMNASTİK DURUŞLARI (4 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Jimnastik hareketlerini tanımak (tırmanma, asılma, sallanma, atlama).

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Jimnastik hareketlerini tanır ve onların yardımıyla tırmanma, asılma, sallanma, ip üzerinde atlama, mini denge aleti, halkalar, kısa bar işlemlerini gerçekleştirir.

ARAÇLAR: Jimnastik parmaklığı, mini denge aleti, halkalar, dokuma tezgâhı, jimnastik sırası, kısa kiriş, atlama kasası, jimnastik minderi, step (sonsuz merdiven çıkma prensibine dayalı bir egzersiz cihazı).

Giriş etkinliği-ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, sıçrama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Temel oyun "Sel – uçaklar". Tüm öğrenciler işaretlenmiş egzersiz alanında serbestçe koşarlar. Öğretmenin "Uçaklar!" çağrısı üzerine herkes durur, çömelir ve elleriyle başlarını kapatır. "Tehlike geçti!" tabelasıyla koşturaya devam ederler. "Sel!" çağrısı üzerine, tüm öğrenciler bir şeyin üstüne binerler: bir tabure, mini denge aleti, jimnastik sırası, atlama kasası vb. (Gelecek selden kaçmak için).
- ✓ Öğretmen bir eğitim alanı hazırlar, öğrencilere engellerin altından emekleme, atlama, tek veya iki ayak üzerinde atlama, sıçrama, tırmanma ve jimnastik sırasında yürüme, mini denge aleti, vb. gibi çeşitli hareketleri yapmaları için talimatlar verir.

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Çeşitli jimnastik yardımıyla tırmanma, asılma, sallanma, atlama için önerilen aktiviteler (4 ders)

Alçak jimnastik aletlerine tırmanma aktiviteleri

Birinci ders

1. Öğretmen öğrencilere spor salonundaki jimnastik egzersizlerini tanıtır. Eğer okulda malzeme yoksa öğretmen bunların fotoğraflarını gösterir.

Öğrenciler her jimnastik egzersizinin amacını keşfederler:



Jimnastik parmaklığı

halkalar

Jimnastik sırası

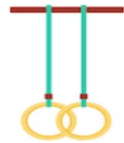
Mini denge aleti



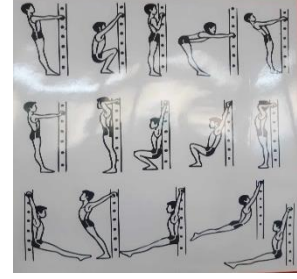
Denge aleti

Paralel bar

Atlama kasası



2. Öğrenciler iki sırasına yerleştirilir ve her sütunun önünde bir jimnastik sırası veya jimnastik parmaklığı aleti bulunur. Belirli bir işarete göre sağ veya sol ayakla başlayarak tırmanma ve inme yaparlar.
3. Çiftlere ayrılan öğrenciler, eşit bir ritimle belirli bir işarete göre jimnastik sırasından veya jimnastik parmaklığından birkaç kez tırmanıp inerler.
4. Bir parmaklığa tırmanmak ve zıplayarak yere inmek.



İkinci ders

1. Öğrenciler jimnastik parmaklığına binerler, sırayla ve koordineli olarak kollarını ve bacaklarını hareket ettirirler ve geri inerler.
2. Okul bahçesinde veya koridorda merdiven çıkmak. Tırmanma çiftler halinde ya da merdivenlerden senkronize bir şekilde inip çıkan birkaç öğrenciden oluşan bir grup halinde yapılabilir.
3. Öğrenciler jimnastik takımlarından tırmanma ve inme yöntemlerini kullanarak bayrak yarışı ve temel oyunlar oynarlar.

Jimnastik aletlerinde asılı kalma ve sallanma aktiviteleri

Üçüncü ders

1. Öğrencilere bir denge aletine, alçak dairelere veya bir jimnastik parmaklığına asılma tekniği tanıtılır. Jimnastik parmaklığına tırmanmanın ve tutmanın iki yolu vardır: yakala ve tut Overhand, avuç içi şaftın bağlantı noktası üzerinde pronasyona yerleştirildiğinde, adduksiyon ise avuç içi şaftın bağlantı noktası üzerinde supinasyonda yerleştirildiğinde olur. Eller omuz genişliğinde ayrı yerleştirilir.
2. Öğrenciler yardım alarak denge aletine, jimnastik parmaklığına veya alçak halkalara asılırlar. Vücudun dik ve sakin olmasına özen gösterilir.
3. Öğrenciler dönüşümlü olarak bacaklarını yukarı kaldırarak denge aletine, jimnastik parmaklığına veya alçak halkalara asılma işlemini gerçekleştirirler.
4. Öğrenciler bağımsız olarak veya yardım alarak bir denge aletine, jimnastik parmaklığına veya alçak halkalara asılma ve sallanma hareketlerini gerçekleştirirler. Başlangıç pozisyonu dikey pozisyonudadır, vücut düzdür ve yavaş ileri veya geri sallanma gerçekleştirilir. Bacak salınımı sırasında dizlerin bükülmemesi gerekir.



Atlama aktiviteleri

Dördüncü ders

1. Öğrenciler bir veya iki sıra olarak yerleştirilir, denge aletine veya jimnastik sırasına tırmanır, jimnastik yürüyüşü yapar ve jimnastik minderi üzerine sıçrayarak iniş yapar.
2. Öğrenciler atlama kasasına (birinci veya ikinci seviye), jimnastik sırasına veya step tahtasına binerler ve jimnastik minderi üzerine sıçrayarak iniş yaparlar.

Sonuç etkinliği-özetlemek

- ✓ Öğrenciler jimnastik becerilerinden tırmanma, asılma, sallanma ve atlama çalışmalarına yönelik çalışmalar yaparlar. Mevcut jimnastik ekipmanları kullanılır: yaşa ve motor becerilerine uygun bir yüksekliğe yerleştirilecek olan atlama kuzusu, atlama kasası, jimnastik sırası, step.
- ✓ Öğrenciler aşağıdaki hareketleri yaparlar:
 - Hazırlanan antrenman alanlarında jimnastik yürüyüşü ve koşusu, tırmanma ve inme, atlama, jimnastik mücadeleleri ve engellerin üzerinden geçme gibi bayrak aktiviteleri.
 - Başlangıç: kısa mesafede koşma, kollarını uzatarak jimnastik yürüyüşü, jimnastik minderi üzerine iniş, yardımla ileri yuvarlanma, 6 adımlı bir sıra üzerinde yukarı ve aşağı gitme ve sütuna geri dönme.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En ilginç olan etkinlik hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Yardımla tırmanma, asılma, sallanma, atlama kasası, mini denge aleti, halkalar, jimnastik sırasında ustalık.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla iş birliği.
- ❖ Oyndaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: JİMNASTİK

5. ATLAMA AŞAMALARI (2 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Atlamanın aşamalarını tanımak (koşma, sıçrama, yükselme, uçuş ve iniş).

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Atlama kuzusunu ve atlama kasasını tanımak ve yardımla koşma, sıçrama, yükselme, uçuş ve iniş aşamalarını kullanarak atlama gerçekleştirir.

ARAÇLAR: Alçak minder, atlama kasası, jimnastik minderi, atlama kuzusu, sıçrama tahtası, çember.

Giriş etkinliği-ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (koşma, atlama, sıçrama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Öğrenciler boşlukta serbestçe koşarlar. Önce sol, sonra sağ bacakla birkaç kez dönüşümlü olarak atlamalar yaparlar. Atlamalarla yerinde 360° dönerler. Öğrenciler farklı bir bacakta, farklı bir tarafta, farklı bir mesafede el ele tutuşarak çiftler halinde senkronize şekilde atlarlar.
- ✓ Öğrenciler, üzerinden atlanacak çeşitli nesnelerin veya spor malzemelerinin yerleştirildiği işaretlenmiş bir alanda serbestçe koşarlar. Zıplama çok farklı olabilir: tek ayakla, önden, yanlardan belirli bir sırayla. Engellerin yüksekliği yaşa ve motor becerilere uygun olmalıdır.

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Atlama kuzusu ve jimnastik sırası yardımıyla gerçekleştirilmesi için önerilen aktiviteler (2 saat)

Birinci ders

1. Öğrencilere atlama kuzusu üzerinden jimnastik sıçraması öğretilir ve öğretmenin kuzu üzerinden sıçrama gösterisini izlerler. Sıçramanın aşamalarını (koşma, sıçrama, atlama ve inme) algırlar.
2. Öğrenciler alçak bir platforma çıkıp parmak uçlarının üzerinde ayağa kalkarlar. Yerden sekerek, dizleri ve kalçaları bükülü şekilde yere inerler.
3. Öğrenciler ileri/geri sıçramalar ve sol/sağ sıçramalar (düz ve bükük bacaklarla yerinde tek ayak ve iki ayak sıçramaları) yaparlar.
4. Öğrenciler kısa bir sıçrama tahtasında bacak sprinti yaparlar. Öğretmen eli yukarı kaldırılmış olarak önde durmaktadır. Yansımanın ardından öğrenci daha yükseğe zıplamak, vücudunu düzeltmek için öğretmenin eline dokunmaya çalışır ve iniş sırasında leğen kemiğinin ve dizlerinin bükülmesi gerekir.

İkinci ders

1. Öğrenciler iki ayakla sıçrama tahtası üzerinde sıçrama yaparlar.
2. Öğrenciler teker teker sıraya girerek atlama kuzusunda yumuşak bir atlama yaparlar.
3. Öğrenciler, uzunlamasına yerleştirilmiş bir atlama kuzusunun üzerinde ve iki ayaklı inişte çeşitli şekillerde desteklenen ellerle atlama gerçekleştirirler.
4. Öğrenciler, yardım alarak atlama kuzusu üzerinden atlarlar.



Sonuç etkinliği-özetlemek

- ✓ Aktarma etkinlikleri: Öğrenciler sıralara yerleştirilir. 10 metre mesafede bir yüzey üzerine bir çember yerleştirilir. Her öğrenci çembere koşmalı, tek bir sıçrayışla çemberin içine atlamalı, çemberin içinden geçmeli ve sıranın sonuna geri dönmelidir. Kazanan, aktiviteyi ilk bitiren sıradır.

Yansına

Sorularla ilgili tartışma:

1. Bugün ne yaptık?
2. Hangi aktivite sizin için en ilgi çekiciydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Yardımla tırmanma, asılma, sallanma, atlama kasası, mini denge aleti, halkalar, jimnastik sırasında ustalık.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla iş birliği.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: LİMNASTİK

6. JİMNASTİK YÜRÜYÜŞÜ, EĞİLME, DÖNME (2 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Jimnastik sırasında ve denge aleti yürüyüşü, squat yürüyüşü, spin ve planör duruşu.

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Jimnastik sırasında ve denge aletinde jimnastik yürüyüşü, squat yürüyüşü, 180° dönüş ve planör duruşu uygular.

ARAÇLAR: defter, kitap, oturma sandığı, kısa bar, jimnastik minderi.

Giriş etkinliği-ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, sıçrama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Öğrenciler oyun etkinlikleri gerçekleştirir: "Yol boyunca yürüyoruz, ip boyunca yürüyoruz." Öğrenciler bir sıra haline ve işaretlenmiş düz bir çizgi üzerinde dururlar. "Yolda yürüyelim!" komutuyla öğrenciler tam ayakla bir çizgi boyunca hareket ederler ve "Hadi ip boyunca yürüyelim!" komutuyla ayak parmakları üzerinde yükseltilmiş bir çizgi boyunca hareket ederler. Hareketin hızı değişir (orta ve hızlı tempo).

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Eğilme ve dönme ile jimnastik yürüyüşü yapmak için önerilen aktiviteler **(2 ders)**

Birinci ders

1. Öğretmen düz bir çizgide (denge pozisyonu) jimnastik yürüyüşü gösterir. Öğrenciler başlarının üzerinde bir kitap veya defter taşıyarak düz bir çizgide bir sıra halinde hareket ederler. Etkinlik geriye gidilerek yana gidilerek tekrarlanır.
2. Öğretmen düz bir çizgide jimnastik yürüyüşü ve daire şeklinde sola, sağa ve sola dönmeyi gösterir. Öğrenciler birer birer sütun halinde yürürler, dururlar ve daire şeklinde sağa, sola ve sola dönerler.
3. Öğrenciler denge aletinde elleri arkaya doğru yürürler ve ellerini arkadan öne doğru ve tam tersi bir hareket yaparlar.

İkinci ders

1. Öğretmen bir jimnastik sırasında veya mini denge aletinde çökerek jimnastik yürüyüşünü gösterir: dik pozisyonda, kollar dinlenme veya yarım pozisyonudadır, sallanan bacak giriş veya bank boyunca indirilir ve ayakta duran bacak ile (üzerinde durduğumuz bacak) diz eklemine bükülür (fleksiyon).
2. Öğrenciler etkinliği tekrarlayarak dengeye dikkat ederler.
3. Öğrenciler mini denge aleti boyunca dik bir vücut duruşuyla, eller vücudun yanında veya sırtüstü pozisyonda parmak ucunda yürürler. Vücudun dengeli pozisyonuna ve hareketin zarif performansına vurgu yapılıyor.
4. Ayakta dururken 180° dönmek.
Öğretmen minderin üzerinde ön dengeyi gösterir: ayakta dururken kollar yerindedir, bir bacağını ileri doğru sallar, vücudun üst kısmı yataya doğru öne doğru eğilir ve diğer bacak kaldırılır. Öğrenciler önce bu unsuru bir minder üzerinde gerçekleştirirler, daha sonra mini denge aleti veya jimnastik sırasında mükemmelleştirirler.
5. Öğretmen mini denge aleti veya jimnastik sırasında diz çökerek, bir daire içinde sola dönerek ve jimnastik minderine inerek jimnastik yürüyüşünü gösterir. Öğrenciler etkinliği birkaç kez tekrarlarlar.

Sonuç etkinliği-özetlemek



✓ Öğrenciler jimnastik unsurları içeren temel oyunlar, poligon oyunları ve bayrak oyunları oynarlar.

✓ Temel oyun "İki Keçi". İki öğrenci kısa hizanın veya jimnastik sırasının zıt uçlarında dururlar. Görev, öğrencilerin birbirlerine doğru yürümeleri, birbirlerinden



ayrılmaları ve her birinin sıranın sonuna kadar devam ederler. Banktan veya kısa fardan düşmemeye dikkat etmelidirler.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En ilginç olan etkinlik hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Bükülme ve dönme ile jimnastik yürüyüşünde ustalık.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla iş birliği.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: RİTMİK

1. RİTMİK YÜRÜME, KOŞMA, DÖNME (2 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Müziksiz ve müzikli 2/4 ölçüde ritmik yürüme, koşma ve dönme.

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Müziksiz ve müzikli, koordineli ritmik hareketleri 2/4 ölçüde uygular.

ARAÇLAR: kısa bar, poligon kurmak için çeşitli aksesuarlar, toplar, jimnastik minderi, CD çalar, vurmali çalgılar, toplar.

Giriş etkinliği-ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, sıçrama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Öğrenciler bir sütuna yerleştirilir. Spor salonunda veya okul bahçesinde işaretli bir çizgi boyunca jimnastik yürüyüşü, koşma ve alanda dönme çalışmaları yaparlar.
- ✓ Öğrenciler bir sütun halinde hareket ederek elleriyle rüzgârda uçuyormuş gibi hareketler yaparlar, meyve toplarlar, hayvanlar gibi hareket ederler (sola, sağa, belirli bir ritimle). Belirli bir işaretle bunları atlamalar, diz çökme, yerinde dönme, daire şeklinde dönme vb. ile birleştirirler.

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Ritmik yürüyüş, koşma ve dönüş yapma için önerilen aktiviteler (2 ders)

Birinci ders

1. Öğrenciler teker teker bir sütun halinde dizilerek düz bir çizgide ritmik yürüyüş ve koşu yaparlar.
2. Öğrenciler hareketin hızını ve yönünü değiştirerek daire şeklinde sola, sağa ve sola dönerek koşarlar.
3. Öğrenciler yürüyüş hareketleri ve post-atlamalar (çocuk sıçramaları) bir tarafa ve diğer tarafa 360° dönerek gerçekleştirirler.

İkinci ders

1. Öğretmen uygun ritimde müzik seçer veya vurmali çalgı ile ritim sağlar ve öğrenciler ileri, geri ve yanlara doğru yürüyerek ve koşarak eşit adımlarla hareket ederler.
2. Marş yürüyüşü:
3. - Sol ayakla başlayarak (sol, sağ, sol, sağ; ileri, geri, sol, sağ ile birleşerek; yürüyerek, zıplayarak; belli bir ritim takip ederek).
4. - Yürürken yeni bir unsur eklenir- avuç içlerinin aynı ritimde çırpılması:

5. Sola, sağı, sola, sağı, durup ayaklarıyla (sol, sağı, sol, sağı) yürürler ve aynı zamanda ellerini aynı ritimle çırpırlar.
6. Öğretmen farklı ritimdeki müziğı seçer. Öğrenciler farklı hızlarda yürüyüşler, atlamalar yapırlar.

Sonuç etkinliğı-özetlemek

- ✓ Oyun etkinlikleri: "Disko ritmi". Öğrenciler bir daire şeklinde yerleştirilir. Öğretmen müziğı veya ritmi seçer:
 - Öğrenciler aynı ritimde ellerini çırpırlar;
 - Öğrenciler müziğın ritmine göre ayaklarını mindere vururlar;
 - Öğrenciler müziğın ritmine ayak uydururlar.
- ✓ "Disko Topu". Öğrenciler bir daire şeklinde yerleştirilir ve her biri elinde bir top tutar. Öğrenciler müziğın ritmine göre minderden topa vururlar.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En ilginç olan etkinlik hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Müzikli ve müziksiz 2/4 ölçülü ritmik hareketlerde ustalık.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütölmesinde sınıf arkadaşlarıyla iş birliğı.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına sayğı duymak.

İÇERİK: RİTMİK

2. RİTMİK ATLAMALAR VE SIÇRAMALAR (2 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Ritmik atlamalar ve sıçramalar (çocuk, kedi atlaması, üç adım, "makas").

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Atlama ve sıçramaları kullanarak yürüme ve koşma sırasında birleşik ritmik hareketler gerçekleştirir.

ARAÇLAR: CD çalar, bilgisayar, hoparlörler, çemberler, tahta çubuklar.

Giriş etkinliği-ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, sıçrama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Birinci ders

1. Öğretmen çocuk atlamaları ve kedi atlamalarının doğru şekilde yapıldığını gösterir.
 - Çocuk atlaması. Öğrenciler çocuk atlayışlarını yerinde gerçekleştirirler. Ellerini kalçalarına koyarlar, sağ bacakla sallanırlar ve sol bacakla havada yansıma yaparak sola inerler. Aynısını diğer bacakla da yaparlar.
 - Kedi atlaması. Öğrenciler dik dururlar, sol ayağını geriye, sağ ayağını öne koyarlar. Sol ayak öne doğru sıçrayarak başlarlar ve sağ geri gelir. Aynı zamanda elleriyle dairesel hareketler (çaprazlama) yaparlar. Öğrenciler ritmik bir yürüyüş gerçekleştirir ve belirli bir sinyal üzerine kedi atlaması gerçekleştirir
<https://www.youtube.com/watch?v=F9z8oobdvkE>.

2. Öğrenciler çocuk atlama ve kedi atlama etkinliklerini gerçekleştirirler.

İkinci ders

1. Öğretmen üç adım atlaması ve makas atlamasının doğru uygulandığını gösterir.
 - **Üç adım atlama.** Öğrenciler ögeyi tekrarlar.
<https://www.youtube.com/watch?v=lwSzwWeWXp4>.
 - **„Makas“ atlama.** Öğrenciler etkinlikleri tekrarlar.
2. Öğrenciler üç adım atlama ve makas atlama kullanarak etkinlikler gerçekleştirirler.

Sonuç etkinliği-özetlemek

- ✓ Öğeleri kullanarak mini bir kompozisyon yapmak: ritmik yürüyüş, çocukların zıplaması, bir koninin etrafında dönme, alçak bir engelin üzerinden dörtnala atlama.
- ✓ Sol veya sağ ayakla dönüşümlü olarak çember atlama.
- ✓ Öğrenciler üçlü çalışırlar. İki öğrenci kasnağı yatay konumda aşağıda tutuyor. Öğretmen el çırparak veya tahta sopalarla ritim verir. Öğrenciler çembere belirli bir ritimle (sağ, sol, sol, sağ) girip çıkmalıdır. Bu 2-3 kez tekrarlanır ve ardından öğrenciler rol değiştirir.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En ilginç olan etkinlik hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Sıçrama ve atlamalar uygulayarak yürüme ve koşmada ritmik hareketlerde ustalık.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla iş birliği.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: RİTMİK

3. ALETLİ RİTMİK HAREKETLER (1 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Aletik ritmik hareketler (çember, ip, kurdele, top), müzikli ve müziksiz

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: aletlerle müzikli ve ölçülü hareketler yapar.

ARAÇLAR: çember, ip, kurdele, top, CD çalar.

Giriş etkinliği-ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, sıçrama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

1. Öğretmen, ritmik hareketleri malzemeleriyle (top, çember), vuruşla veya uygun seçilmiş müzik eşliğinde gösterir.
2. Öğrenciler elinde topla düz ritmik yürüyüş yaparlar.
3. Öğrenciler düz, ritmik bir yürüyüş yapar, minderden topa tek elle vurur.
4. Öğrenciler düz bir çizgide ritmik yürüyüş yapar, topu havaya atar, 360° dönerek topu yakalar.
5. Öğrenciler ellerinde bir çember tutarak düz ritmik yürüyüş yaparlar.
6. Öğrenciler düz ritmik yürüyüş yapar, ellerinde çember tutar ve diğer eliyle dairesel hareket yapar.
7. Öğrenciler ritmik yürüyüş yapar, sağ elinde ip tutar, sol eliyle ise dairesel hareket yapar. Egzersiz diğer el ile tekrarlanır.

Sonuç etkinliği-özetlemek

- ✓ Yerinde ve hareket halinde ip atlama. Mini bir kompozisyonun gerçekleştirilmesi: ritmik yürüyüş, üç adım atlama, 360° dönüş, ip atlama, çemberden geçme.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En ilginç olan etkinlik hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Ritmik hareketlerde ve sahne donanımıyla müzikte ustalık.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla iş birliği.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: DANSLAR
ÇOCUK DANSLARI/HALK OYUNLARI/MODERN DANSLAR (6 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR:

- İsteğe bağlı çocuk dansları.
- İsteğe bağlı geleneksel halk oyunları.
- İsteğe bağlı modern danslar.
-

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI:

- Çocuk danslarının temel adımlarını gerçekleştirir;
- Kendi memleketinin geleneksel halk danslarının temel adımlarını gerçekleştirir;
- Çağdaş dansın temel adımlarını gerçekleştirir.

ARAÇLAR: CD çalar, bilgisayar, hoparlörler, çemberler, kalemler.

Giriş etkinliği-ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sütunda birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, sıçrama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Her öğrencinin önünde daire şeklinde kalemle işaretlenmiş küçük bir çember veya alan vardır. Öğretmen etkinliğin gerçekleştirilmesi için yönergeler verir (önerilen hareketler ve müzik aşağıdaki bağlantıdan kullanılabilir.): <https://rb.gy/xy5e8>.
- ✓ Aktivite aynı zamanda kolları hareket ettirerek, alkışlayarak, ileri, geri, sola, sağa zıplayarak, yerinde 90°, 180° veya 360° dönerek de değiştirilebilir.



Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Çocuk danslarının temel adımlarında ustalaşmak için önerilen aktiviteler
(2 ders)

1. Öğretmen müziği seçer ve çocukların dans adımları uygulanır veya ustalaşır. Müzik Eğitimi konusuyla konular arası korelasyon mümkündür.
- ✓ Temel adımlarda uzmanlaşmak için kullanılabilecek önerilen şarkılar:
„Штом си среќен (Eğer sende mutluyusan) “(Makedon şarkısı) – <https://rb.gy/rue9>.
„Мајмунски танц (Maymun dansı) “(Sırp şarkısı) – <https://www.youtube.com/watch?v=E2H6zYETzgc>.
„A ran-sam-sam “– <https://rb.gy/u5s1u>.
„Нашата азбука (Alfabemiz) “– <https://rb.gy/n0r6f>.
„Секој“(Herkes)– Daniel Kaymakovski ve „Златно славејче (Altın Bülbül)“– <https://rb.gy/qurol>.

2. Tandem öğretmenleri öğrencilerle birlikte müziğin ritmine uygun adımlar atar ve aynı zamanda hem doğal hareket biçimlerini hem de öğrenilmiş hareketleri kullanır.



Yerel yöreye ait geleneksel bir halk dansının temel adımlarında ustalaşmak için önerilen aktiviteler (2 ders)

Birinci ders

1. Öğretmen öğrencilerle birlikte kendi yöresinden bir halk oyunu seçer. Örneğin, temel adımları uygulamak için "Halay".
2. "Halay" <https://www.youtube.com/watch?v=GrXr3OIhoFI>.
3. Öğretmen adımları gösterir ve öğrenciler bunları müziksiz/müzikli olarak yerinde gerçekleştirirler. <https://www.youtube.com/watch?v=CyiK1DkSeYs>
4. Öğrenciler elleri aşağıda olacak şekilde yarım daire şeklinde yerleştirilir. "Halayın" adımlarını müziksiz, çok tekrarlı olarak uygularlar. Adımlar aynı zamanda müzik eşliğinde de çalışılmaktadır.
5. Öğrenciler yarım daire şeklinde el ele tutuşurlar ve "Halay" adımlarını müziksiz ve müzikli olarak uygularlar.



İkinci ders

1. Öğrenciler kendi yörelerine ait basit bir halk dansı sergilerler. Örneğin:
 - „Македонско девојче“(Makedon kızı)
<https://www.youtube.com/watch?v=IUwRxN59djU>;
 - „Битола, мој роден крај”(Bitola, memleketim)
– https://www.youtube.com/watch?v=ci_oFkL-KhA.

Çağdaş dansın temel adımlarında uzmanlaşmak için önerilen aktiviteler (2 ders)

1. Öğretmen öğrencilerle birlikte çağdaş danslardan bir seçki yapar. Örneğin: zumba veya samba.
2. Öğrenciler öğretmenin adımlarını takip ederler ve aşağıdaki bağlantıdan çocuklar için dans koreografisi- Zumba'da ustalaşırlar (müziksiz ve müzikli adımlar atarlar):
„Waka Waka “– Dancing Kids: https://www.youtube.com/watch?v=7mbzZu9lo_8;
„Dreamers" by Jung Kook. Zumba Kids:
<https://www.youtube.com/watch?v=abLCoYPzGA8>.
3. Öğrenciler aşağıdaki bağlantıdan öğretmenin adımlarını takip ederler ve çocuklar için samba dansının koreografisinde ustalaşırlar (müziksiz ve müzikli adımlar atarlar):
„Samba nana” Kids Choreography:
<https://www.youtube.com/watch?v=4BPoLsm3r1c>.

Sonuç etkinliği-özetlemek

- ✓ Öğrenciler küçük gruplar halinde veya sınıf düzeyinde çocuk dansının temel adımlarını kullanarak koreografi yaparlar.
- ✓ Öğrenciler küçük gruplar halinde veya sınıf düzeyinde kendi yerel halk danslarının temel adımlarını kullanarak koreografi yaparlar.
- ✓ Öğrenciler küçük gruplar halinde veya sınıf düzeyinde çağdaş dansın temel adımlarını kullanarak koreografi yaparlar.
- ✓ Ustalaşmış danslar okulun ders dışı etkinliklerinde sunulur.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En ilginç olan etkinlik hangisiydi?
3. Ne öğrendiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Temel dans adımlarında ustalık.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütölmesinde sınıf arkadaşlarıyla iş birliği.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: DANSLAR (1 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR:

- İsteğe bağlı çocuk dansları.
- İsteğe bağlı geleneksel halk oyunları.
- İsteğe bağlı modern danslar.

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI:

- Çocuk danslarının temel adımlarını gerçekleştirir;
- Kendi memleketinin geleneksel halk danslarının temel adımlarını gerçekleştirir;
- Çağdaş dansın temel adımlarını gerçekleştirir.
-

ARAÇLAR: CD çalar, bilgisayar, hoparlörler.

Giriş etkinliği-ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Dansların gerçekleştirilebileceği uygun bir alanın önceden hazırlanması (spor salonu, koridorda daha geniş alan, performans salonu).
- ✓ Öğrencilerin dansları sergileyecek şekilde yerleştirilmesi.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

1. Etkinlik, okul etkinlikleri sırasında öğrencilerin, velilerin veya okul çalışanlarının önünde yapılabilir.
2. Öğrencilerin daha önce uyguladıkları uygulamaları:
 - Çocuk dansları;
 - Yerel bölgenin halk dansları;
 - Modern danslar.

Sonuç etkinliği-özetlemek

- ✓ Etkinlikte hazır bulunanlarla birlikte halk oyunları gösterisi yapılması.

Yansımaya

Tartışma soruları:

1. Bugün ne yaptık?
2. En ilginç olan etkinlik hangisiydi?
3. Ne hissettiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Temel dans adımlarında ustalık.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla iş birliği.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

ÖĞRENCİ BAŞARILARININ TAKİP EDİLMESİ

Konu – RİTMİK JİMNASTİK VE DANSIN TEMELLERİ

DEĞERLENDİRME ÖLÇÜTLERİ:

+ (Değerlendirme standartlarına başarıyla hâkim olundu)

+ – (Değerlendirme standartlarına ulaşmak için daha fazla çaba sarf etmeli)

– (Değerlendirme standartlarına ulaşmak için desteğe ihtiyacı var)

Değerlendirme standartlarına göre öğrencilerin elde etmesi gereken sonuçlar	DEĞERLENDİRME STANDARTLARI	+	+ –	–
JİMNASTİK				
Destekli ve desteksiz, vücudu ve hareketleri şekillendirmek için karmaşık egzersizleri organize eder, birleştirir ve doğru şekilde gerçekleştirir. Temel jimnastik elemanlarını tanıır ve uygular.	Bir, iki ve dört sıra halinde ve daire şeklinde yerleştirilir.			
	Destekli ve desteksiz, farklı tutum ve pozisyonlarda vücudu şekillendirmeye yönelik egzersizler yapar.			
	Ritim içinde jimnastik yürüyüşü ve koşusu yapar.			
	Yer jimnastiğinin unsurlarını tanıır- akrobasi ve onların yardımıyla "mum", "köprü", "planör", amuda kalkma, ön takla ve ters takla gerçekleştirir.			
	Jimnastik numaralarını tanıır ve onların yardımıyla tırmanma, asılma, sallanma, ip üzerinde atlama, kısa bar, merdivenler, kısa bank işlemlerini gerçekleştirir.			
	Keçi ve Oturma sandığı atlamalarını tanıır ve koşma, sıçrama, itme, uçuş ve iniş aşamalarını kullanarak atlamaları gerçekleştirir.			
	Oturma sandığında ve kısa barda jimnastik yürüyüşü, squat yürüyüşü, 180° dönüş ve planör duruşu uygular.			

RİTMİK				
Ritmik hareketleri ölçü ve müzikle ayırt eder ve gerçekleştirir.	Müziksiz ve müzikli, 2/4 zamanlı, koordineli ritmik hareketleri kullanır.			
	Atlama ve sıçramaları kullanarak yürüme ve koşma sırasında birleşik ritmik hareketler gerçekleştirir.			
	Aletlerle/aksesuarlarla ritmin ve müziğin ritmine göre hareket eder.			
DANSLAR				
Geleneksel dansları, çağdaş dansları, adımları ve hareketleri incelik ve müzikle ayırt eder ve gerçekleştirir.	Çocuk danslarının temel adımlarını, yöreye özgü geleneksel halk danslarını, çağdaş dansları gerçekleştirir.			

3. KONU: SPOR OYUNLARI KAVRAMLARI (56 ders)

İÇİNDEKİLER: HENTBOL/BASKETBOL/VOLEYBOL/FUTBOLUN TEMELLERİ		
KAVRAMLAR	DEĞERLENDİRME STANDARTLARI	ÖĞRENME SONUÇLARI
HENTBOL - Temel hentbol duruşları (paralel ve çapraz). - Temel topu yakalama/alma ve pas verme hareketleri (göğüs, baş ve kalça yüksekliğinde). - Temel hentbol top sürme (yerinde ve hareket halinde). - Kaleye şut atma (vuruş).	Temel paralel ve çapraz hentbol duruşu kurulur ve yerinde uygulanır. Topu yakalarken/alırken ve pas verirken göğüs hizasında uygun şekilde konumlandırmak. Yerinde ve hareket halindeyken düz bir top sürüşü gerçekleştirir. Belli bir mesafeden kaleye şut çekmenin temel tekniğini uygular.	Spor oyunlarını ayırt eder: hentbol, basketbol, voleybol ve futbol. Temel kurallara uyarak spor oyunları oynamaya katılır.
BASKETBOL - Temel basketbol duruşları (paralel ve çapraz). - Temel topu yakalama/alma ve pas verme hareketleri (göğüs, baş ve baş üstü yüksekliğinde). - Temel basketbol top sürme (sağ ve sol el). - Potaya basket atma.	Temel paralel ve çapraz basketbol duruşu kurulur ve yerinde uygulanır. Topu yakalarken/alırken ve pas verirken göğüs hizasında uygun şekilde konumlandırmak. Yerinde ve hareket halindeyken düz bir top sürüşü gerçekleştirir. Temel alçak atış tekniğini uygular.	
VOLEYBOL - Temel voleybol duruşları (paralel ve çapraz). - Topu parmaklarla ve ellerle sektirmenin temel tekniği önkol ("manşet"). - Temel servis vuruşları	Temel paralel ve çapraz voleybol duruşu oluşturulur ve uygulanır. Parmaklar ve ön kolla temel bir top vuruşu gerçekleştirir. Temel servis vuruşunu gerçekleştirir	
FUTBOL - Temel top alma ve pas verme hareketleri. - Temel futbol yönetimi. - Kalenin iç kısmıyla kaleye yapılan temel şut (vuruş).	Topu karşılama ve paslamayı ayağın içi ve dışı ile yerinde gerçekleştirir. Ayağın içi ve dışı ile yürüme sırasında düz bir top sürüşü gerçekleştirir. Ayağın iç kısmıyla kaleye şut atar.	

İÇERİK: HENTBOL

1. PARALEL VE ÇAPRAZ HENTBOL DURUŞLARI (2 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Temel hentbol duruşları (paralel ve çapraz).

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: temel bir paralel ve çapraz hentbol duruşu kurulur ve yerinde uygulanır.

ARAÇLAR: hentbol, renkli yer işaretleri, düdük.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, atlama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).

- ✓ Donma oyunu. Öğrenciler alanda özgürce koşuyor. Donma belirtisinde, kolları genişçe açılmış ve omuz hizasında kaldırılmış olarak, şaşırtıcı bir duruşta dururlar. Aşağıda hareket etmeye nasıl devam edileceğine ilişkin talimatlar verilmiştir: ayı gibi yürüyün, kanguru gibi zıplayın, kurbağa, ördek vb. Öğrenciler "donmuş" dururken, hareketler öğretmen tarafından açıklanır.

Aşağıdaki bağlantıda giriş bölümünde ve diğer derslerde kullanılabilecek etkinliğin bir gösterimi gösterilmektedir: <https://rb.gy/nc9sv>.

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Birinci ders

1. Öğrenciler HENTBOL spor oyununa ilişkin bilgilerle tanışırlar:
 - top ile takım oyunu;
 - Biri kaleci olmak üzere 7 oyuncudan oluşan iki takım yarışır;
 - goller elle atılır;
 - Kaleler, yalnızca savunma yapan kalecinin erişimine izin verilen 6 metrelik bir alanla çevrelenmiştir;
 - maç 60 dakika sürüyor, 2 yarı oynanıyor ve bir yarı 30 dakika sürüyor;
 - daha fazla gol atan takım kazanır;
 - maç berabere de bitebilir (her iki takım da aynı sayıda gol attığında).



Hentbolla ilgili temel terimler:

- ✓ hentbol duruşu (paralel ve çapraz);
- ✓ topu karşılama ve pas verme;
- ✓ hentbol rehberliği;
- ✓ kaleye şut atma;
- ✓ gol atmak ve hentbol oyununda kalecinin rolü

2. Öğretmen öğrencilere hentbol duruşu kavramını, yani oyuncunun oyun sırasında en fazla hareketi yaptığı pozisyonu anlatır. Tutum kalkış hızını sağlar. Hentbolda paralel ve çapraz duruş kullanılır.

3. Öğrenciler paralel ve çapraz hentbol duruşu gösterisini dikkatle takip eder ve hareketleri tekrarlar.



Paralel hentbol duruşu

Ayaklarını omuz genişliğine eşit veya daha geniş bir duruşa paralel olarak yerleştirirler. Dizler ve kalça eklemleri hafifçe öne doğru bükülür. Vücudun ağırlığı ön ayaktadır. Gövde düz ve hafifçe öne doğru eğilmiştir. Kollar dirseklerden kaldırılır ve avuç içleri öne bakacak şekilde bükülür.

Çapraz hentbol duruşu

Ayaklar omuz genişliğinde açık, bir ayak diğerinden yarım adım önde. Dizler bükülmüş. Vücudun ağırlığı arka bacağın ayağına dağıtılır. Her iki el kaldırılır; ön el topun üzerindedir, diğer el göğüs hizasındadır ve parmaklar vücudun yanlarına doğru çevrilir.



4. Öğrenciler, öğretmenin verdiği komutla yerinde ve hareket halinde çapraz ve paralel hentbol duruşu yapma alıştırmaları yapar:

- ✓ paralel temel duruştan, bir adımla sola ve sağa doğru hareket;
- ✓ temel paralel tutumda üçgen şeklinde hareket;
- ✓ dik pozisyondan, hafif bir sıçrayışla, DURUŞ çağrısı üzerine paralel hentbol duruşuna geçerler;
- ✓ mekanda serbestçe koşarlar ve DURUŞ çağrısı üzerine paralel hentbol duruşunda dururlar;
- ✓ çapraz bir duruşla, adımlarla yarı sola ve yarı sağa hareket ederler;
- ✓ Temel duruştan, sağ ayakla ileri, sol ayakla geriye ve tam tersi hareketler gerçekleştirilir.

İkinci ders

1. Temel tutumları uygulamaya yönelik etkinlikler tekrarlanır.

2. Öğrenciler 2 sıra halinde dizilirler. Öğretmen hentbol topunu ortaya koyar. Eğer lider ileri gidiyorsa, tüm öğrencilerin çapraz bir duruşla geri gitmesi gerekir. Geriye gidiyorsa ileriye gitmeleri gerekir. Sola giderse paralel duruşa sahip tüm öğrenciler sağa gider ve bunun tersi de geçerlidir. Daha sonra rol bir öğrenci tarafından üstlenilir.

3. Üç kişilik gruplar oluşur. İki öğrenci birbirine bir top atar ve üçüncüsü paralel ve çapraz bir tavırla topa doğru hareket eder. Daha sonra roller değişir.



4. Oyun: Gölgeler. Çiftler oluşur. Bir öğrenci mekanda (aland) paralel veya çapraz bir duruşla hareket ederken, diğer öğrenci (gölge) onun her hareketini taklit etmek zorundadır.

Sonuç etkinliği-özetlemek

- ✓ Öğrenciler bir daire şeklinde sıraya girerler ve birbirlerine top atarlar. Topu alma görevine sahip 2 ila 3 öğrenci seçilir. Öğrenciler çapraz veya paralel hentbol duruşuyla hareket etmelidir.
- ✓ Öğretmen oyunun kurallarını açıklar. Elinde iki renkli çubuk vardır (örneğin: kırmızı ve mavi). Kırmızı çubuğu kaldırırse öğrenciler paralel duruş, mavi çubuğu kaldırırse öğrenciler çapraz duruş sergilerler. Her ikisini de aynı anda kaldırırse öğrenciler kolları yukarı kaldırılarak atlamalıdır. Hata yapan öğrenciler oyundan çıkarılır.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün ne öğrendik?
2. Vücudun hentbol pozisyonuna getirilmesi neden önemlidir?
3. Hentbol duruşunu kullanarak en çok hangi oyun ilginizi çekti?
4. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Paralel ve çapraz hentbol duruşunda ustalık.
- ❖ Etkinliklerin pratik performansı.
- ❖ Etkinlikleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapma.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: HENTBOL

2. TOPU ALMA VE PAS VERME (4 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Temel topu yakalama/alma ve pas verme (göğüs, baş ve kalça yüksekliğinde)

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Topu yakalarken/alırken ve pas verirken göğüs hizasında uygun şekilde tutulmalıdır.

ARAÇLAR: hafif top, hentbol topları, küçük plastik top, yer için renkli işaretleme kalemleri, koniler, çemberler, düdük.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Öğrenciler alanda serbestçe koşarlar ve birkaç öğrencinin elinde hafif bir top vardır. Düdük sesiyle topu başka bir öğrenciye geçirirler. Daha fazla top varsa ikili/üçlü olarak koşup topları birbirlerine atabilirler. Top yere düşmemelidir.
 - * Oyunun başka versiyonları. Top yuvarlanarak, yere sektirilerek, sağ veya sol elle pas verilerek yürütülebilir.
- ✓ Her öğrencinin elinde küçük bir plastik top bulunur ve alanda (yürüyerek veya hafifçe koşarak) hareket eder. Hareket sırasında sağ eliyle topu yukarıya fırlatır ve iki eliyle yakalar. Daha sonra aynısını sol eliyle yapar. Öğretmen topu hangi eliyle atacağı ve yakalayacağına dair talimatlar verir (sağ el/sol el ile atma ve yakalama).

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Dört ders saatinde uygulanabilecek etkinlik örnekleri

1. Öğretmen öğrencilere hentbolu (büyük ve küçük hentbol) tanıtır. Topların boyutlarındaki farkı açıklar.

2. Öğrenciler hentbolda doğru tutuş gösterisini izlerler:



✓ tek elle tutma - top avuç içi ve parmaklarla tutulur (en önemli rol başparmak, işaret parmağı ve küçük parmağıdır);

✓ iki elle tutma - top her iki avuç içi ve başparmaklar ve işaret parmakları bir tür üçgen oluşturmaktadır;



- ✓ topu bir elle tutmak, diğer elle yardım etme – top bir elle tutulurken diğer eliyle yardım edilir.
- ✓ Çiftlere/küçük gruplara ayrılan öğrenciler, bir ve iki eliyle topu doğru şekilde tutma alıştırmaları yaparlar.

3. Öğretmen bir öğrenciden topu göğüs, baş ve kalça hizasında alıp pas vermeyi göstermesini ister.

Göğüs hizasında top almak

Oyuncu ellerini topun geldiği yöne doğru koyar ve topla temas ettiği anda topu göğsüne doğru çeker. Kol dirsekten bükülmüştür. Vücudun ağırlığı arka bacaktaadır.



Topu göğüs hizasında almak/vermek

Topu verirken el ileri doğru gider ve avuç içi ile topu istenilen yöne yönlendiririz. Ağırlık ön bacağı aktarılır. Bir bacak öne, diğeri vücudun arkasına doğru bir adım atılır. Öğrenci kollarını topla doğru uzatarak topu göğsüne doğru çeker ve dirseklerini bükür. Ön bacak da geri çekilir.



4. Çiftlere ayrılan öğrenciler, topu tutarken doğru vücut duruşunu sergilerler ve doğru pas verme ve karşılamayı gerçekleştirirler:

- ✓ hareketlerin top olmadan gerçekleştirilmesi;
- ✓ kolu yüksekte tutarak paralel duruşta pas vermek;
- ✓ yerinden ve hafif hareketlerle topu atma;
- ✓ çiftler halinde topu pas verme/alma.

5. Öğrenciler paralel olarak yerleştirilmiş 4 sraya (2 x 2) yerleştirilir. Bir tarafta iki sırada küçük bir hentbol var. Belirli bir sinyalde, topla sahip olan oyuncular, topu göğüs hizasında karşı taraftaki oyunculara doğru bir şekilde pas atar ve kendi sıralarına geri dönerler. Etkinlik tekrarlanır ancak pas atan oyuncu karşı sraya doğru koşar.

Yerde ve duvarda top sektirme etkinliği

6. Öğrenciler belli bir mesafede 4 sıra (2 x 2) halinde düzenlenir. Topu yerden bir ribauntla pas veriyorlar:

- ✓ öğrenci topu pas verir ve grubuna döner;
- ✓ öğrenci topu pas verir ve karşı gruba doğru koşar;
- ✓ öğrenci koşar ve topu doğrudan diğer öğrencinin eline verir (pas verir);
- ✓ minder üzerinde yuvarlanarak topu sağ/sol elle pas verir;
- ✓ her iki gruptan eşit uzaklıkta bulunan bir çembere sektirilerk pas verilir;
- ✓ bir grup topu göğüs hizasında atar, diğeri ise minderden sekerek veya yuvarlanarak topu geri verir.

7. Öğrenciler birbirlerinin arkasında daha küçük sıralar halinde dizilirler. İlk oyuncu topu duvara fırlatır ve gruptan sonuncu oyuncu çıkar. Bir sonraki oyuncu top sektikten sonra topu yakalamalı ve duvara atmalıdır (bir veya iki eliyle).

* Bir topu duvardan sektirerek yapılan etkinliklerin çeşitleri (oyunun kuralları):

- ✓ top en fazla iki kez yere sektirmelidir;
- ✓ yere düşmeden topu yakalamaya çalışın;
- ✓ Çizilmiş bir hedefe veya duvara ya da yere yerleştirilmiş dikey bir çembere topu atın.

Sonuç etkinliği-özetlemek

1. Öğrenciler kare şeklinde yerleştirilmiş gruplara ayrılır. Bir grubun elinde bir top vardır ve aktiviteye başlar:

- Birinci öğrenci göğüs hizasında bir top atar (topu diğer gruba pas verir). Oyun, tüm öğrencilerin başlangıç pozisyonuna dönmesiyle sona erer. * Oyunun çeşitleri: minderden sıçrayarak pas, yuvarlanarak, kombine pas – birinci grup göğüste, ikinci grup minderde, üçüncü grup ise yuvarlanarak.

2. Topu alın. Öğrenciler her biri 4 ila 5 kişiden oluşan küçük gruplara ayrılır. Bir öğrenci çemberin içindedir ve topu diğerlerinden almak zorundadır. Top yerden sektirilerek verilir ancak yalnızca bir kez düşmesi gerekir.

3. Öğrenciler sınıftaki öğrenci sayısına bağlı olarak 2 ila 3 sıraya yerleştirilir. Her sıradaki ilk öğrencinin bir topu vardır. Verilen bir sinyalle koşar, fırlatır ve topu düşmeden havada yakalar. Belirli bir mesafeye yerleştirilen bir koninin etrafında dönerek geri döner. Topu bir sonraki öğrenciye verir. Yönlendirmeleri ilk yapan takım kazanır.

* Etkinliğin çeşitleri. Koniye döner dönmez, öğrenci topu bir sonraki öğrenciye şu şekilde geçirir: yuvarlanarak, minderden sekerek, yatay olarak yerleştirilmiş bir çembere sektirerek vb.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün neler yaptık?
2. Topu göğüs hizasında atarak mı yoksa yerden sektirerek mi pas vermek daha kolay? Siz topu almak için hangi yolu denerdiniz?
3. Hangi aktivite sizin için en ilgi çekiciydi?
4. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Topu yakalama/karşılama ve pas verme becerisi.
- ❖ Etkinliklerin pratik performansı.
- ❖ Etkinlikleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapma.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: HENTBOL

3. HENTBOL TOP SÜRME (4 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Temel top sürme (yerinde ve hareket halinde)

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Topu yerinde ve hareket halinde bir çizgi üzerinde yürütme

ARAÇLAR: hafif plastik top, hentbol topu, yüzey işaretleme kalemleri, koniler, düdük.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Top kovalamaca (hafif lastik top). İki öğrenci top avcısıdır ve topa vurarak diğer öğrencileri yakalamak zorundadırlar. Oyun sırasında öğretmen şöyle diyebilir: "DONUN!" Tüm oyuncular durur ve o anda kovalayanların oyunculardan birine vurma hakkı vardır. Öğretmen "ÇÖZÜLÜN" dediğinde oyun devam eder. Oyunculardan biri vurulduğunda topu yakalarsa avcı olur. Oyun iki kez tekrarlanır.
*Oyun örnekleri. Avcıların bir öğrenciye vurmadan önce topu bir kez yere sektirmesi gerekir.
- ✓ Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Dört ders saatinde uygulanabilecek etkinlik önerileri

1. Öğretmen öğrencilere topu yerinde ve hareket halinde yönlendirmeyi öğretir. Onlara hentbolda top sürmenin oyunu "yavaşlattığını", oyuncular "yavaşlattığını" ve atağı yavaşlattığını açıklar. Topun sürüldüğü anlar:

- ✓ oyuncu kontra atağa geçtiğinde ve sahanın çoğunu yönetmek zorunda kaldığında;
- ✓ Top oyuncusunun rakipten kaçınmak için hareket yönünü değiştirmesi gerektiğinde.

2. Öğretmen sol/sağ eliyle topu yerinde yönlendirme tekniğini gösterir (vücut bükülür ve top yukarıdan aşağıya yüzeye doğru itilerek vücudun önünde hareket ettirilir).

3. Öğrenciler birbirine paralel sıralar halinde düzenlenir. Sol/sağ elleriyle ve dönüşümlü olarak topu birkaç kez yerine sürme alıştırmaları yaparlar, ardından topu karşı gruptan bir takım arkadaşına pas verirler. Karşı tarafa koşarlar.

4. Öğrenciler paralel olarak yerleştirilmiş küçük gruplara ayrılır. Belirli bir işaret üzerine yürüyerek/koşarak topu yönlendirirler. Düdüğü duyar duymaz dururlar ve topu yerine sürerler. Yeniden işaret verildiğinde yürüyerek/koşarak topu sürmeye devam ederler.

5. 10 metre mesafedeki işaretli alanda top, sağ el ile yürüyerek/koşarak sürülür. Öğrenciler bir koninin etrafında dönerler ve topu sol elleriyle sürerler. Daha sonra bunun tam tersi yapılır.

6. Sağ/sol elinizle düz bir çizgide ilerleyin, belirli bir mesafeye yerleştirilen koninin etrafında dönün ve yerden sekerek veya yuvarlanarak pas verin.

7. Öğrenciler çeşitli yönlerde (yerleştirilen engeller arasında, farklı hızlarda) top sürme gerçekleştirirler.

8. Öğrenciler çiftler halinde yerinde ve hareket halinde liderlik ederek etkinlikleri gerçekleştirirler. Çiftin bir öğrencisi düz bir çizgide ilerler, diğeri topu almadan/topu ondan almadan yüzü kendisine dönük olarak onu takip eder.
9. Öğrenciler çiftlere ayrılarak topu yerinde ve hareket halinde yönlendirir ve birbirlerine pas verirler.

Sonuç etkinliği-özetlemek

1. Öğrenciler birkaç sıraya ayrılır. Sıraların ilk öğrencilerinin ellerinde topları var. Belirli bir işaret üzerine, öğrencilerin topu hızla sürmeleri, 3 işaretin etrafında dönmeleri ve geri dönmeleri gerekir. Her iki elini dönüşümlü olarak kullanabilirler. Görevleri ilk yapan sıra kazanır.
 2. Öğrenciler birbirlerine bakan sıralar halinde düzenlenirler. İlk oyuncular hentbol duruşunda durur ve topu doğru şekilde tutar. Daha sonra verilen sinyal üzerine sağ/sol elleriyle topu yerine sürerler. Yine düdükle işaret verilir ve düz bir çizgide yürüyerek topu merkeze doğru sürerler. Topu takım arkadaşlarına verirler ve gruplarına dönerler. Aynı aktiviteyi koşarak da yaparlar.
 3. Öğrenciler karşılıklı olarak küçük gruplara ayrılır. Gruptaki öğrenci sayısı mevcut topların sayısına bağlıdır (gruptaki her öğrencinin bir topu vardır).
- * Etkinliğin çeşitleri:
- Çarpışmadan ve geri dönmeden, sağ/sol el ile ilerleyerek karşı tarafa geçerler;
 - İşaretlenen alanın ortasına bir koni yerleştirilir. Belirli bir sinyal üzerine topu sürmeye başlarlar, koninin etrafında dönerler ve geri gelirler. Öğretmenin yönlendirmesi doğrultusunda sağ/sol elleriyle liderlik ederler.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün neler yaptık?
2. Hentbol topunu hangi elinizle daha güçlü tutabilirsiniz?Bu elinizle gol atabilirmisiniz?
3. En çok zorlandığınız etkinlik hangisi?
4. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Topu yerinde ve hareket halinde sürmede ustalık.
- ❖ Etkinliklerin pratik performansı.
- ❖ Etkinlikleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapma.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: HENTBOL

4. GOL ATMA (4 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Temel şut (gol) atma etkinliği

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Belli bir mesafeden kaleye şut çekmenin temel tekniğini uygulayarak.

ARAÇLAR: hentbol, çember, küçük plastik toplar, yüzey işaretleri, büyük kale, küçük kale, düdük.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Dört öğrenci sınırlı bir alana yerleştirilir ve ellerinde bir çember tutar. Diğer öğrencilerin elinde küçük plastik toplar var ve alanda serbestçe koşarlar. Belirli bir mesafeden topları çembere fırlatırlar. Oyun sırasında çember tutan çocuklar değişir.
- ✓ Öğrenciler iki gruba ayrılır (ayrıt etmek için gruplar tişörtlerin rengine göre ayrılırlar). Bir grup oyuna bir top ekleyerek başlar, diğer grup ise elinden almak zorundadır. Pas yaparken en az bir kez topu sektirmeli, daha sonra gruptan başka bir öğrenciye pas vermelidir. Top hızlı bir şekilde pas verilmeli ve bir öğrenci topu 5 saniyeden fazla tutmamalıdır. Öğretmen geri sayar: 1, 2, 3, 4, 5. Daha uzun süre tutarlarsa top alınır ve diğer gruba verilir. Topa daha uzun sahip olan grup kazanır.
* Oyun örnekleri. Bir gruptaki her öğrenci eliyle gol atmaya çalışmalıdır, ancak boş kaleye atmadan önce topu bir kez sektirmesi gerekir.

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Dört ders saatinde uygulanabilecek etkinlik önerileri

Birinci ders

1. Öğretmen öğrencilere hentbol oyununun amacının mümkün olduğu kadar çok gol atmak ve rakip takımı yenmek olduğunu açıklar. İşbirliği ve tüm unsurların (topun yönlendirilmesi, pas verilmesi ve karşılanması) uygulanmasıyla, bir oyuncunun belirli bir pozisyondan gol atması mümkündür.
2. Öğretmen, noktadan gol atarken vücudun pozisyonunu gösterir. Öğrenciler işaretli bir çizgiden (topsuz ve topla) gol atışı için vücut pozisyonlarını takip eder ve pratik yaparlar.
3. Öğrenciler noktadan (daha iyi olan el ile, daha kısa/uzun mesafeden) büyük bir kaleye şut atarlar.
4. Büyük kalede alanı sınırlamak için küçük bir kale veya 2 adet koni yerleştirilir. Atış yapan öğrenci topu alır ve bir sonraki oyuncuya geçirir. Atış doğruluğu uygulanmaktadır.
5. Öğrenciler, daha iyi ve daha zayıf olan elleriyle belirli bir hedefi vurarak (çember asmak, kalenin ortasına yerleştirilen koniye vurmak) kaleye atış yaparlar.

İkinci ders

1. Öğrenciler büyük bir kalenin önünde kaleci olmaksızın 3-4 sıra halinde farklı pozisyonlarda ve belli bir mesafede yerleştirilirler. Her sıradaki ilk öğrenci topu birkaç kez yönlendirir ve kaleye şut atar. Topu alır ve bir sonraki oyuncuya verir.

2. Etkinliğin çeşitleri:

- Büyük kalenin içine yerleştirilen küçük kaleye şut atmak veya büyük kalede öğrenciyi kaleci rolüne sokmak.
- Rekabetçi karaktere sahip küçük bir kaleye yapılan şut. İlk 5 golü atan takım kazanır.
- Büyük kalenin ortasına yerleştirilen koniye vurmak. Koniye üç kez iten takım kazanır.

Üçüncü ders

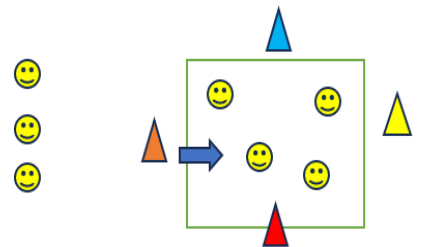
1. Çiftlere ayrılan öğrenciler topu birbirlerine yönlendirir ve pas verirler. İşaretli çizgiye ulaştıklarında noktadan kaleye şut atarlar. Roller değişiyor. Her iki öğrenci de kaleye şut atma fırsatına sahip olmalıdır.
2. Öğrenciler duvardan 3 ila 4 metre uzakta iki sıra halinde sıralanırlar. Duvardaki önceden işaretlenmiş daireye hentbol topuyla vurdular. Kaleye ilk atış yapan öğrenci topu alır ve bir sonraki oyuncuya geçirir. Faaliyet rekabetçi bir karakterle yapılabilir.
3. Ayakta duran ve hareket eden öğrenciler sınırlı bir alanda hentbol topu atarlar ve ardından en yakınındaki öğrenci kaleye şut atar.
4. Öğrenciler bir sıra halinde düzenlenir. Düz bir hentbolla başlıyorlar, ardından zikzak yapıyorlar. Kaleyi bulan bir şutla liderliği sonlandırıyorlar.

Dördüncü ders

1. Öğrenciler üç gruba ayrılır. Birinci grup büyük kaleye, ikinci grup küçük kaleye atış yapar, üçüncü grup ise duvarın daha yukarısına yerleştirilmiş bir çembere topu atar. Gruptaki her oyuncu topu birkaç kez yerine sürer ve ardından şut atar. Topu alır ve bir sonraki oyuncuya verir. Öğrenciler gruplar halinde etkinlikleri dönüşümlü olarak gerçekleştirirler.
2. Öğrenciler sıralara yerleştirilir. Her sırada bir top ve bir çember vardır. Bir öğrenci çemberi belirli bir yükseklikte dikey konumda tutar ve gruptaki diğer öğrenciler çemberin iç kısmına vurarak gol atmak zorundadır. Her oyuncu çemberi tutmalıdır. Öğretmenin verdiği işaret üzerine kaleye şut atılır. Atış yapan öğrenci topu alır ve bir sonraki oyuncuya geçirir. Beş gol atan ilk grup kazanır.

Sonuç etkinliği-özetlemek

1. Öğrenciler 2 ila 3 sraya yerleştirilir. Belirli bir sinyalde, sıradaki ilk öğrenci, daha güçlü eliyle/zayıf eliyle/dönüşümlü olarak her iki eliyle hızla topu yönlendirir, yerleştirilen 3 işaretin/koninin etrafında zikzak çizer ve boş bir büyük/küçük kaleye atış yapar. Topu alır ve bir sonraki oyuncuya geri verir. Görevleri ilk yapan, yani ilk 5 golü atan takım kazanır.
2. Öğrenciler 2 ila 3 sıra halinde düzenlenir. Şutörlerin sırtları dönüktür. Belirli bir düdük sinyaliyle dönerler ve belirlenmiş mesafeden atış yaparlar. Topu alırlar ve aynı şekilde şut atan bir sonraki oyuncuya verirler. En çok gol atan takım kazanır.
3. **Somun Oyunu.** Dört öğrenci işaretlenmiş kare bir alanda dört tarafa yerleştirilir. İşaretli alanın tüm uzunluğu boyunca hareket edebilirler. Diğer öğrenciler içeride dururlar. Amaç öğrencilere bir topla vurmaktır ve eğer bir öğrenci topu yakalarsa bir somun (bir can) alır. İlk vurulan öğrenci oyuna geri döner. İçerideki tüm öğrenciler vurulduğunda oyun sona erer.



Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün neler yaptık?
2. Kaleye şut atmak için en güçlü eliniz hangisi?
3. Somun oyununda tahminci mi olmak istersiniz, yoksa topuz yakalayan mı? Neden?
4. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Kaleye gol atma.
- ❖ Etkinliklerin pratik performansı.
- ❖ Etkinlikleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapma.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: HENTBOL ÖĞRENİLENLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ (1 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR:

- ✓ Paralel ve çapraz hentbol duruşu
- ✓ Topu göğüs, baş ve kalça yüksekliğinde karşılama ve pas verme
- ✓ Yerinde ve hareket halinde hentbol top sürme
- ✓ Kaleye temel vuruş hareketleri(şut)

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI:

Temel paralel ve çapraz hentbol duruşu kurulur ve uygulanır.

- Topu yakalarken/alırken ve pas verirken göğüs hizasında uygun şekilde konumlandırılmış olmalıdır.
- Yerinde ve hareket halindeyken düz top sürüşü gerçekleştirir.
- Noktadan kaleye şut çekmenin temel tekniğini uygular.

ARAÇLAR: hentbol, büyük kale, küçük kale, yüzey işaretleri, koniler, çemberler, düdük.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

1. Öğretmen, hentbolun temel unsurlarındaki ustalığını kontrol edebileceği önceki derslerden bir dizi etkinlik yapar.
2. Öğrenciler hentboldan uyarlanan unsurlarla bayrak yarışı ve temel oyunlar oynarlar:
 - ✓ tek elle pas vermek ve bir ve iki elle topu yakalamak;
 - ✓ güçlü/zayıf el/dönüşümlü olarak her iki el ile topu yerinde ve hareket halinde sürmek;
 - ✓ Noktadan kaleye şut atma ve gol.

Sonuç etkinliği-özetlemek

Öğrenciler istedikleri şekilde germe-gevşetme egzersizleri yaparlar veya herhangi bir oyun oynarlar.

Yansımaya

Tartışma soruları:

1. Bugün neler yaptık?
2. Hentbol içeriği üzerinde çalışırken en çok hangi aktiviteler ilginizi çekti?
3. Ne öğrendiniz за ракометот како спортска игра?
4. Bir spor kulübünde hentbol oynamak ister misiniz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Öğrenme sonuçları:
- ✓ Hentbol spor oyununun unsurlarını ayırt eder.
- ✓ Temel kurallara uyarak spor oyunları oynamaya katılır.

İÇERİK: BASKETBOL

1. PARALEL VE ÇAPRAZ BASKETBOL DURUŞU (2 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Temel Basketbol Duruşları (Paralel ve Çapraz)

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Temel paralel ve çapraz basketbol duruşu kurulur ve yerinde uygulanır.

ARAÇLAR: basketbol topları, yüzey işaretleme kalemli, koniler, düdük.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ □ Karaoke oyunu. Öğrenciler sıraya girer. Belirli bir işaretle paralel vücut duruşuyla bir taraftan diğer tarafa hareket ederler. Bacaklarını çaprazlayarak geri dönerler: Sol ayak sağın önünde, adım, sol ayak sağ ayağın arkasında, adım.
- ✓ □ Pip – dur! Oyunu. Sınırlı bir alanda kovalamak üzere üç öğrenci seçilir. Bir öğrenci yakalanır yakalanmaz bağırlar: "Pip - dur!" Öğrenci, başka bir öğrenci ona dokunup "Pip - koş!" diye bağırsa, onu serbest bırakabilir.

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

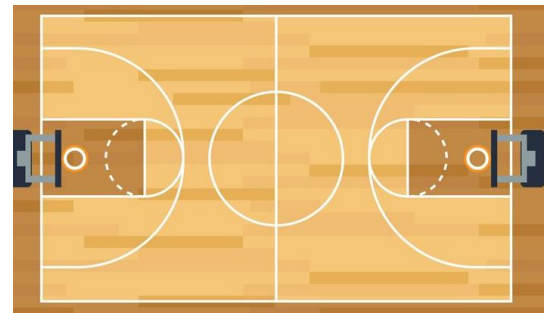
Birinci ders

1. Öğrenciler BASKETBOL spor oyunuyla ilgili bilgilerle tanışırlar:

- ✚ takım oyunu;
- ✚ iki takım (5 oyuncu) yarışır;
- ✚ bir potaya basket atılır;
- ✚ Basketbol sahası;
- ✚ Her biri 10 dakikalık 4 çeyrek oynanır;
- ✚ daha fazla basket atan takım kazanır.

Basketbolla ilgili temel terimler:

- ✓ basketbol duruşu (paralel ve çapraz);
- ✓ topu karşılama ve pas verme;
- ✓ basketbol yönetimi;



✓ basket atma.

2. Öğretmen öğrencilere basketbol tutumu kavramını tanıtır - rakip oyuncuların topa hücumunu engellemek için top kazanmak, kurtarmak, şut atmak veya bir takım arkadaşına pas vermek için rasyonel ve hızlı hareket ve eyleme izin veren bir vücut pozisyonu.

AYAĞIMIZLA ALANI KORUYORUZ,

RAKİP TARAFINDAN "TOPA YAPILAN BASKIYI" ELİMİZLE KORUYORUZ

Ayakların pozisyonuna ve hareket yönüne bağlı olarak temel basketbol duruşu:

❖ paralel ve çapraz.

Vücudun yükseklik merkezine bağlı olarak.

❖ düşük, orta ve yüksek.

Hücumda daha çok paralel duruşun, savunmada ise çapraz basketbol duruşunun kullanıldığı değerlendiriliyor.

3. Paralel ve çapraz basketbol duruşunun gösterilmesi.

Paralel basketbol duruşu

Ayaklar omuzlardan daha geniş, paralel olarak yerleştirilir. Bakış ileri doğrudur ve vücudun ağırlığı her iki ayağın ön kısmına dağıtılır. Bacaklar dizlerden hafifçe bükülmüş ve pelvis hafifçe geriye çekilmiştir.

Top rakipte olduğunda, bir el topa, diğeri ise pasın veya şutun yönlendirildiği yere yerleştirilir.

Hareket sırasında bacak bacak üstüne atmamaya ve ayakları bir araya getirmemeye dikkat edilmelidir.

Vücut hareketi frontal düzlemedir.



Paralel basketbol duruşunun gösterilmesi

Çapraz basketbol duruşu

Ayaklar hareket yönüne göre çapraz (eğik) olarak yerleştirilir. Omuz genişliğinden daha geniş yerleştirilirler. Kalça, diz ve ayak eklemleri bükülmüş, vücut düz ve hafifçe öne doğru eğilmiştir. Vücudun ağırlığı arka bacadır.

Örneğin, sağ bacak ileri doğru gider ve sağ el ileri doğru gider ve avuç içi rakibe bakacak şekilde dizin yukarısına yerleştirilir. Sol elin avuç içi arka (sol) bacağın dizinin üzerindedir.

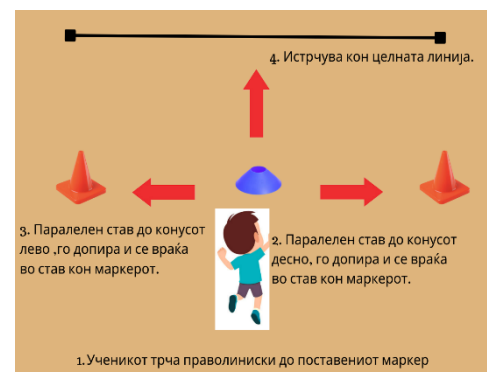
Vücudun hareketi ileri geridir.



4. Öğrenciler yerinde paralel ve çapraz basketbol duruşu sergilerler. Normal dik konumdan paralel veya çapraz konuma yerleştirilmelidirler.
5. Öğrenciler alanda serbestçe hareket ederler (yürüyerek veya koşarak) ve verilen bir tabelada paralel veya çapraz pozisyonda yerleştirilirler.
6. Topsuz oyun.
Öğrenciler belli bir mesafede karşı karşıya gelirler. Basketbol duruşuna yerleştirilirler. Diğer öğrencinin dizine dokunmaya çalışmalı ve her biri onu korumaya çalışmalıdır. Diğer öğrencinin dizine 5 kez dokunan öğrenci kazanır. <https://www.youtube.com/watch?v=ll-oQzj0Vck>
7. Çiftler halinde çalışan öğrencilerden biri alanda (toplu veya topsuz) hareket ederken, diğeri basketbol duruşuyla onu takip ediyor.

İkinci ders

1. Basketbol duruşunu geliştirmek için önerilen aktiviteler
https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s (1 dakika 40 saniyeye kadar video materyali)
(4:49'dan 5:10'a kadar video materyali).
2. Öğrenciler 2 sıra halinde düzenlenir. Öğretmen basketbolun yerine yerleştirilmesine rehberlik eder. İleriye doğru gidiyorsa tüm öğrencilerin çapraz bir tavırla geriye doğru gitmesi gerekir. Geriye gidiyorsa ileriye gitmeleri lazım. Sola giderse paralel tutuma sahip tüm öğrenciler sağa gider ve bunun tersi de geçerlidir.
3. Çiftlere ayrılan öğrenciler birbirlerine bakarlar. Aynı anda basketbol duruşunda hareket ediyorlar. Bunlardan biri "önderlik eder", diğeri onu takip eder ve aynı hareketleri yalnızca ters yönde ("Ayna") gerçekleştirir.
4. Öğrenciler 3 ila 4 sraya yerleştirilir. Belirli bir mesafeye bir işaretleyici yerleştirilir. İşaretçinin solunda ve sağında 2 koni vardır. Öğretmen etkinliğin gerçekleştirilmesine ilişkin yönergeleri verir (resimde etkinliğin açıklaması).
Sıradaki bir sonraki oyuncu başlar.



Sonuç etkinliği-özetlemek

1. Öğrenciler iki sıra halinde yerleştirilir. Öğretmen öğrencilerin paralel bir tavırla hangi yöne hareket etmeleri gerektiğini yönlendirir (sol el – sağa hareket, sağ el – sola hareket, el kaldırma – yerinde zıplama, iki kol yukarı doğru uzatılmış, dairesel el hareketi – Verilen hedef çizgisine doğru koşun).
2. Her biri 4 öğrenciden oluşan gruplar oluşturun. Üç öğrenci üçgen şeklinde, dördüncüsü ortada olacak şekilde yerleştirilir. Kendisi savunma oyuncusu rolünde, geri kalanı ise hücumda. Üç öğrenci topu birbirlerine farklı şekillerde atıyor: göğüsten pas vermek, yerden sektirmek ve öğrencinin doğru basketbol duruşuyla hareket ederek topu onlardan alması gerekiyor. Eğer topu öğrencilerden birinin elinden alırsa yer değiştirirler.
3. **Bayrak devretme oyunu.** Öğrenciler iki sraya yerleştirilir. Sıraun ilki topu iki eliyle tutar. Belirli bir işarette, topu arkasındaki öğrencinin bacaklarının arasından, ikinciden üçüncüye... ve bu şekilde sıraun sonuna kadar geçirir (top minderine üzerine düşmemelidir). Daha sonra 180° dönerek aynı şeyi tekrarlıyorlar. Görevi ilk tamamlayan takım kazanır.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün neler yaptık?
2. Hangi basketbol duruşu sizin için daha kolay, hangisini gerçekleştirmek daha zor?
3. Basketbol duruşları hakkında ne öğrendiniz?
4. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Paralel ve çapraz basketbol duruşunda ustalık.
- ❖ Etkinliklerin pratik performansı.
- ❖ Etkinlikleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapma.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: BASKETBOL

2. TOP ALMA VE PAS VERME (4 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Temel topu yakalama/alma ve pas verme (göğüs, baş ve baş üstü).

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Topu yakalarken/alırken ve pas verirken göğüs hizasında uygun şekilde yerleştirilmiş olmalıdır.

ARAÇLAR: hafif top, küçük plastik top, basketbol topları, yüzey işaretleme kalemleri, koniler, çemberler.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, atlama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Kurtarma Topu oyunu. İki öğrenci kovalıyor, diğerleri ise kaçıyorlar. Oyunda öğrencilerin farklı şekillerde kullanabileceği birkaç hafif top vardır. Elinde top olan öğrenci yakalanamıyor. Ancak kısa bir süre (5 saniyeyi geçmeyecek şekilde) topu kendi aralarında tutmaları gerekmektedir. Başka bir öğrencinin yakalanmasını önlemek için topu pas verirler. Kovalayıcıların mümkün olduğu kadar çok öğrenciyi yakalamak için 2 dakikaları vardır. Daha sonra kovalamak için başka bir çift seçilir.
- ✓ Öğrenciler ellerinde küçük top, yürüyerek/koşarak boşlukta hareket eder ve sol/sağ eliyle veya her iki eliyle belli bir yükseklikte veya mesafede top atar/yakalarlar.

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme çalışmaları yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Dört ders saatinde uygulanabilecek etkinlik önerileri

1. Öğretmen topu iki eliyle tutma tekniğini gösterir. Topu iki eliyle tutmanın en güvenli yöntem olduğunu, top üzerinde tam kontrol sağladığını ve oyundaki herhangi bir eylemin en kolay şekilde sürdürülmesini sağladığını açıklar.



- **Üstten tutuş** (top, her iki elle topun üst kısmının büyük kısmı yerleşecek şekilde tutulur).

- Daha düşük tutuş (top, her iki elle topun alt kısmının büyük kısmı yerleşecek şekilde tutulur).

- Yan tutuş (avuç içi topun yanlarına yerleştirilir).

- Oyunun durumuna bağılı olarak top göğüs hizasında, başınızın üstünde, bel kısmında ve dizlerinizde tutulabilir.

2. Öğrenciler basketbol duruşunda iki eliyle bir topu tutar ve topla vücut, baş ve bacaklar etrafında dairesel hareketler yaparlar.

3. Tandem öğretmenleri veya öğretmen ve öğrenci, her iki eliyle göğüs hizasında, baş hizasında ve başının üstünde doğru pas atmayı ve topu yakalamayı gösterir.

Topu göğüs hizasında pas vermek



4. Öğrenciler belli bir mesafede ve birbirlerine bakacak şekilde iki sıra halinde yerleştirilir. Bir sıradaki öğrencilerin basketbol topları vardır. Belirli bir sinyalle, avuç içi eklemlerini germek için basketbol topunu göğse doğru çekerler ve ardından topu ileri doğru itmeye başlarlar. Tek ayak öne doğru bir adım atarlar ve pas yönünde vücudun ağırlığını basılan bacağa aktarırlar. Topu avuçlarıyla parmaklarının üzerine atarak basketbolun hareketini takip ederler.

Topu göğüs hizasında yakalamak

- ✚ Vücudun düşük tutumu (pozisyon), bacaklar dizlerden ve kalçalardan bükülmüş, vücut ve baş düz.
- ✚ Topu yakalarken kollar topa doğru uzatılır.
- ✚ Topa ilk dokunuş parmak uçlarıyla yapılır ve avuç içi top yönünde çevrilir.
- ✚ Eller topla birlikte vücuda doğru çekilir.



5. Öğrenciler paralel olarak yerleştirilmiş 4 sraya (2 x 2) yerleştirilir. Topu belirli bir yönde (göğüs yüksekliği, baş üstü veya baş üstü) pas atarlar ve kendi sıralarına geri dönerler veya pas verdikten sonra karşı sraya geçerler.

6. Öğretmen eğitim ortamını hazırlar. Öğrenciler ayarlandı. Kolondaki bir öğrenci, yerleştirilmiş yer işaretlerinin veya konilerin arasından koşar, belirlenmiş bir yerde durur ve topu (göğüs, kafa ve baş üstü yüksekliğinde) karşı taraftaki bir öğrenciye geçirir. Grubu değiştirir veya kendi grubuna döner. Topu alan öğrenci de aynısını yapar.

Yere sektirerek pas verme

Öğretmen topu yerden sektirerek pas verme tekniğini gösterir.

Çiftlere ayrılan öğrenciler, topu daha yakın ve daha uzak bir yüzeyden sektirerek pas verir ve alırlar.

ler belli aralıklarla 4 sıra (2 x 2) halinde düzenlenir. Topu yerden sektirerek pas verirler:

- ✓ öğrenci topu pas verir ve sıraun en son döner;
- ✓ öğrenci topu pas verir ve karşı sraya doğru koşar;
- ✓ sol/sağ elle bir minder üzerinde yuvarlanarak topu pas verir;
- ✓ iki sıradan eşit uzaklıkta bulunan bir çembere sektirilerek top pas verilir;

- ✓ bir grup topu göğüs hizasında atar, diğeri ise minderden sekerek veya yuvarlanarak topu geri verir.

4. Öğrenciler birbirlerine daha yakın mesafede çiftler halinde yerleştirilir. Vücutları paralel basketbol duruşuna uygun olur ve topu yerden sektirerek hareket halinde birbirlerine pas verirler. (5 dakika 50 saniyeden 6 dakika 30 saniyeye kadar video materyali.)

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s

Duvardan sektirerek pas verme etkinlikleri

1. Öğretmenin kullanabileceği top sayısına göre öğrenciler küçük gruplar halinde düzenlenir. Birinci grup, koridordaki veya okul bahçesindeki bir duvardan belli bir mesafede bir sıra halinde yerleştirilir. Doğru bir basketbol duruşuyla, topu duvardan sektirerek pas verme ve yakalama çalışması yaparlar. Birkaç atıştan sonra aktiviteyi gerçekleştirmek için gruplar değiştirilir.

2. Öğrenciler bir duvarın yakınında 2 ila 3 sıra halinde yerleştirilir (ilk öğrencilerin birer topu vardır). Öğrenciler paralel basketbol duruşunda konumlandırılır ve topu iki eliyle doğru şekilde tutarlar. Belirli bir sinyalle topu duvara fırlatırlar. Bir kere yere düşmesi lazım, yakalayıp arkalarındaki öğrenciye veriyorlar. Birkaç kez duvardan seken topu fırlatma ve yakalama alıştırmaları yapıyorlar.

* Etkinliğin çeşitleri:

🎯 Topu duvara doğru atarlar ve yere düşmeden yakalamaları gerekiyor.

🎯 İlk oyuncu duvara atar ve sonraki oyuncu sektikten sonra topu yakalayıp duvara atmalıdır (bir veya iki eliyle).

🎯 Topu çizilmiş bir hedef veya duvara yerleştirilmiş dikey bir çembere atarlar.

3. Öğrenciler sıralara yerleştirilir. Birinci öğrenci, topu belirlenen işaretlerin veya konilerin etrafında sürür ve duvardaki işaretli dikey bir hedefe (çizilmiş daire veya yerleştirilmiş çember) atar, topu yakalar ve bir sonraki oyuncuya göğüs hizasında pas verir.

Sonuç etkinliği-özetlemek

1. Öğrenciler kare şeklinde gruplara ayrılır. Bir grup bir top alır ve aktiviteye başlar. Birinci öğrenci göğüs hizasında bir top atar (topu pas verdiği gruba pas verir). Oyun, tüm öğrencilerin başlangıç pozisyonuna dönmesiyle sona erer.

* Oyun çeşitleri. Minderden sıçrayarak, yuvarlanarak, kombine pasla pas (birinci grup göğüste, ikinci grup minderde, üçüncü grup yuvarlanarak).

2. **Hareketli top.** Öğrenciler iki daire oluşturur. Bir öğrencinin elinde bir top var ve oyuna başlıyor. Topu kendi seçtiği bir oyuncuya pas olarak verir ancak sağında veya solunda duran oyuncuya pas vermez. Topu attığı yere doğru koşuyor. Topu alan oyuncu derhal pas vermeli ve yerini terk etmelidir. Öğrenciler her çocuğun topu alıp pas vererek oyuna katılmasını sağlamalıdır. Top farklı şekillerde pas verilebilir.

3. Öğrenciler sıralara yerleştirilmiş 2 ila 3 gruba ayrılır. Her grubun bir basketbol topu vardır. Belirli bir sinyal üzerine, sıradaki ilk öğrenci yürür ve düşmemesi gereken bir basketbol topunu belinin etrafında döndürür. Bir koni etrafında dönerek işaretli yerden öğretmenin belirlediği şekilde topu paslaştırır.

4. Temel oyun Fırlatma. Çiftlere ayrılan öğrenciler birbirlerine dönerler. Çiftin bir öğrencisi göğüs hizasında bir top tutuyor, diğer öğrenci ise iki eliyle kulaklarını tutuyor. Topu tutan öğrenci herhangi bir işaret veya uyarı yapmadan topu düşürmeli, diğer öğrenci ise yere düşmeden topu tutmalıdır. Daha sonra rol değiştirirler.

Tartışma soruları:

1. Bugün neler yaptık?
2. Hangi pas verme ve topu karşılama etkinliği sizin için en ilgi çekiciydi?
3. Gerçekleştirmekte zorlandığınız bir aktivite var mıydı? Neden?
4. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Topu yakalama/karşılama ve pas verme becerisi.
- ❖ Etkinliklerin pratik performansı.
- ❖ Etkinlikleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapma.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: BASKETBOL

3. BASKETBOLDA TOP SÜRME (4 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Sağ ve sol elle temel basketbol top sürme etkinliği

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Yerinde ve haeket halinde topu düz birçizgi üzerinde sürme.

ARAÇLAR: basketbol topları, yüzey işaretleme kalemli, koniler.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Isınma oyunu **Zincir**. Öğrenciler mekana serbestçe dağıtılır. Bir öğrenci "zincir"de "ilk avcı" olarak seçilir ve diğer öğrencileri "avlama" görevini üstlenir. Avcının "yakaladığı" her öğrenci, avcıyla el sıkışır ve onunla birlikte avcı olur. Bu sayede avcılarının "zinciri" artar ve en sonda kalan ve "yakalanmayan" öğrenci oyunun galibi olur.

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde dururlar ve vücut şekillendirme egzersizleri yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Dört ders saatinde uygulanabilecek etkinlik önerileri1. Öğretmen öğrencilere top sürmenin tüm basketbol pozisyonlarında (paralel, çapraz - alçak, orta, yüksek) yapıldığını, ancak ileri geri en fazla hareketliliğe izin verdiği için çapraz pozisyonun çoğunlukla kullanıldığını açıklar.

✚ Top sürmek hem alçak hem de yüksek seviyede olabilir.

2. Öğretmen topu sürerken vücudun konumunu gösterir. Tek eliyle topu yönetir. Serbest elini dirseğinden yarı bükük bir şekilde yana koyar ve bunun topu "korumaya" yaradığını açıklar.

3. Öğrenciler aşağıdakilerin tekniğini öğrenir:

- ✚ yerinde yüksek ve alçak top sürme (sağ el, sol el, sol ve sağ el ile dönüşümlü);
- ✚ Yürüyerek yüksek ve alçak top sürme (sağ el, sol el, sol ve sağ el ile dönüşümlü);
- ✚ yüksek ve alçak top sürme (sağ el, sol el, alternatif sol ve sağ el);
- ✚ kombine yönlendirme: alçak, yüksek



4. Bir sıra halinde yerleştirilen öğrenciler, sol veya sağ elleriyle dönüşümlü olarak yürüyerek ve koşarak topu yerinde sürme alıştırmaları yaparlar..
<https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliHs> (2:50'den 4:40 saniyeye kadar video materyali.)



Öğrenciler sıralar halinde yerleştirilir. Tek elle topu sürerler, bir koninin etrafında dönerler, el değiştirirler ve geri dönerler.



Öğrenciler topu farklı yönlerde (yerleştirilen engeller arasında, farklı hızlarda) kıvrımlı bir şekilde sürerler.



Çiftler, üçer kişilik gruplar ve küçük gruplar halinde çalışın; top sürmeyi, topu karşılamayı ve pas vermeyi doğru basketbol duruşuyla birleştirin.

5. Önerilen topa hakim olma aktiviteleri. Aşağıdaki



Sonuç etkinliği-özetlemek

1. **Top^d kovalamacası.** İki öğrenci sınırlı bir alanda top sürerek birbirlerini kovalarlar. Yakalanan öğrenci kovalayan rolünü üstlenir. Oyunun yoğunluğunu arttırmak için kovalayanların sayısı artırılabilir.

Öğrencilerin birbirine paralel sıralara yerleştirildiği etkinlikler



2. Bir tarafta öğrencilerin topları var. Düdük sesiyle birkaç kez öne geçerek basketbol pozisyonunda topu göğsüne doğru atarlar ve karşı taraftaki oyuncuya top atılır. Öğrenci kendi grubuna döner veya diğer gruba koşar.

3. Top düz bir çizgide zikzak çizerek yürüyerek/koşarak sürülür ve karşı taraftaki oyuncuya verilir.

4. Belirli bir sinyalde öğrenciler topu yerine sürerek (alçak/yüksek top sürme tekniği). Belirli bir talimatla topu diğer gruba doğru fırlatırlar.

5. Öğrenciler kare şeklinde gruplara yerleştirilir. Belirli bir tabelada, topu saat yönünde sürerek başlanılır. Bir sonraki

aşama, topun göğüsten, kafadan geçmesi ve yerden sektirilmesidir. Top sayısı artırılarak oyun

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün neler yaptık?

2. Hangi top sürme aktivitesini en ilginç buldunuz?

3. Sizin için yapması en zor şey neydi? Neden?

4. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

❖ Topu yerinde ve yürürken doğrusal olarak sürme ustalığı.

❖ Etkinliklerin pratik performansı.

❖ Etkinlikleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapma.

❖ Herse aktif katılım.

❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: BASKETBOL

4. POTAYA BASKET ATMA (4 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Temel basket atışı

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Bir noktadan potaya basket atma temel tekniğini uygulayarak.

ARAÇLAR: basketbol topları, alçak potalar, çemberler, yer işaretleme kalemleri.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, atlama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ ☐ Öğrenciler ellerinde küçük plastik toplar tutar ve alanda serbestçe hareket eder (yürüme ve koşma). Topları sağ ve sol elleriyle fırlatıp yakalarlar ve öğretmenin kararlaştırdığı işaret üzerine dururlar ve topu alana yerleştirilmiş en yakın çembere (yatay veya dikey) doğru atarlar. Çembere kaç kez vurmayı başardıklarını sayarlar.

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde dururlar ve vücut şekillendirme egzersizleri yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Dört ders saatinde uygulanabilecek etkinlik önerileri

1. Öğretmen öğrencilere basketbol oyununun amacının mümkün olduğu kadar çok basket atmak ve rakip takımı yenmek olduğunu açıklar. Basketbol tutumu, liderlik etme, pas verme ve topu karşılama gibi tüm unsurların işbirliği ve uygulanması yoluyla, bir oyuncunun belirli bir pozisyonundan basket atması mümkündür.

2. Öğrenciler topu sepete atma gösterisini izlerler:

- ✚ öğretmen kendini bir anlık vuruş için hazırlar;
- ✚ şutun başarılı bir şekilde atılması için topun iyi tutulması, rakipten korunması gerektiğini açıklar (birlikte çalıştıkları diğer öğretmenle veya bir öğrenciyle gösteri);
- ✚ şut atmadan önce potayla görsel temas kurun;
- ✚ atış mesafesini tahmin etmek;
- ✚ sağ elle vurulursa sağ ayak öndedir ve bunun tersi de geçerlidir. Vücut alçaltılmış, dizler bükülmüş ve ağırlık ön bacağına verilmiştir. Top, her iki el dirseklerden bükülü ve başın hafifçe yukarısına kaldırılmış şekilde tutulur. Atış yapılan kol potaya doğru ileri uzatılır.

3. Öğrenciler sıralar halinde düzenlenmiştir. Sıradaki ilk oyuncuların birer topu vardır. Alçaktan basket atışı çalışılır. Vuruştan sonra top alınır ve bir sonraki oyuncuya verilir.

4. Öğrenciler belli bir mesafeden yürüyerek/koşarak topu sürerler. İşaretli bir noktada durup potaya atış yaparlar. Daha sonra top sıradaki diğer oyuncuya geçer.

5. Öğrenciler işaretlenmiş bir alanda topu düz, zikzak bir şekilde sürmeli ve belirli bir yerden potaya atış yapmalıdır. Atışlar farklı uzaklıktaki işaretlenmiş noktalardan yapılır.

6. Öğrenciler çiftlere ayrılarak topu hareket ettirerek pas verirler ve belirli bir yerden potaya şut atarlar.



7. Öğrenciler sıralara yerleştirilir. Belirli bir mesafeye bir çember içersine yerleştirilmiş bir top konulur. Öğrencinin topu alması, işaretli noktaya ulaşması için topu sürmesi ve oradan potaya şut atması gerekir. Daha sonra top çembere geri bırakılır.

8. Bir çift öğrencinin elinde bir top var ve diğer bir çiftin topun potaya atılmasını engellemesi gerekiyor. Topa sahip olan çift, hücumu kullanmak ve potaya şut atmak için liderlik etmeli ve pas vermelidir.

9. Basketbolun unsurlarını (basketbol duruşu, top sürme ve potaya şut atma) kullanan aktivitelere ilişkin öneri fikirleri aşağıdaki video materyalinden kullanılabilir:

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s. (7 dakikadan 8 dakika 20 saniyeye kadar video materyali.)

Sonuç etkinliği-özetlemek

1. Öğrenciler alçak bir potadan eşit uzaklıkta duran 2 sıraya ayrılır. Öğretmenin verdiği sinyal üzerine bir noktadan potaya şut atarlar. Atış yapan öğrenci, atıştan sonra topu alır, bir sonraki oyuncuya götürür ve sıranın en sonunda yer alır. 5 basket atan ilk grup kazanır.

2. Öğrenciler 2 ila 3 sıraya yerleştirilir. Belirli bir sinyal üzerine, sıradaki ilk öğrenci, daha güçlü olan eliyle/zayıf olan eliyle/dönüşümlü olarak her iki eliyle hızlı bir şekilde topu sürer, yerleştirilen 3 işaretin/koninin etrafında zikzak çizerek hareket eder ve küçük bir potaya atış yapar. Topu alır ve bir sonraki oyuncuya geri verir. İlk 5 basket atan takım kazanır.

3. Öğrenciler basketbolun benimsediği unsurlarla (pas verme, karşılama, liderlik etme, potaya şut atma) bayrak yarışı ve temel oyunlar oynarlar.

4. Temel **Tesbih** oyunu. 6 adet koni veya işaretlenmiş 3 metre çapında bir daire oluşturularak ortasına bir çember yerleştirilir. Her koni/işaretlenmiş alan bir istasyonu temsil eder. İlk oyuncu 1 numaralı istasyonda durur ve oradan topu çembere atar. Başarılı olursa 2 numaralı istasyona gider. Bu şekilde, öğrenci bir hata yapana kadar sırayla istasyondan istasyona topu atar ve bu şekilde devam eder. Hata yapan öğrenci oyundan çekilir ve sıra diğer öğrenciye geçer. Daha önce hata yapan öğrenci tekrar sırasını bekler ve hata yaptığı istasyonda yoluna devam eder. Görev herkesin 6 istasyonun tamamını mümkün olduğunca çabuk geçmesidir.

Yansımaya

Tartışma soruları:

1. Bugün neler yaptık?
2. Basket atmadan önce yapılması gereken en önemli şey nedir?
3. Hangi basket atma etkinliği sizin için en ilgi çekici ve hangisi en az ilgi çekiciydi?
4. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Potaya basket atma ustalığı.
- ❖ Etkinliklerin pratik performansı.
- ❖ Etkinlikleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapma.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: BASKETBOL

ÖĞRENİLENLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ (1 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR:

- ✓ Temel basketbol duruşları (paralel ve çapraz)
- ✓ Temel topu yakalama/alma ve pas verme (göğüs, baş ve baş üstü hizasında)
- ✓ Temel basketbol top sürme (sağ ve sol elle)
- ✓ Potaya temel atış teknikleri

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI:

- Temel paralel ve çapraz basketbol duruşunu yerinde kurar ve uygular.
- Topu yakalarken/alırken ve pas verirken göğüs hizasında uygun şekilde konumlandırılmış olmalıdır.
- Yerinde ve hareket halindeyken düz top sürüşü gerçekleştirir.
- Temel alçak basket atış tekniğini uygular.

ARAÇLAR: basketbol topları, alçak pota, yer işaretleme kalmeleri, koniler, çemberler, hafif toplar, düdük.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme egzersizleri yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Öğretmen önceki derslerden basketbolun temel unsurlarındaki ustalığını kontrol edebileceği bir dizi aktivite yapar:

- ✓ paralel ve çapraz tutum;
- ✓ her iki el ile yerinde ve hareket halindeyken pas vermek ve topu yakalamak;
- ✓ sol, sağ elle ve dönüşümlü olarak her iki elle topu yerinde ve hareket halinde sürmek;
- ✓ Noktadan potaya şut atmak.



Sonuç etkinliği-özetlemek

Öğrencilerin isteğine göre germe-gevşeme egzersizleri yapılır veya oyun oynanır.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün neler yaptık?
2. Basketbolun hangi unsurları sizin için kolay ve hangilerini gerçekleştirmek zordur?
3. Ne öğrendiniz?
4. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Öğrenme sonuçları:
- ❖ Basketbol sporunun unsurlarını birbirinden ayırır.
- ❖ Temel kurallara uyarak spor oyunları oynamaya katılır.

İÇERİK: VOLEYBOL

1. PARALEL VE ÇAPRAZ VOLEYBOL DURUŞU (2 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Temel voleybol duruşları (paralel ve çapraz)

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: temel bir paralel ve çapraz voleybol duruşu kurulur ve uygulanır.

ARAÇLAR: voleybol topları, çemberler, yüzey işaretleme kalemleri, kırmızı ve mavi yüzey işaretleme kalemleri, eşarplar (kurdeleler).

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, atlama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Voleybol sahasında kovalamaca. Öğrenciler iki takıma ayrılır. Her takım voleybol sahasının çizgileri üzerinde kurulur. Her takımdan bir avcı seçilir. Avcı, öğretmenden gelen bir işaret üzerine sahadaki çizgiler üzerinde koşarak takım arkadaşlarını yakalamaya çalışır (yalnızca çizgiler boyunca hareket etmelidir). Diğer çocuklar da çizgilerden kaçarak avcıdan kaçmaya çalışırlar. Bir avcı takım arkadaşlarından birine dokunduğunda o çocuk avcı olur.
- ✓ **Kuyrukları toplamak.** Her çocuk kemere takılan bir eşarp (kurdele) takar. Öğrenciler arkadaşlarından kurdele alıp kemerlerine takmaya çalışmalıdır. Bunu yaparken voleybol sahası alanında birbirlerini kovalamaları ve çizgilerden ayrılmamaları gerekir.

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde dururlar ve vücut şekillendirme egzersizleri yaparlar..

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Birinci ders

1. Öğrencilere VOLEYBOL sporuyla ilgili bilgiler onların ilgi ve anlayışlarını çekecek düzeyde tanıtılır (açıklama bir salondaki işaretlenmiş voleybol sahasında, okul bahçesinde veya poster /fotoğraf/video materyali üzerinde yapılır):

- ✚ iki takım (6 oyuncu) yarışır;
- ✚ Voleybol sahası;
- ✚ oyun alanının ortasına yerleştirilmiş bir voleybol filesi;
- ✚ top elle file üzerinden geçirilir;
- ✚ Rakip takım topu doğru şekilde geri gönderemezse, top rakip takımın sahasına düştüğünde bir sayı kazanılır;
- ✚ oyun topun servis atışı ile başlar;
- ✚ üç sette kazanan takım kazanır;
- ✚ Bir sette 25 puan kazanılmalıdır.



Voleybolla ilgili temel kavramlar:

- ✓ voleybol pozisyonları (paralel ve çapraz);
- ✓ topu parmaklarla ve ön kolla sektirmek ("manşet");
- ✓ servis yapma

2. Öğretmen öğrencilere voleybolun tüm unsurlarının temelini vücutun pozisyonu (voleybol duruşu) olduğunu açıklar. Paralel ve çapraz tutumu açıklar ve gösterir.

Vücut ağırlığına göre yüksek, orta ve alçak voleybol duruşu gösterir.

- Düşük voleybol duruşu. Ayaklar omuzlardan daha geniş yerleştirilir. Vücut öne doğru eğilmiştir ve eller vücudun yanındadır.

- Yüksek voleybol tutumu. Bacaklar ve vücut daha eğik olur.

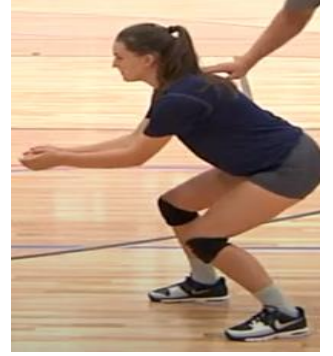
Voleybol duruşu ile ilgili örnek aktivite

3. Öğrenciler voleybol duruşu alıştırmaları yaparlar (yerlerinde sıçrama yaparlar ve belirli bir talimat üzerine voleybol duruşu yaparlar).

4. Öğrenciler öğretmenin talimatlarına göre hareket eder: sola, sağa, ileri, geri ve vücut voleybol duruşuna getirilir. Hareketler sırasında öğretmen öğrencilere kolları öne doğru uzatarak çömelmeleri veya uzanıp hızla kalkmaları talimatını verebilir.

Etkinlik fikirleri aşağıdaki bağlantıdan edinilebilir ve öğrencilerin yaşlarına göre uyarlanabilir:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSb7yZ75qak&t=29s>.



İkinci ders

1. Öğrencilerin ellerinde bir top vardır. Alanda hareket ederler ve topu bellerinin etrafında döndürürler.

2. Öğrenciler sol veya sağ elleriyle topu yüzeyin üzerinde yuvarlarlar.



3. Öğrenciler belirli bir mesafede bir sıra halinde dizilir. Kolları uzanmış ve parmaklarıyla bir top tutarlar. Belirli bir işarette, sıranın tamamı işaretli alanın soluna ve sağına paralel bir konumda hareket eder.

4. Her öğrencinin bir topu vardır. Vücudun voleybol duruşuna dikkat ederek topu iki eliyle havaya atar ve iki eliyle yakalar.

5. Bir öğrenci topu alçak bir ağın üzerinden atar, diğeri ise topu havada yakalamak zorundadır. Öğrenciler voleybol duruşunda topu atmaya ve yakalamaya çalışırlar. Topu yakalayan öğrenci çemberi yatay konumda tutabilir. Topu geçerken, topun içinden geçmesi için çemberi tutmalıdır.

6. Bir öğrenci topu iki eliyle ağın üzerinden atar, diğeri ise topu ağın altına yuvarlayarak geri verir. Vücut voleybol duruşuna uygun olmalıdır.

Sonuç etkinliği-özetlemek

1. Öğretmenin elinde iki renkli kalem vardır (sağ elinde kırmızı, sol elinde mavi kalem). Kırmızı işareti alırsa öğrenciler voleybol duruşunda sağa, mavi işareti alırsa sola doğru hareket ederler. Eğer iki kalemi de aynı anda alırsa öğrenciler salonun ortasına koşmak zorunda kalacak.

2. Öğrenciler iki gruba ayrılır. Her grubun önüne belirli bir mesafede iki koni yerleştirilir. Öğrenci koşar ve ikisinin ortasında durur. Daha sonra voleybol duruşuna geçer ve bir koniye

dokunmak için sağı, diğer koniye dokunmak için sola hareket eder. Gruba geri döner ve bir sonraki oyuncu aynı hareketi tekrar eder.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün neler yaptık?
2. Vücudumuzun voleybol duruşunda olması neden önemlidir?
3. Hangi etkinlik sizin için en kolay ve hangisinin gerçekleştirilmesi en zordu?
4. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Yerinde ve hareket halinde paralel ve çapraz voleybol duruşunda ustalık.
- ❖ Etkinliklerin pratik performansı.
- ❖ Etkinlikleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapma.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: VOLEYBOL

2. TOPU ATMA (4 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Parmaklarla ve ön kolla temel topa vurma tekniği ("manşet")

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: Parmakları ve ön koluyla basit bir top sektirmesi gerçekleştirir.

ARAÇLAR: voleybol topları, alçak file.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✚ Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✚ Öğrenciler ellerinde bir topla (varsa eğer tüm öğrencilere birer top verilir) yürüyerek/hafifçe koşarak alanda hareket ederler. Öğretmen talimatları verir:
 - ✚ top iki elle atılır ve yakalanır (yere düşürmeden);
 - ✚ top atılır, avuç içleri vücudun önünde/arkasında olacak şekilde alkışlanır ve yakalanır (yere düşürmeden);
 - ✚ top havaya atılır, 360° dönerler ve topu yakalarlar (düşmemelidir);
 - ✚ topun oturma pozisyonundan havaya kolayca atılması;
 - ✚ Topun yönlendirilmesi ve belirli bir talimat üzerine topun yakalanıp havaya doğru birkaç kez sektirilmesi.

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme egzersizleri yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Dört ders saatinde uygulanabilecek etkinlik önerileri

Birinci ve İkinci ders

1. Öğretmen öğrencilere aşağıda belirtilmiş olan voleybol oyununun tekniklerini açıklar::

- ✚ İlk veya açılış vuruşu olarak "servis";
- ✚ topu/servisi karşılamak;
- ✚ kendi sahasında en fazla 3 defaya kadar pas atmak;
- ✚ rakip sahada topun ağ üzerinden sektirilmesi.

2. Tandem öğretmenleri parmaklarıyla topun doğru paslaşmasını/sekmesini gösterir. Parmaklar tamamen açıktır ve başparmaklar neredeyse yan yanadır. Kollar dirseklerden bükülmüş ve omuz hizasında tutulur. Topu saptırmak için dirsekler öne doğru uzatılır. Başparmaklar en fazla temasa sahiptir, bunu diğer parmaklar takip eder. Top elle pas geçmemelidir.

3. Parmakla, topsuz ve topla pas atma aktiviteleri

- ✚ Öğrenciler top kullanmadan, topu kafalarının üzerinden geçirme antrenmanı yaparlar. Oyun sırasında topu bir takım arkadaşına pas vermek için kullanılan kaldırma veya ayak parmağı oyunu oynanır. Sahada temel voleybol duruşunda konuşlandırılırlar. Her iki avuç içi uzatılmış parmaklarla bir "sepet" oluşturur ve başparmaklar ve işaret parmakları alnın üzerinde bir üçgen oluşturur. Avuç içleriyle oluşturdukları üçgene bakarlar. Öğretmen, dizleri ve dirsekleri bükerek topa yaklaşımları ve avuçlarını yüzlerinin önüne koymaları gerektiğini açıklar. Bakış sürekli olarak topa yönlendirilmeli ve vücudun ağırlığı her iki bacağına eşit olarak dağıtılmalıdır. (<https://www.youtube.com/watch?v=uwZwOIM1bB>)



- ✚ Öğrenciler bireysel olarak topu parmak uçlarıyla baş üstü mesafesinden sektirme antrenmanı yaparlar. Aktiviteyi çiftler halinde bir topla gerçekleştirirler. Çiftin bir öğrencisi, topu bir takım arkadaşına verir ve topun yönünü değiştirmesi ve vücudunu önceki talimatlara göre konumlandırması gerekir. Birkaç tekrardan sonra rol değiştirirler.

- ✚ Öğrenciler tek tek ve çiftler halinde parmaklarıyla duvardan top

sektirme hareketi yaparlar. Egzersiz, öğrencilerin topu duvara dayayıp önce vücudunu doğru bir şekilde konumlandırması, ardından daha küçük bir mesafeden topu duvardan sektirme çalışması şeklinde gerçekleştirilir. Topu sektirirken vücudun doğru duruşunu sağlamak için mesafe artırılır.

- ✚ Bir öğrenci bir topu duvardan sektirir, diğeri topu düşmeden parmaklarıyla ne kadar süre sektirebildiğini sayar. Daha sonra rol değiştirirler.
- ✚ Öğrenciler çiftler halinde yerleştirilir. Topu yakın mesafeden, baş üstü mesafesinden parmak uçlarıyla, düşmeden pas atarlar/sektirirler.
- ✚ Çiftlerin arasına belirli bir mesafede bir çember yerleştirilir. Öğrenciler topu yükseğe atmalı ve parmaklarıyla topu çembere doğru sektirmeye çalışmalıdır.



- ✚ Gruplara ayrılan öğrenciler kısa mesafede bir daire şeklinde yerleştirilir ve parmaklarıyla top sektirilir.

Üçüncü ders

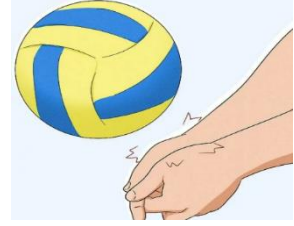
1. Tandem öğretmenleri topu ön koluyla vurmaya gösterirler. Voleybol topunu alçak fileden "servis" atışını karşılamak için bir "manşet" gerçekleştirilir.

- Öğrenciler vücutlarını verilen talimatlara göre konumlandırılır: bacakları dizlerinden hafifçe bükülmüş, elleri avuç içlerinde birleştirilmiş, başparmakları öne bakacak şekilde dururlar.

2. Öğrenciler topu havaya atıp, top yerden bir kez sekerek voleybol duruşunda "manşet" tekniğiyle topa vururlar.

3. Çiftlere ayrılan öğrenciler, daha küçük veya daha büyük bir mesafeden bir topun manşet vuruşunu gerçekleştirirler. Bir öğrenci topu iki eliyle aşağıdan atar, diğeri ön koluyla topa vurur. Birkaç tekrardan sonra rol değiştirirler.

4. Öğrenciler küçük gruplara ayrılarak daire şeklinde yerleştirilirler, parmakları ve ön kollarıyla topa vurma hareketi yaparlar.



Dördüncü ders

1. Tandem öğretmenleri alçak bir ağ üzerinde parmakları ve ön koluyla bir topu zıplatmayı gösteriyor.

2. Çiftlere ayrılan öğrenciler pas verme ve topu sektirme alıştırmaları yapar:

alçak bir file üzerinden: iki elle fırlatma ve yakalama;

alçak bir file altında;

alçak bir file üzerinden parmaklarla ve ön kolla pas vermek ve topu sektirmek;

alçak bir ağın üzerinden parmaklarınızla bir top geçirirsiniz ve diğer taraftaki çift bir çember kullanarak topu "yakalar".

3. Öğrenciler daire şeklinde gruplara ayrılır. Bir öğrenci dairenin ortasına yerleştirilir. Çemberdeki her öğrenciye bir top atıp zıplatarak pas verir. Öğrenciler topu parmaklarıyla veya önkollarıyla sektirirler. Her öğrenci çembere girer.



4. Öğrenciler bir fileyi temsil eden ipin her iki yanına belirli aralıklarla yerleştirilen küçük gruplara ayrılır. Alçak bir file üzerinde parmakları ve önkollarıyla topu sektirme alıştırmaları yaparlar.



Etkinlik fikirleri aşağıdaki bağlantılardan edinilebilir ve öğrencilerin yaşlarına göre uyarlanabilir:

<https://www.youtube.com/watch?v=cDRDaGSFsVg>

<https://www.youtube.com/watch?v=84mo3t90jNQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=uht-d6djDA>



Sonuç etkinliği-özetlemek

1. Daire şeklinde yerleşen öğrenciler 7-8 kişilik takımlar oluşturur. Her takımın bir topu vardır. Öğrenciler topu parmak uçlarıyla birbirlerine pas atmalıdır. Top mümkün olduğu kadar uzun süre yere düşürülmeden havada kalmalıdır.
2. Öğrenciler her biri altı oyuncudan oluşan üç ila dört gruba ayrılır. Her grubun bir topu vardır. Belirli bir işaret üzerine, ilk öğrenci topu sağdaki takım arkadaşına iki eliyle alçak mesafeden atmalıdır. Takım arkadaşından topu alan öğrenci, topu sağındaki bir sonraki öğrenciye aynı şekilde pas vermelidir. Topla çemberi ilk tamamlayan grup bir puan alır.
3. Öğrenciler belirli bir alanda 2 gruba (takımlara) ayrılır. Her takım için belirlenen alanda bir çember bulunmaktadır. Takım arkadaşları topu iki eliyle birbirlerine atarlar. Oyunun amacı topu rakip takımın potasına atmaktır. Takım arkadaşları birbirlerine pas verirken top yere düşerse o takım topu kaybeder. Bir sonraki takım atışa devam eder. Ellerinde top varken koşmak yasaktır.
4. 5'er kişilik gruplar oluşturulur. Oyuncular yüzeye işaretlenmiş bir dörtgen şeklinde düzenlenir. Dörtgenin her iki tarafının ortasında bir çember vardır. Dörtgenin üç köşesinde bir öğrenci, dördüncü köşesinde ise iki öğrenci bulunmaktadır. Birinci öğrenci çemberde sektirmek için topu başlarının üzerinde bir mesafede atarlar. Atıştan sonra topu pasladığı yerden karşı köşeye koşar. Bir sonraki oyuncu topu yakalar ve diğer taraftaki çembere atar. Öğrenciler saat yönünde hareket eder.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün neler yaptık?
2. Topu parmak uçlarıyla pas verirken ellerimizi ve avuçlarımızı ve önkollarımızı nasıl konumlandırırız?
3. Oyunları beğendiniz mi?
4. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Topu parmak uçlarıyla ve manşet tekniğıyle pas verme.
- ❖ Etkinliklerin pratik performansı.
- ❖ Etkinlikleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla işbirliğı yapma.
- ❖ Derse aktif katılım.

İÇERİK: VOLEYBOL

3. SERVİS (3 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Servis teknikleri

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: temel servis tekniklerini uygular.

ARAÇLAR: voleybol topları, alçak file, çemberler.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sıra halinde birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Top yakalayıcı oyunu. İki "top yakalayıcı" seçilir. Kovalamaca sırasında öğrenciler topu birbirlerine pas vermeli veya yönlendirmelidir. Öğrenciler ancak topa vurarak yakalanabilir. Yakalanan öğrenci oyundan çıkarılır. 2-3 dakika içerisinde kovalayan oyuncular değişir ve oyun baştan başlar. Amaç mümkün olduğu kadar çok öğrenciyi top yakalayıcı rolüne dönüştürmektir.

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde dururlar ve vücut şekillendirme egzersizleri yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Üç ders saatinde gerçekleştirilebilecek etkinlik örnekleri

1. Öğretmen servis örneği gösterir. Top bir elle tutulur, havaya atılır ve diğer elle avuç içi veya yumruğun iç kısmı ile vurulur. Top avuç içinde tutulur. Topu havaya atarken diğer kol da sallanır, arkadan öne doğru hareket eder ve sallanan kolunun bilek ve avuç kısmıyla topa vurulur.
2. Öğrenciler bireysel olarak duvara karşı daha kısa ve daha uzun mesafede servis alıştırmaları yaparlar.
3. Çiftlere ayrılan öğrenciler, düşük bir ağ üzerinden daha kısa ve daha uzun mesafelerde okul hizmetini yerine getiriyorlar.
4. Öğrenciler alçak bir ızgaranın her iki tarafındaki sıralara yerleştirilir. Bir sıradaki ilk öğrenci okul servisini gerçekleştirir ve diğer sıradaki ilk öğrenci topu parmaklarıyla veya ön koluyla saptırmak zorundadır. Daha sonra rol değiştirirler.

Öğrencileri servis atışıyla tanıştırmak için önerilen etkinlikler (aşağıdaki bağlantıda):

<https://www.youtube.com/watch?v=F1tu1InpPbY>.



Sonuç etkinliği-özetlemek

1. Öğrenciler gruplara ayrılır. Her grup bir servis yapar, ancak rakibin yarı sahasına yerleştirilen bir çembere vurmak zorundadır. Kazanan, daha fazla vuruş yapan takımdır.
2. Daire şeklinde düzenlenmiş 7 ila 8 oyuncudan oluşan gruplar oluşturun. Her grubun bir topu vardır. Öğretmenin işareti üzerine takım arkadaşları topu birbirlerine atmalı, parmaklarıyla oynamalı ve topu mümkün olduğu kadar uzun süre havada tutmaya çalışmalıdır. Topu en uzun süre havada tutan takım kazanır.
3. Öğrenciler her biri 4 oyuncudan oluşan gruplara ayrılır. Her grubun bir topu vardır. Bir oyuncu ortadadır ve geri kalanı üçgen şeklinde yerleştirilir. Topu kendi aralarında paslaşırlar ve ortadaki oyuncunun topu yakalaması gerekir. Topu yakalarsa, topu en son atan oyuncuyla yer değiştirir.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Derste neler öğrendik?
2. Hangisini gerçekleştirmek sizin için daha zor, servis mi yoksa manşet mi?
3. Ne öğrendiniz?
4. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Sıkılı avuç içi veya yumruğun iç kısmı ile serviste ustalık.
- ❖ Etkinliklerin pratik performansı.
- ❖ Etkinlikleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapma.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: VOLEYBOL

ÖĞRENİLENLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ (1 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR:

- ✓ Temel voleybol duruşları (paralel ve çapraz)
- ✓ Parmaklarla ve ön kolla temel topa vurma tekniği ("manşet")
- ✓ Servis atışının temelleri

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI:

- Temel paralel ve çapraz voleybol duruşu oluşturulur ve uygulanır.
- Parmakları ve önkoluyla basit bir vuruş "manşet" gerçekleştirir.
- Temel servis atışı tekniğini gerçekleştirir.

ARAÇLAR: voleybol topları, yer işaretleme kalemleri, koniler, çemberler, alçak file, ip, düdük.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sıra halinde birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme egzersizleri yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Öğretmen önceki derslerden voleybolun temel unsurlarındaki ustalığını kontrol edebileceği bir dizi aktivite yapar.

Öğrenciler voleybolun benimsenmiş unsurlarıyla bayrak yarışı ve temel oyunlar oynarlar:

- ✓ voleybol tutumunun uygulandığı oyun aktiviteleri;
- ✓ topu parmaklarla ve ön kolla (manşet) sektirmek;
- ✓ alçak file üzerinden servis atışı;
- ✓ küçük gruplar halinde oyun - voleybol.

Sonuç etkinliği-özetlemek

Öğrenciler vücudu germe ve gevşetme egzersizleri yaparlar.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün neler yaptık?
2. Voleybolun hangi unsurları sizin için kolaydı ve hangilerini gerçekleştirmekte zorlandınız?
3. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Öğrenme sonuçları:
- ✓ Voleybol spor oyununun unsurlarını ayırır.
- ✓ Temel oyunlara saygı göstererek spor oyunlarını oynamaya katılır
- ✓ Kurallara uyar.

İÇERİK: FUTBOL

1. TOPU ALMA VE PAS VERME (5 DERS)

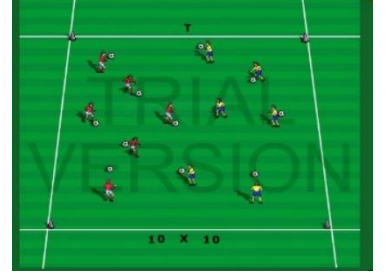
İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Temel topu karşılama ve pas verme (ayağın içi ve dışı ile) teknikleri

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: ayağın içi ve dışı ile topu yerinde karşılama ve paslaşmayı gerçekleştirir.

ARAÇLAR: futbol topları, yüzey işaretleme kalemli.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Oyun için işaretlenmiş alanda her öğrencinin kendi topu vardır. Öğretmen bir talimat verir: "Topunuzun etrafında sağa veya sola koşun, topunuzun üzerine oturun, arkadaşınızla topu değiştirin, topu arkadaşınıza atın, kaleye gol atın ve Ronaldo, Messi, Pandev veya başka bir ünlü futbolcu gibi atılan golün sevincini yaşayın."



Hazırlık kısmı

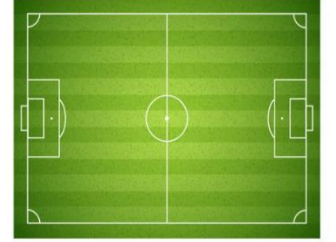
- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme egzersizleri yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Birinci ders

1. Öğrenciler FUTBOL ile ilgili bilgilerle tanışırlar:

- ✚ Futbol sahası;
- ✚ iki takım yarışıyor, her takımda biri kaleci olmak üzere 11 oyuncu var;
- ✚ goller ayakla veya kafayla atılır;
- ✚ maç 90 dakika sürüyor, 2 yarı oynanıyor ve bir yarısı 45 dakika sürüyor;
- ✚ daha fazla gol atan takım kazanır;
- ✚ Her iki takımın gol sayıları eşitse maç berabere biter



Futbolla ilgili temel terimler:

- ✚ ayağın iç ve dış kısmı;
- ✚ topu sürmek, çalım atmak;
- ✚ Ayağın iç kısmı ile kaleye gol atma ve futbol oyununda kalecinin rolü.

2. Öğretmen öğrencilere ayağın iç, dış ve üst kısmının ne olduğunu açıklar; ayakta iken bacağın konumu ve vuruş anında veya topun atıldığı anda ayağın konumu hakkında bilgiler verir. Ayağın iç kısmıyla çalım atarken, vuruş anında bacağın ayağa göre 90° açık olduğundan emin olun.



3. Öğretmen öğrencilere ayağın iç kısmıyla top alma unsurunu tanıtır ve onlara bunu gösterir. Açık ayağınızla topu aldığınız anda darbenin etkisini en aza indirmeye dikkat edin.

Beş ders saatinde uygulanabilecek etkinlik örnekleri

- ✚ Öğrenciler işaretlenmiş daha kısa bir mesafeye çiftler halinde yerleştirilir. Ayağın iç kısmıyla pas verme ve topu karşılama çalışması yapıyorlar. Daha sonra mesafeyi yavaş yavaş artırırlar.

- ✚ İkişerli gruplara ayrılan öğrenciler, aralarına kale olarak yerleştirilen iki sehpanın içinden ayağın iç kısmıyla pas verme ve topu karşılama çalışması yaparlar.
- ✚ Öğrenciler ayağının iç kısmıyla topu duvardan sektirerek pas verme ve karşılama çalışması yaparlar.
- ✚ Öğrenciler bir daire şeklinde yerleştirilir ve ayaklarının iç kısmı ile birbirlerine pas verir ve topu alırlar.
- ✚ Çiftlere ayrılan öğrenciler, ayaklarının iç kısmıyla hareket halinde pas verme ve topu karşılama alıştırmaları yaparlar (çift pas).
- ✚ Öğrenciler üçgen veya kare şeklinde yerleştirilip ayağın iç kısmı ile birbirine pas verirler.
- ✚ Oyunun temel kurallarını kullanarak mini futbol oynamak.

Sonuç etkinliği-özetlemek

1. Öğrenciler daire şeklinde küçük gruplara ayrılır. Ayağın iç kısmıyla pas verme ve topu karşılama çalışması yapıyorlar. Bir öğrenci çemberin içindedir ve pas verirken topu elinden almaya çalışır. Topu pas veren öğrenciden alırsa rol değiştirirler.
2. Öğretmen işaretli bir oyun alanına konilerden/işaretçilerden yapılmış birkaç küçük hedef yerleştirir. Öğrenciler, belirlenen hedefler arasında hareket halindeki bir topu ayağının iç kısmıyla alıp pas verirler.
3. Öğretmen bir oyun alanını işaretler ve konilerden, küçük kalelerden veya hentbol kalelerinden oluşan kaleler koyar. Öğrenciler kırmızı ve mavi olmak üzere iki takıma ayrılır ve her takımın kendi topu vardır.
 - a) Saha boyunca, kırmızılar ayağın iç kısmı sadece kırmızılılar ile (kendi aralarında), mavi olanlar ise ayağın iç kısmı sadece mavi olanlar ile (kendi aralarında) paslaşırlar.
 - b) Öğretmen talimat verir: Ayağın iç kısmıyla yapılan birkaç pasın ardından gol atılmasına izin verilir ve her takım kendi arasında gol attıktan sonra sevinç gösterisinde bulunur.
 - c) Öğretmen talimat verir: dönüşümlü olarak mavi - kırmızı, kırmızı - mavi, mavi - mavi - kırmızı vb. takımlar arasında paslaşma yapılır.

Yansırma

Tartırma soruları:

1. Bugün neler yaptık?
2. Topu ayağımızın hangi kısmıyla karşılayıp pas veriyoruz?
3. Etkinlikleri nasıl buldunuz?
4. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Topu karşılama ve pas verme tekniğinde ustalık.
- ❖ Etkinliklerin pratik performansı.
- ❖ Etkinlikleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapma.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: FUTBOL

2. TOP SÜRME (5 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Futbolda temel top sürme teknikleri (ayağın içi ve dışı ile)

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: ayağın iç ve dış kısmı ile düz bir çizgide top sürme etkinliğini gerçekleştirir

ARAÇLAR: futbol topları, yüzey işaretleme kalemleri, koniler, alçak engeller.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Bütün öğrencilerin bir topu vardır. Oyun için işaretlenmiş alanda, birbirlerine temas etmekten kaçınarak topu sol veya sağ ayaklarıyla sürerler.
 - * Oyunun başka versiyonu. Öğrenciler sahada hareket eder, ayağın üst veya dış kısmı ile topu sürerler ve ayağın iç kısmı ile birbirlerine pas verirler.
- ✓ Örümcek oyunu. İki öğrenci topu olmadan el ele tutuşurlar - "örümcek". Diğer tüm öğrencilerin kendi topları vardır. Öğrenciler "örümcek"ten kaçınarak topu ayağının dış kısmıyla sürerler. "Örümcek" topu oyun alanı dışına atmalıdır. Topsuz kalan öğrenci "örümcek" ile el ele tutuşur ve diğerlerini kovalamaya devam eder.

Hazırlık kısmı

- ✓ Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme egzersizleri yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Birinci ders

1. Öğretmen bir öğrenciyle birlikte ayağın dış kısmıyla topu düz bir çizgide sürmeyi gösterir.
2. Öğrenciler birbirine paralel sıralara yerleştirilir. Sırayı değiştirerek sol veya sağ ayakla giderek daha küçük mesafelerde düz bir çizgide top sürme alıştırmaları yaparlar.
3. Öğrenciler çiftlere ayrılır. Çiftin bir öğrencisi topu düz bir çizgide sürer, diğeri ise topsuz olarak onu takip eder. Daha sonra rol değiştirirler.



İkinci ders

1. Öğrenciler sol veya sağ ayakla (yerleştirilen engeller arasında, farklı hızlarda) yılan şeklinde çeşitli yönlerde top sürme etkinliğini gerçekleştirirler.
2. Öğrenciler gruplara ayrılır. 10 metre uzaklıkta bir koni yerleştirilir. Öğrenci ayağının üst kısmı ile topu koniye doğru sürer ve ayağın iç kısmı ile pas vererek geri verir.
3. Birkaç küçük koni/stand ve engel, sahaya yerleştirilir. Öğrenciler öğretmenin talimatı doğrultusunda top sürme etkinliği yaparlar:

- ✚ topu sadece sağ veya sadece sol ayakla küçük kalelerden geçirmek, dönüşümlü sürüş, topu engelin altından geçirmek;
- ✚ Küçük kalelere liderlik etmek ve öğrenciler arasında topu değiştirmek, engelin üzerinden atlamak vb.



Üçüncü ders

1. Öğrenciler sıralara yerleştirilir. Öğretmen her sıranın önüne 10 metre mesafeye bir koni/işaretçi yerleştirmiştir. Birinci öğrenci topu düz bir çizgide koniye/işaretçiye yönlendirir, topu durdurur ve sıraya geri koşar. İkinci öğrenci topu alıp aynı etkinliği gerçekleştirdikten sonra, topu üçüncü öğrenciye götürür. Oyun, sıradaki tüm öğrencilerin oyunu bitirmesiyle sona erer.

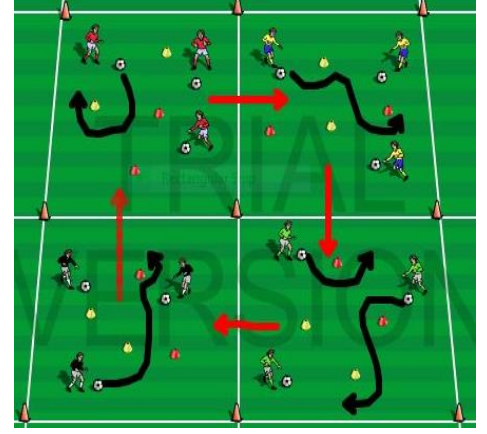
2. Öğrenciler sıralara yerleştirilir. Öğretmen her sıranın önüne 3 metre uzaklıkta düz bir çizgi halinde 5 adet koni yerleştirmiştir. Öğrencilere topu konilerden geçirip tekrar sıraya sokmakla görevlendirilir. Öğretmen, dönüşümlü olarak sağ veya sol ayakla topu sürme talimatı verir.

* Etkinliğin diğer bir versiyonu. Öğretmen her sıranın önüne konileri çapraz olarak yerleştirir. Öğrenciler topu içlerinden geçirir ve tekrar sıraya dönerler (sağ veya sol ayakla sürüş, dönüşümlü sürüş).

Dördüncü ders

1. Sahada 4 adet farklı renkte kale bulunmaktadır. Belirli bir talimatla, topa sahip olan öğrenciler kalelerin içinden (beyaz, kırmızı, mavi veya sarı işaretli kale) mümkün olduğu kadar hızlı geçmelidir. Öğretmen topun hangi kale rengine sürülmesi gerektiğini söyler.

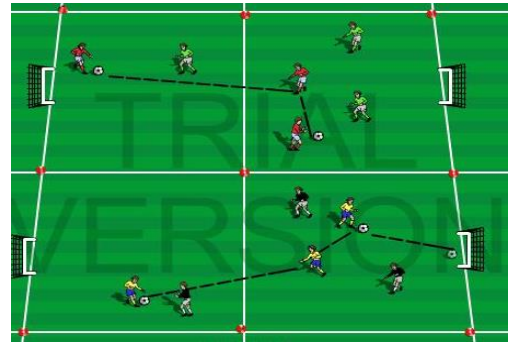
2. Saha kare şeklinde 4 küçük korta bölünmüştür. Karelerin her birine koniler yerleştirilir. Her karede aynı sayıda öğrenci bulunmaktadır. Her öğrencinin bir topu vardır ve konilerin etrafındaki boşlukta topu sol, sağ ayakla veya dönüşümlü olarak sürerek hareket eder. Öğretmenin işaretiyle her grup sol kareye doğru hareket eder.



Beşinci ders

1. 2 kale ile mini futbol oynamak. Futbol oyunun temel kuralları uygulanarak oynanır ve atılan gol, ancak öğrencinin topu rakip kaleye atması durumunda sayılır.

2. 4 kale ile mini futbol oynamak. Öğretmen 4 kaleli bir oyun alanını işaretler. Her takımın kendi tarafında iki kalesi ve karşı tarafta iki rakip kalesi vardır. Bu oyunda, öğrencinin topu rakip iki kaleden birine atması halinde gol atılmış olur.



Sonuç etkinliği-özetlemek

1. Öğrenciler oyun için işaretlenen alanın bitiş çizgisine yerleştirilir. Her birinin bir topu var. Alanın ortasında görevi öğrencileri yakalamak olan bir "avcı" bulunmaktadır. Öğrenciler topu "avcıya" yakalanmadan alanın karşı tarafına sürmek zorundadır.

2. Toplarla polis ve hırsız oyunu. Herkesin kendi topu var. Polis, hırsız top sürerek yakalamalı ve hırsız da top sürerek polisten kaçmalıdır. Daha sonra roller değişir.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bugün neler yaptık?
2. Topa ayağımızın hangi kısmıyla vuruyoruz?
3. Dersin son kısmındaki etkinlikleri nasıl beğendiniz?
4. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Topu düz bir çizgide yürüyerek ve koşarak sürme ustalığı.
- ❖ Etkinliklerin pratik performansı.
- ❖ Etkinlikleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapma.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: FUTBOL

3. GOL ATMAK (5 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR: Ayağın iç kısmı ile kaleye atılan şut (vuruş)

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI: ayağının iç kısmıyla kaleye şut çeker.

ARAÇLAR: futbol topları, büyük kale, çemberler, yüzey işaretleme kalemleri, küçük kaleler, koniler, alçak engeller.

Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

- ✓ Bir sırada birer birer organize yerleştirme ve hareket (yürüme, atlama, zıplama, yön ve hareket hızı değişikliği ile kolay koşma vb.).
- ✓ Sınırlı bir oyun alanında her öğrencinin kendi topu vardır. Topu olan bir öğrenciye kendi topunu vurarak diğer öğrencilerin toplarına vurma görevi verilir. Diğer öğrenciler topu sürerek şutlardan kaçınırlar. Tüm toplara vurulduktan sonra oyun sona erer.

Hazırlık kısmı

Öğrenciler iki sıra halinde veya daire şeklinde durarak vücut şekillendirme egzersizleri yaparlar.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Beş ders saatinde uygulanabilecek etkinlik örnekleri

Birinci ders

1. Öğretmen ayağın iç kısmı ile bir yerden kaleye doğru bir vuruş (tekme) gösterir.
2. Öğrenciler 7 veya 10 metre uzaklıktaki küçük kalelere sol veya sağ ayağının iç kısmı ile yerden kaleye şut (vuruş) yaparlar.



3. Öğrenciler sağ veya sol ayağının iç kısmı ile belli bir hedefe (çember, işaret) vurarak kaleye şut (vuruş) yaparlar.

İkinci ders

1. Öğrenciler 3 x 2 metrelik standart hentbol kalesine atış yaparlar. Koniler kalenin farklı yerlerine yerleştirilir. Öğrencilere koniye vurma görevi verilir (atış doğruluğu alıştırması yapın).
2. Öğrenciler kalenin soluna, sağına ve ortasına yerleştirilecek şekilde 3 gruba ayrılır. Öğrenci, ayağının dış veya üst kısmı ile topu sürer ve kaleci olmadan ayağın iç kısmı ile kaleye şut (vuruş) yapar. Gruplar yer değiştirir.
3. Öğrenciler bir sıra halinde düzenlenir. Topu düz bir çizgide sürerek başlarlar ve ayağın iç kısmı ile kaleye doğru bir şut (vuruş) gerçekleştirirler.

Üçüncü ders

1. Öğrenciler gruplara ayrılır. Kale direğine asılı çemberler yerleştirilir. Öğrenciler kaleye atış yapar ve çembere vurmaya hedefler. Kazanan, en çok çember vuran gruptur.
2. Öğretmen engelli bir parkur kurar. Öğrenciler gruplara ayrılır. Her öğrencinin koşarak bir engelin üzerinden atlaması, bir çemberin içinden geçmesi, ardından ayağının dışı veya üst kısmı ile topu sürmesi ve küçük bir kaleye gol atması gerekir. Gol atan öğrenci topu bir sonraki öğrencinin devam etmesi için geri verir.
3. İki takım birbiriyle yarışır. İki direk arasına 10 metre mesafede bir koni yerleştirilir. Amaç bu koniyi vurmaktır. Koniye daha fazla vuran takım kazanır.
4. Öğrenciler iki gruba ayrılır. Topa sahip olan bir grup, bir taraftan diğer tarafa geçmeden önce diğer grubun oyuncularını geçmek zorundadır. Tüm oyuncular geçildiğinde takımlar rol değiştirir.

Dördüncü ders

1. Öğrenciler küçük gruplara ayrılır. Topu sağ veya sol ayakla, ayağın iç kısmıyla pas vermek zorunda oldukları 2: 2, 3: 3, 4: 4 futbol oynarlar.
 2. 4 kaleli mini futbol. Öğretmen 4 kaleli bir oyun alanını işaretler. Her takımın kendi tarafında iki kalesi ve karşı tarafta iki rakip kalesi vardır. Bu oyunda atılan gol, ancak öğrencinin ayağının iç kısmıyla bir şut (vuruş) ile rakip iki kaleden birinde gol atması durumunda sayılır.
- * Oyunun başka versiyonu. Gol ancak ayağın üst kısmıyla yapılan bir şut (vuruş) ile atılmışsa geçerli sayılır.

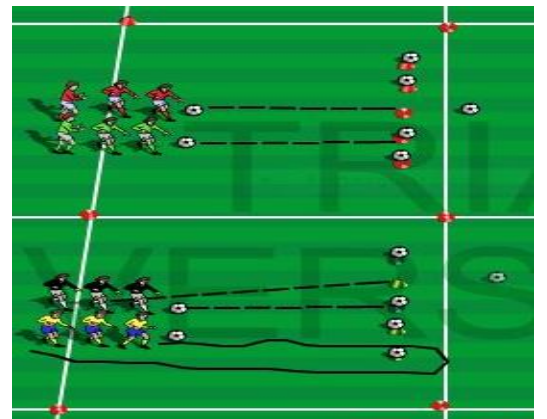
Beşinci ders

2 **kaleli** mini futbol. Öğretmen 2 kaleli bir oyun alanını işaretler. Futbol oyununun temel kuralları uygulanarak oynanır ve atılan gol ancak ayağın iç kısmı ile yapılan bir şut (vuruş) ile atılmışsa geçerli sayılır.

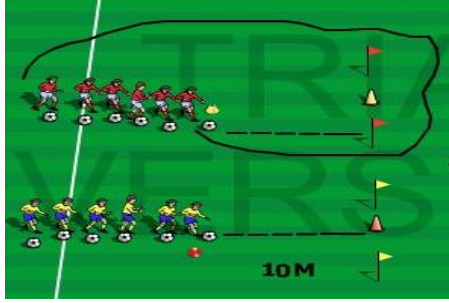
* Oyunun başka versiyonu. Gol ancak ayağın üst kısmıyla yapılan bir şut (vuruş) ile atılmışsa geçerli sayılır.

Sonuç etkinliği-özetlemek

1. **Şampiyonlar Ligi Final Maçı.** Öğrenciler iki takıma ayrılır. Takımların isimlerini kendileri seçerler. Hentbol kalesinde 7 metreden penaltı atılır. Kazanan, daha fazla gol atacak takımdır. Ayağın iç kısmı ile vurmaya zorunludur.



2. İki takım birbirine karşı yarışır. Toplar 10 metre mesafede 5 işaretin üzerine yerleştirilir. Amaç tüm topları işaretlerin dışına atmaktır. Onlara en hızlı vuran takım kazanır.



3. Her iki takım da birbiriyle yarışır. İki direk arasında 10 metre mesafede bir koni yerleştirilir. Amaç onu vurmaktır. Koniye daha çok vuran takım kazanır.

Yansıma

Tartışma soruları:

1. Ayağının hangi kısmıyla gol attın?
2. Golleri atarken ne kadar dikkatli davrandın? Atışın doğruluğu neye bağlıdır?
3. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Ayağın iç kısmı ile kaleye şut atmada ustalık.
- ❖ Etkinliklerin pratik performansı.
- ❖ Etkinlikleri gerçekleştirirken sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapma.
- ❖ Derse aktif katılım.
- ❖ Oyundaki davranış kurallarına saygı duymak.

İÇERİK: FUTBOL

ÖĞRENİLENLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ (1 DERS)

İÇERİKLER VE KAVRAMLAR:

- ✓ Temel topu karşılama ve pas verme (ayağın iç ve dış kısmıyla)
- ✓ Temel futbol top sürme (ayağın iç ve dış kısmıyla)
- ✓ Ayağın içi ile kaleye temel şut (vuruş)

DEĞERLENDİRME STANDARTLARI:

- Topu karşılama ve paslamayı ayağın iç ve dış kısmıyla yerinde gerçekleştirir.
- Ayağın iç ve dış kısmıyla yürüyerek düz top sürüşü gerçekleştirir.
- Ayağının iç kısmıyla kaleye şut atar.

ARAÇLAR: futbol topları, büyük kale, çemberler, işaretler/koniler, küçük kaleler.

Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Öğretmen önceki derslerden futbolun temel unsurlarındaki ustalığını kontrol edebileceği bir dizi etkinlik yapar:

- ✓ topu karşılama ve pas verme (ayağın iç ve dış kısmı ile);
- ✓ futbol koşusu (ayağın iç ve dış kısmı ile);
- ✓ ayağın iç kısmıyla kaleye şut (vuruş);
- ✓ Oyunun temel kurallarını uygulayarak futbol oynamak.

1. Öğrenciler 2 veya 3 sıra halinde sıralanırlar. Belirli bir talimat üzerine noktadan kaleye şut atarlar. Topu alırlar ve aynı şekilde şut atan bir sonraki oyuncuya verirler. İlk 10 golü atan takım kazanır.

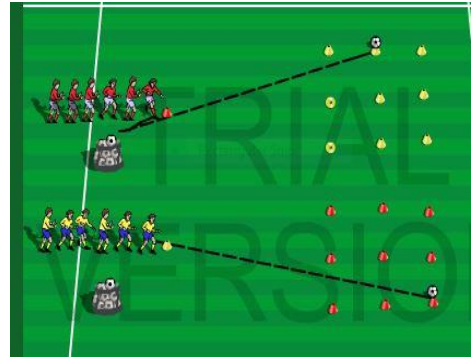
* Oyunun başka versiyonları. Birkaç adımlık bir koşuyla şut (atış) çekme.

2. Öğrenciler 2 veya 3 sıraya yerleştirilir. Belirli bir talimat üzerine, sıradaki ilk öğrenci daha güçlü ayağıyla topu hızlı bir şekilde sürer, yerleştirilen işaretler arasında düz bir çizgide hareket eder ve boş küçük bir kaleye gol atar. Topu bir sonraki oyuncuya geri verir. Talimatları ilk yapan veya ilk 5 golü atan takım kazanır.

3. Kale çizgisi üzerine yerleştirilen konilere çarparak kaleye şut atan öğrenciler arasında rekabet.

Sonuç etkinliği-özetlemek

Öğrenciler iki sıraya yerleştirilir. Sıralardan belirli bir mesafeye 9 işaret yerleştirilir (3'lü 3 sıra halinde). Belirli bir talimat üzerine ilk oyuncu bir topu alıp işaretin üzerine koymalı, geri dönmeli, bir sonraki oyuncunun omzuna dokunmalı ve diğer oyuncu da topu diğer işaretin üstüne koymalıdır. Kazanan, tüm işaretlere topları yerleştiren sıra olur.



Yansıma

Tartışma soruları:

1. Bir spor olarak futbol hakkında neler öğrendik?
2. Futbolun en çok hangi unsurunu seviyorsunuz ve oynamak istiyorsunuz?
3. Öğrendiklerimizi günlük hayatımızda nasıl uygulayabiliriz?

Gelişim takip süreci

- ❖ Öğrenme sonuçları:
- ✓ Futbol unsurlarını ayırt eder.
- ✓ Temel kurallara uyarak spor oyunları oynamaya katılır.

ÖĞRENCİ BAŞARILARININ TAKİP EDİLMESİ

Konu: SPOR OYUNLARININ TEMELLERİ DEĞERLENDİRME ANAHTARI: + (Değerlendirme standartlarına başarıyla hakim olundu) + - (Değerlendirme standartlarına ulaşmak için daha fazla çaba harcamalıdır) - - (Değerlendirme standartlarına ulaşmak için desteğe ihtiyacı var)				
Değerlendirme standartlarına göre öğrencilerin elde	DEĞERLENDİRME STANDARTLARI	+	+ -	-
HENTBOL				
Hentbol spor oyununun unsurlarını ayırt eder.	Temel bir paralel ve çapraz hentbol duruşu kurulur ve yerinde uygulanır.			
Temel kurallara uyarak spor oyunlarına katılır.	Topu yakalarken/alırken ve pas verirken göğüs hizasında uygun şekilde konumlandırılmıştır.			
	Yerinde ve hareket halindeyken düz bir top sürüşü gerçekleştirir.			
	Noktadan kaleye şut çekmenin temel tekniğini uygular.			
BASKETBOL				
Basketbol spor oyununun unsurlarını ayırt eder.	Temel paralel ve çapraz basketbol duruşu kurulur ve yerinde uygulanır.			
Temel kurallara uyarak spor oyunlarına katılır.	Topu yakalarken/alırken ve pas verirken göğüs hizasında uygun şekilde konumlandırılmıştır.			
	Yerinde ve hareket halindeyken düz bir top sürüşü gerçekleştirir.			
	Temel bir alçak atış tekniğini uygular.			
VOLEYBOL				
Voleybol spor oyununun unsurlarını ayırt eder.	Temel paralel ve çapraz voleybol duruşu oluşturulur ve uygulanır.			
Temel kurallara uyarak spor oyunlarına katılır.	Topa parmaklar ve manşet vuruşu gerçekleştirir.			
	Temel servis atışını yerine getirir.			
FUTBOL				
Futbol spor oyununun unsurlarını ayırt eder.	Topu karşılama ve pas vermeyi ayağın içi ve dışı ile yerinde gerçekleştirir.			
Temel kurallara uyarak spor oyunlarına katılır.	Ayağın içi ve dışı ile yürüme sırasında düz bir top sürüşü gerçekleştirir.			
	Ayağın iç kısmıyla kaleye şut atar.			

Dijital teknoloji Beden ve sağlık eğitimi derslerinde NASIL uygulanabilir?



Öğrencilerin müfredatın içeriğine ve kavramlarına ne kadar iyi hakim olduklarını ilginç ve eğlenceli bir şekilde kontrol edebilecekleri içerik oluşturmak için birçok dijital araç kullanılabilir.

Öğretmen dijital araçları paylaşabilir:

- çeşitli haklı nedenlerle fiziksel aktivite yapamayan ancak derslere devam eden öğrencilerle;
- çeşitli haklı nedenlerle derslere katılmayan öğrencilerle;
- çeşitli nedenlerle spor salonunda etkinlik yapma olanağının bulunmadığı ve etkinliğin sınıfta gerçekleştirildiği durumlarda;
- konuya veya ilgili içeriğe hakim olduktan sonra ev koşullarında;
- öğrenciler arasında bilgi yarışmaları (sınavlar) vb.

Dijital araçların etkinlikleri sınıf düzeyinde, küçük gruplar halinde, ikili veya bireysel olarak gerçekleştirilebilir.

WORDWALL kullanılarak öğrencilere yönelik önerilen aktiviteler

BASKETBOLUN İÇERİĞİ VE KAVRAMLARI
<https://wordwall.net/resource/63609484>

Resimde gösterilen top hangi spor oyununa aittir?

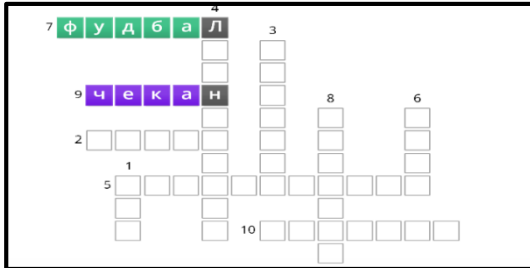


Voleybol topu	Futbol topu
Hentbol topu	Basketbol topu



SPOR OYUNLARI KAVRAMLARI

<https://shorturl.at/ituTX>



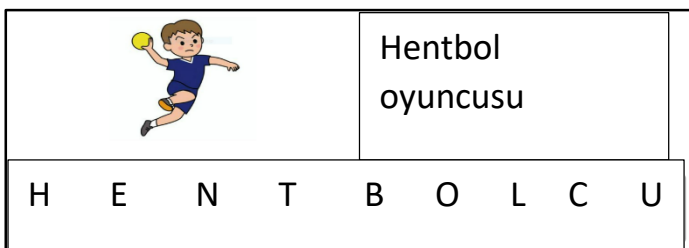
FUTBOL'UN İÇERİĞİ VE KAVRAMLARI

<https://wordwall.net/resource/63699504>



HENTBOL'UN İÇERİĞİ VE KAVRAMLARI

<https://wordwall.net/resource/63700301>



Sevgili öğretmenler!

Bu rehber kitabın öğrencilerinizle aktivite planlamanıza yardımcı olacağını umuyoruz. Bunlar spor faaliyetlerine yönelik fikirlerin sadece küçük bir kısmıdır ve her birini teknik, mekansal ve maddi koşullara bağlı olarak, her şeyden önce öğrencilerinizin psikofiziksel yeteneklerini dikkate alarak değiştirebilirsiniz.

KULLANILAN BAĞLANTILAR VE LİTERATÜR – SPOR OYUNLARININ TEMELLERİ

❖ HENTBOL

<https://rb.gy/nc9sv>

❖ BASKETBOL

<https://www.youtube.com/watch?v=ll-oQzj0Vck>

https://www.youtube.com/watch?v=ePX7umliH_s

H

Y

P

❖ VOLEYBOL

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSb7yZ75qak&t=29s>

R

L

<https://www.youtube.com/watch?v=cDRDaGSFsVg>

<https://www.youtube.com/watch?v=84mo3t90jNQ>

https://www.youtube.com/watch?v=uht-_d6djDA

K

<https://www.youtube.com/watch?v=F1tu1InpPbY>

"

h

❖ Test etkinlikleri-WORDWALL

t

<https://wordwall.net/resource/63609484>

t

<https://shorturl.at/ituTX>

s

:

<https://wordwall.net/resource/63699504>

/

w

w

w

.

y

o

- ✓ Antrenörler ve öğretmenler için rehber kitabı - CEV okul projesi "Voleybol oynayın ve onunla büyüün". <https://rb.gy/att5lt>

NATAŖA TODOROVKA

KİRE GRBEVSKİ

ÜÇÜNCÜ SINIF

**BEDEN VE SAĞLIK
EĞİTİMİ DERSİ
ÖĞRENME MATERİYALLERİ**



SPORDA DİJİTAL DÜNYA

Pek çok dijital araç, Üçüncü Sınıf Müfredatındaki içerik ve kavramlara ilişkin ustalığınızı ilginç ve eğlenceli bir şekilde kontrol etmenize olanak sağlayabilir.

Hatırlayın! Fiziksel egzersizler, fiziksel gelişim için çok önemlidir. Spor yapmak, doğada hareket etmek, yürüyüş yapmak, bisiklete binmek, ayrıca salonda veya açık alanda spor maçlarını izlemek gibi aktiviteleri çokça yapmaya çalışın.

Dijital araç, kısa bir süre için spor sahalarında "yürümeye", bir spor oyunu oynamaya veya belirli bir sporla ilgili soruları yanıtlamaya olanak tanır. Derste öğrendiğiniz içerik ve kavramları ne kadar hatırladığınızı kontrol etmek için kendinizle yarışsınız. Daha da iyisi, soruları daha hızlı, daha konsantrasyonlu ve beceriyle cevaplayabilen bir sınıf arkadaşınızla rekabet edersiniz.

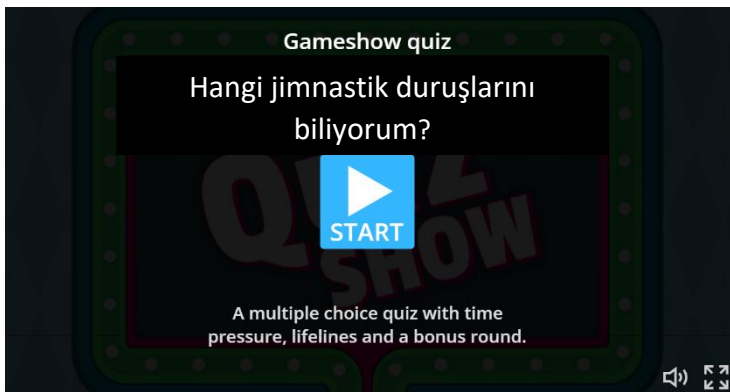
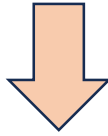
İşte WORDWALL'daki araçlar kullanılarak yapılan bazı ilginç bilgi yarışmaları.

Sevgili üçüncü sınıf öğrencileri,

yarışma başlasın!

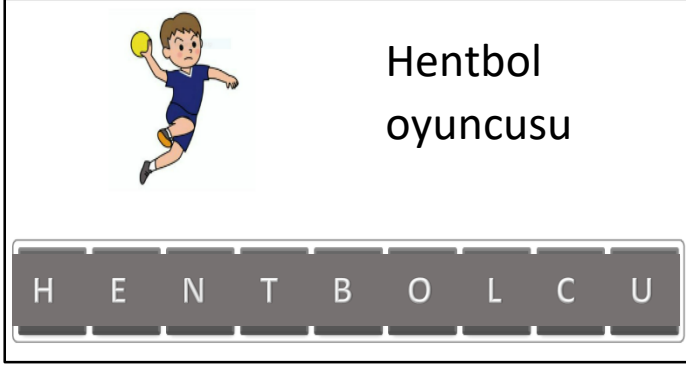
HANGİ JİMNASTİK DURUŞLARINI BİLİYORUM?

<https://rb.gy/yz0pot>



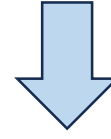
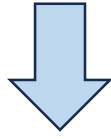
HENTBOLUN İÇERİĞİ VE KAVRAMLARI

<https://wordwall.net/resource/63700301>



BASKETBOLUN İÇERİĞİ VE KAVRAMLARI

<https://wordwall.net/resource/63609484>



FUTBOLUN İÇERİĞİ VE KAVRAMLARI

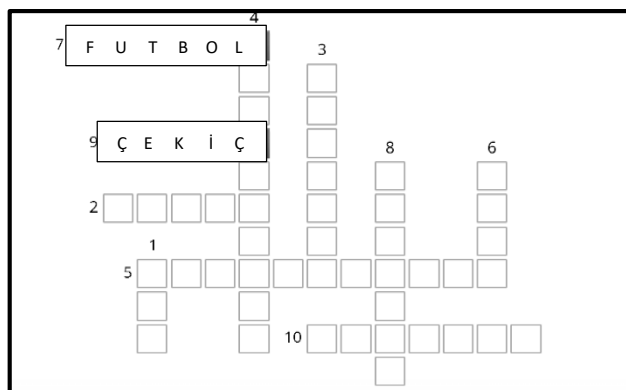
<https://wordwall.net/resource/63699504>





SPOR OYUNLARI KAVRAMLARI

<https://shorturl.at/ituTX>



Наслов на оригиналот: ПРИРАЧНИК ЗА НАСТАВНИЦИ ПО ФИЗИЧКО И
ЗДРАВСТВЕНО ОБРАЗОВАНИЕ-ТРЕТО ОДДЕЛЕНИЕ
BEDEN VE SAĞLIK EĞİTİMİ DERSİ
ÖĞRETMEN REHBERİ
DOKUZ YILLIK İLKÖĞRETİM KONSEPTİNE
UYGUN HAZIRLANMIŞTIR

Yayımlayan: Eğitimi Geliştirme Bürosu

Editör: Abdülfeta Fetai

Yazarlar:

Nataşa Todorovska
Kire Grbevski

Profesyonel destek:

Mr. Ivanka Miçiç, Koordinatör
Raymonda Neziri, Koordinatör
Maryan Boşalevski
Gordana Tsvetkovska
Mr. Viktor Bacukov
Subi Ayro

Преведено од македонски јазик: Sabiha Loçi Hasan

Makedonca dilinden tercüme edilmiştir: Sabiha Loçi Hasan

Basım ve yayımlama yılı- 2024

Yayımlama yeri: Üsküp

Elektronik yayın

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

373.3.016:796(035)=512.161

TODOROVSKA, Nataša

Beden ve sağlık [Електронски извор] : eğitimi dersi öğretmen kılavuzu : üçüncü sınıf / Nataša Todorovska, Kire Grbevski ; [Makedonca dilinden tercüme edilmiştir Sabiha Loçi Hasan]. - Üsküp : Eğitim Geliştirme Bürosu, 2024

Начин на пристапување (URL): https://brogovmk-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/bro_macedonia_bro_gov_mk/ERDXwc4VuiRCn_qtoP6C8JUBqSrx6k7EvrLorHFGbSxTdA?e=iNLhiS. - Превод на делото: Прирачник за наставници по физичко и здравствено образование : трето одделение. - Текст во ПДФ формат, 107 стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 12.07.2024

ISBN 978-608-206-145-0

1. Grbevski, Kire [автор]

COBISS.MK-ID 64081157