

# Beden ve Sağlık Eğitimi Kılavuzu

## VI. sınıf için



Üsküp 2023

VIKTOR KOCEV



## GİRİŞ

Beden ve Sağlık Eğitimi Kılavuzu, 2021 Temel Eğitim Konseptine uygun olarak hazırlanan 2022 Beden ve Sağlık Eğitimi Ders Programına göre 6. sınıfta ders veren öğretmenlere yönelik hazırlanmıştır.

İlköğretimde Beden ve Sağlık Eğitimi konusu önemli bir yere sahiptir çünkü çocuğun büyümesi ve gelişmesi, onu sağlıklı bir insana dönüştüren hareket ve biyolojik fonksiyonla ilişkilidir. Haftada 3 ders, yani yılda 108 ders zorunlu ders olarak temsil edilmektedir. Konunun/öğretmenin temel amacı öğrencilere fiziksel aktivite ve aktif dinlenme sağlamaktır. Bu tür işlevsellik, öğrencilerin entelektüel çalışmasının ve öğrenmedeki başarısının artmasına yardımcı olacaktır.

Her zaman diğer eğitim ve ders alanlarıyla bağlantılıdır çünkü öğrencinin eğitimsel etkisini zenginleştirebilecek motor, bilişsel ve duygusal bir bileşen içerir. Çeşitli içeriği ve etkinlikleriyle öğrencilerin psikofiziksel, motor ve fonksiyonel yeteneklerinin gelişimini doğrudan etkileyen, oldukça ilgi çekici ve eğlenceli bir konudur.

Kılavuz, 21. yüzyılda öğretimi başarılı ve verimli bir şekilde uygulayacak yenilikçi yaklaşımlarla yöntemsel prosedürler ve çözümler sunarak öğretmenin öğretimi planlamasına, organize etmesine ve uygulamasına yardımcı olacaktır.

Öğretmen öğrencilerin belirli sonuçlar göstermelerini, Müfredatın sağladığı değerlendirme standartlarını yakalamalarını ve özellikle fiziksel ve motor becerilerini geliştirmelerini sağlamaya çalışır. Modern yaşam tarzı nedeniyle (teknolojilerin aşırı kullanımı, okulda veya evde aşırı yük), morfolojik özelliklerde ve motor becerilerde fiziksel gelişimin olumsuz bir etki gösterir. Dolayısıyla öğretimin, spor eğitimini ilgi, ihtiyaç ve fırsatlar doğrultusunda geliştirip yükselterek öğrencileri spor kültürünü yaşamlarının ayrılmaz bir parçası olarak kabul etmeye hazırladığını söyleyeceğiz.

Kılavuz şu müfredat konularını kapsamaktadır: Atletizm, Jimnastik ve Ritim, Spor Oyunları ve Halk Dansları.

Konuların doğrudan değerlendirme standartlarıyla ilgili içerik ve kavramları vardır ve bunlar doğrudan Müfredattan alınmalıdır. Gerçekleştirilecek belirli sayıda ders saati vardır ve öğretmen esnek olabilir, bunları öğrencilerin ihtiyaçlarına ve olanaklarına ve okulun koşullarına göre uyarlayabilir.

Kılavuz, üç ünite halinde gruplandırılmış öğrenci etkinliklerinin ayrıntılı bir tanımını içeren ders senaryosu örnekleri aracılığıyla öğretmene rehberlik eder:

1. Giriş etkinlikleri.
2. Hazırlık faaliyetleri
3. Ana etkinlikler.
4. Sonuç etkinlikleri.

Senaryonun zorunlu bir parçası, öğrencilerin günlük yaşamlarında öğrendiklerini birbirine bağlamak ve ardından Müfredatta öngörülen ilerlemeyi izlemek için dersin sonunda yapılan yansıtmadır.

Öğretmen ders boyunca tüm öğrencileri tüm etkinliklere dahil ederek çalışmanın kapsayıcılığını ve planlanan tematik içeriğin gerçekleştirilmesini sağlar. Optimum biyolojik ve psikolojik gelişimi ve çok önemli olan sosyal katılımı sağlamak için uygun yaklaşımları kullanarak her öğrencinin fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak meşgul olmasını sağlar.

Etkinliklerin gerçekleştirilmesinde öğrencilerin psikofiziksel ve duyu-motor yeteneklerine saygı gösterilir. Belirli gelişimsel engeli olan öğrencilere yönelik özel etkinlikler, öğrenme çıktıları ve değerlendirme standartları planlanır ve uyarlanır. Öğretmen öğretim sürecinde cinsiyet dengesini sağlamaya çalışır, kız ve erkek çocuklara eşit davranır, oyun ve alıştırmalarda onları ayırmaz.

Öğretimin birden fazla dilde yapıldığı okullarda, etnik gruplar arası işbirliğini sağlayacak şekilde farklı öğretim dillerindeki sınıflarda derslerin bir arada tutulması tavsiye edilir ve mümkün olduğunda öğretmenler konuya ilişkin etkinliklerin diğer öğretim konularıyla entegrasyonunu da kullanabilirler.

Öğretmen, öğrencilerin öğretme ve öğrenme sırasındaki faaliyetlerini, değerlendirme standartlarına nasıl ulaştıklarını sürekli olarak izler, ilerleme hakkında bilgi toplar, öğrenciler ise başarıları hakkında hem öğretmenlerden hem de velilerden geri bildirim alırlar. Özet notu öğretim yılı sonunda oluşturulur.

***Yazardan***

## ATLETİZM

### VI sınıf için (24 ders)

Atletizm, içerdği zengin disiplinlerle çok eski çağlardan beri kullanılan sporlardan olup günümüzde de önemini kaybetmemiştir ve kaybetmeyecektir.

Atletizm sporunun içeriği (koşma, atlama ve fırlatma) her zaman insanın fiziksel kültürünü oluşturacaktır. Atletizm tüm vücudun gelişiminde önemli bir role sahiptir, her şeyden önce hız, çeviklik, kuvvet, dinamizm, hassasiyet, koordinasyonun yanı sıra dayanıklılık ve kararlılığın güçlendirilmesine dikkat edilir. Okullarda yapılan çalışmalar çocukların psikofiziksel gelişimini etkiler. Bireysel bir spor olmasına rağmen bayrak yarışı gibi bir takım yarışı da olabilir. Atletizm, disiplini ve kişisel sorumluluğu geliştirir, çünkü herkes tek başına yarışır ve kişisel sorumluluk alır; bu, çocuğun bu sporun sunduğu her şeyle ve onun psikofiziksel sağlığını oluşturmanın bir parçası olan sosyal becerilerle zenginleştirilmesi için çok önemlidir.

### Konunun işleyişi:

- İçerikler ve kavramlar – ders sayısı ile birlikte öğretim içeriklerinin başlıkları.
- Öğrenciler tarafından gösterilecek ve ulaşılabilecek değerlendirme standartları.
- Aşağıdakilerden oluşan ders senaryosu:
  - Giriş etkinlikleri – ön bilgilerin aktifleştirilmesi.
  - Hazırlık etkinlikleri (formasyon çalışmaları)
  - Ana etkinlikler – bir bütünün gerçekleştirilmesine yönelik çok sayıda faaliyet (ders) içeren deneyimsel öğrenme.
  - Sonuç etkinlikleri – özetlemek, sonuçların çıkarılması.
- Yansıma
- Gelişim takip süreci
- Araç/gereçler

Bu konunun içerik ve kavramlarının geliştirilmesinde aşağıdakileri içeren üç senaryonun örnekleri gösterilmektedir:

1. Koşu, yüksek ve düşük başlangıç.
2. Belirli bir mesafeden ve yükseklikten atlar.
3. Top atmak ve gülle atmak.

## İçerikler ve kavramlar(24 ders)

- Dayanıklılık koşusu - yüksek başlangıç (7 ders)
- Hızlı koşu – alçak başlangıç (4 ders)
- Yerinden uzak atlama (3 ders)
- Uzak atlama „makaslama“ tekniği (3 ders)
- "Straddle" yüksek atlama (binme tekniği) (3 ders)
- Topu atma ve hedefi vurma (2 – 3 ders)
- Gülle atma (2 ders)

## Konunun öğrenme çıktıları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Düşük başlangıç ve hızlı koşu tekniğini ve yüksek başlangıç ve dayanıklılık koşusu tekniğini doğru uygular;
- 2.Uzun ve yüksek atlamada doğru teknikleri uygular;
3. Topu atma ve hedefi vurma tekniğini uygular;
- 4.Temel gülle atma tekniğini tanır ve uygular.

İçerikler ve kavramlar(11 ders)

## Dayanıklılık koşusu – yüksek başlangıç (7 ders) ve Hızlı koşu – alçak başlangıç (4 ders) (İçeriklerin gerçekleştirilmesine yönelik senaryo ve etkinlik örnekleri)

### Değerlendirme standartları:

- Uygun yüksek başlangıç tekniğini uygular.
- 400 metreye kadar orta hızda doğru şekilde çalışır.
- Uygun düşük başlangıç tekniğini uygular.
- 60 metreye kadar oldukça hızlı koşar.

### Ders senaryosu

#### Giriş etkinliği - ön bilgilerin aktifleştirilmesi

Örnekler, etkinlikler, posterler/resimler, video materyalleri aracılığıyla öğrencilere atletizmle ilgili ön bilgileri ve yeni bilgiler kullanılarak konu tanıtılır. Atletizmin koşma, atlama ve atma gibi birçok disiplini kapsayan temel ve en yaygın spor dalı olduğunu anlamalarını sağlayacak tartışılacak sorular da var.

Derslerin giriş kısımlarında mutlaka büyüme ve gelişmeye yönelik aktivite ve egzersizler, ısınma için fiziksel hazırlık, koşarak öğrencilerin motive edilmesi



ve psikofiziksel durumunun yükseltilmesi, vücudu şekillendirmeye yönelik destekli ve desteksiz egzersizlerin uygulanması. Tüm pozisyon, tutum ve hareketlerde esneme, güçlenme ve gevşeme.

- Fonksiyonel gelişime yönelik egzersizler (aerobik ve anaerobik dayanıklılık).
- Motor gelişime yönelik egzersizler (kuvvet, hız, esneklik, koordinasyon).

Derslerin ana bölümünde yer alan, yeni zorluklar ve bilgiler için genel fiziksel uygunluğu/bedeni geliştiren, bilgi ve becerilerde uzmanlaşmaya yönelik becerileri geliştiren diğer aktiviteler:

- Öğrenciler boyun, omuz bölgesi ve üst ekstremita kas gruplarını germek, güçlendirmek ve gevşetmek için karmaşık egzersizler yaparlar.
- Öğrenciler gövde, karın ve sırt kaslarını oluşturan kas gruplarını esnetmeye, güçlendirmeye ve gevşetmeye yönelik karmaşık egzersizler yapıyorlar.
- Öğrenciler pelvik bölge ve alt ekstremita kas gruplarını germek, güçlendirmek ve gevşetmek için karmaşık egzersizler yaparlar.

Öğrenciler egzersizlerle (kademeli olarak) ve yürüme, koşma, atlama, sıçrama, fırlatma, kabul etme vb. aktivitelerle ısınır ve hazırlanırlar. Isınma egzersizleri başlangıçta düşük yoğunlukta yapılır, daha sonra yoğunluk ve hız giderek artar. Bu etkinlikler tüm derslerin giriş etkinlikleri sırasında gerçekleştirilir. Çalışma şekli ve yöntemleri öğrencilerin imkanlarına göre öğretmen tarafından planlanır.



### **Ana etkinlik - deneyimsel öğrenme**

Öğrenciler doğru şekilde gerçekleştirilmesi gereken yeni unsurlarda uzmanlaşmaya devam ederler. Aynı zamanda spor bilgilerini önceki sınıflara göre daha üst seviyeye çıkarırlar. Öğretmen öğrencilerin morfolojik durumunu aktif olarak izler ve yeterli egzersizler uygulayarak fiziksel bozukluklar olması durumunda önlem alır. Egzersizler yeterli çalışma yöntemleriyle uygulanır; parçalara ayrılarak değil, bir bütün olarak öğretilir. Öğretmen alıştırma ve etkinliklerde rehber, gösterici, yol arkadaşıdır. Atletizmin unsurlarını ve disiplinlerini uygulama kurallarına hakim olmak için talimatlar verir, tekrarlar, düzeltir, öğrencilerle birlikte çalışır. Öğrencilerin disiplinine ve güvenliğine özel önem verir.

**Öğretmenlere birtakım öneriler:** Faaliyetlerin uygulanmasında önden, bireysel, grup veya ikili gibi farklı çalışma biçimlerini uygulayacaksınız. En sık kullanılan yöntemler şunlardır: gösteri, pratik egzersiz ve istasyon yöntemi.

Okuldaki ihtiyaç, yaş, çalışma koşulları ve donanımına göre tüm konu/müfredatların uygulanması sırasında fiziksel büyüme ve gelişmeye yönelik egzersizlerden yararlanılır.

### **1. Etkinlik: Dayanıklılık koşusu - yüksek başlangıç (7 ders)**

#### **Değerlendirme standartları:**

- Uygun yüksek başlangıç tekniğini uygular.
- 400 metreye kadar orta hızda doğru şekilde çalışır.

#### **Koşu ve uygun atletik koşu teknikleri (1 ders)**

Koşunun önemini ve anlamını, antik çağlardan itibaren doğadaki yarışmalara ilk kez ulaşacak olan koşmanın günümüze kadar en yararlı ve sağlıklı aktivite olarak öğrencilere sunun. Öğrenciler koşmayı araştırdıysa ve daha fazla bilgiye sahipse bir tartışma açın.

Öğretimin temel görevleri olarak doğru yürüme ve koşma tekniğini, kol ve bacakların koordineli hareketlerini, doğru nefes almayı gösteren tekrarlamalı aktiviteler düzenlenir:

- ✱ Doğru vücut duruşu ve lokomotor sisteminin doğru fonksiyonu ile yapılan spor yürüyüşü ve koşusu - belirli bir işaret üzerinde yavaş ve hızlı bir tempoda çiftler halinde yürümek.
- ✱ Doğru nefes alma – nefes alma ve nefes verme tekniği.
- ✱ Yerde ve hareket halinde, ileri ve geri, alçak ve yüksek jock ile egzersiz yapın.

Frontal çalışma şekliyle tüm öğrencilerle aynı anda, aynı ritim ve yükte çalışılır, motor yetenekleri ve hareketleri izlenir. Gruplar sınıflara göre, rastgele gruplamalara ve öğrencilerin ihtiyaç ve yeteneklerine göre farklı olabilir.

#### **Doğru koşu tekniği?**

Öncelikle öğrenciler koşmanın ne olduğunu tekrarlamalıdır. Fiziksel kültürün gelişimindeki önemini anlamak için bir film, video sunumu, resimler veya ders tartışması yapılır.

Koşma, hızlı ve çok hızlı değil, belirli bir ritimde yapılması gereken ritmik bir atlama (hareket) akışıdır, çünkü yürümenin tamamen ve doğru bir şekilde gerçekleştirilmesi gereken ayrı aşamaları vardır.

#### **Daha iyi bir koşu tekniği için yönergeler:**

- Baş düz olmalı, bakışlar düz olmalıdır.
- Kollar dik açılı olup hareket omuzlardan yapılır.
- Omuzlar rahat ve alçak olmalıdır.
- Avuç içleri yumruk şeklinde sıkılmamalı, hafifçe açık olmalıdır.
- Ayak ön kısma temas etmelidir.
- Koşullara bağlı olarak kol ve bacakların kısa hareketleri.
- Doğru nefes alma tekniği – diyaframdan.

## 2. Etkinlik: Yüksek başlangıç (1 ders)

İlk olarak öğretmen düz bir parkurda 2 ila 3 kısa koşu gerçekleştirir. Daha sonra öğrenciler ikili/sütun halinde, üçlü ve dörtlü olarak çalışırlar.



Yüksek başlangıç elemanı tekniğinin iki komutla tekrarı, açıklaması ve gösterimi: 1. Yerinde, 2. Başlat.

Komut verildiğinde, "daha güçlü" bacakla başlangıç çizgisinin arkasında dururlar, diğer bacak ise 2 fit geride, çapraz olarak yerleştirilir ve vücudun ağırlığı her iki bacağına dağıtılır. Başlama komutundan önce öğrenciler - ön bükülmüş bacağın ağırlığını dizde taşırlar, gövde öne doğru bükülür.

Bakış ileriye doğru yönlendirilir. Kollar dirseklerden bükülü olup biri önde, diğeri vücudun arkasındadır. Başlama komutunda öğrenciler hızlı bir şekilde başlarlar, arka bacak ve karşı el ile bacaklarını ve kollarını (sol kol, sağ bacak) enerjik bir şekilde hareket ettirdikleri bir sallanma yapılıır. Tekniğe hakim olana kadar egzersiz yapılır.

Öğretmen kolların ve bacakların, gövdenin ve başın hareketlerini izler, aşağıdaki gibi hataları düzeltir: (çarpık ve sert duruş, ayaklar yere kuvvetlice vurma, kollar ve omuzlarda yetersiz çalışma, yetersiz mücadele gücü ve yere zayıf varış). Önce büyük hatalara, sonra da küçük hatalara dikkat çekiyor. Egzersizlerin düzenli yapılması, ritim ve koordinasyonla doğru koşmaya katkı sağlayacaktır.

## 3. Etkinlik: 400 metreye kadar orta tempoda dayanıklılık koşusu (1 ders)

Yüksek bir başlangıç yaparak ve orta hızda koşarak, öğretmen öğrencileri sütunlara, gruplara, çiftlere ayırarak, belirlenmiş bir alanda koşmaya çalışarak, benimsenene kadar doğru teknikte daire şeklinde koşmaya yönelik talimatlar verir.

Kullanılmaması gereken birkaç neden ve hata:

1. Topuklarınızın üzerinde koşmak ve ayaklarınızı dışarıya doğru koymak.
2. Alt bacağı çok ileri veya yukarıya doğru fırlatmak.
3. Dizleri yukarı kaldırıp yere sert bir şekilde vurmak.
4. Vurgulu bir gövdeyle geriye doğru koşmak
5. Baş çok yüksekte veya eğik halde koşmak.
6. Omuzlarınızı kaldırarak koşmak

Yüksek başlangıç, orta mesafe yarışlarında kullanılır: 800 metre, 1 500 metre ve 3 000 metre ve uzun mesafe yarışlarında: 5 000 metre, 10 000 metre ve maraton (42 195 metre).

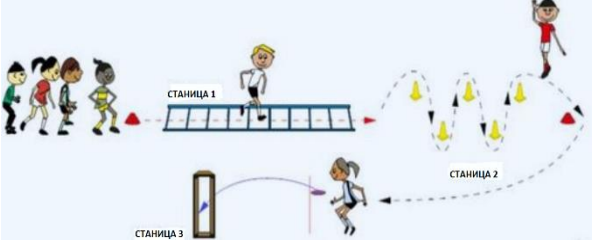


Daha sonra öğrenciler 400 metreyi yüksek başlangıç, doğru koşu tekniği ve zamanlamayla koşarlar.

#### 4. Etkinlik: Koşmak ve belirlenen engellerin üzerinden atlamak (2 ders)

Etkinlikler düzenlenir (ekipmana, donanıma, öğrenci sayısına bağlı olarak). Öğrenciler yüksek bir başlangıçla başlar, sopalar, koordinasyon merdivenleri, alçak engeller, doktorlar gibi belirlenmiş engellerin üzerinden koşar ve atlarlar; vücudun, üst ve alt uzuvların uygun şekilde koordine edilmiş hareketleri ile.

**Alıştırma içeren oyunlar** - Öğrenciler iki veya daha fazla gruba ayrılır. Önlerine belirli bir



görevin yerine getirilmesi gereken çeşitli yönergeler yerleştirilir. Her grup kendisine verilen görevi mümkün olan en kısa sürede, daha iyi ve daha başarılı bir şekilde yerine getirmeye çalışır. Öğretmenin ve öğrencinin tercihinə göre aksesuarlar yerleştirilir.

##### 1. Örnek: Kağıt yarışı

Çalışma alanını tanımlamak için konileri daha geniş bir alana yerleştirin. Her öğrenciye bir boş kağıt verin. Öğrenciler kağıdı göğsüne doğru tutmalıdır. Öğrencilere, yeterince hızlı koşarlarsa ellerini kağıttan çekebileceklerini, çünkü hava direncinin kağıdın onlara yapışmasını sağlayacağını söyleyin. Herkesin birkaç kez denemesini sağlayın, ardından oynamaya hazırlanın. Öğretmenin işaretiyle herkes kağıdı göğsünde tutarak koşmaya başlar. Eller dediğinizde öğrenciler ellerini indirip koşmaya devam ederler. Kağıtları düşerse koşmayı bırakırlar ama yürümeye devam ederler. Kazanan, göğsünde bir kağıt bulunan son öğrencidir.

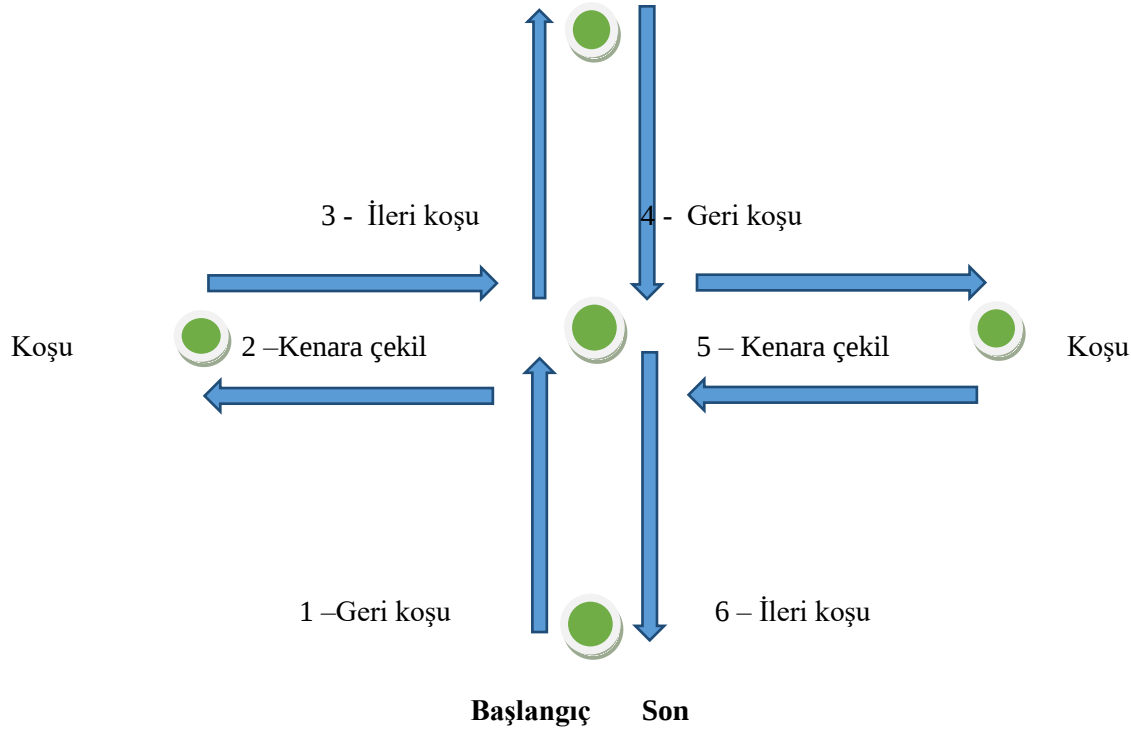


**2. Örnek:** Öğrenciler iki veya dört sütunlar halinde yarışır. Her sütunun önüne 2 metre mesafede zigzag şeklinde koniler yerleştirilmiştir. Yerleştirilen koniler arasında dönüşümlü olarak koşarak sütunlarına geri dönerler. Sıradaki öğrencinin eline dokunduğunda sütundaki bir sonraki öğrenci başlar.

#### 5. Etkinlik: Farklı başlangıç pozisyonlarından koşmak (1ders)

Öğrencilerin farklı başlangıç pozisyonlarından hızlı koşmalarını sağlayacak aktiviteler ve farklı egzersizler: oturmak, sırtüstü veya yüz üstü yatmak (her iki tarafta), diz çökmek, köprü yapmak, mum, farklı tahta pozisyonları, yoga pozisyonları vb. Koşu, sınırlı bir alanda, sahne donanımı olsun ya da olmasın gerçekleştirilir. Uzunluk ve başlangıç pozisyonları öğrencilerin yeteneklerine göre öğretmen tarafından belirlenir.

**6. Etkinlik:** 5 metre mesafeye + şeklinde 5 adet koni yerleştirin (resimde olduğu gibi), çalışma sırası sayılarla belirtilmiştir, her koniye baştan sona 9 kez elle dokunulmalıdır.



### 7. Etkinlik: Kademeli koşu (1 ders)

Koşu tekniği aşamalı olarak açıklanır, gösterilir ve ardından uygulanır.

Gruplara ayrılan öğrenciler, giderek daha yavaş ve daha hızlı bir ilerleme göstererek koşu yaparlar. Bu tür ilerleme koşusunu istediğiniz mesafeden yapabilirsiniz. Basitçe ikiye bölünebilir. Öğrenciler ilk yarıyı ikinci yarıya göre daha yavaş koşarlar. Öğretmenin emriyle öğrenciler gruplar, sütunlar vb. halinde başlarlar.



Öğrenciler koşu tekniğinin tüm bilgi ve becerilerini uygulayarak 100/200/300 metrelik orta tempoda kombine olarak koşarlar.



Koşu, öğrencilerin küçük gruplar halinde, çiftler halinde veya bireysel olarak nasıl düzgün koşacaklarını gösterdikleri bir okul salonunda veya atletik pistte, okul bahçesinde gerçekleştirilir.



## 8. Etkinlik: Alçak başlangıç/hızlı koşu (4 ders)

### Değerlendirme standartları

- Uygun düşük başlangıç tekniğini uygular.
- 60 metreye kadar oldukça hızlı koşar.
- Öğrenciler hızlı koşu, desteksiz ve ekipmanlı bayrak oyunlarına (yarışma) katılırlar.

Öğretmen düşük başlangıç tekniğini göstererek ve açıklayarak nelere dikkat edilmesi gerektiğini vurgular. Aşağıdaki unsurları gösterir:

- ✱ düşük başlangıç pozisyonu;
- ✱ koşuya başlarken vücudu yavaş yavaş düzleştirmek;
- ✱ hızlı koşu;

Düşük başlangıç, koşmaya başlamanın en hızlı yoludur ve kısa mesafeler için kullanılır: 100 metre, 200 metre ve 400 metre. Bu disiplinin temel özellikleri şunlardır: hız, aktiflik, dayanıklılık ve koşu tekniği.

**Tekniğin açıklaması:** Başlamadan önce öğrenciler başlangıç bloğunun (veya çukurların) arkasında, başlangıç çizgisinin belirli bir mesafesinde dururlar. Başlangıç blokları başlangıç çizgisinin önüne paralel olarak yerleştirilir. Vücudun ağırlığı kollarda ve bacaklardadır ve bakışlar aşağıya doğru yönlendirilir. Öğretmen tek başına veya bir göstericiyle birlikte performansın kurallarını, unsurlarını ve tekniklerini gösteren ana alıştırmaları gösterir.



Daha sonra öğrenciler başlangıç bloğuna yerleştirilir ve yerlerinde ilk komutu beklerler, ardından dikkat komutu gelir ve son komut start sinyali olur. Maksimum hız ve patlayıcılıkla düşük başlangıç tekniğinin performansını gerçekleştirirler.

Üç komutu uygulayarak prosedür ve tekniğin uygulanması: yerlerinizde, dikkat ve başlama.

- ✱ Öğrenciler 60 metreye kadar alçak bir başlangıçla koşarlar.
- ✱ Öğrenciler 60 metreye kadar düşük bir başlangıçla, zamanlamayla koşarlar.
- ✱ Öğrenciler hızlı koşu, engelsiz ve engelli bayrak yarışları oyunlarına (yarışma) katılırlar. Bireysel olarak, çiftler halinde, küçük gruplar halinde çalışabilirler; öğretmen ise uygun öğretim yöntem ve biçimlerini seçer ve uygular; örneğin: öğrencilerin bireysel yeteneklerine bağlı olarak üç ila dört kişilik sütunlar halinde, çiftler halinde ve birleşik olarak çalışma koşulları.

### Sonuç etkinliği - özetlemek

Koşudan sonra öğrenciler uygun koşu tekniğinin bazı unsurlarını gösterebilirler. Atletik egzersizlerle öğrencilerin fiziksel güç, dayanıklılık, hız, koordinasyon ve esneklik kazandıkları yönünde ortak sonuçlar çıkarılabilir. Ayrıca atletizm onların psikofiziksel gelişimlerine ve iradenin, cesaretin, kararlılığın, azim, öz kontrol ve sebatın güçlenmesine yardımcı olur.

**Oyun** - Yarış - öğrenciler öğretmenden belirli bir işareti/kelimeyi beklemek zorundadır: hazırlanın, dikkat ve BAŞLAYIN. Bazen öğrencilerin kafasını karıştırmak için kelimelerin farklı olması gerekir; örneğin: hazırlanın, dikkat edin ve OK. Yarışı koşturmak için doğru kelimeyi (START) beklemeleri gerekiyor. Oyunun galibi, hata yapmadan kalan son öğrencidir.

#### **Yansıma:**

Aşağıdaki sorular üzerinde bir tartışma yürütülür:

- Geçtiğimiz yıllarda hangi konuları çalıştık?
- Koşturmak gençler arasında popüler bir spor mu?
- Yüksek ve düşük başlangıç hangi pistlerde uygulanır?
- Koşturmak nasıl yardımcı olur, olumlu faydaları nelerdir?
- Tüm faaliyetlerden memnun musunuz ve ne kadar memnunsunuz?
- Hangi tekniği daha çok seviyorsunuz, düşük başlangıç mı yoksa yüksek başlangıç mı?

#### **Gelişim takip süreci**

- Motor becerilere katkı.
- Sorular ve tartışmalar yoluyla sözlü yanıtlarla katkı.
- Bağımsız olarak veya grup halinde faaliyetlere katkı.
- Koşu kural ve tekniklerine katkı.

**Araç/gereçler:** spor malzemeleri, düdük, kronometre, spor araçları, başlangıç blokları, markerler, koniler, çemberler ve benzerleri.

## **İçerikler ve kavramlar: Bir yerden uzun atlamalar ve "makaslama" ve yüksek atlamalar - "straddle" (9 ders)**

(İçeriklerin gerçekleştirilmesine yönelik senaryo ve etkinlik örnekleri)

1. Yerinden uzak atlama (3 ders)
2. Uzak atlama „makaslama“ (3 ders)
3. Yüksek atlama „straddle“ (binme tekniği) (3 ders)

### **Değerlendirme standartları**

- Uygun uzun atlama tekniğini uygular.
- Optimum "makaslama" koşuyla uygun uzun atlama tekniğini gerçekleştirir.
- Optimum koşu ile doğru "straddle" yüksek atlama tekniğini (binme tekniği) gerçekleştirir.

### **Ders senaryosu**

#### **Giriş etkinliği - ön bilgilerin aktifleştirilmesi**

Öğrenciler, mesafe, çömelme, straddle (binme tekniği) atlamaları gerçekleştirmek için yararlı olan genel fiziksel yetenekleri geliştirmeye yönelik egzersizler ve aktiviteler gerçekleştirmek üzere farklı çalışma biçimlerinde düzenlenirler.

Öğrenciler yürüme, koşma, atlama gibi ısınma, esneklik, hazırlık, motivasyon ve psikofiziksel durumu yükseltmeye yönelik aktiviteler, vücudu ısıtmaya ve şekillendirmeye yönelik egzersizler, öğrenciyi yeni bilgilere hazırlayacak vücut bölgelerine yönelik egzersizler yaparlar.

Tüm sınıfların giriş etkinlikleri için bazı alıştırma örneklerini listeleyelim:

- Tüm vücudun şekillendirilmesi için büyük kas gruplarının güçlendirilmesi.
- Kas sisteminin esnekliğini ve hareketliliğini arttırmak.
- Hız, koordinasyon, yürümeden koşmaya, zıplayarak atlama, yansıma, iniş, çeviklik/atlama egzersizleri, alt ekstremiteler kaslarına vurgu.

#### **Öğrencilere yönelik aktiviteler/alıştırmalar:**

- Vücudu şekillendirmeye yönelik karmaşık egzersizlerin, destek olmadan (germe, güçlendirme, gevşetme, tutumlar ve hareketler) uygun şekilde uygulanması.
- Desteklerle (germe, güçlendirme ve gevşetme, sopayla, ipe, çemberle, topla) vücudu şekillendirmeye yönelik karmaşık egzersizlerin doğru performansı.
- Çiftler halinde, bireysel olarak, gruplar halinde vücut şekillendirme egzersizleri.

Öğretmen motor ve fonksiyonel yeteneklerin geliştirilmesi için uygun egzersizleri seçer ve önerir. Eğlenceli ve rekabetçi oyunlar da kullanılabilir.

## Ana etkinlik – deneyimsel öğrenme

### 1. Etkinlik: Sıçramalar (2 ders)

Atlamayı güçlendirmek, koşmayı atlamayla (doğal bir egzersiz şekli olarak) ilişkilendirmek için farklı türde atlama egzersizleri içeren aktiviteler düzenleyin. Öğrenciler gruplar halinde, çiftler halinde, sütunlar halinde veya daire şeklinde çalışırlar ve refleks egzersizleri, sıçramalar, , atlamalar, nesnelerin ve engellerin üzerinden atlamanın yanı sıra diğer birçok sıçrama ve atlama kombinasyonunu benimserler.

#### Etkinlik örnekleri:

- ✱ Küçük gruplar halinde düzenlenen öğrenciler, iki ayak ve tek ayak üzerinde bireysel sıçrama ve atlamalar yaparlar.
- ✱ Öğrenciler bir daire şeklinde sıralanarak iki ayak ve tek ayakla birlikte sıçrama ve atlamalar yaparlar.
- ✱ Öğrenciler gruplar halinde iki ayaklı/tek ayaklı seksek ve ip atlama egzersizleri yaparlar.
- ✱ Öğrenciler koordinasyon katı merdivenlerinde iki ayak ve tek ayakla sıçrama ve atlamalar yaparlar.
- ✱ Bir sütuna yerleştirilen öğrenciler, iki ayak ve tek ayakla atlamalar yapar ve alçak engellerin üzerinden atlarlar.

Bacak kaslarına yönelik diğer egzersizler, esneme, squat, ayak parmakları üzerinde durma veya bacakları uzatarak yüksek atlama, dizleri bükerek yüksek atlama ve elleri dizlerin altından yumuşak bir inişle kavrama veya diz çökmüş pozisyonda hareket etme şeklinde yapılır.

**Egzersiz oyunu.** Öğrenciler ileri, geri, sola, sağa zıplarlar. Biraz dinlenirler ve ardından önceki hareketleri tekrarlarlar.

Sahne donanımıyla sıçramalara bazı örnekler:

- Tek ayak ve iki ayak üzerinde atlar;
- Ayak sıçramaları - ileri, geri, sola, sağa;
- Engellerin üzerinden alçak atlamalar - aksesuarlar;

### 2. Etkinlik: Yerinden uzak atlama (2 ders)

**Yerinden atlama** – öğretmen tarafından açıklama, performans ve gösteri.

Her iki bacak belli bir çizgide ayakta durun, ayaklar paralel, doğal olarak kalça genişliğinde açık olacak şekilde yerleştirilir.



Önce kollarını sallıyor, yukarı kaldırıyor, tüm vücuduyla esniyor. Daha sonra çömelerek, gövdeyi öne doğru bükerek alçalır ve aynı zamanda bacaklarda güçlü bir refleks ve kollarını öne doğru uzatıyor.

- Öğrenciler işaretlenmiş bir atlama platformu üzerinde bir veya ikişer adet sütun halinde yerleştirilir, belli bir mesafeden bağdaş kurarak atlarlar,
- Öğrenciler bir yerden farklı arazilerde uzun atlama yaparlar: sınıfta, kumda, belirli bir yerde vb.
- Öğrenciler bir yerden uzun atlama yaparlar, atlamanın uzunluğu ölçülür ve sonucu görürler.

Bu sıçrama alt uzuvların gücünü gösterir ve bir test görevi görür!

Eğlence - Koşullar, istek, iklim varsa, sınıfta, okul bahçesinde, spor sahasında oynanabilecek, rekabetçi nitelikte bir oyun düzenleyin.

### 3. Etkinlik: Uzak atlama – Makaslama tekniği (2 ders)

Bükülme tekniği nasıl öğrenilir ve nasıl uygulanır?

Bunlar uzun atlamanın öğrenilmesine yönelik, öğrencinin hareket etmesini, bacakları bükmeyi ve sıçrama tahtası üzerinde enerjik bir şekilde adım atmayı öğrenmesini sağlayan ön egzersizlerdir.

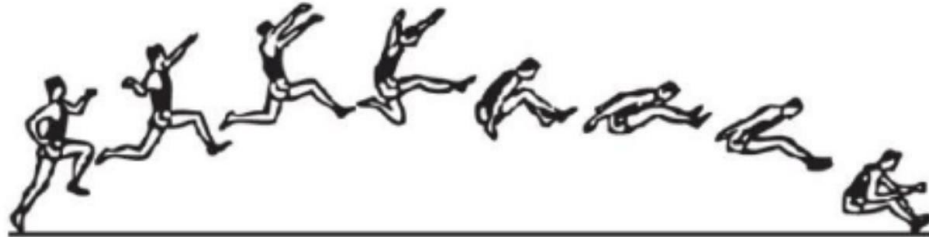
- Kumlu bir çukurda, optimum koşuyla atlamada yapılan bir egzersiz. Öncelikle öğrencileri serbest bırakmak için birkaç serbest atlama yapılır ve ardından mesafe belirlenir.

- Atlama yerinin ortasına, üzerinden atlanabilecek birkaç yumuşak destek yerleştirilir. Daha sonra çıkarılırlar, böylece kademeli olarak kapatılan bir yükseklik ipi yerleştirilebilir.

- Kolların ve sallanan bacağın vurgulu bir şekilde sallanmasıyla engelsiz bir çukurda atlamalar yapmak.

#### Makaslama tekniğinin gösterilmesi

Sallanan bacak gövdenin önünde kasılmış bir pozisyonda kalır ve tekme bacağı esneyip salınan bacağı doğru ileri doğru çekilir. Kollar dirsek ekleminde hafifçe bükülmüş olarak yukarı ve hafifçe yana doğru hareket eder. Avuç içleri iniş yerine bakmaktadır. Her iki bacak da gövdenin önünde olup kalça ve diz eklemlerinden bükülmüştür. Gövde düzdür ve hafif öne doğru eğimlidir. Bakış iniş noktasına doğru yönlendirilir, kollar kaldırılır ve avuç içleri öne bakacak şekilde hafifçe dışarı çıkar. İniş sırasında bacaklar daha uzar, gövde öne doğru eğilir ve kollar bacaklara doğru ileri ve aşağı hareket eder.



Daha sonra öğrencilere yönelik etkinlikler ve alıştırmalar düzenlenir.

- ✱ Öğrenciler teker teker "çömelme" tekniği olan uzun atlama, kısa koşu ve kızağın üst kısmındaki yansıyan bacağa adım atma hareketi yaparlar.
- ✱ Öğrenciler çiftler halinde, alçak bir engel üzerinden orta koşuyla "squat" tekniği olan uzun atlama yaparlar.
- ✱ Öğrenciler uzun atlama yaparlar. Uzun vadede "kıvrımlı" teknik.

Uzunluk skorlu bir yarışma düzenlenebilir.

#### **İyi bir atlama için en önemli şey nedir?**

- İyi bir başlangıç, yansıma, doğru uçuş ve iniş yapabilmek,
- ayağın, topuğun, ayak parmaklarının doğru yerleştirilmesi ve vücudun yüksekliğe kaldırılması.
- Eller atlamada yardımcı olur.

#### **4. Etkinlik: Yüksek atlama – binme tekniği „straddle“ (3 ders)**

Tekniğin kısa bir açıklaması verilir, görseller ve video çekimleri kullanılabilir.

Öğretmen atlamanın pratik bir performansını gösterir ve ardından prosedürleri açıklar.

Dört aşama vardır: Fırlatma, Yansıma, Uçuş ve İniş.

##### **Atlamayı gerçekleştirmek için aktiviteler ve unsurlar:**

- Büyük bir atletik minderin üzerinde, herhangi bir engel olmaksızın bir yerden teker teker bir sütuna yerleştirilen öğrenciler, yüksek atlama - bir aşma tekniği ("stredel") gerçekleştirirler.

- Büyük bir atletik minderin üzerinde, alçak bir ipin veya lastik bantlı bir engelin üzerinde tek tek bir sütuna yerleştirilen öğrenciler, yüksek atlama - bir aşma tekniği ("stredel") gerçekleştirirler.



- Egzersizlerin sonunda öğrenciler geniş bir atletik minder üzerinde birkaç adımlık orta tempoda koşarlar, boyları kademeli olarak artırılarak yüksek atlama - adım tekniği ("stredel") uygulanır.

#### **Atlamanın başarılı olması için dikkat edilmesi gereken şey nedir?**

- Tekniğin, koşmanın, sıçramanın, uçuşun ve inişin doğru uygulanması.
- Koşuyu sürekli olarak uygulayın ve benimsenene kadar doğru yansımayı öğrenin.
- Koşu aşamalı olmalı, yansıtıcı bacak yansıma için belirlenen yerde olmalıdır.
- Alçak irtifalarda öğrenilmesi gereken teknik.
- Öğrencinin düşünme alanını kendisi hissetmesi gerekir.

### **En sık yapılan hatalar nelerdir?**

- Yavaş ve güvenilmez kalkış.
- Çok uzak veya çok az yansıma.
- Belirsiz iniş

### **Sonuç etkinliği - özetlemek**

Vücudu sakınlaştıracak ve rahatlatacak egzersizler ve oyunlar (daha az yoğunlukla).

Oyun - Öğrenciler öğretmenin sinyali üzerine bir daire şeklinde sıraya girerler, ileri, geri, sola ve sağa atlamalar yaparlar.

Oyun - Koşarak ve zıplayarak aşılması gereken engeller içeren çokgen.



**Oyun** - Öğrenciler iki takıma ayrılır ve halat çekme yarışı yapılır.

### **Yansıma:**

Sorulan soruların cevabı:

- Geçmiş derslerde hangi atlayışları yaptık?
- Bugünkü etkinlik nasıldı?
- Koşmayı (atlamayı) nasıl algıladınız, sağlıklı gelişiminizi ne kadar etkiliyor?
- Daha iyi bir sıçrama nasıl elde edilir?
- Bir atlamanın kaç aşaması var?
- Tüm aktivitelerden eğlendiniz mi ve ne kadar memnun kaldınız?
- Sizin için en ilginç olan neydi ve neden?
- Senin için aşılmaz olan ne zordu?

### **Gelişim takip süreci**

- Atlayışları gerçekleştirmenin doğru tekniğini uygular.
- Kurs süresince aktif katılım.
- Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapılması.
- Derslerde davranış kurallarına uymak.
- Geri bildirim, sözlü soruların yanıtları, öğrencilerin ilgi ve etkinliklerinin izlenmesi, tartışma.

## Araç/gereçler

Atletik minderler, şerit metre (metro), bar, kum - atlama çukuru, spor malzemeleri, spor ayakkabıları, düdük, kronometre, atletik minderler, spor malzemeleri

## İçerikler ve kavramlar: Top ve gülle atmak (5 ders)

1. Top atmak ve hedefi vurmak (3 ders)

2. Gülle atmak (2 ders)

(İçeriklerin gerçekleştirilmesine yönelik senaryo ve etkinlik örnekleri)

## Değerlendirme standartları

- 15 metreye kadar mesafedeki belirli bir hedefe top atar.
- Doğru skolastik gülle atma tekniğini uygular.

## Ders senaryosu

### Giriş etkinliği – ön bilgilerin aktifleştirilmesi

Önceki derslerden veya öğrencilerin hatırladığı bir olaydan, top atmayla ilgili bilgilerin tekrarı.

Aşağıdaki kazanımları sağlayan aktivite ve alıştırmalara dikkat edilir:

- Uygun duruş için lokomotor aparatın iyileştirilmesi ve geliştirilmesi ve skolyotik, kifotik ve lordotik duruşun, düz ayakların, aşırı kilonun önlenmesi.
- Kol, omuz kuşağı, gövde ve bacak kaslarının güçlendirilmesi, genel kuvvetin geliştirilmesi, koordinasyon, el becerisi, hassasiyet ve genel motor becerilerin geliştirilmesi;

### Ana etkinlik – deneyimsel öğrenme

#### 1. Etkinlik: Topu atma ve hedefi vurma (3 ders)

Topu uzağa atmak, belli bir yerden ve koşuyla, belli bir hedefe ve belli bir mesafeden yapılabilir. Daha hafif nesnelerle taklit çalışmaları yapılabilir. Topu atmak ileri ve yukarı, sol ve sağ elle, ayakta ve hareket ederek yapılabilir.



Topu fırlatmak ve yakalamak bir arada gerçekleşir. Öğrenciler bu etkinlikleri salonda, okul bahçesinde, gezilerde gerçekleştirebilirler. Organize edilmesi kolaydır, ilgi çekicidir ve tüm çocuklar tarafından kabul edilir.

#### Etkinlikler 2 ders

- Gruplara ayrılan öğrenciler teker teker uzaktaki bir yerden sağ ve sol elleriyle belirli bir hedefe top atarlar.
- Öğrenciler topu en uygun fırlatma ile belirli bir mesafeye atarlar.
- Öğrenciler çiftler halinde bir top atarlar.
- Öğrenciler iki eliyle sağlık topunu (1 kilograma kadar) uzağa fırlatma işlemini gerçekleştirirler.

Oyun – tebeşirle yapılmış bir çizimin üzerine top atmak. Top duvara atıldığında sekiyor ve öğrenciler onu yakalamak zorunda kalıyor. Atış tekrarlanır.

Oyun – Koşma, atlama ve fırlatma unsurları içeren bayrak yarışı oyunları gerçekleştirmek.

## 1. 2. Etkinlik: Topu atma ve hedefi vurma (1 ders)

Uzak mesafeye top atma antrenmanı bir yerden yapılabilmekte ve koşu ile belli bir hedefe ve belli bir mesafeden atılmaktadır.

Topu atma prosedürü: Eğer atış sağ elle yapılırsa, sol ayak öndedir ve bunun tersi de geçerlidir. Elin hareketi omuz üzerinden güçlü, ileri doğru. Çizgiye basmamaya (ihlal etmemeye) özellikle dikkat edilir. Fırlatma tüm vücutla yapılır.

Öğretmen öğrencilerin hatalarını kontrol eder ve düzeltir.

### Öğrenci etkinlikleri:

- 15 metreye kadar bir hedefe topla atış yaparlar, hareketli bir hedefe (çember, top) atılabilir.
- Sol/sağ önden atış alıştırmaları yaptıktan sonra bir sonraki aktivite yana dönük/yan atıştır.
- Öğrenciler koşarak uzun atış yaparlar.
- Öğrenciler bir yarışma olarak bir dizi yüksek engelin üzerinden belirli bir hareketli hedefe bir top atarlar.

**Oyun** – Koşma, atlama ve fırlatma unsurları içeren bayrak yarışı oyunları gerçekleştirmek.

## 2. Etkinlik: Gülle atma (2 ders)

Öğrencilerin gülle atma etkinlikleri ve ön çalışmaları:

- Topu daha küçük olan öğrenciler okul gülle atma tekniğini uygularlar.
- Öğrencilere 1 kg'a kadar top veya sağlık topu kullanarak okulda gülle atma tekniği uyguluyorlar.
- Öğrenciler 1 kilogramlık sağlık topu tekniğiyle atarlar.

### Daha da önemlisi atış nasıl yapılmalı?

Öğretmen topu fırlatmanın unsurlarını açıklar ve gösterir.

- Top, birbirinden ayrılan parmakların köklerine konulur ve başparmak ile tutulur. Parmaklar gergin olurlar.
- Sağ/sol kol, top boynun yanındaki köprücük kemiğine dayanacak ve dirsek öne bakacak şekilde bükülür.
- Sol/sağ el omuz hizasında kaldırılır ve dirsekten düz olacak şekilde hafifçe öne doğru bükülür.
- Vücudun ağırlığı sağ bacakta (sağ elle atılıyorsa) sol bacakta ise ön kısmı yere yaslanır.
- Vücut, hafif öne doğru eğilerek dengeli bir şekilde çömelme pozisyonuna indirilir.
- Atlama ve fırlatmaya konsantre olunur.



### İşlemin öğretilmesinde önemli olan nedir?

Öğrenciler topun şekline ve ağırlığına alışmak için farklı egzersizler yapmalıdır. Egzersizler kolay olmalı, tüm vücudun koordinasyonu ile, kuvvet kullanılmadan ve sarsılmadan yapılmalıdır. Gülle atmada zorluk yaşayan veya korkan öğrenciler öncelikle top atma tekniğini deneyip daha sonra gülle atma işlemine geçebilirler.

### En sık yapılan hatalar nelerdir?

- Topu avuç içinde veya başın arkasında tutmak.
- Dirsekleri çok yukarıda tutmak.
- Salıncak ayağının yetersiz ve zayıf sallanması.
- Yetersiz aktiflik ve fırlatma hızı.
- Uygunsuz vücut hareketi tekniği.

Öğretmen etkinliklerin performansını sürekli olarak izler, öğrencileri motive eder, hataları işaret edip düzeltir, öğrencilerin en iyi uyguladığı teknikleri işaret edip övür, özellikle onların güvenliğiyle ilgilenir.

### Oyunlar, eğlence ve yarışmalar

Öğrenciler bayrak yarışı ve temel atma oyunlarına katılırlar.

Öğrenciler koşma, atlama, atma ve pas atma unsurları içeren bayrak oyunlarına katılırlar.

Oyun - Koşma, atlama ve fırlatma unsurları içeren bayrak yarışı oyunları gerçekleştirmek.

Oyun - Oyun alanının her iki ucuna dört adet koni yerleştirin, her koninin üstüne bir vurucu top yerleştirilir.

Orta çizgiye daha fazla süngerimsi (yumuşak) top yerleştirin. İki eşit takım oluşturun ve her takımı oyun alanının karşıt uçlarına yerleştirin. Takımlar diğer takımın toplarını konilerden ilk atan kişi olmaya çalışır. Başlama sinyali verildiğinde öğrenciler sünger topu almak için orta çizgiye koşarlar. Çizgiyi aşmadan rakip oyuncuların belden aşağısına vurmaya (vurmaya) veya toplarını konilerin dışına atmaya çalışırlar.

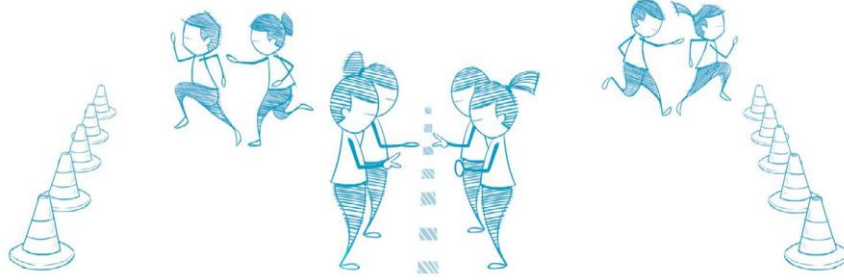


Vurulan koniler ve devrilen toplar oyun alanından kaldırılmalıdır. Vurulan oyuncular, kendilerine vuran oyuncu vuruluncaya veya bir takım arkadaşı topu (canlı olarak) yakalayana kadar kenarda durmalı veya oturmalıdır. Oyuncular topu düşürürse, vurulmuş sayılırlar. Ancak top

yüzlerine doğrultulursa oyun alanını terk etmeden topu bloklayabilirler

**Oyun - Makas çevirme (taş, kağıt, makas) – kuralları açıklayın. Öğrencileri çiftlere ayırın, koridorda veya dışarıda koşacakları bir alanı işaretleyin. Yakalamaca ebenin diğerini kovaladığı ve güvenli bölgesine ulaşmadan onu yakalamaya çalıştığı ortada başlar.**

<https://www.youtube.com/watch?v=2kKy5PPtn5k>



### **Sonuç etkinliği - özetlemek**

Sağlıklı alışkanlıklar, spor niteliklerinin geliştirilmesi için ortak çıkarımlar ve önerilerde bulunmak. Çok çeşitli olan ve diğer tüm sporları birbirine bağlayan atletizm sporunun faydalarının neler olduğu tartışılır.

Bazı elementlerin/tekniklerin bir kısmı veya en iyi ilk üç öğrencinin atlayışı gösterilebilir. Egzersizleri, atletizmi, koşuyu ve oyunları tartışın.

Öğretmen yıl boyunca bu egzersizlerin yanı sıra eğlence ve rahatlama amaçlı oyunlardan da yararlanabilir: Topla dart, Atış ve diğerleri.

Oyun – Her iki tarafı gergin tutulan ve bir kez dizlerin altına kadar inen (öğrenciler ipin üzerinden atlar), bir kez yukarıya doğru kalça hizasında (öğrenciler altına sürünerek) hareket eden uzun bir ipe ihtiyaç vardır.

### **Yansıma:**

- Aşağıdaki sorular üzerinde bir tartışma yürütülür:
- Geçmiş derslerde ne yaptık?
- Sizin için en ilgi çekici etkinlik hangisiydi?
- Egzersizler sizi rahatlattı mı?
- Bu egzersizlerle ne elde ediliyor?
- Top atma ve gülle atma konusunda ilginizi çeken şey nedir?

### **Gelişim takip süreci**

- Sözlü geri bildirim, tartışmadaki soruların yanıtları.
- Bireysel olarak, gruplar halinde, çiftler halinde etkinliklere katkı.
- Tekniğin pratik performansına katkı.
- Sonuçların çıkarılmasına katkı.
- Aktif Katılım.

İzleme, değerlendirme, öğretim-eğitim programlarında değerlendirme yapıldığı için öğretim konusunda değerlendirmenin ayrılmaz bir parçasıdır. Değerlendirme, ölçümden daha karmaşık bir süreç ve daha geniş bir kavramdır. Bu sürekli bir süreçtir. Eğitim ve spor standartları arasındaki döngünün bir kısmını veya oranını belirler.

Öğretmen tüm öğretim süreci boyunca şu teknikleri, araçları ve prosedürleri uygulayabilir:

- Öğretimin başlangıcında - önceki bilgi ve deneyimlerin tanısıl gözlemleri, öğretimi planlamak ve öğrencilerin ilgi ve motivasyonlarını görmek;
- Öğretme sırasında – öğrencinin nasıl öğrendiği ve ilerlediği (ölçümler), ebeveynleri ilerleme hakkında bilgilendirmek, öğrenciyi daha fazla öğrenmeye ve öğretime uyum sağlamaya teşvik etmek;
- Öğretimin bitiminden sonra - öğrencinin ne öğrendiğini, ilgili tüm tarafları bilgilendirmek ve öğretimin etkililiğini değerlendirmek.

**Araç/gereçler:** farklı malzeme ve büyüklükteki top, destek, tebeşir, balon, hentbol kalesi, sağlık topları veya 1 kilografa kadar top, düdük, atletizm pistleri, minderler, destekler, ipler, işaretleme için tebeşirler.

## Kaynakça

- *İlköğretim konsepti, Üsküp: Eğitim ve Bilim Bakanlığı, 2021.*
- *İlköğretimde ders dışı etkinlikler konsepti, Eğitim Geliştirme Bürosu, 2020.*
- *I'den III'e kadar BEDEN VE SAĞLIK EĞİTİMİ KILAVUZU.*
- *VI. sınıf için beden ve sağlık eğitimi müfredatı*
- Eğitim ve bilim bakanlığı, 2022.
- Viktor Kotsev, Zhana Palevski. 5. sınıf öğretmenleri için beden ve sağlık eğitimi kılavuzu, 2022.
- Nikola Despot. *Atletika*. Zagreb, 1951.
- Zoran Radić. İlk ve orta öğretimdeki öğretim elemanları için atletizm kılavuzu. Üsküp, 1998.

# Beden ve sağlık eğitimi öğrenme materyalleri

VI sınıf



Viktor Kocев



## GİRİŞ

### Sevgili öğrenciler,

Beden ve sağlık eğitiminin en önemli eğitim/öğretim hedefi çocuklarda yaşamları boyunca kalıcı egzersiz alışkanlığı oluşturmaktır.

Modern yaşamın ihtiyaçları olarak sağlık ve fiziksel kültür, spor ve dinlenme konularında beceri ve değerli tutumlar kazanmak.

Güzel bir görünüm, sağlıklı bir vücut ve sağlıklı bir ruha yönelik ihtiyaçlarınız doğrultusunda motive olmak.

Günümüzde elektronik cihazların güçlü etkilerinin olduğu bir dönemde, bunların yanlış kullanımı vücudun biyolojik özelliklerine (çocukların büyümesi ve gelişimi) giderek daha fazla zarar vermektedir

Bu nedenle dünyanın her yerinde sağlıklı bir bedenin korunmasına ve beslenmesine ihtiyaç vardır; fiziksel aktivitelerden, oyun ve eğlenceden.

Bu, düzenli öğretim saatleri, ders dışı/ücretsiz öğrenci etkinlikleri, yarışmalar, ek öğretim, spor faaliyetlerine yönelik projeler, spor etkinlikleri, doğadaki aktiviteler, kros, yarışmalar ve benzerleri aracılığıyla gerçekleştirilir.

Atletizm, jimnastik, spor oyunları, halk oyunları ve dansları, rekabet ve sosyalleşme, tezahürat, adil davranış, karar verme gibi pek çok ilgi çekici içerik ve aktiviteyle tanışacaksınız ve sadece sağlıklı bir insan olacaksınız!

Günde 30 dakika daha fazladan başlayarak fiziksel aktiviteye harcanan zamanı artırın. Günde 30 dakika daha az bir süre ile başlayarak mobil, TV, video, bilgisayar oyunları ve internette gezinmek için harcanan "boş" zamanı azaltın.

**Yazardan**

## Beden ve Sağlık eğitimi nedir? Bilmemiz gerekenler

Öğrencinin fiziksel, sağlık ve zihinsel gelişimine yardımcı olan genel eğitim ve yetiştirmenin ayrılmaz bir parçasıdır.

Kısacası beden eğitimi kişiliğimizi geliştirmeye yardımcı olan temel bir araçtır.

Hareket için biyolojik ihtiyaçları karşılayan günlük aktif dinlenme ve boş zamanları temsil eder.

Sağlığınıza dikkat etmek beden ve sağlık eğitiminin temel görevidir.

Okullarda verilen eğitim sayesinde, hayatınız boyunca sahip olacağınız değer ve alışkanlıklar edinebilirsiniz!

Her gün spor yapmanın kazanımları nelerdir?

|                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Atletizm/spor yapmak için sağlam ve kalıcı alışkanlıklar oluşturmak               |
| Vücudu şekillendirmek ve beslemek için günlük egzersizleri uygulamak              |
| Kondisyon ve koordinasyonu, el becerisini ve hızı geliştirmek                     |
| Kendiniz ve doğal çevre için hijyenik, sağlıklı alışkanlıklar uygulamak           |
| Kişilerarası, insani ilişkilerin geliştirilmesine, uygulanmasına katkıda bulunmak |
| Beden kültürünü geliştirmek ve ilerletmek                                         |
| Zihinsel çalışmalarda (öğrenme) fiziksel aktivitelerde size yardımcı olmak        |
| Başkalarına karşı duyguları geliştirip güçlendirmek, empati kurabilmek            |

### Hadi spor ve önemi hakkında konuşalım

Spor, bir bireyin veya bir grup insanın, takımların eğlence amacıyla birbirleriyle yarıştığı fiziksel aktivite olarak tanımlanabilir.



Neden fiziksel aktiviteye ihtiyacımız var? Vücudumuzun sağlıklı kalmasına yardımcı olmak. Bu nedenle küçük yaşlardan itibaren spora katılmak, insanların sporu yaşam tarzına dahil etmelerine olanak sağlamanın yanı sıra sağlıklı bir yaşam sürmelerine de olanak tanıyan harika bir fikirdir.

Günümüzde video oyunlarının, televizyon programlarının, sosyal ağların ve teknolojiden çeşitli oyunların popülaritesinin ve kullanımının arttığını biliyoruz.

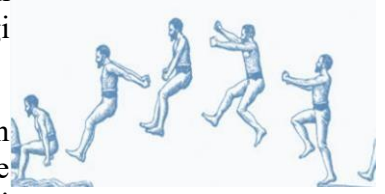
Modern teknolojinin çocukların dikkatini ve oyunlarını çalmasına

artık bir dur diyerek sağlıklı kararlar almanın ve sağlam adımlar atmanın zamanı geldi.

Çocukların harcadığı boş zaman en iyi şekilde spora aktif katılım için harcanabilir. Günümüzde spor, fırsatlar ve faydalarla dolu bir dünya sunduğu için okullarda önemli bir unsur olmalıdır.

## ATLETİZM

Атлетиката спаѓа во редот на најстарите спортови. Уште од почетокот на постоење Atletizm en eski sporlardan biridir. İnsan ırkının varoluşunun başlangıcından bu yana, tarih öncesi insan hızlı bir şekilde bilgi sahibi olmak zorundaydı.



Yürümek ve koşmak için çeşitli engellerin üzerinden atlaması ve bir taşın üzerine atlaması vb. gerekiyordu. Böylece insan da küçük yaşlardan itibaren oynar, zıplar, koşar ve çeşitli cisimleri fırlatır, hayatıyla ilgili her türlü hareketi yapar, yani atletizme ait hareket ve unsurları bilinçsizce gerçekleştirir.

Atletizmde güncel durum nedir? Başka bir şey değil, ama özü insan organizmasının temel faaliyetindedir; insanın varlığının başlangıcından beri hayatta kalmak için yaptığı hareketlerdir - bir yere ulaşmak, bir derenin, bir taşın, bir çalının üzerinden atlamak. , taş veya mızrak atmak.



Atletizmin önemi büyüktür, genci yaşlısı herkes tarafından kabul edilebilir. Egzersizler ücretsizdir, her yerde yapılabilir: Doğada, çayırdaki, ormanda, oyun alanlarında, salonda, spor salonlarında, küçük ve büyük alanlarda. Sağlığın korunmasında egzersizlerin önemi büyüktür. Temiz ve sağlıklı havada, güneşte yapılır hastalıklara karşı dirençli güçlü bir organizma oluştururlar. Egzersizler yapılarak hız, kuvvet, hareketlilik, mücadelelilik, disiplin geliştirilir, zararlı alışkanlıklar reddedilir.

## Atletizm neden yapılır?

Atletizm, bir zamanlar olduğu gibi şimdi de ilk sırada yer alıyor, çünkü bu, insanlığın tüm zamanlar boyunca hayatta kalmasını sağlayan faaliyetlerle, doğal biçimde insan hareketliliğinin en büyük başarısıdır.

Ancak günümüzün "teknik-teknolojik ortamında" bu araçların yanlış uygulanması, vücudun biyolojik özelliklerine (çocuk büyümesi ve gelişimi) daha sık zarar verilmesine yol açmaktadır. Bu nedenle dünyanın her yerinde bedenin bakımı ve beslenmesine ihtiyaç vardır.

Çocukların (10-11 yaş) karmaşık egzersizlere veya rekabetçi sporlara ihtiyacı yoktur. Sürekli hareket ederek ve doğada oynayarak egzersiz yapmaya ihtiyaçları var. Çocukların günlük aktiviteleri on yaşına geldiklerinde mükemmel durumda olduklarını göstermektedir.

Yeterince hareket etmeyen ve egzersiz yapmayan çocuklar sıklıkla obeziteye ve vücut şekil bozukluklarına yatkındır.

Atletik disiplinler şu şekilde ayrılır: **koşma, atlama ve atma.**

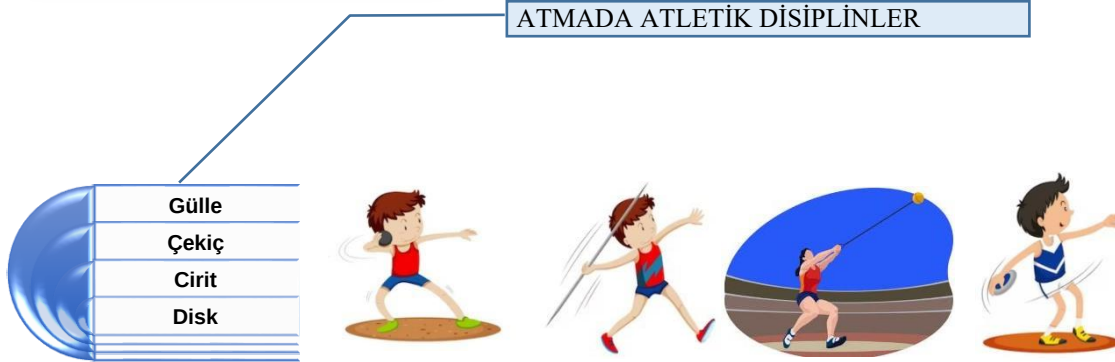
### KOŞUDA ATLETİK DİSİPLİNLER:



### ATLAMADA ATLETİK DİSİPLİNLER:



### ATMADA ATLETİK DİSİPLİNLER



## Bir atletik disiplin olarak koşu

Atletik disiplinler, birbirinden ayrılmış sekiz pistten oluşan bir atletik stadyumda düzenlenmektedir.



Koşu parkurlarının yanında uzun ve yüksek atlama, sırkla atlama, gülle atma, cirit ve çekiç için özel olarak düzenlenmiş yüzeyler bulunmaktadır.



Atletizm stadyumunda ayrıca engeller ve atış disiplinleri için koruyucu ağ gibi ek ekipmanlar da bulunmaktadır.

Koşunun uzunluğu nedeniyle sadece stadyumda başlayıp orada biten maraton dışında tüm atletik disiplinler atletik stadyumda gerçekleşir.

Atletizm salonu, atletizm stadyumunun küçültülmüş versiyonudur.

Koşmak, sürekli kas aktivitesinin olduğu bir aktivitedir. Bu disiplinin temel özellikleri şunlardır: hız, dayanıklılık ve koşu tekniği.

Atletik koşuda temel disiplinler, koşulacak parkurun uzunluğuna göre bölünmüştür.

### Kısa mesafeler: 100 metre, 200 metre ve 400 metre.

Kısa mesafe koşusu düşük bir başlangıçla başlar. Koşucuya maksimum başlangıç hızı sağlar. Diğer disiplinlerden farklı olarak kısa mesafe koşularında hareket yoğunluğu daha fazladır. Bacak hareketleri koordineli el hareketleriyle takip edilir.

### Orta mesafeler: 800 metre, 1 500 metre ve 3 000 metre.

Bu disiplinler eşit yoğunlukta koşma ile karakterize edilir. Ayaklar hareket yönüne paralel olarak yerleştirilir. Koşu adımının uzunluğu, sprint koşusunun aksine daha kısadır. Vücudun üst kısmı hafifçe öne doğru eğilmiştir, bu da maksimum kas aktivitesine ve doğru nefes almaya katkıda bulunur.



Uzun mesafeler ve maraton: 5 000 metre, 10 000 metre ve maraton (42 195 metre).



Dayanıklılık bu yarış disiplinlerinin temel özelliğidir. Koşarken adımların uzunluğu ve yoğunluğu koşu parkurunun uzunluğuna bağlıdır. Daha uzun koşarken adımların uzunluğunun daha kısa olduğu sonucu çıkar.

### Atletik koşu disiplininin kuralları

Daha fazla öğren

Yarışmacılardan birinin atıştan önce start vermesi, kolunu veya bacağı ayırması veya yarışmacılardan birinin diğer yarışmacılara müdahale etmesi durumunda yarış durdurulur.



Yarışın başlangıcı, tüm yarışmacıların kayıtlı olup olmadığını, başlangıç numaralarına sahip olup olmadıklarını kontrol etme, onları başlangıç parkurlarına yerleştirme ve başlangıçta başlangıç çizgisine dokunup dokunmadıklarını kontrol etme görevine sahip olan yardımcılarıyla birlikte başlangıç oyuncusu tarafından yönetilir. .

### Atletizm tarihi hakkında bilgi edinin

Atletizm diğer tüm sporların temeli ve temelidir, bu yüzden buna **SPORUN KRALİÇESİ** denir. 1896'dan beri Olimpiyat Oyunlarının düzenli programına dahil edilmiştir. Tüm Olimpiyat Oyunlarının temel ve en önemli içeriğidir.

Uluslararası Atletizm Federasyonu - IAAF, 1921 yılında Stockholm'de kuruldu ve bugün 212 üye ülke var.

1983'ten bu yana, büyükler erkekler ve kadınlar için dünya şampiyonası düzenleniyor (ilk olarak her dört yılda bir, şimdi her iki yılda bir); 1986'dan beri genç erkekler ve kadınlar için ve 1999'dan beri öğrenciler için.

Ülkemizin bağımsız ve egemen hale gelmesinden sonra Makedon sporcuların katıldığı ilk Olimpiyat Oyunları 1992 yılında İspanya'nın Barselona kentinde düzenlendi.

## Günümüzdeki birkaç ünlü Makedon sporcu

**Dario İvanovski** - 15 Mayıs 1997'de doğdu Orta ve uzun mesafe yarışlarında yarışan sporcu, rekor sahibi. Türkiye'de düzenlenen Balkan Şampiyonası'nda 3000 metrede 8.03.95 saniyelik derecesiyle yeni devlet rekoru kırarak altın madalya kazandı. Ivanovski Malta'daki Avrupa Şampiyonasında altın madalya kazanarak olağanüstü bir sonuç elde etti. Bitola yarışında 21 kilometreyi 1 saat 4 dakika 45 saniyede koştu ve Haydi koş adı altında düzenlenen yarı maratonda Balkan şampiyonu oldu.



**Drita İslami** - 1 Ağustos 1996 doğumlu, 400 metre engelli yarışında yarışan bir atlet olup, 400 metre engellide Makedonya ulusal rekorunun sahibidir.



**Adriana Pop Arsova** - 18 Ocak 1990'da doğdu orta ve uzun mesafe

yarışlarında yarışan atlet, yeni bir eyalet rekoru kırdı 5.000 metre, 17:42.08 dakika. Elbette Arsova, en zor spor disiplini olan maratonda yeni bir devlet rekoruna imza attı.

42.195 kilometre. Sonuç olarak 2:35:29 (önceki rekor 2:40:36 idi).

Üsküp Maratonu 2021'i 2:40:36'lık derecesiyle kazanarak yeni bir Makedon ulusal rekoru kırdı.

Bunlar, sahnemizdeki popüler sporcular arasında az sayıda olan Makedon sporcular için mükemmel sonuçlar.



Günümüzün en popüler atletizm yarışmaları nelerdir?

- Yaz Olimpiyat Oyunlarında Atletizm.
- Atletizmde dünya şampiyonaları.
- Atletizmde Avrupa şampiyonaları.
- ABD'deki atletik şampiyonalar.
- Elmas Ligi.

Engelli sporcular 1960'tan bu yana tekerlekli sandalyeyle yarışıyor. 2008 yılında Paralimpik Yaz Oyunlarına katıldılar. Bugün birçok atletizm dalında yarışıyorlar.



### Öğrencilerin bu yaşta neyi bilmesi/uygulaması gerekir?

- Atletizm disiplinlerinin yaşa ve koşullara uyarlanmış, eğitim sürecinde başarıyla kullanılabilecek motor hareketlerle karakterize edilmesi.
- Okuldan mesleki müsabakalara kadar yapılan egzersizleri tanıyabilme ve ayırt edebilme.



#### Koşu

#### Atlama

#### Atma

Atletizm öğretmek, aşağıdakiler gibi önemli fonksiyonel ve psikomotor yetenekleri geliştirir:

- fiziksel güç, dayanıklılık, hız, iradenin geliştirilmesi ve güçlendirilmesi, cesaret, kararlılık, sebat ve azim;
- alan duygusu, mücadele ruhu, takım çalışması, dostluk ve yardımlaşma;
- Vücudumuza iyi bakmanın ve bizi fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı kılacak, daha güzel görüneceğimizi düzenli olarak fiziksel aktiviteler yapmanın zamanının geldiğinin farkındalığı.

### Koşu ve olumlu yönleri

Her insan iyi koşma yeteneğine sahip değildir ancak bu kolayca öğrenilebilecek bir şeydir. Doğru teknik, pratik ve kararlılıkla bir profesyonel gibi koşabilirsiniz. Nefes almak çok önemlidir, kaslar enerji elde etmek için oksijeni kullanır. Koşmadan önce, vücudu bir sonraki aktiviteye hazırlayan (istenmeyen yaralanmaları önlemek için) esneme egzersizleri yapılır.

### Koşu tekniği

Baş vücutla aynı hizada olmalı ve görüş 15 ila 20 metre ileride olmalıdır. Kalça ve omuzlar her zaman doğru ve değişmeyen pozisyonda olmalıdır ilişki. Hafif bir bükülme ile bacaklar, kalçalara uygulanan hareketle geriye doğru atılır. Eller doğru konumlandırılmalı ve çok keskin olmayan bir açıyla, yaklaşık 90 derece hareket ettirilmeli, avuç içleri ise hafifçe sıkılmalıdır. Koşuyu, bacakların uyumlu ve istikrarlı çalışmasına yardımcı olan ellerin koordineli çalışmasıyla doğru nefes alma takip etmelidir.



Koşma, hızlı ve orta derecede, belirli bir ritimle yapılması gereken ritmik bir atlama (hareket) sürecidir, çünkü yürümenin tamamen ve doğru bir şekilde gerçekleştirilmesi gereken ayrı aşamaları vardır.

#### ÖNERİLER

|                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------|
| Baş yukarıya, aşağıya veya yana bakmadan düz olmalıdır                  |
| Kollar dirseklerden dik açıda bükülmüş olup hareket omuzlardan yapılır. |
| Ayak ön kısma temas etmelidir                                           |
| Koşullara bağlı olarak kolların ve bacakların kısa hareketleri          |
| Doğru nefes alma tekniği, burun ve ağızdan karışık teknik.              |

## Sayın öğrenciler!

Jimnastik, fiziksel güç, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, denge ve öz kontrol gerektiren egzersizlerin yapılması açısından zengin bir spor disiplindir. Eğlence amaçlı veya yarışma amaçlı yapılabilir.

Jimnastik kelimesi Yunanca egzersiz anlamına gelen “gymnos” kelimesinden gelmektedir. En eski sporlardan biridir. İlk kez Mısır'da ortaya çıktı, ancak o zamanlar bunun sadece akrobasi olduğu düşünülüyordu. Günümüzde hipokinezi adı verilen fiziksel aktivitenin azaldığı bir dönemde yaşıyoruz. İnsanın en büyük düşmanı olduğu kadar, gelişmeniz, büyümeniz, sağlığınız ve güzelliğiniz açısından da düşmanınızdır. Hipokineziye karşı yapabileceğiniz ve yapmanız gereken en önemli şey hareket ve spordur.

Oturup bilgisayar karşısında vakit geçiriyorsanız, oyun oynuyorsanız, televizyon izliyorsanız ya da telefon, tablet kullanıyorsanız günün büyük bir bölümünü farkında olmadan boşa harcıyorsunuz. Vücut deformasyonlarına, yorgunluk görünümüne, dolaşım bozukluğu nedeniyle baş ağrısına maruz kalır. Elbette konsantrasyonunuzu kaybedersiniz, bu da düşüncelerinizi olumsuz etkiler. Etrafınızdaki harika şeyleri unutmaya yol açar. Yapılacak en iyi şey temiz bir ortamda fiziksel aktivitelere ve spora biraz zaman ayırmaktır. Spor yapmak size zevk, keyif, eğlence, arkadaşlık getirecek, kendinizi dolu ve harika hissedeceksiniz.



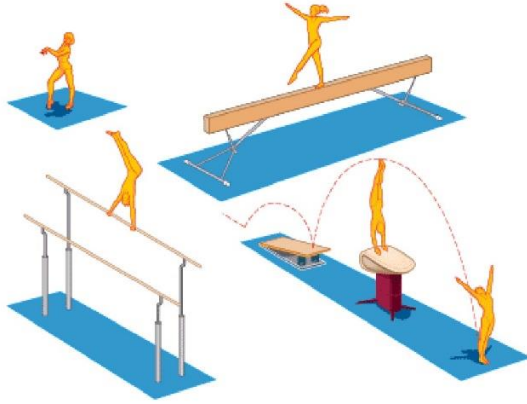
İyi bir vücut ve sağlık için, egzersiz yalan değil, gerçek bir kurtuluştur; her saat başı, etrafımızda ücretsiz yapabileceğimiz bir aktivitedir.



## En büyük düşman

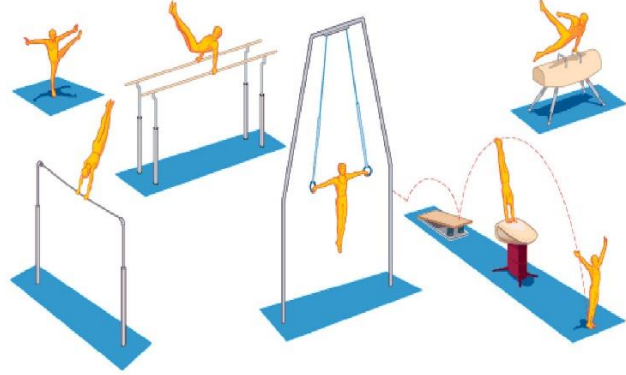
Jimnastikçilerin amacı, her harekette, elemanların doğru performansı ve tekniği ile hatasız bir jimnastik kompozisyonu oluşturmaktır. Spor jimnastiğinde vücudun tüm kasları çalıştırılır; çok zengin bir yer egzersizi ve jimnastik becerisine sahiptir.

## Kadın jimnastiği



Atlama kuzusu  
Paralel bar  
Denge aleti  
Minder

## Erkek jimnastiği



Paralel bar  
Kulplu at  
Halkalar  
Barfiks  
Atlama kuzusu  
Minder

Spor jimnastiğinde egzersizlerin doğru uygulanması hakkında daha fazla bilgi edinin

**Yer hareketleri:** Erkekler – [https://www.youtube.com/watch?v=3Ftp\\_wMhZyQ](https://www.youtube.com/watch?v=3Ftp_wMhZyQ)

Kadınlar – <https://www.youtube.com/watch?v=ViIRMalortg>

- ✓ Yer egzersizleri şunları gösteren hareketleri içerir: güç, esneklik, zarafet.
- ✓ Farklı danslardan, akrobatik, ritmik unsurlardan oluşurlar.
- ✓ Egzersizlerin yapılabilmesi için zeminin elastik olması gerekmektedir.
- ✓ Jimnastikçiler yansımayla akrobatik unsurlar sergilerler.
- ✓ Minderin boyutu 12 x 12 metredir.
- ✓ Egzersizlerin süresi erkeklerde 70 saniyeye, kadınlarda ise 90 saniyeye kadardır.
- ✓ Kadınlar müzik eşliğinde egzersiz yapmalıdır.



**Asimetrik paralel bar:** <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=dH3buOrJFPw>

- ✓ Bu bar kadınlar içindir. Farklı şekillerde, farklı unsurları gerçekleştirerek bir bardan diğerine hareket ederler. Egzersizi bir sıçrayışla bitirirler.
- ✓ Çalışırken, jimnastikçiler birkaç kez hareket yönünü değiştirirse de egzersiz kesintiye uğramamalıdır. Egzersiz, atlama ve inişin yanı sıra iki bar arasında çeşitli atlamalar, daireler, salıncaklar ve benzerlerini de içerir.



**Atlamak:** Erkekler – <https://www.youtube.com/watch?v=v0wxZNHZLYc>

Kadınlar – <https://www.youtube.com/watch?v=Pg8ewr5ovQk>

- ✓ Her atlama maksimum 25 metre uzunluğunda olabilen bir parkurdan yapılan koşuyla başlar. Birden fazla takla atarlar ya da sadece bir inişle dönerler.
- ✓ İniş sırasında jimnastikçinin iki ayağı üzerinde sabit durması çok önemlidir, aksi takdirde hakemler tarafından cezalandırılır.
- ✓ Tahtaya iniş ve atlama, sıçrama tahtasından tek ayakla (iki ayakla) yansıma ile sağdan iki el ile kısa bir sıçrama ile gerçekleştirilir.

**Denge aleti:** <https://www.youtube.com/watch?v=rZVlwl-a-Wk>

- ✓ Kiriş sadece kadınların kullanabileceği bir jimnastik aletidir.
- ✓ Egzersizleri yapma süresi 90 saniyedir.
- ✓ Işın egzersizi akrobatik unsurların, jimnastik atlamalarının, alçak atlamaların, dönüşlerin, denge unsurlarının vb. sanatsal bir birleşimidir.
- ✓ Jimnastikçi tüm uzunluğunu kullanmalıdır. zarafeti, esnekliği, ritmi, tempoyu, güveni ve kontrolü gösteren ışın.
- ✓ Egzersizin sonu akrobatik atlama ve iniş ile yapılır.



**Kulplu beygir:** <https://www.youtube.com/watch?v=1GFVI7dvPPU>



- ✓ Kulplu beygir bir erkek egzersizidir, elleriyle atlama beygirinin kulplarını veya egzersizin başka bir bölümünü tutan jimnastikçiler için en zor egzersizlerden biridir. Bacaklarıyla dairesel hareketler ve makas hareketleri yaparlar.
- ✓ Bu tür egzersiz güçlü kollar ve güçlü omuzlar gerektirir.

**Halka aleti:** <https://www.youtube.com/watch?v=acDoVN1ofY8>



- ✓ Çember/halka olarak da adlandırılan halkalar erkek branşıdır. Daireler arasındaki mesafe 50 santimetredir.
- ✓ Çember egzersizleri statik ve dinamik hareketlerin birleşimidir.
- ✓ Asılı ve uzanmış kollarla gerçekleştirilir, ardından dönüşlü elemanlar gelir. Egzersizin sonu akrobatik bir atlama ve iniştir.

**Paralel bar:** <https://www.youtube.com/watch?v=VHGOXi-xeGA>

- ✓ Egzersiz, dönüşler, dayanıklılık, kaldırma ve deadliftlerin birleşiminden oluşur.
- ✓ Jimnastikçi egzersizi paralel barın tüm uzunluğu boyunca, paralel çubukların altında ve üstünde yapmalıdır.
- ✓ Egzersiz akrobatik sıçrama ve kontrollü inişle sona erer.



**Barfiks:** <https://www.youtube.com/watch?v=W7tOvBEsKbo>



- ✓ Barfiks erkeklere mahsus bir branştır.
- ✓ Barfiks üzerinde yüksek dönüşler, ellerin pozisyonunu değiştirerek vücut hareketi, atlamalar, taklalar vb. ile egzersizler yapılır.
- ✓ Egzersiz her zaman akrobatik bir sıçramayla sona erer.

Olimpiyatlarda kadınlar artistik jimnastikte en iyi akrobatik inişlerden bazılarına göz atın:  
<https://www.youtube.com/watch?v=SLXdnWocnfs>.

### Sevgili öğrenciler

Doğru şekilde gelişmenize, iyi görünmenize, sağlıklı bir vücuda ve sağlıklı bir ruha sahip olmanıza yardımcı olacak bazı kuralları ve alışkanlıkları öğrenin! Zamanın farkına vararak faaliyetler için bir plan yapın.

| Haftanın günlerinde yaptığınız etkinlikleri X ile işaretleyin. Alışkanlıklarınızı (yeteneklerinizi) kontrol edin. |           | Damlaya damlaya göl olur! |          |          |      |           |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|----------|----------|------|-----------|-------|
| ALİŞKANLIKLAR                                                                                                     | Pazartesi | Salı                      | Çarşamba | Perşembe | Cuma | Cumartesi | Pazar |
| Haftada 5 kez egzersiz yapmak.                                                                                    |           |                           |          |          |      |           |       |
| 15 bardak su içmek.                                                                                               |           |                           |          |          |      |           |       |
| Okul ödevi.                                                                                                       |           |                           |          |          |      |           |       |
| Sağlıklı beslenme/proteinler/meyveler/ sebzeler.                                                                  |           |                           |          |          |      |           |       |
| Genel literatür okumak + çalışma.                                                                                 |           |                           |          |          |      |           |       |
| Saat 22.00'den önce yatmak.                                                                                       |           |                           |          |          |      |           |       |
| Doğada yürümek.                                                                                                   |           |                           |          |          |      |           |       |
| Odamı düzenlemek.                                                                                                 |           |                           |          |          |      |           |       |
| 06:00'da uyanmak.                                                                                                 |           |                           |          |          |      |           |       |
| Sabah jimnastiği yapmak                                                                                           |           |                           |          |          |      |           |       |

### Daha fit ve dinç olmanıza yardımcı olacak fiziksel beceriler

Yaşınız için çok önemli olan, düzgün organize edilmiş bir günlük rejime (rutine) sahip olmak gerekir çünkü büyüme ve gelişme aşamasındasınız. Fiziksel aktivitenizin azalması kasların, kemiklerin ve diğer önemli vücut sistemlerinin zayıflamasına ve yaralanmalara yol açar.

#### Hareket halinde

- ✓ **Yürüme** (ileri, geri, yana).
- ✓ **Koşma.**
- ✓ **Atlama.**
- ✓ **Takla.**
- ✓ **Sıçrama.**
- ✓ **Sallanma.**
- ✓ **Statik adımlar.**

#### Yerinde durarak

- ✓ **Tek ayak üzerinde dengede durma.**
- ✓ **Çizgide yürümek.**
- ✓ **Tırmanmak.**
- ✓ **Yuvarlamak.**
- ✓ **Dönme.**
- ✓ **Yönlenmek.**
- ✓ **Atlama.**
- ✓ **Duruş.**
- ✓ **Bükme.**
- ✓ **Esneleme.**
- ✓ **Çömelme.**

Yukarıdaki aktivitelerden herhangi biri size tanıdık gelmiyorsa öğretmeninizle konuşun.

**Daha fazlasını öğrenin!**

**Araştırın!**

Kaç çeşit jimnastik vardır?

**Ritmik jimnastik:** <https://www.youtube.com/watch?v=F2XPkE7Kb88>.

**Aerobik jimnastik:** <https://www.youtube.com/watch?v=OL8GkCszo34>.

**Akrobatik jimnastik:** <https://www.youtube.com/watch?v=8yCk1oQffHE>.

**Spor jimnastiği:** <https://www.youtube.com/watch?v=hRSteGoS-dI>.

**Düzeltilici jimnastik:** Lokomotor aparatı geliştirmeye yönelik egzersizlerin bileşimi.

**Sabah jimnastiği:** <https://www.youtube.com/watch?v=NUEr7guV8tg>.

**Cambazlık jimnastiği:** <https://www.youtube.com/watch?v=v6J75jz0nsk>.

Herkes için genel jimnastik veya jimnastik. Bunlar temelde her yaş grubuna uygun çeşitli program, etkinlik ve yarışmaları içeren eğlence etkinlikleridir. Kişisel sağlığın ve refahın geliştirilmesine katkıda bulunur.

Petar Stojanovski 1982'de doğdu. 7 yaşında jimnastik eğitimine başladı. Spor jimnastiğinde tüm kategorilerde birden fazla şampiyonluğa sahiptir. Ayrıca Yunanistan'da düzenlenen Spor Jimnastik Büyükler Avrupa Şampiyonası'na (Patra) ve Sofya'da düzenlenen ilk Balkan Olimpiyat Oyunlarına katılarak bronz madalya kazandı. Petar, Almanya'da (Bremen) düzenlenen Gençler Avrupa Şampiyonasına katılan ilk Makedon jimnastikçidir.



İlina ve Eva Sokolovska kardeşler, R. Ritmik jimnastikte Kuzey Makedonya. Almanya'da yaşıyorlar ama Kuzey Makedonya'nın renklerini savunuyorlar ve Balkanlar'da, Avrupa'da ve ötesinde Makedon bayrağını dalgalandırıyorlar.



Amerikalı Simone Bills Owens, dünya şampiyonalarında 19'u altın olmak üzere 25 madalya kazanan, tarihteki en madalyalı jimnastikçi olarak kabul ediliyor. 2022 yılında Cumhurbaşkanlığı Özgürlük Madalyası ile ödüllendirildi. Olimpiyat Oyunlarında bireysel şampiyonluk kazanan altıncı kadın ve 1996'daki Lilia Podkopeva'dan bu yana aynı anda iki şampiyonluk kazanan ilk jimnastikçi oldu.



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

### Öğrenciler için ödevler

#### Jimnastik ve ritim konusunda bir proje oluşturun.

- ✓ Jimnastik konusunun tamamını düşünün, bir grup oluşturun ve ortak bir proje yapın (örneğin: "Yerde egzersizler" veya gruptaki herkesin ilgilendiği diğer içerikler).

Faaliyetler için bir plan yapın (zamanın gerçekleştirilmesi). Görevleri gruba ayırın, kimler ne üzerinde çalışacak, gerektiğinde buluşarak araştırmada nerede olduğunuzu, hangi malzemeleri topladığınızı, başka neye ihtiyacınız olduğunu, herhangi bir zorlukla karşılaştıysanız görün. Ayrıca öğretmeninizden yardım isteyin. Ülkemizde jimnastikle ilgili, bazı etkinliklerin nasıl yapıldığı ve öne çıkan bazı sporcular hakkında araştırma yapın. Gençlerin jimnastiğe ilgisi ne kadar büyük? Bu disiplinin gelişimi için önerileriniz ve ihtiyaçlarınız nelerdir?

- ✓ Sınıfta ve sonrasında, okul düzeyinde, belediyedeki başka bir etkinlikte veya başka bir yerde sunacağınız bir sunum yapın.
- ✓ Ritmik jimnastik egzersizleriyle bir grup koreografisi yapın, sınıfta veya okul düzeyinde bir sunum, bir etkinlik, himaye ve daha fazlasını düzenleyin.



Bu konuyla ilgili sorular içeren bir sınav veya sınıflar arasında bir yarışma düzenleyin vb.

**Fiziksel olarak aktif olun, sağlıklı kalın!**



## FİZİKSEL BÜYÜME VE MOTOR BECERİLERİNİN GELİŞMESİ

### Öğrenme çıktıları

#### Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Vücut şekillendirme egzersizlerini destek olmadan, destekle ve doğru şekilde gerçekleştirmek.

#### Öğrenci şu konuda kendini geliştirecektir:

2. Sağlık ve hijyen alışkanlıklarının uygulanması gerektiği konusunda farkındalık.

#### İçerikler ve kavramlar

- **Fonksiyonel gelişim** (aerobik ve anaerobik dayanıklılık)
- **Motor gelişimi** (kuvvet, hız, esneklik, koordinasyon)
- **Lokomotor aparatlar** (doğru duruş, skolyotik, kifotik ve lordotik duruş, düztabanlık, aşırı kilo).

#### Değerlendirme standartları

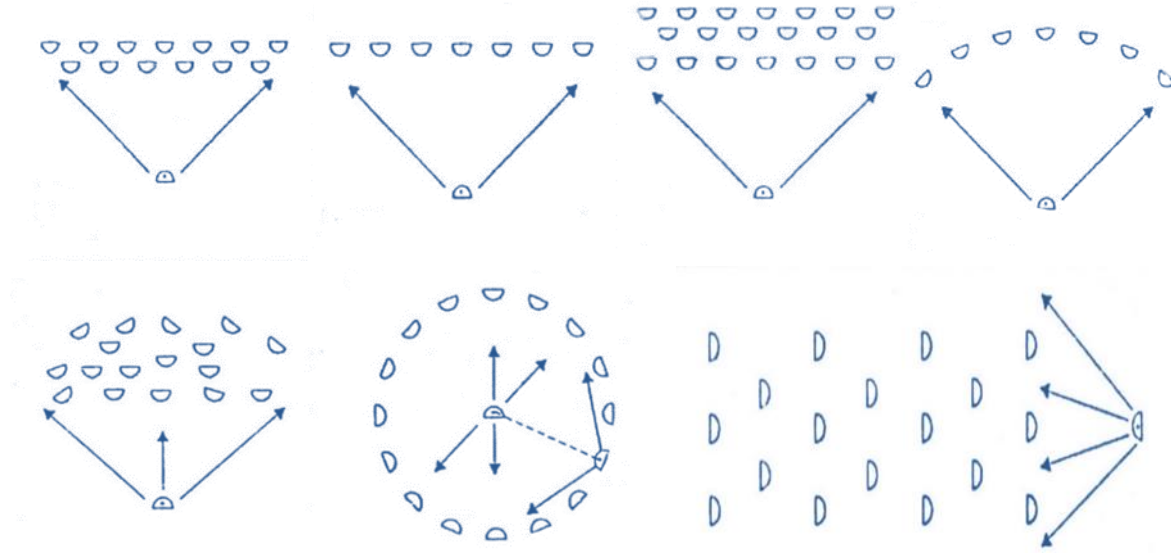
- Vücudu şekillendirmeye yönelik egzersiz komplekslerini destek olmadan (tüm pozisyonlarda, tutumlarda ve hareketlerde esneme, güçlendirme ve gevşetme) doğru şekilde gerçekleştirir.
- Vücudu şekillendirmeye yönelik egzersiz komplekslerini desteklerle (sopa, ip, çember, topla esnetme, güçlendirme ve gevşetme) doğru şekilde gerçekleştirir.
- Çiftler halinde vücut şekillendirme egzersizlerini doğru şekilde yapar.
- Motor ve fonksiyonel yeteneklerin gelişimine uygun egzersizi seçer.

Bu alandaki alıştırmalar her derste devamlılık halinde ve derslerin giriş ve hazırlık kısmında uygulanır. Öğrencilere vücutlarının yeteneklerini ve egzersizleri doğru teknikle nasıl yapacaklarını öğretin. Öğrencilerin Beden ve Sağlık Eğitimi öğretimine karşı olumlu bir tutum geliştirmeye odaklanın. Bu etkinlikleri öğrencilerin yeteneklerine, mevcut donanımına ve dersin yapıldığı alana bağlı olarak yapabilirsiniz. Onlara her egzersizi gösterin ve amacını tartışın. Egzersizi yapmanın doğru tekniğine, bir serideki tekrar sayısına ve performans hızına dikkat edin. Motor büyüme ve gelişmeye yönelik egzersizler, öğrencinin beceri kazanması ve daha dayanıklı hale gelmesi için daha düşük düzeydeki egzersizlerden başlayıp kademeli olarak artırılmalıdır. Bu sayede öğrenci öğretim sürecine güven kazanır, öğrencilerin uygulamaya olan ilgisi ve motivasyonu korunur.

- Hareketin tam ve doğru yapıldığından emin olun.
- Öğrencilerin içsel tatmin duygusuna odaklanın.
- Her öğrenci için bir öğrenci başarı dosyası bulundurulmalıdır.
- Öğrenciler deneyim alışverişinde bulunmalı ve iş birliği yapmalıdır.
- Beden Eğitimi ders planında çok sayıda alıştırmaya yer verin.
- Öğrencilere yeni egzersizler gösterin.
- Egzersizleri yapma şeklini değiştirin.
- Set ve tekrar sayısını değiştirin.

Fiziksel ve motor büyüme ve gelişme alanında değerlendirme standartlarına ulaşmak için etkinlik ve egzersizler yapılır. Öğrencilerin genel psikomotor yeteneklerinin kalıcı olarak geliştirilmesi için temel ihtiyaçlardır.

Vücut şekillendirme egzersizlerinin tüm pozisyon ve çalışma şekillerinde rahatça yapılabilmesi için öğrenciler resimlerde gösterildiği gibi farklı şekillerde konumlandırılır.



Destekli ve desteksiz olarak vücudu şekillendirmek için egzersiz komplekslerinin gerçekleştirilmesi-tüm pozisyonlarda, tutumlarda ve hareketlerde esneme, güçlendirme, gevşetme.

1. Boyun, omuz bölgesi ve üst ekstremité için egzersizler.
2. Gövde, karın ve sırt kaslarına yönelik egzersizler.
3. Vücudun alt bölümünde tüm kaslara yönelik egzersizler (farklı pozisyonlarda).
4. Destek kullanarak (sopa, ip, top, çember, halka).
5. Alet üzerinde egzersizler (jimnastik sırası, atlama kasası, denge aleti).
6. Boy ve kilolarına göre çiftler halinde egzersizler.
7. Bireysel ve ortak – yerinde ve hareket halinde atlamalar ve sıçramalar.

Tüm bu etkinliklerin derslerin hazırlık ve giriş kısmında uygulanması gerekmektedir. Öğretmen her egzersizde vücudun hangi bölümünü şekillendirdiğini ve görümümüze ve sağlığını nasıl katkıda bulunduğunu gösterir ve açıklar. Ayrıca dersin içeriğine ve aşamasına göre alıştırma seçer. Egzersizleri doğru yapan öğrencileri öne çıkararak diğerlerinin daha motive olmasını ve daha iyi performans göstermesini sağlar.

## JİMNASTİK VE RİTİM-24 ders

### Konu ile ilgili öğrenme çıktıları

Daha genel öğrenme sonuçlarını temsil ederler; bir sonuç genellikle daha fazla bilgi ve beceri içerir. Bunlar değerlendirme standartlarında daha spesifik olarak detaylandırılmıştır veya her öğrenme sonucu genellikle birkaç değerlendirme standardını birleştirir.

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Yer jimnastiği elemanlarının doğru tekniklerini uygular;
2. Bireysel unsurların doğru tekniğini ve jimnastik mücadele egzersizlerini gerçekleştirir;
3. Atlayışları gerçekleştirir;
4. Jimnastik sırasının ve denge aletinin hareketlerini ve unsurlarını gerçekleştirir;
5. Müzikli ve müziksiz ritmik hareket tekniklerini uygular.

Bazı konularda, öğrencilerin gelişiminin davranışını veya sosyo-duygusal yönlerini belirten ve verilen içeriklerin çalışmasının eğitimsel bileşenini vurgulayan ek öğrenme çıktıları da bulunmaktadır.

### İçerikler ve kavramlar

1. Jimnastik – yer egzersizleri (10 ders)
2. Jimnastik becerilerine yönelik egzersizler (4 ders)
3. Bir "atlama kuzusunun" üzerinden atlamak (3 ders)
4. Jimnastik sırasında ve denge aletinde hareketler ve egzersizler (3 ders)
5. Ritmik (4 ders)

### Değerlendirme standartları

Aşağıdaki ifadeler müfredatın merkezi bir bileşenini temsil ederler. Bunlar, öğrenme çıktısının nasıl kontrol edilebileceğini (açık veya örtülü olarak) gösteren ölçülebilir öğrenme çıktıları gibidir.

- Bireysel parça elemanları (öne takla, arkaya takla, "mum", "köprü" ve planör) üzerinde doğru tekniği uygular.
- En az iki elemanı gerçekleştirirken (öne takla, arkaya takla, "mum", "köprü" ve planör) doğru tekniği uygular.
- Bacaklarını duvara dayayarak (yardımla) amuda kalkar.
- Optimum yüksekliğe yerleştirilmiş jimnastik aletlerine (jimnastik parmaklığı, Barfiks, atlama kasası, halkalar) doğru asma ve sallanma tekniğini uygular.

- Yaşı göre en uygun yüksekliğe ayarlanmış çeşitli "atlama kuzusu" üzerinden atlama tekniklerini uygular.
- Atlama kasası ve denge aleti öğelerinin bir bileşimini uygular (yürüme, atlama, dönme, çömelme, ön denge ve hamle).

Ders planlaması müfredat tarafından değil, değerlendirme standartları tarafından yönlendirilir; planlama, içeriğe hâkim olmak için değil, değerlendirme standartlarının elde edilmesini sağlamak için yapılır. Bu, dersler sırasında gerçekleştirilen tüm etkinliklerin değerlendirme standartlarına ulaşılmasına yol açması gerektiği anlamına gelir. (Eğitimi Geliştirme Bürosu 23/24 yılı yönergeleri)

## İÇERİKLER VE KAVRAMLAR

(Senaryo ve etkinlik örnekleri)

### Jimnastik – Yerde yapılan egzersizler (10 ders)

#### Öğrenme Çıktılar

#### Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Yer jimnastiği elemanlarının doğru tekniklerini uygular.

#### Değerlendirme standartları

- Yer jimnastiği elemanları (öne doğru takla, arkaya doğru takla, "mum", "köprü" ve planör) üzerinde doğru tekniği uygular.
- Bacaklarını duvara dayayarak (yardımla) amuda kalkar.

#### Ders senaryoları

#### Giriş etkinliği- ön bilgilerin aktifleştirilmesi

Öğrenciler vücudun psikomotor fonksiyonunu yükseltmeye yönelik yeni içerik ve aktiviteler edinme sürecine aktif ve kaliteli katılım için hazırlanırlar.

Sıra halinde, gruplar halinde (istasyonlarda), tek tek, çiftler halinde düzenlenen egzersiz örneklerini gerçekleştirirler.

#### Etkinlik ve alıştırma örnekleri

- Yürümek, koşmak, zıplamak, tek ayak üzerinde, sonra diğer ayak üzerinde zıplamak.
- Kolay koşmadan, ayağın dış ve iç kısmı ile ayak parmakları üzerinde, topuk üzerinde yüksek yürümeye geçerler.
- Dizler yukarı kaldırılmış ve bacaklar geriye doğru atılmış halde ileri ve geri koşmak. Avuç içleriyle topuklarına arkalarından dokunuyorlar.
- Bacakları çaprazlayarak sol ve sağ tarafta yanlara doğru koşmak.

### 10 ila 12 tekrar

Öğrenciler kademeli bir duruşa yerleştirilir. Ayakları kalça genişliğinde ayrı yerleştirilmiştir. Boyun, omuz kuşağı ve üst ekstremiteler için egzersiz çalışmaları yaparlar:

- Başlarını her yöne dairesel yavaş hareketler yaparlar.
- Omuzları, dirsekleri ve avuçlarıyla dairesel hareketler yaparlar.
- Her pozisyonda kol sallama ve statik esneme hareketleri yaparlar.

Öğrenciler gövde, karın ve sırt kasları, pelvik bölge ve alt ekstremitelere yönelik egzersizler yaparlar:

- Gövde her iki tarafta, düz kollar ileri, geri ve yan pozisyonlarda hareketler ve bükülmeler gerçekleştirirler.
- Her yöne doğru esneme ve sallanma ile alt ekstremiteler hareketleri.
- Dizlerle ve ardından alt bacakların ayak bilekleriyle dairesel hareketler.

Egzersiz örnekleri: <https://www.youtube.com/watch?v=AHMflfjRx4Q>



**Not: Konunun uygulanması sırasında tüm giriş etkinliklerinde yukarıda belirtilen etkinlik ve alıştırmalar uygulanmıştır.**

### Ana etkinlik- deneyimsel öğrenme

Giriş etkinliklerinin devamı olarak gerçekleştirilirler ve öğrenme çıktıları ve değerlendirme standartlarını gerçekleştirmek için kullanıldıkları ana etkinlikler olarak adlandırılırlar. Bu aşamaya öğrencilerin yeni bilgi, yetenek ve beceriler kazandıracakları faaliyetler hakimdir. Fiziksel aktivitelerin bağımsız veya grup halinde gerçekleştirilmesi için eğitilirler. Sözlü ve motor iletişim etkili öğretimin ön koşuludur.

Etkinliklere, öğrenci sayısına ve koşullara bağlı olarak öğrencilerin sıra, daire, çiftler halinde yerleştirildiği bazı komutlar uygulanır.



Öğretmen öğrencileri etkinlikleri tam ve doğru yapmaları konusunda sürekli yönlendirir ve teşvik eder. Daha sonra öğrencileri izler, hataları belirtir ve düzeltir. Fiziksel deformasyonların ortaya çıkmaması için öğrencilerin morfolojik durumunu sürekli takip eder.

## İçerikler ve kavramlar-Öne ve arkaya doğru takla (4 ders)

### Değerlendirme standartları

- Yer jimnastiği elemanları (öne doğru takla, arkaya doğru takla, "mum", "köprü" ve planör) üzerinde doğru tekniği uygular.

#### 1. Etkinlik: Öne doğru takla- <https://www.youtube.com/watch?v=o73VDZsTI5Y>

Çok sayıda öğrenci ön takla yapma düşüncesinden korkar, ancak egzersizi uygulamaya ve mükemmelleştirmeye yol açan ön alıştırımlarla bunu çok kolay ve güvenli bir şekilde öğrenebilirler. Öğrenciler minderlere veya yere otururlar. Görev, alt bacakları kucaklayıp başı göğse doğru bükerek sırtta tahterevalli yapmaktır. Öğrenciler kollarını kullanmadan vücutlarını ayağa kaldırarak/dikleştirerek sırt üstü tahterevalli yaparlar.

Öğenin öğrencilerle tekrarı, öğretmen tarafından uygun gösteri ve açıklama ile vücut çömelme pozisyonundadır, eller öne doğru düzleştirilir ve minder üzerine yerleştirilir. Bu pozisyondan bacaklarla güçlü bir salınım yapılır ve kollar öne doğru yuvarlanırken gövdenin dengesini sağlar, bu sırada ayaklar üzerinde durulur ve kollar dik pozisyona



kadar öne doğru uzatılır.

Zaman içinde düzeltilmesi gereken öğenin performansındaki hatalar:

- Ellerin çok yakın, çok uzak veya çok geniş yerleştirilmesi,
- Avuç içlerinde zayıf baskı ve bacaklarda zayıf yansıma,
- Ayaklar bitişik değil, dirsekler vücuda yakın olmak yerine yana dönük,
- Hareket hızının yetersiz olması, egzersizin sonunda ayakta durma pozisyonu yerine oturma pozisyonunda olunması.

### Etkinlik ve alıştırma örnekleri

- Öğrenciler yardım alarak ve bağımsız olarak düz bir yüzey üzerinde ileri doğru yuvarlanma hareketi yaparlar.

- Öğrenciler iki bağlantılı devreyi yardımla ve bağımsız olarak ileri doğru gerçekleştirirler.
- Öğrenci minderin üzerinde diz çöktükten sonra ileriye doğru bir daire çizer ve aynı yönde başka bir daire ile devam ederek zıplayarak bitirir.

Koordinasyonu ve vücudun konumunun duyusunu geliştiren motor hareketi için iki veya daha fazla takla veya elemanın bağlanması özellikle önemlidir.

## 2. Etkinlik: Geriye doğru takla

**Ön egzersizler:** Öğrenciler eğik düzlemde çalışırlar. Avuç içleri başın yanına yerleştirilerek sırtta tahterevalli yaparlar ve başlangıçtaki dik pozisyona dönerler. Eğimli bir düzlemde oturmaktan ayağa kalkmaya yardımla geriye doğru dönerler. Oturmaktan ayağa kalkmaya kadar yardım almadan düz bir yüzey üzerinde geriye doğru yuvarlanırlar: <https://www.youtube.com/watch?v=pyhfQMhF29o>



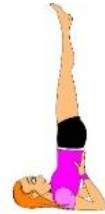
Öğretmen ögeyi gösterir ve açıklar, ardından öğrencileri yere (zemine) yerleştirilmiş minderlerde çalışacakları sıra halinde veya gruplara ayırır.

- Öğrenciler yardım alarak ve bağımsız olarak eğimli bir düzlemde geriye takla gerçekleştirirler.
- Öğrenciler düz bir zeminde yardım alarak ve bağımsız olarak geriye takla hareketi yaparlar.

## Öğrenci etkinlikleri (6 ders)

Öğretmen aşağıdaki unsurları gösterip açıklar ve ardından öğrencileri uygulayacakları istasyonlarda gruplara, sütunlara ayırır.

**Mum.** Mum pozisyonunu yaparken bazı öğrencilerin yardıma ihtiyacı vardır. Öğrenciler yardımla ve bağımsız olarak mum hareketini yaparlar.



Öğrenciler yardım alarak ve bağımsız olarak "köprü" hareketini gerçekleştirirler.

**Köprü.** Köprüyü yaparken bazı öğrenciler öğretmenin veya öğrencilerin yardımına ihtiyaç duyarlar. Öğrenciler yardım alarak veya bağımsız olarak bacaklarını duvara dayayarak amuda kalkarlar.



Bacakları duvara dayayarak amuda kalkma egzersizi: <https://www.youtube.com/watch?v=Xcn3odvpjLs>

Avuç içi ve baş, alın ve eller resimdeki gibi olacak şekilde minderin üzerine üçgen şeklinde yerleştirilir. Kalça ve topuklar kademeli olarak



kaldırılarak her iki bacak da duvara yaslanarak denge sağlanarak dikey pozisyona kaldırılır.



Öğrenciler yardım alarak ve bağımsız olarak bacaklarını bir duvara veya bir tırmanma merdivenine dayayarak amuda kalkarlar.

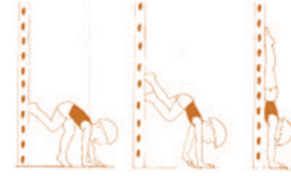
### Amuda kalkmadan önce yapılacak ön egzersiz:

<https://www.youtube.com/watch?v=tOkN0D-26uw>

Öğrenci sırtı taburenin önüne gelecek şekilde yerleştirilir. Avuç içleri yere, bacaklar da taburenin üzerine yerleştirilir. Vücut düzleşene kadar desteğin yüksekliğini kademeli olarak artırın. Aynı işlem duvarda da gerçekleştirilir.



Egzersiz doğru teknik ve yardımla gerçekleştirilir. Vücut, kollar ve bacaklarla tamamen düz tutulur. Eller omuz genişliğinde matın üzerine yerleştirilir. Karın ve sırt kasları gergindir. Baş düz bir şekilde öne doğru bakmaktadır. Sallanan bacak refleks bacağını kaldırır ve vücudu amuda kalkma pozisyonuna getirir.



Planör duruşu: <https://www.youtube.com/watch?v=i0mYPLLXGS8>

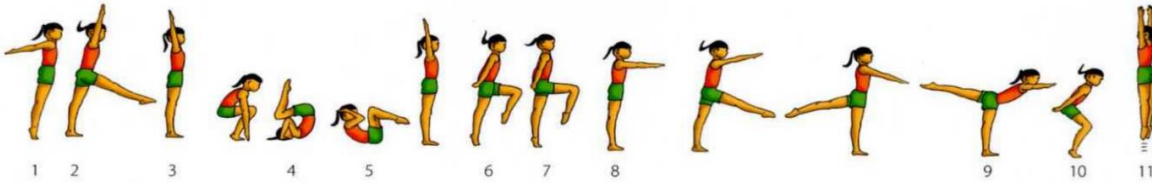
Öğrenciler egzersizi önce düz bir yüzey üzerinde, ardından jimnastik sırası üzerinde gerçekleştirirler. Diz çökerek ve ayakta yapılabilir. Bu unsurla öğrenciler jimnastiğin anahtarı olan denge, esneklik ve güç üzerinde pratik yaparlar.



### Yer egzersizlerinin birleşimi

- Öğrenciler yer jimnastiğinin öğrenilen unsurlarını öne takla, arkaya takla, "mum" ve "köprü" ve planör duruşunda birleştirirler.
- Öğrenciler yer jimnastiğinin öğrenilen unsurlarını bir kompozisyonda birleştirirler – "mum", "köprü", şınav, çömelme pozisyonunda planör duruşu, öne takla ve
- Arkaya takla, amuda kalkma.

**Örnek:**



1, 2, 3- Bir adımla başla

4, 5- Öne takla at

6, 7, 8 – iki atlama

9- planör duruşu 10- 11kez 180° dönerek zıpla

Zemin kattaki tüm unsurlar ve alıştırımlar için öğretmen yardımı zorunludur. Ancak öğrenci kendine güvendiğinde ve öğretmen bunu kendi başına yapabileceği sonucuna vardığında, egzersizi kendi başına yapmasına izin verilir.

## Sonuç etkinliği- özetlemek

### Oyun örnekleri

**Avcı.** Öğrenciler uygulama alanı boyunca serbestçe hareket ederler. Bir öğrenci öğretmenin yanında durur ve diğerlerini kovalamaya başlamak için bir işaret bekler. Yakalanmadan önce çömelerek kurtarılabilirler. Tehlike geçtikten sonra koşmaya devam ederler. Birisi çömelmeden önce avcı tarafından elle dokunulduğunda (yakalandığında), rol değiştirir.

**Ayna.** Öğrenciler 1 metre uzaklıkta çiftlere ayrılır. Bir öğrenci çeşitli hareketler gerçekleştirir. Ayna olan diğeri de aynısını tekrarlar.

 Parter uygulamasıyla elemanların bileşimi- benimsenen çeşitli unsurları göstermek için.

 Gevşeme egzersizlerinin uygulanması yani tüm vücudu rahatlatma/sakinleştirme.

### Yansıma

#### Tartışma Soruları:

- Geçmiş derslerde ne çalıştınız?
- Yer jimnastiğinin unsurlarına iyi hâkim oldunuz mu?
- Yer jimnastiğinden öğrendiklerinizi listeleyin.
- Hangi egzersizi tekrar yapmak istersin?
- Gerçekleştirilmesi en zor olan unsurlar hangileriydi?
- Egzersizler ne kadar ilginç veya sıkıcıydı?

### Gelişim takip süreci

İzleme ve değerlendirme sırasında aşağıdaki göstergeler dikkate alınmalıdır:

- Uzmanlaşmış elemanların pratik performansı.
- Ders sırasında aktif katılım.
- Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla iş birliği yapılması.
- Spor salonunda davranış kurallarına uymak.
- Unsurların icrasında, eşzamanlılıkta, tekniklerin benimsenmesinde ve daha fazlasında koordinasyon ve vücut hareketi duygusunu gösterebilmek.

**Malzemeler ve araçlar:** Öğrencilere uygun spor malzemeleri, minderler, rampa (eğimli zemin), tabureler, toplar, halkalar ve diğer spor malzemeleri.

## İçerikler ve kavramlar- Jimnastik aletleriyle egzersizler (4 ders)

### Öğrenme sonuçları

- Bireysel elementlerin doğru tekniğini ve aletli jimnastik egzersizlerini gerçekleştirir.

### Değerlendirme standartları

- Optimum yüksekliğe yerleştirilmiş jimnastik aletlerine (jimnastik parmaklığı, barfiks, paralel bar, halkalar) doğru asma ve sallanma tekniğini uygular.

### Ders senaryosu

#### Giriş etkinliği- ön bilgilerin aktifleştirilmesi

Değerlendirme standartlarına ancak iyi organize edilmiş ve planlanmış bir dersle ulaşılabilir. Giriş bölümü neşeli, eğlenceli içerikli, öğrencilerin tam katılımıyla zengin olmalıdır. Şu ana kadar edinilen bilgi ve becerilerin düzeyinin kontrol edilmesi önerilir. Koşu, atlama, sıçrama, yükselme ve inişle dolu jimnastiğin bazı temel unsurlarının uygulandığı, eğlenceli ve rekabetçi nitelikte oyunlar.

**Bowling.** Öğrenciler sayılarına göre gruplara ayrılır. Her grubun önüne belirli bir mesafede, yerde (veya piramitlerde) küçük bir daire şeklinde lobutlar (plastik şişe veya teneke kutular) yerleştirilir. Öğrenciler yerde yuvarladıkları topa mümkün olduğu kadar çok lobutu devirmeye çalışırlar. Devrilen her lobut takıma 1 puan kazandırır. Bir lobuta çarpıp deviren her öğrenci, bir sonraki atış için lobutları aynı noktaya geri koyar. En çok puanı kazanan takım oyunun galibi olur.



Hazırlık bölümündeki aktivite ve fiziksel egzersizlerin seçimi öğrencilerin yaşına, ön bilgilerine, psikofiziksel hazırlıklarına ve yeteneklerine ve koşullara bağlıdır. Dersin bu aşamasında kollara ve omuz kuşağına özel önem verilerek vücudu şekillendirmeye yönelik egzersizler de yapılır. Bireysel, çift veya grup halinde, mücadelesiz, mücadeleyle gerçekleştirilir. Egzersiz yönlendirilebilir (ön form) ve serbest (bireysel-didaktik form) olabilir.

#### Ana etkinlik- deneyimsel öğrenme

Bu aktiviteler program görevlerini, konunun beklenen sonuçlarını ve değerlendirme standartlarını içerir. Etkinlikler çok uzun olmamalı, öğrencilere yük oluşturmamalı, uygun şekilde dağıtılmalı ve metodolojik olarak işlenmelidir. Egzersizlerin sırası ve programı çok önemlidir. Herkesin egzersizin doğru gösterimini görebilmesi için egzersizleri farklı açılardan

(ön, yan ve arka) birkaç kez gösterin. Unutmayın, bir spor becerisini öğrenirken bir resim bin kelimeye bedeldir.

### **Jimnastik aletlerine asılmak ve sallanmak (jimnastik parmaklığı, barfiks, paralel bar, halkalar)**

Bu kulpların hareketleri alçaktan yükseğe doğru sallanarak, dönerek gerçekleştirilir.

#### **Etkinlik ve alıştırma örnekleri**

**Asılma.** Basit (basit) ve karışık (karmaşık) asılma olarak ayrılabilirler. Omuzlar aletin altına yerleştirilir. Asılı jimnastikte çalışma metodolojisinde önemli bir role sahiptir.

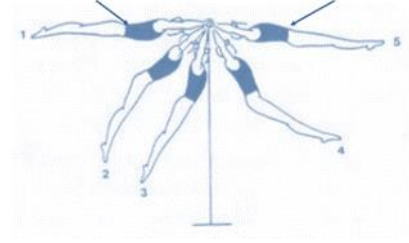
#### **Öğrenciler şunları gerçekleştirir:**

##### **- Basit asılma – öğrenci nesneyle teması yalnızca elleriyle sürdürür.**

- Karışık asılı kalma- öğrenci elleriyle ve vücudunun başka bir kısmıyla çalışmaya veya yere yaslanır: ayakta durma, uzanma, diz çökme, çömelme.

- Basit ön askı – gövde, kollar düz olacak şekilde serbestçe asılı kalır.
- Başla asılı olmak- vücut baş aşağı bakacak şekilde sarkar ve bacaklar düz yukarıdadır.
- Paralel barda asılı kalmak – vücut serbestçe sarkar, kollar dirsek ekleminde bükülür.
- Dizler yukarıda asılı durmak.

**Sallanma.** Alet hareketsizken öğrenci sallanır. En yaygın hareketler öne doğru olan hareketlerdir; arkadan öne doğru hareketler ve bunun tersi. Aşağıdan yukarıya doğru (resimde olduğu gibi) yapılan egzersizlerle ilgilidir.



Öğrenciler, yardım alarak ve bağımsız olarak, jimnastik ekipmanı üzerinde doğru asma ve sallanma tekniği üzerinde çalışırlar: en uygun yüksekliğe yerleştirilmiş tabure, barfiks, paralel bar ve halkalar.

**Jimnastik parmaklığı,** tüm lokomotor aparatını tırmanmak, esnetmek ve germek için kullanılan bir araçtır. Ayrıca öğrencilerin sürekli kullanabileceği düzeltici jimnastik için de kullanılır.



**Barfiks.** Elemanlar çoğunlukla bel çevresinde sallanıp bükülerek gerçekleştirilir. Bu unsurun doğru gerçekleştirilmesi için öğrencilerin vücudun doğru pozisyonunu alması, kolların gövde ve bacakların devamında uzatılması gerekmektedir. Öğretmenin yardımıyla sallanma alıştırmaları yapın. Salıncak yapmak (bağımsız olarak).

**Paralel bar.** Vücudun doğru pozisyonu alınarak sadece temel unsurlar gerçekleştirilir. Egzersizler genellikle düz kollarla sallanarak ve ön kola dayanılarak yapılır.

Çift yükseklikte barlar. Bununla beraber, elementler veya tırmanma hem eller hem de ayaklar sağda gerçekleştirilir. Kızlar yeteneklerine ve ilgilerine göre alçak ve yüksek barda basit egzersizler yaparlar.

**Halkalar.** Öğrenciler istirahat halindeyken jimnastik elemanlarını gerçekleştirirler, dönüşümlü olarak bacaklarını yukarı kaldırır, dizlerini bükerek ve düzeltirler. Bacakları düzeltmek, kademeli olarak, küçük genliklerle, ileri-geri yönde ve daha sonra daha büyük genliklerle gerçekleştirilir.

**Not:** Jimnastik rutinlerinin tüm unsurlarının yerine getirilmesinde ve zeminde öğretmenin yardımı zorunludur. Öğrencilerin bireysel imkanlarına ve ilgilerine saygı gösterilmesinin yanı sıra, valizlerin altında bir şilte bulunması da gerekmektedir.

**Temel bayrak yarışları oyunları:** <https://www.youtube.com/watch?v=vAqkEeH-3MY>

### Sonuç etkinliği- özetlemek

Vücudu sakinleştirecek, öğrencilerin duygusal durumunu düzenleyecek, onları entelektüel ve ileri çalışmalara hazırlayacak egzersizler ve aktiviteler.

Çoğunlukla temel bayrak yarışları oyunları kullanılır; tartışmalı kısa bir analiz de kullanılabilir. Ders her zaman düzenli bir şekilde bitmelidir.

### Yansıma

#### Tartışma soruları:

- Hangi kulpların sallanıp asıldığını numaralandırın.
- Jimnastik parmaklığı nasıl bir alettir, bu konuda ne pratik yapabilirsiniz?
- Hangileri erkek, hangileri kadın jimnastik aletleridir?
- Hangi egzersizi tekrar yapmamızı istersiniz?

#### Gelişim takip süreci

- Faaliyetlerin pratik performansı ve unsurlara hakimiyet.
- Ders sırasında aktif katılım.
- Spor salonunda davranış kurallarına uymak.

Öğretmen gözlemler ve takip eder: ilgi, çaba, çalışma isteği, inisiyatif, kararlılık, azim ve sebat, düzenlilik, disiplin, sağlık ve hijyen alışkanlıklarının uygulanması.

**Malzemeler ve araçlar:** uygun spor malzemeleri, sallanmaya ve asmaya yönelik takımlar, halkalar, barfiks, paralel bar, minderler ve benzerleri.

## İçerikler ve kavramlar-,,Atlama beygiri “üzerinden atlamalar (3 ders)

### Öğrenme çıktıları

Atlamalar gerçekleştirir.

### Değerlendirme standartları

Yaşa göre en uygun yüksekliğe ayarlanmış çeşitli "atlama kuzusu" üzerinden atlama tekniklerini gerçekleştirir.

### Ders senaryosu

#### Giriş etkinliği- ön bilgilerin aktifleştirilmesi

Öğrenciler, dersin ana kısmına vücut ve hareket aparatlarını hazırlamak için eğlenceli aktiviteler/oyunlarla ısınırlar.

Öğrenciler çeşitli el hareketleriyle bacaklarını yukarı kaldırarak yerinde yürürler, desteklerin üzerinden atlarlar, bir ve iki ayakla atlamalar yaparlar.

#### Örnekler:

✎ Tek bacakla yerinde, ileri, geri, sola, sağa, dizler düz bir şekilde zıplar.

✎ Bacaklar açık ve geri çekilmiş halde, yüksek ve alçak bir şekilde yerinde zıplar.

**Poligon.** Öğretmenin işareti üzerine koşan öğrenci atlama kuzusuna atlar ve ardından iniş yapar. Daha sonra mini denge aletinin üzerinden geçer, minderin üzerinde ileri doğru bir tur atar, yerleştirilmiş konilerin etrafından koşar, minderin üzerinde geriye doğru bir tur atar, dikey olarak yerleştirilmiş çemberlerin içinden geçer ve bitiş çizgisine doğru koşar.

#### Ana etkinlik- deneyimsel öğrenme

- Öğrenciler iki ayaklı sıçrama tahtası zıplaması ile atlama beygirinin üzerinde kambur bir sıçrama gerçekleştirirler.
- Öğrenciler, yardım alarak ve bağımsız olarak, küçük bir "atlama beygirinin " üzerinden çeşitli şekillerde, boyları artırılarak atlarlar.

#### Koşma, atlama, sıçrama, uçma ve iniş için istasyon yöntemini kullanan alıştırmalar (örnek):

Öğretmen parkurda egzersizlerin açıklamasını ve gösterimini verir. Daha sonra öğrenciler daha küçük gruplara ayrılır ve her grup üç istasyondan birine gider. Öğrenciler istasyonda egzersizi bitirdikten sonra bir sonraki egzersize geçerler.

#### Sıçrama tahtası koşusu ve atlama egzersizi

**1 numaralı istasyon.** Her birinin önüne belirli bir mesafede iki dairenin yerleştirildiği iki engel yerleştirilir. Optimum koşunun ardından ilk turda tek ayakla yansıma yapılır, ikinci turda her iki ayakla iniş yapılır ve ileri yansımayla dizler bükülmeden engelin üzerinden atlanır. Daha sonra hayır engeline devam ediyorlar. 2 dizler bükülü olarak atlanması dışında aynı işlemle. (Engelin önündeki daire bir sıçrama tahtasına benzemektedir.)

Engel no.1



Engel no.2



### Koşma, sıçrama tahtasından atlama ve düz iniş alıştırmaları

**2 numaralı istasyon.** Öğrenciler ayakta duran tahtayı yerinde zıplatarak ellerinin yardımıyla kalçalarını olabildiğince yükseğe kaldırır, sağa atlamadan bacaklarıyla çeşitli ve kıvrımlı hareketler yaparlar.

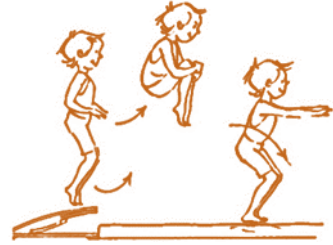
### Sağ kollarla sıçrama tahtası vuruşu ve zıplama, çeşitli ve çarpık

**3 numaralı istasyon.** Öğrenciler bir ayağı tahtanın önündeyken refleks olarak en uygun koşuyu yaparak tek ayaklarını trampeline basarlar. Eller sağa, omuz genişliğine konulur ve itilerek atlama beygirinin üzerinden atlanır ve minderin üzerine yumuşak bir iniş yapılır.

Tüm öğrenciler tüm istasyonları geçtikten sonra, çalışılan unsurlar, çeşitli şekillerde veya hızlı bir şekilde karmaşık bir şekilde bir bütün halinde birleştirilir. 3 numaralı istasyonda, performans tekniğine ve özellikle öğrencilerin güvenliğine dikkat edilerek bir atlama beygirinin üzerinden koşarak atlamanın tüm unsurları gerçekleştirilir.

### Etkinlik ve alıştırmalar örnekleri

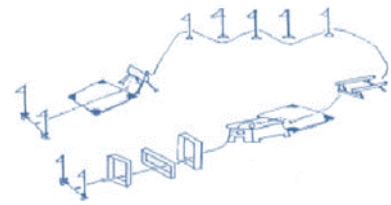
- 🧑 Öğrenciler iniş sırasında dizlerini bükerek ve kolları ve vücudu doğru konumlandırarak (resimde gösterildiği gibi) iki ayaklı sıçrama tahtası refleksi gerçekleştirirler.
- 🧑 Öğrenciler amuda kalkma, bölme/çömelme, çatalı göğüs üzerinde ve iki ayakla iniş gerçekleştirirler.
- 🧑 Öğrenciler küçük bir "atlama beygirinin" üzerinden çeşitli şekillerde, yardımla veya bağımsız olarak atlamayı gerçekleştirirler.



### Sonuç etkinliği- özetlemek

Öğrenciler gruplara ayrılır. Tüm istasyonlardan bir poligon oluşturularak yarışma düzenlenir.

**Örnek: Poligon.** Başlama sinyalinden sonra öğrenci Jimnastik sırasının çerçevesinden geçer, sıranın tepesinde ön bir daire çizer, mini denge aleti üzerinden keyfi olarak geçer, slalom direğinin üzerinden koşar, atlama beygirinin üzerinden atlar ve bitiş çizgisini geçer.



Dersin bu bölümündeki görev, öğrencilerin daha ileri çalışmalara hazır olmaları için vücudu aktivitelerle sakınleştirmektir.

### Yansıma

#### Tartışma soruları:

- Geçmiş derslerde ne yaptık?
- Egzersizleri yapmanız sizin için kolay mıydı?

- Kendini güvende hissettin mi?
- Bir atlama beygirinden kendin yardım almadan atlayabilir misin?

### Gelişim takip süreci

Öğretmenler aşağıdaki yöntem, teknik ve araçları kullanabilirler:

- Ders sırasındaki etkinliklerin uygulamalı olarak gerçekleştirilmesi.
- Ders sırasında aktif katılım.
- Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla iş birliği yapılması.
- Özellikle bir "atlama beygirinin" üzerinden atlama performanslarına, çeşitli şekillerde, optimum yüksekliğe ayarlanmış katkı.

**Malzemeler ve araçlar:** mini paralel bar, atlama beygiri, minder, sıçrama tahtası, işaretli alan, çemberler, halatlar, koniler, atlama kasası, jimnastik sırası, hasır, sehpa vb.

## İÇERİKLER VE KAVRAMLAR

### Jimnastik sırası ve mini bar hareketleri ve egzersizleri (3 ders)

#### Öğrenme çıktıları

- Jimnastik sırası ve mini barın hareketlerini ve unsurlarını gerçekleştirir.

#### Değerlendirme standartları

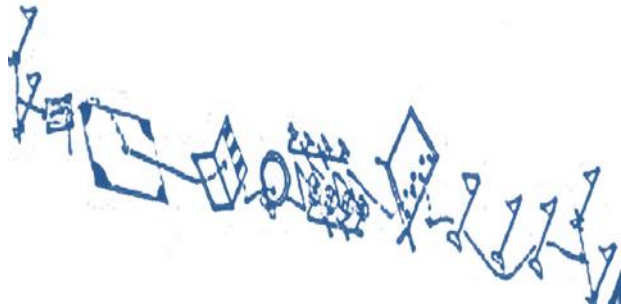
- Jimnastik sırası ve mini bar öğelerinin bir bileşimini uygular (yürüme, atlama, dönme, çömelme, ön denge ve hamle).

#### Ders senaryosu

#### Giriş etkinliği- ön bilgilerin aktifleştirilmesi

Öğrenciler (sütunlar, sıralar, çiftler halinde, bireysel olarak) organize olarak dersin ana bölümüne hazırlanmak, motive etmek ve psikofiziksel durumu yükseltmek için etkinlikler ve egzersizler yaparlar.

Aktivite: sürüş menzili. Başlama sinyalinden sonra öğrenci ayakta sıçrayarak yansıtma tahtasından başlar. Minderin üzerinde mümkün olduğu kadar uzağa atlar, yere yerleştirilen atletik bir engelin altından sürünür, dikey olarak yerleştirilmiş bir çemberin içinden geçer, sağlık görevlisini çerçevenin altından geçer, bayrakların etrafında slalom koşar ve bitiş çizgisini geçer.



Dengeleme egzersizleri: <https://www.youtube.com/watch?v=tXsEEgHi05A>

## Ana etkinlik- deneyimsel öğrenme

Öğretmen, yürüme ve koşma sırasında, doğru vücut duruşu ve değişken tempoda zarif/estetik hareketlerle koordineli kol ve bacak hareketleri gösterir. Daha sonra öğrenciler yürüyerek, zıplayarak, sıçrayarak ve vücudu döndürerek çeşitli zarif hareketler yaparlar. Önce zeminde işaretlenmiş düz bir çizgi üzerinde, ardından jimnastik sırasında ve mini denge aleti üzerinde çalışırlar.

**Jimnastik yürüyüşü.** Öğrenci zarif ve dik bir duruştur, öne bakar, göğsü çıkıntılı, karnı içeri çekilmiş, bacakları dizlere kadar düz, ayakları düz, hafifçe yana doğru (ayak parmakları, topuk) ve kolları vücudun yanında düz bir şekilde hareket eder.

Zarif, düz bir vücuda sahip öğrenciler parmak ucunda yürürler. Kollar vücudun yanındadır, uzatılmış veya başın yukarısına kaldırılmıştır. Egzersizi diz çökme, dönme, dönüşümlü olarak bir bacakla, sonra diğer bacakla atlama ile birleştirebilirler. Öğeler ayrı ayrı ve kompozisyon halinde gerçekleştirilir.



<https://www.youtube.com/watch?v=tmCUS1jidIY>

## Zeminde belirgin bir düz çizgi üzerinde etkinlik ve alıştırma örnekleri

- ✧ Bacaklar çapraz ve kollar açık şekilde kaldırma.
- ✧ Dönüşümlü olarak ileri, geri ve yana adım atma, çocuk atlama.
- ✧ Planör duruşu ile ileri ve geri vals adımı.
- ✧ Sekmeler, dönüşler ve gövdenin zarif duruşuyla ilişkili birleşik kol hareketi ile parmak ucunda ileri geri yürümek.
- ✧ Bir ve her iki bacağı 90° ve 180° çevirerek yürümek.
- ✧ Diz çökerek yürüme, çocuk atlama, dönüş (180°), planör.

Atlamalar, kiriş üzerindeki egzersizlerin kompozisyonunun ayrılmaz bir parçasıdır. Kiriş üzerinde atlama, egzersizin başında ve sonunda gerçekleştirilen bir unsurdur.

**Denge aleti.** Öğrenciler öncelikle kirişin yüksekliği ve kirişin yüzeyinin dar olması korkusundan kurtulmalıdır.

## Jimnastik sırası ve mini denge aleti üzerinde etkinlik ve alıştırma örnekleri

Öğrenciler yardım alarak ve bağımsız olarak Jimnastik sırasında ve mini denge aleti üzerinde (jimnastik yürüyüşü, squat yürüyüşü, sıçramalar, dönüşler [90° ve 180°], ön denge, iki ayakla iniş) öğeleri (kompozisyonla bağlantılı) gerçekleştirirler.

- ✧ Alçak bir kiriş üzerinde dururken, sol bacak sağ bacağın önünde, hafif diz çökerek, kolların hareketi ile sağ bacağın sol bacağın önüne atlar.
- ✧ Yürüme veya kolay koşma, bir ayakla atlama, sonra diğer ayakla atlama, sol refleks ve sağ bacağı iniş.

**Jimnastik sırası üzerinde dönme.** En karmaşık dönüşler, bir bacağın daire şeklinde döndürülmesiyle gerçekleştirilir. Büküm dik, diz çökme/yarı diz çökme pozisyonunda gerçekleştirilir.

**Jimnastik sırası üzerinde atlamalar.** Bir minder üzerinde, ardından bir jimnastik sırası üzerinde (çocuk atlama, çok yükseğe atlama, kedi atlama, üç adım atlama vb.) gerçekleştirilir.

**Jimnastik sırası üzerinde planör duruşu.** Özellikle vücut denge pozisyonuna geldiğinde denge ve konsantrasyona vurgu yapan parter egzersizinin aynısı.

### **Atlama etkinlikleri ve alıştırma örnekleri**

- ✋ Öğrenciler kısa bir giriş üzerinde kollarını uzatarak düz bir çizgide yürürler, ön dengeyi gerçekleştirirler ve yumuşak bir inişle yere inerler.
- ✋ Vücudun zarif bir duruşuyla yürümek, ellerin sıçramalarla bağlantılı birleşik hareketi, bireyin yaratıcılığını ifade edebilmesi için inişle uyumlu bir bütüne dönüşür.

### **Sonuç etkinliği- özetlemek**

Etkinlikler, başarıları kontrol etmeye yönelik alıştırma ve yarışmalarla sona erebilir. Egzersiz ve elementlerin ardından kasları gevşetmeye ve gevşetmeye yönelik aktiviteler uygulanır.

**Poligon.** Belirli bir sinyal üzerine öğrenci yavaş bir koşuyla kısa huzmeye atlar, zarif hareketler yapar. İndikten sonra jimnastik sırasının çerçeveleri arasından kayıyor, diğer çerçevenin üzerinden atlıyor, minderin üzerinde bir tur atıyor, zikzak koniler arasında slalom koşuyor, isterse birkaç atlama yapıyor ve bitiş çizgisini geçiyor. Öğrencilerin okuldan ayrılmasıyla ders düzenli bir şekilde sona erer.

Öğrenciler, 2 metre mesafede arka arkaya sıralanarak, öğrencilerin ihtiyaçları, imkanları ve şartlara göre belirlenen antrenman sahasında sürekli hareket ediyor.

**Poligon örnekleri:** <https://www.youtube.com/watch?v=2rOntG8FQNM>

### **Yansımalar**

#### **Tartışma soruları:**

- Geçmiş derslerde ne yaptık?
- Egzersizleri yapmanız sizin için kolay mıydı?
- Bazı sıçramaları listeleyin.
- Kendini güvende hissettin mi?
- Hangi unsurlar üzerinde tekrar çalışmak istersiniz?

#### **Gelişim takip süreci**

- Unsurların pratik performansı ve benimsenmesi.
- Ders sırasında aktif katılım.
- Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla iş birliği yapılması.
- Spor salonunda davranış kurallarına uymak.

**Malzemeler ve araçlar:** uygun spor ekipmanı, minderler, atlama kasası, Jimnastik sırası, denge aleti, tıbbi ekipman, işaretlenmiş düz çizgiler, sopalar vb.

## RİTMİK (4 ders)

### İçerikler ve kavramlar

- **Ritmik yürüyüş ve koşma**
- **Ritmik atlama ve sıçramalar**
- **Aletli ritmik hareketler**

### Öğrenme çıktıları

Müzikli ve müziksiz ritmik hareket tekniklerini uygular.

### Değerlendirme standartları

- Yürürken ve koşarken doğru vücut duruşuyla kol ve bacaklarla bağlantılı ritmik koordineli hareketler gerçekleştirir.
- Yürürken ve koşarken ilgili atlama ve atlamaları gerçekleştirir (çocuk, kedi, üç adım, "makas", uzun yüksek atlamalar).
- Müzik eşliğinde özgür seçimli aksesuarlarla ritmik hareketler ve egzersizler gerçekleştirir.

### Ders senaryosu

#### Giriş etkinliği- ön bilgilerin aktifleştirilmesi

Öğretmen öğrencilere ritmik jimnastiği hatırlatır, geçen yıldan öğrendiklerini tekrar eder ve onları bir sonraki etkinlikler için motive eder. Öğrenciler atlamalı, koşmalı yürüme, müzikli veya zamanlamalı egzersizler yaparlar. Müzik Eğitimi konusuyla ilişkilendirme yapmak için bazı aksesuarlar veya serbest koreografiler de kullanılabilir.

#### Ana etkinlik- deneyimsel öğrenme

**1. Etkinlik: Ritmik yürüyüş ve koşma.** Öğretmen zarif ve kolay adımlarla tutum ve duruş sergiler. Daha sonra öğrenciler küçük gruplar halinde, ikili veya bireysel olarak bunları kendileri uygularlar.

- ✎ Öğrenciler yürürken ve koşarken kol ve bacaklarla bağlantılı ritmik koordineli hareketleri, doğru vücut duruşuyla ve zamanlamayla gerçekleştirirler.
- ✎ Öğrenciler çeşitli atlamalarla birlikte serbest seçimle ilgili ritmik olarak koordine edilmiş hareketleri gerçekleştirirler.
- ✎ Hareketlerdeki yaratıcılığı ve zarafeti gösteren, özgür seçimin dans ve akrobatik unsurlarının sunumları.

**2. Etkinlik: Ritmik atlama ve sıçramalar.** Öğretmen atlama ve sıçramalar yaparken tutum ve duruş sergiler. Daha sonra öğrenciler bunları gerçekleştirir. Öğrenciler yürüme ve koşma sırasında ilgili atlama ve sıçramaları gerçekleştirirler: çocuk atlamaları, uzun yüksek atlama, kedi atlama, üç adım atlama, "makas" tekniği.

### Egzersiz ve aktivite örnekleri

- ✴ **Çocuk atlamaları-** [https://www.youtube.com/watch?v=XXkXZ\\_twJNA](https://www.youtube.com/watch?v=XXkXZ_twJNA) Dizden bükülmüş alt bacak kalça hizasında kaldırılır. Eller bele yerleştirilir veya yayılır. Atlamalar yerinde ve hareket halinde gerçekleştirilir.
- ✴ **Yüksek uzak atlama-** <https://www.youtube.com/watch?v=ziUcDQVGPhc> Önde bir bacakla güçlü bir refleks ile karakterizedir. Çömelleme pozisyonunda arka bacak düzdür.
- ✴ **Kedi sıçraması-** <https://www.youtube.com/watch?v=F9z8oobdvkE> Bu element, bir bacak üzerinde zıplayarak ve çömelmiş pozisyonda olan diğer bacakla sallanarak gerçekleştirilir. Maksimum sıçrama anında bacaklar değiştirilir.
- ✴ **Yüksek atlama-** <https://www.youtube.com/watch?v=IK5FHjr-0vc> Bacaklar uzatılmış halde gerçekleştirilir ve 360° dönüşün uçuş aşamasında bacak değişikliği yapılmasını gerektirir.
- ✴ **Geyik atlaması-** [https://www.youtube.com/watch?v=A0y\\_n-WTsd8](https://www.youtube.com/watch?v=A0y_n-WTsd8)
- ✴ **Makas tekniği-** <https://www.youtube.com/watch?v=mDUZu7KtiFk> Ayak parmakları üzerinde ayakta durma pozisyonunda yapılır, ön bacak ve ardından atlama yapılır. Sallanan bacak vücuda göre yatay bir pozisyona ulaştığında bacak (bacak) değişimi yapılır ve sallanan bacak üzerinde sıçrama yapılır.
- ✴ **Üç adım atlama-** <https://www.youtube.com/watch?v=RnTIBjNsHEg> Eller serbest. Aynı şey yanal hareket için de geçerlidir.

**3. Etkinlik: Aletli ritmik hareketler.** Öğrenciler müzikli ve müziksiz (çember, ip, kurdele, top) özgürce seçtikleri aksesuarlarla bağlantılı ritmik hareketler gerçekleştirirler.

- ✴ Öğrenciler öğretmenle birlikte salonda hareket ederler. İlgili ritmik hareketleri çiftler halinde veya bireysel olarak gerçekleştirin.
- ✴ Öğrenciler öğrenilen unsurları hareket halinde uygular, müziğin ritmine göre bağımsız olarak kendilerini ifade eder, yeni icat edilen unsurları ekler: yürüme, koşma, atlama, dönme, kolları, bacakları ve vücudu sallama ve daire içine alma, 2/4'lük uygun bir şarkıya/müziğe. Müzik Eğitimi dersinde öğrenilen beat.
- ✴ Öğrenciler zarafetle hareketler gerçekleştirir, vücut hareketleriyle ifade ettikleri duyguları küçük ve büyük amplitüdlü destek, sıçrama, dönüşlerle gösterirler.

Öğrenciler aynı müziğe ritmik birimleri uygular, küçük gruplar halinde ve bağımsız olarak hangi grubun en ilgi çekici performansı gösterdiğini değerlendirirler. Öğretmen gerektiğinde ritmik jimnastik elemanlarındaki bazı hatalara yardımcı olur/düzeltir. Bunu yaparken öğrencileri motive eder, teşvik eder ve över. En iyinin değerlendirilmesi ve seçilmesi sürecine öğrencilerin de katılması iyidir.

## Sonuç etkinliği- özetlemek

Egzersizlerin bazı ünitelerini veya kompozisyonlarını tekrarlarlar, top, ip, çember (öğrencilerin tercihiine göre) ile yapılan egzersizlerin kombinasyonunu gösterebilirler.

Kendi seçecekleri müzik (aynı zamanda rahatlamak için), serbest egzersizler ve yürüyüşle çeşitli yönlerde ve formasyonlarda ritmik hareketler.

Müzikli element örnekleri: <https://www.youtube.com/watch?v=4AFID9rMEhg>

## Yansıma

Aşağıdaki sorular tartışılmaktadır:

- Ne yaptık ve sınıfta ne öğrendiniz?
- Ritim nedir, nasıl yapılır ve ayrılmaz parçası nedir?
- Ritmik jimnastik Olimpiyat disiplini midir?
- Ritmik jimnastikte hareket nedir?
- Ritmik jimnastiğin bazı unsurlarını listeleyin.

## Gelişim takip süreci

Öğretmenler aşağıdaki yöntem, teknik ve araçları kullanabilirler:

- Ders sırasındaki etkinliklerin uygulamalı olarak gerçekleştirilmesi.
- Sözlü geri bildirimle katkı.
- Öğrencilerin müziğin ritmi ile uyumlu adım ve unsurlara hâkim olup olmadıkları ve ne ölçüde hâkim olduklarının pratik gösterimi.
- Ders sırasında aktif katılım.
- Etkinliklerin gerçekleştirilmesinde diğer öğrencilerle iş birliği yapılması.
- Spor salonunda davranış kurallarına uymak.

**Malzemeler ve araçlar:** Uygun spor malzemeleri: spor malzemeleri, minderler, denge aleti, Jimnastik sırası, çemberler, top, halkalar, ip, hula hoop vb.

## Kaynaklar:

- Sula ve Nase Kondovski. Beden ve sağlık eğitimi el kitabı (ilkokul için). Üsküp, 1997.
- Alexander Anastasovski. Beden eğitimi metodolojisi. Üsküp, 1990.
- Borivoye Mihajlovski. Beden ve sağlık eğitimi ve yetiştirmenin temellerini içeren öğretim metodolojisi. Üsküp: Pedagoji Fakültesi "St. Kliment Ohridski", 2000.
- <https://kineziologija.mk/>
- Gjorgi Spasov, Simeon Dukovski, Jovan Shukov. Ortaöğretimin 1. yılı için beden ve sağlık eğitimi el kitabı. Üsküp, 1991.
- Nase Kondovski. Reform lise eğitiminin 1. yılına yönelik spor ve sportif faaliyetler.
- Prof. Dr. Jovan A. Şukov. Kinesiterapinin temelleri. Üsküp, 2001.

## SPOR OYUNLARININ ÖNEMİ

Spor oyunları, fiziksel aktivite, eğlence, fiziksel gelişim ve sağlık açısından uzun vadeli faydalar sağlar.



Ekip çalışmasının, liderliğin ve zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesine ve duygusal refahın arttırılmasına yardımcı olurlar. Sporun öğrenciye sağladığı en önemli faydalardan biri sağlığın iyileştirilmesidir. Fiziksel pasifliğin çok

fazla olduğu günümüzde, hareket ederek ve egzersiz yaparak formunuzu koruma şansı ve fırsatı veren oyunlar spor oyunlarıdır.

Düzenli fiziksel aktivite kilo kontrolüne yardımcı olur, vücudu ve çeşitli sağlık sorunlarına karşı direncini güçlendirir. Spor yapan öğrenciler daha fazla enerjiye ve daha iyi konsantrasyona sahip olur, bu da onların okulda daha iyi sonuçlar elde etmelerine yardımcı olur.



Spor oyunları, sağlıklı bir vücut ağırlığını korumanın ve iyi görünmenin harika bir yoludur. Sağlıklı beslenme, doğru büyüme ve gelişme için önemli bir faktördür. Çocukların oyun, öğrenme ve fiziksel gelişim için yeterli enerjiye sahip olmaları için yeterli kaloriye ihtiyaçları vardır. Dengeli beslenme, farklı yiyecek türlerini doğru oranlarda yemeleri



gerektiği anlamına gelir. Buna şunlar dahildir: karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler ve mineraller.

**Daha fazla öğren!**



Besin piramidini kullanmak, ömür boyu sürecek sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulmasına yardımcı olur. Besin piramidi dengeli bir beslenme alışkanlığı planlamak için harika bir rehberdir. Piramidin en üstünde daha az tüketilmesi gereken besinler, en altında ise daha çok tüketilmesi gereken besinler yer alıyor. En üstte tatlılar, atıştırmalıklar ve gazlı içecekler bulunur. Şeker, yağ ve kalori bakımından yüksek, ancak besin açısından fakir oldukları için ara sıra ve küçük miktarlarda kullanılmalıdırlar. Çocuklar bu besinlerin sağlıkları açısından iyi olmadığını ve sınırlı miktarda tüketilmesi gerektiğinin bilincinde olmalıdır. Piramidin çocuğun bireysel ihtiyaçlarına göre uygulanması ve uyarlanması gerektiğine dikkat etmek önemlidir. Özel beslenme ihtiyaçları veya alerjisi olan çocuklar, ihtiyaç duydukları tüm besin maddelerini aldıklarından emin olmak için bir doktora veya beslenme uzmanına danışmalıdır. Düzgün yemek yiyen öğrencilerin konsantrasyonu daha iyi olur, ruh hali daha iyi olur ve ders çalışma ve oyun oynama konusunda daha fazla motivasyona sahip olurlar. Sağlıklı yetişkinlere dönüşme ve kaliteli bir yaşam sürme şansları daha yüksektir.

**Motor becerilerin geliştirilmesi.** Spor oyunları çocuklarda motor becerilerin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Spor oyunlarına aktif katılım yoluyla çocuklar koordinasyon, denge, dayanıklılık, hassasiyet, hareket hızı vb. geliştirir.

**Sosyalleşme ve takım ruhu.** Sporun sosyal becerilerin gelişimine de olumlu etkisi vardır. Grup



sporları aracılığıyla çocuklar başkalarıyla nasıl işbirliği yapacaklarını, kurallara saygı göstermeyi ve adil oyun sportmenliğini geliştirmeyi öğrenirler. Bu onların daha güçlü arkadaşlıklar kurmalarına ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Öğrenciler aynı zamanda hayat için önemli bir ders olan başarı ve başarısızlıkla nasıl başa çıkacaklarını da öğrenirler. Ekip çalışması ve paylaşılan rekabet yoluyla insanlar bağ kurar, nasıl işbirliği yapacaklarını ve birbirlerini nasıl destekleyeceklerini öğrenirler. Bu özellikle çocuklar için önemlidir çünkü onların iletişim, takım ruhu, adil oyun ve başkalarına saygı gibi sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.



**Stresi yönetmek ve zihinsel sağlığı iyileştirmek.** Spor oyunlarının ruh sağlığımız üzerinde olumlu etkisi vardır. Egzersiz yoluyla vücut, daha iyi hissetmemize, stresten, gerginlikten ve



olumsuz duygulardan kurtulmamıza, ruh halimizi iyileştirmemize ve kaygıyı azaltmamıza yardımcı olan mutluluk hormonları olan endorfinleri salgılar. Spor yapan öğrencilerin kaygı ve depresyona yakalanma olasılıkları daha düşüktür. Spor onların özgüven geliştirmelerine ve olumlu bir öz imaj geliştirmelerine yardımcı olur. Düzenli egzersiz aynı zamanda konsantrasyon, hafıza ve

karar verme yeteneği gibi zihinsel işlevleri de geliştirebilir.

**Değerlerin ve yaşam derslerinin öğretilmesi.** Spor oyunları disiplin, azim, kurallara uyma, adil oyun ve takım çalışması gibi değerleri öğretmenin harika bir yoludur. Spor oyunları aracılığıyla insanlar zorluklarla nasıl yüzleşeceklerini, yenilgilerin üstesinden nasıl geleceklerini ve başarının değerini nasıl anlayacaklarını öğrenirler. Spor oyunları aracılığıyla öğrenilen bu değerler ve yaşam dersleri, spor alanları dışında, okulda ve günlük yaşamda da uygulanabilir.

**Sağlıklı bir yaşam tarzının teşviki edilmesi.** Spor oyunları insanları daha sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmeye motive eder ve ilham verir. Spor yapmak, sağlıklı beslenme kültürünü, düzenli fiziksel aktiviteyi ve sigara ve alkol tüketimi gibi zararlı alışkanlıklardan vazgeçmeyi zorunlu kılar. Yaş ve becerilerdeki ustalık düzeyi ne olursa olsun, spor oyunları doyum, neşe ve tatmin duygusu getirebilir.

Bireysel ve grup sporlarını da unutmayalım: tenis, masa tenisi, badminton, hokey, yüzme, su topu; ekstrem Sporlar; su Sporları; sanatsal sporlar; bisikletçilik; dövüş sanatları, yürüyüş ve diğerleri **(araştırın). İlginizi çeken bir spor seçin ve yapın!**



## HENTBOL



Hentbol tüm dünyada oynanan popüler bir takım sporudur. Bu dinamik oyun hızı, gücü, taktikleri ve takım çalışmasını birleştirir. Saha 40 x 20 metre boyutlarında olup sahanın her iki ucunda kaleler bulunmaktadır. Oyunun amacı hentbolun unsurlarını ve tekniklerini kullanarak mümkün olduğu kadar çok gol atmaktır. Hentbol, 19. yüzyılda Avrupa'da oynanan çeşitli top oyunlarından geliştirildi. Hentbolun ilk resmi kuralları 1917 yılında kabul edilmiş ve o tarihten bu yana tüm dünyada oynanmaktadır. Günümüzde hentbol başta Avrupa olmak üzere birçok ülkede en popüler sporlardan biridir.

Hentbol hızı ve dinamiği ile tanınır. Hızlı top transferleri ve hızlı ataklarla oyun hızlıdır. Takımlar biri kaleci olmak üzere yedi oyuncudan oluşuyor. Oyuncuların geri kalanı sırt, kanat ve pivot pozisyonlarına bölünmüştür. Kaleci savunmada kilit bir role sahiptir; rakibin şutlarını durdurmaya ve gol atılmasını engellemeye çalışır. Oyun taktikleri de çok önemlidir. Takımlar rakiplerine karşı avantaj elde etmek için farklı stratejiler ve dizilişler kullanır.



Hentbol iyi bir fiziksel kondisyon, hız, güç ve çeviklik gerektirir. Son derece eğlenceli bir spor olmasının yanı sıra sağlığa da pek çok faydası bulunmaktadır. Hentbol oynamak kardiyovasküler sistemi iyileştirmeye, kasları güçlendirmeye, esnekliği artırmaya ve koordinasyonu geliştirmeye yardımcı olur. Sosyalleşmeyi, takım çalışmasını ve iletişim becerilerini geliştirmeyi teşvik eden bir spordur.

Hentbol aynı zamanda uluslararası boyutuyla da bilinmektedir. Yerel liglerden dünya şampiyonalarına kadar her seviyede çok sayıda hentbol müsabakası düzenlenmektedir. Dünya Hentbol Şampiyonası, dünya çapında milyonlarca insanın ilgisini çeken, dünyanın en çok izlenen spor organizasyonlarından biridir.

Hentbol oynamak için birkaç temel beceriye ihtiyacınız var. Bunlar şunları içerir: iyi top hakimiyeti, doğru pas verme, karşılama, top sürme, hızlı koşma, top sürme ve iyi şut tekniği. Hentbolun kurallarının yanı sıra oyunun taktiklerini de anlamak önemlidir. <https://www.youtube.com/watch?v=om-yBboKBHI>

Hentbol, hızı, dinamiği ve taktiğiyle oyunculara ve seyircilere meydan okuma ve eğlence sağlar. İster eğlence amaçlı bir spor olarak hentbol oynayın, ister profesyonel düzeyde yarışın, bu oyun beceri geliştirme, takım çalışması ve sportmenlikten keyif alma fırsatı sunar.

[Makedon hentbolu, başarıları ve ünlü sporcuları hakkında araştırma yapın.](#)

Hentbol alıştırımları: <https://www.youtube.com/watch?v=QFRNv8OdGFA>.



## BASKETBOL

Basketbol ülkemiz de dahil olmak üzere dünyanın en popüler sporlarından biridir. 19. yüzyılın sonlarında Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıktı ve hızla dünyaya yayıldı. Uluslararası Basketbol Federasyonu (FIBA), basketbolu küresel olarak denetleyen ana kuruluştur; Ulusal Basketbol Birliği (NBA) ise en ünlü profesyonel ligdir.

Farklı bölgeleri ve sınırları tanımlayan işaretlerin ve çizgilerin bulunduğu bir sahada oynanır. Saha genellikle dikdörtgen şeklindedir ve karşılıklı uçlarında ağ bulunan çemberler bulunur. Her çember bir potayı temsil eder ve oyuncular puan kazanmak için topu rakibin potasına sokmak için yarışır. Oyuna her biri beşer oyuncudan oluşan iki takım katılır. Oyunlar 10 dakikalık (uluslararası) veya 12 dakikalık (NBA) 4 çeyrekte oynanır. Her takımın, genellikle 24 saniye gibi sınırlı bir saldırı süresi vardır ve bu süre zarfında puan kazanmaya çalışırlar. Eğer bir takım bu süre içinde puan alamazsa, rakip takım topu alır.

[https://www.youtube.com/watch?v=ITgwtW\\_8lxw](https://www.youtube.com/watch?v=ITgwtW_8lxw) – kadınlar maçı.

<https://www.youtube.com/watch?v=x3Ojbfwlkbl> – erkekler maçı.

Oyun iyi bir fiziksel kondisyon, hız, çeviklik, güç ve koordinasyon gerektirir. Oyuncuların sahada hızlı hareket edebilmesi, yükseğe zıplayabilmesi ve topa isabetli bir şekilde şut atabilmesi gerekiyor. Savunmaların kurulması, taktik saldırıların gerçekleştirilmesi ve farklı dizilişlerin kullanılması gibi birçok taktiksel unsur vardır..

Top alıştırmaları: <https://www.youtube.com/watch?v=R5qllWwR1io>.

Basketbol aynı zamanda yıldızları ve ikonlarıyla da tanınır. Birçok basketbolcu dünyaca ünlü oldu ve büyük bir popülerlik kazandı. En ünlü basketbolculardan bazıları şunlardır: Michael Jordan, LeBron James, Kobe Bryant, Nikola Jokic, Luka Doncic, Pero Antic ve diğerleri. Becerileri, yetenekleri ve başarıları dünyanın her yerindeki genç oyunculara basketbola başlama konusunda ilham veriyor. Oyuncular oyunun kurallarına, hakemlere ve rakip oyunculara saygı duymalıdır. Takım çalışması, iletişim ve liderlik gibi sosyal becerilerin gelişimini teşvik eder.

**AND1** – Sokak oyununun kuralları farklıdır. Nedenini öğrenin ve biraz araştırma yapın!

[https://www.youtube.com/watch?v=meJvG3ep-6U&list=RDCMUCpj2jMqzhF4nn4-9PXRy2kA&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=meJvG3ep-6U&list=RDCMUCpj2jMqzhF4nn4-9PXRy2kA&start_radio=1)

Bu spor eğlence amaçlı ve profesyonel olarak oynanabilir. Birçok kişi basketbol oynamayı bir hobi ve fiziksel olarak aktif kalmanın bir yolu olarak sever. Basketbol çocuklar ve gençler arasında popülerdir çünkü eğlence, meydan okuma ve spor becerilerini geliştirme fırsatı sağlar.



## VOLEYBOL

Voleybol öğrencilere hem fiziksel hem de zihinsel birçok fayda sağlayan popüler bir spordur. İster eğlence amaçlı ister profesyonel olarak oynayın, bu oyun spordan keyif almanın ve sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmenin harika bir yoludur. <https://www.youtube.com/watch?v=iZClxDqyUDU>

Voleybol, her biri altışar oyuncudan oluşan iki takım arasında oynanan bir spor oyunudur. Oyunun amacı topu file üzerinden geçirerek puan toplamaktır. İki tarafa bölünmüş, arasına file konulan bir sahada oynanır. Kazanılan üç set halinde oynanır ve her setin 25 sayı veya en az 2 puan farkla bitmesi gerekir. Her iki takım da ikişer set kazandığında, 15 puana kadar beşinci set

oynanır. Takımda 14 oyuncu var ama sahada sadece 6 oyuncu var, diğer oyuncular yedek kulübesinde durur. Voleybolun kuralları nispeten basittir. Her takımın topu file üzerinden geçirip rakip takıma geri döndürmek için üç deneme hakkı vardır. Topa elle veya vücudun herhangi bir yeri ile vurulabilir. Herkesin her pozisyonda oynama şansına sahip olması için oyuncular sahada dönüşümlü olarak oynatılır. Rakip takım topu karşılayamadığı veya hata yaptığı zaman puan kazanılır.

<https://www.youtube.com/watch?v=GtZMjcQVFdc> – kadınlar maçı.

<https://www.youtube.com/watch?v=HJTmAcdXk9E> – erkekler maçı.

Voleybol 19. yüzyılın sonlarında Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıktı. Başlangıçta "mintonet" olarak adlandırılıyordu ve sahilde oynanıyordu. Daha sonra "voleybol" adını aldı ve tüm dünyada popüler oldu. Bugün voleybol, Olimpiyat Oyunlarındaki en popüler sporlardan biridir ve çok sayıda profesyonel lig ve yarışmaya sahiptir.



Eğlenceden profesyonelliğe kadar çeşitli seviyelerde oynanır. Oyunun plaj voleybolu ve hafta sonu voleybolu gibi daha az oyuncuyla oynanan çeşitleri de vardır. Özel yarışmalar ve liglerle kadınlar arasında da popülerdir.

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

Oyun iyi bir fiziksel kondisyon, hız, çeviklik ve koordinasyon gerektirir. Oyuncular topa hızlı tepki verebilmeli ve topu filenin diğer tarafına gönderebilmek için doğru bir şekilde vurabilmelidir. Voleybol sadece eğlenceli bir oyun değil aynı zamanda fiziksel sağlığı iyileştirmenin de harika bir yoludur. Voleybol oynamak kas gücünü, dayanıklılığını, esnekliğini, becerikliliğini vb. geliştirmeye yardımcı olur. Voleybol oynamak stresi azaltabilir, ruh halini iyileştirebilir ve benlik saygısını artırabilir. Takım ruhu ve işbirliği aynı zamanda sosyal becerilerin geliştirilmesine ve arkadaşlıklar kurulmasına da yardımcı olabilir.



## FUTBOL



Futbol dünyanın en popüler sporlarından biridir. Dünya çapında milyonlarca insan eğlence amaçlı futbol oynuyor, profesyonel futbol ise stadyumlarda binlerce taraftarın önünde oynanıyor. Topu kontrol etmek ve gol atmak için bacaklarını, başlarını ve vücudunun diğer kısımlarını kullanan, her biri on bir oyuncudan oluşan iki takım arasında oynanır. Saha 100 metre uzunluğunda ve 64 metre genişliğindedir. Her takımın bir kalecisi ve tüm sahayı dolaşabilen on oyuncusu vardır. Oyunun amacı belli bir süre içerisinde rakip takımdan daha fazla gol atmaktır. Oyun, sahanın ortasından topa vurulmasıyla başlar. Top pas verilebilir, ayakla sürülebilir, çalım atılabilir ve şut atılabilir. Oyuncular sahada hareket edebilir ancak kaleci dışında topa dokunmak için ellerini kullanamazlar.

Topun tamamı iki direk arasındaki kale çizgisini geçtiğinde gol atılmış olur. Daha fazla gol atan takım oyunu kazanır. Her iki takımın da aynı sayıda gol atması durumunda, maç berabere veya uzatma ile biter veya kazananı belirlemek için penaltı vuruşları yapılır.

Top sürme egzersizleri (İngilizce): <https://www.youtube.com/watch?v=h1UCWxvCByM>.

**Futbol tarihi.** Futbol tarihi binlerce yıl öncesine dayanıyor. Bugün bildiğimiz modern futbol, 19. yüzyılda İngiltere'de gelişti. Futbolda ilk Dünya Kupası 1930 yılında Uruguay'da düzenlendi. Bugün FIFA (Fédération Internationale de Football Association), dünya futbolunun en yüksek yönetim organıdır.

**Taktikler ve stratejiler.** Takımlar rakip takıma karşı avantaj elde etmek için farklı dizilişler ve taktikler kullanır. En yaygın dizilişlerden bazıları şunlardır: 4-4-2, 4-3-3, ancak başka dizilişler de var. Futbolda taktik, oyuncuların sahaya yerleştirilmesini, rollerini ve sorumluluklarını, takımın oyun sırasında nasıl iletişim kurduğunu ve işbirliği yaptığını içerir. Takımlar duruma ve rakip takıma bağlı olarak saldırı, savunma, kontra atak veya topa sahip olma gibi farklı stratejiler kullanabilir.

Futbolda atılmış olağanüstü goller: <https://www.youtube.com/watch?v=TjXZPJnzzbM>.

<https://www.youtube.com/watch?v=C3mEzh4wOj4> – kadınlar, futbol.

<https://www.youtube.com/watch?v=2LIVvpShSn0> – erkekler, futbol.

<https://www.youtube.com/watch?v=lQJIHjwsMDo> – futbol, serbes stil.

**Futbolun popülerliği.** FIFA Dünya Kupası, milyarlarca insanın ilgisini çeken, dünyanın en çok izlenen spor etkinliklerinden biridir. Maçlara çoğu zaman büyük bir tutku ve duygu eşlik eder ve taraftarlar takımlarına olan destekleri ve sadakatleriyle tanınırlar. Zengin tarihi, kuralları, taktikleri ve muazzam popüleritesi ile futbol, dünyanın her yerindeki insanları bir araya getiren bir spordur.

**Spor oyunlarında sakatlanma riski vardır.** En sık görülen yaralanmalar eklem, kas ve tendon



yaralanmalarıdır. Ancak uygun ısınma, uygun ekipman kullanımı ve oyun tekniği sakatlık riskini azaltabilir. Oyuncuların sınırlarının farkında olmaları, yeteneklerinin ötesinde abartmamaları önemlidir.

**Özgüven ve özdisiplin.** Bunlar sporda başarı için hayati önem taşıyan temel zihinsel özelliklerdir. Teknik olarak ne kadar yetenekli veya fiziksel olarak formda olursanız olun, güven ve disiplin eksikliği oyununuzu ve sahadaki performansınızı olumsuz etkileyebilir.

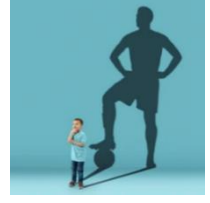
**Özgüven.** Kendine güven, kişinin kendi yeteneklerine olan inanç ve güven duygusudur. Öz güveniniz yüksek olduğunda hedeflerinize ulaşabileceğinize, zorlukları aşabileceğinize inanırsınız. Sporda güven çok önemlidir çünkü hızlı kararlar almanıza, inisiyatif almanıza ve teknik becerileri güvenle uygulamanıza yardımcı olur.



**İşte özgüven geliştirmenize yardımcı olabilecek bazı stratejiler:**

**Gerçekçi hedefler belirleyin.** Zorlayıcı ancak ulaşılabilir hedefler belirlemek, yavaş yavaş güveninizi geliştirmenize yardımcı olacaktır. Sporda ulaşmak istediğiniz kısa ve uzun vadeli hedefleri düşünün ve onlara ulaşmak için bir plan geliştirin.

**Olumlu yönler odaklanın.** Eksikliklerinize veya hatalarınıza odaklanmak yerine olumlu yönlerinize ve başarılarınıza odaklanın. Okulda, antrenmanda veya oyunda iyi bir şey başardığınızda, bunu kendinize hatırlatın ve bunu daha fazla ilerleme için bir teşvik olarak kullanın.



**Zayıf yönleriniz üzerinde çalışın.** Zayıf yönlerinizi keşfedin ve onlar üzerinde çalışın. Becerilerinize güvendiğiniz zaman özgüveniniz de doğal olarak artacaktır. Her zaman sizi zorlayan yeni teknikler üzerinde çalışın; yavaş yavaş ilerlemeyi fark edeceksiniz.

**Öz disiplin.** Kişinin kendi davranışlarını belirlenen hedefler doğrultusunda kontrol etme ve yönlendirme yeteneğidir. Sporda öz disiplin önemlidir çünkü odaklanmanıza, disiplinli kalmanıza ve antrenman ve rekabete bağlı kalmanıza yardımcı olur.

**İşte özdisiplin geliştirmenize yardımcı olabilecek bazı stratejiler:**

**Bir rutin belirleyin.** Spor ve rekabet için bir rutin oluşturmak disiplin geliştirmenize yardımcı olur. Antrenman, ısınma, egzersiz ve dinlenmeye zaman ayırın. Dış faktörlere ve zorluklara bakılmaksızın rutininize bağlı kalın.



**Sorumlu olmak.** Kendi ilerlemenizin ve gelişiminizin sorumluluğunu alın. Öğretmeninizin verdiği eğitim ve alıştırma yaparken disiplinli olun. Her derste, antrenmanda ve maçta hazır olun ve elinizden gelenin en iyisini yapın.

**Duyguların kontrolü.** Öz disiplin aynı zamanda duyguları kontrol etmeyi de içerir. Saha içinde ve saha dışında stres, baskı ve hayal kırıklığıyla nasıl başa çıkacağınızı öğrenin. Zorluklarla karşılaştığınızda kendinizi sakinleştirmek ve yeniden odaklanmak için stratejiler geliştirin.

**Sınırları belirle.** Kendinize ve başkalarına sınırlar koyun. Oyununuzu ve günlük yaşamınızı olumsuz etkileyebilecek kötü alışkanlıklara veya durumlara "hayır" demeyi öğrenin. Vücudunuzu ve zihninizi iyi durumda tutmak için diyetinizde, uykunuzda ve dinlenmenizde disiplinli olun.



## HALK OYUNLARI VE DANSLAR

Dans, bir milletin simgesi olan, üzüntünün, sevincin, günlük yaşamın ya da ritüel bir olayın ifade edildiği bir sanat biçimidir. Makedon danslarının başlangıcı çok eskilere dayanmaktadır. Danslar bir iletişim yolu, sevinç ve dayanışma ifadesi olarak ifade edilmekte ve Makedonların atalarından



kalan bir miras olarak kabul edilmektedir. Çok eski zamanlardan beri danslar, Makedon halkının geleneklerini ve değerlerini koruyarak nesilden nesile aktarıldı. İnsanları birbirine bağlayan ve aralarında güçlü bağlar oluşturan, birlikte dans etmenin ve eğlenmenin bir yoludur. Danslar aile toplantılarında, düğünlerde, ulusal bayramlarda ve insanların bir araya gelerek miraslarını ve kültürlerini kutladıkları diğer etkinliklerde gerçekleştirilir.

Dans sevinç, üzüntü, sevgi ve diğer duyguları ifade etmenin bir yoludur. Makedon halk dansları konum/coğrafi bölgesel bağlılıktan ve farklı etnik grupların kültürel-tarihsel, politik ve ekonomik etkilerinden kaynaklanmaktadır. Danslar kimlik ve milliyetin sembolü, ortak oyun ve eğlenmenin bir yolu, duyguları ifade etmenin bir yolu ve Makedonya'yı tanıtmanın bir yoludur. Bunlar Makedonya'nın zengin kültürel mirasının bir parçasıdır ve Makedon ve dünya kültürünün önemli bir parçası olarak korunmalı ve tanıtılmalıdır.

Müzik geleneği üç biçimde ifade edilir: Halk şarkılarının söylenmesi, halk oyunlarının oynanması ve halk müziği aletlerinin çalınması.

Danslar ritüel ve folklor olmak üzere ikiye ayrılır. Ritüel danslar, kesin sayıda katılımcının olması gereken özel etkinliklerde, törenlerde yapılır. Folklor dansları ise her yerde ve her zaman yapılır.

**- Oyunun şekline göre danslar ikiye ayrılır:**

- yarım daire şeklinde veya açık daire şeklinde gerçekleştirilen danslar: ritüel, folklor, vb.;
- kapalı bir daire içinde oynanan danslar - nadir danslar, örneğin: Rusalsko, Kuşiya, vb.;
- yılan gibi oynanan danslar - güney bölgesinden danslar;
- çiftler halinde gerçekleştirilen danslar - Berançe, Vrteleška, Posednica, Rusalii, v.b.

**Katılımcı sayısına göre danslar:**

- Sınırsız sayıda katılımcıyla yapılan danslar, çoğunlukla toplu danslar ve aynı zamanda bazı ritüel danslar
- kesin olarak tanımlanmış sayıda katılımcıyla yapılan danslar: Vodičarki, Lazarki, Rusalii, vb.

**Cinsiyete göre danslar** : erkek, kadın, karma ve çocuk dansları.

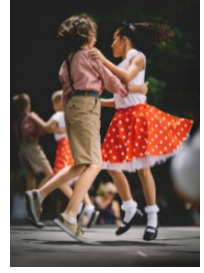
**Oynanma tarzına göre danslar:**

- eller ile: Gelin, Teškoto, Skudrinka;
- omuzlar ile: Krastaç, Arnaut, Maškoto;
- bel ile: Kopačka, Za poes vb.

**Performans yönüne göre danslar:**

- soldan sağa dans: Lesnoto, Teškoto, Potrčulka, Gelin;
- sağdan sola dans eder: Levoto, Lev Tanec, Povratničo, Povrnečka, vb.

**Latin Amerika dansları,** Latin Amerika kültürünün kalbini ve ruhunu temsil eden benzersiz ve heyecan verici dans stilleridir. Tutkuları, enerjileri ve duygusallıklarıyla tanınan bu ikili, farklı etkilerin ve geleneklerin birleşimini temsil ediyor. Dans etmek, üst ve alt vücut arasında hassas hareketler ve koordinasyon gerektirir. Ritim ve koordinasyon, dansın önemli yönleridir; dansçıların müzikle aynı anda hareket etmelerine ve hareket yoluyla duygularını ifade etmelerine olanak tanır. Dünyadaki en canlı ve enerjik dans stillerinden biridir.



**Samba,** Brezilya kökenlidir ve Brezilya kültürünün kalbini ve ruhunu temsil eder. Bu dans, davul ve diğer vurmali çalgıların seslerine göre gerçekleştirilen karakteristik adımlarla son derece hızlı, ritmik ve enerjiktir. Samba, renkli kostümleri ve Brezilya genelinde düzenlenen büyük karnaval geçitleriyle tanınır.

**Tango,** Arjantin ve Uruguay kökenlidir ve dünyadaki en romantik ve şehvetli danslardan biri olarak kabul edilir. Bu dans, geleneksel bir Arjantin enstrümanı olan bandoneonun sesleriyle gerçekleştirilen tutkulu ve samimi adımlarla karakterize edilir.

**Salsa,** Küba kökenlidir ve sin, mambo ve rumba gibi farklı müzik tarzlarının birleşimidir. Bu dans, hızlı adımlarla ve kalçaların şehvetli hareketleriyle çok dinamik ve ritmiktir. Salsa tüm dünyada ve ülkemizde popülerdir. Birçok kişi onun enerjik ritminden ve eğlenceli tarzından hoşlanıyor. <https://www.youtube.com/watch?v=V1mgDDzrZl0>

**Merengue,** Dominik Cumhuriyeti'nden kaynaklanır ve hızlı bir ritim ve neşeli adımlarla karakterize edilir.

**Bachata** da Dominik Cumhuriyeti kökenlidir ve romantik ve şehvetli bir dansır.

**Cha-cha-cha,** Küba'da ortaya çıkan ve hızlı adımlar ve ritmik hareketlerle karakterize edilen bir dansır.

**Çeşitli dans türleri:** [https://www.youtube.com/watch?v=Glw\\_yfBr8E](https://www.youtube.com/watch?v=Glw_yfBr8E)

### **Halk oyunları ve modern dansların olumlu yönleri**

Halk oyunları ve modern danslar, genellikle iyi bir işbirliği ve iletişim gerektiren gruplar halinde ve çiftler halinde oynandığından, özgüvenin ve sosyal becerilerin geliştirilmesine yardımcı olur. Stresi ve kaygıyı azaltmak, ruh halini yükseltmek, zihinsel işlevleri iyileştirmek vb. dahil olmak üzere psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilerler. Tüm bu faydalardan dolayı dans etmek, fiziksel aktiviteden keyif almanın ve genel sağlığını iyileştirmenin harika bir yoludur.

### **Kaynaklar:**

- *Bildiriler: Basketbol, hentbol, futbol, voleybol ve atletizm. Makedonya Okul Sporları Federasyonu, Ohri, Haziran 2003.*
- [mk.wikipedia.org/wiki/Кошарка#Правила\\_и\\_прописи](http://mk.wikipedia.org/wiki/Кошарка#Правила_и_прописи).

- Eisenmann, J. C., Wickel, E. E., Welk, G. J., Blair, S. N. 2005. *Fitness ve ergen obezitesi ile yetişkinlikte kardiyovasküler hastalık risk faktörleri arasındaki ilişki: Aerobik Boylamsal Çalışma Merkezi (ACLS)*.
- Millslagle, D., Keyes, J. 2000. *İlköğretim ve ortaöğretimde kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimiye yönelik tutumlarının karşılaştırılması*.
- Bacanac, Lj., Petrović, N., Manojlović, N. 2011. *Psihološke osnove treniranja mladih sportista*. Belgrad.
- Koccev, B., Palevski, J. 2022. *5. sınıf öğretmenleri için Beden ve Sağlık Eğitimi Rehberi*. Üsküp: Eğitim Geliştirme Bürosu.
- Karapancevski, M., Belçeska-Karapancevska, L. 2020. *Spor ve spor faaliyetleri: Orta mesleki eğitimin IV yılı için*. Üsküp: Kuzey Makedonya Cumhuriyeti Eğitim ve Bilim Bakanlığı.
- Hutchinson, A.B.; Yao, P.; Hutchinson, M.R. Single-leg balance and core motor control in children: When does the risk for ACL injury occurs? *BMJ Open Sport Exerc. Med.* 2016.
- Physical Education: Essential Issues, edited by Ken Green and Ken Hardman, 2005.
- The Value of Sport and Active Recreation to New Zealanders, May 2017.
- Dr Stuart Robbins. 1996. *Straight talk About Children in Sport*.

## SPOR OYUNLARI (48 ders)

Spor oyunları, sağlık hizmetlerine yönelim, ihtiyaçların karşılanması ve bireysel yeteneklere uygun büyüme ve gelişmenin teşvik edilmesi amacıyla öğrencilerin tam gelişim programının önemli bir parçasıdır. Özellikle adil oyun davranışını, rakibin skoruna saygı duymayı, yenilgiyi kabullenmeyi; takım/grup sporlarına katılarak olumlu sosyal ilişkiler geliştirmeye teşvik eder.

**Uyarı:** ders senaryolarındaki alıştırmalar ve aktiviteler örnek olarak verilmiştir.

### Öğrenme sonuçları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Spor oyunları tekniğinin bireysel ve birleşik unsurlarını uygular: hentbol, basketbol, voleybol ve futbol;
2. Oyun tekniğinin benimsenen unsurlarını küçük ve standart bir alanda uygular;
3. Spor oyunlarının temel kurallarını bilir ve uygular.

**Öğrenci, oyundaki kuralların uygulanması ve kendi oyuncularına ve rakip takım oyuncularına saygı gösterilmesi gerektiği konusunda bir farkındalık geliştirecektir.**

## HENTBOL

### İçerikler ve kavramlar

Hentbol ekipmanları, hentbol sahası, hentbol kalesi ve hentbol topu (12 ders)

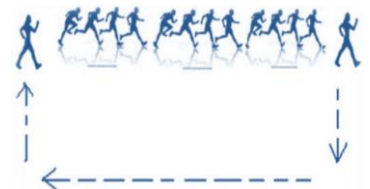
### Değerlendirme standartları

- Hentbol tekniğinin unsurlarını bir noktada bireysel olarak uygular (karşılama, pas verme, bir noktada yönlendirme, şut atma).
- Çiftler halinde hareket halindeki topu karşılama ve pas verme tekniklerini uygular.
- Hareketin yönünü ve hızını değiştirerek, yürüyüp koşarak durarak pas yaparak düz hentbol tekniğini uygular.
- Yerinde top sürme, yürüme ve koşma tekniklerini uygular.
- Oyun'da hentbol tekniklerini ve kurallarını uygular.
- Sahanın boyutlarını, kaleyi ve topun özelliklerini bilir

### Ders senaryosu

### Giriş etkinliği-ön bilgilerin etkinleştirilmesi

Öğrenciler yeni öğretim içeriğine hazırlanıyorlar. Düzenli bir şekilde arka arkaya sıralanarak yön ve hız değiştirerek hareket ederler, öğretmen tarafından sürekli değiştirilen egzersizler yaparlar. Alıştırmalar tüm spor oyunu derslerine uygulanır.



Öğrenciler tüm vücudun kas yapısını şekillendirecek egzersizler, özellikle de en fazla yüklenecek kaslara yönelik aktiviteler yaparlar. Eğlenceli karaktere sahip bir oyun da oynanabilir. Etkinlikler öğrencilerin imkanlarına ve okulun koşullarına göre gerçekleştirilmektedir.

#### Etkinlik örnekleri:

- <https://www.youtube.com/watch?v=fTJg45yMwd4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=IXhUPL-D18>
- <https://www.youtube.com/watch?v=JVr5k3Val9Y>

### Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

#### Topu karşılama ve pas verme teknikleri

Öğrencilerin hentbolla ilgili ön bilgileri kontrol edilir. Öğretmen öğeleri gösterir/tekrarlar, doğru vücut hareketi ve topu tutarak açıklama yapar. Daha sonra öğrenciler hentbol tekniğinin unsurlarını topsuz ve toplu olarak yerinde ve hareket halinde uygularlar. Ayrıca gösterilen hareketlerin uygulanması için de tekrar ederler. Paralel duruş, rakip oyuncunun savunmasını bloke ederken bloğu serbest bırakmak için kullanılır. Çapraz duruş daha çok topu alırken, içeri koşarken, ortayı açarken veya belirli hareketlere başlarken kullanılır.



**Topa sahip olmak ve onu tutmak**, topa ilgili tüm unsurlar ve tekniklerin (tutmayı öğretme) en önemli temelidir. Duruma göre top bir veya iki elle (üst veya alt pozisyonda) tutulabilir. Topun öğrencinin yaşına uygun olması, topu sıkıca tutabilmesi ve rahatlıkla yönlendirebilmesi gerekmektedir. Top parmakların tamamıyla tutulur ve top ile avuç içi arasında boş alan bulunur. Okul tekniğinde topu tutmanın üç yolunu ayırt ederiz: topu bir elle tutmak, topu bir elle tutmak ve diğer eli kullanmak, topu iki elle tutmak.



#### 1. Etkinlik: Topu atmak ve tutmak

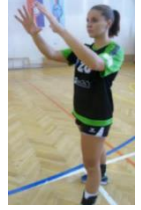
Her öğrencinin üç top hakimiyeti tekniğine de hakim olması gerekir. Top bir elle tutulduğunda serçe parmak ve başparmak ile baskı uygulanır, diğer parmaklar ise sadece destek sağlar. İki elle tutuş, topu tutmanın en güvenli yoludur.

**Topu pas vermek** hücum oyuncularını arasında basit bir bağlantıdır. Bir veya iki elle, alçak veya yüksek geçişle, aşağıdan veya havada, yerinde veya hareket halinde olabilir. Kısa ve uzun paslar, lob pası. Pas verme birçok faktöre bağlıdır: pasın yönü, takım arkadaşları arasındaki mesafe ve rakibin hareketi. Tek elle omuz üzerinden pas üç bölüme ayrılabilir: ilk duruşta topu pas vermek, topu sallamak ve fırlatmak ve topun uçuşunu takip etmek.



Fırlatma hareketleri yukarı ve aşağı, vücudun arkasından, kalçadan pas, top sürerek pas, topa vurma, iterek veya sıçrayarak pas, dikey veya noktadan olabilir. Elin pozisyonuna göre üç tür pas vardır: Top omuz ekleminin üstünde, omuz ekleminin altında ve top vücudun sol veya sağ tarafında olduğunda gerçekleştirilen paslar.

**Topu almak/yakalamak.** Öğrencinin içinde bulunduğu duruma göre yerinde veya hareket halinde yapabileceği bir dizi koordineli hareketle topun kontrolünü sağlaması gerekir. Yakalama farklı yüksekliklerde (göğüs yüksekliği, baş üstü, kalça yüksekliği vb.) yapılabilir.



Topu yakalamanın üç yolu vardır: tek elle, tek elle ve diğer elin yardımıyla ve iki elle aşağıdan ve yukarıdan yakalamak. Tek elle ve iki elle karşılama/yakalama ve farklı yönlerden, yüksekliklerden ve farklı şekillerde elde edilen topları yakalama tekniklerini birbirinden ayırmak önerilir. Yakalanan bir top havada geçirilebilir, yerden sekebilir veya yerde yuvarlanabilir. Hentbol’da oyuncular genellikle göğüs yüksekliğinde top yakalamayı kullanırlar. Topu avuç içine alma anında, topu emebilmek ve vücuda doğru çekebilmek için eller dirsekten hafifçe bükülmelidir..

**Etkinlik ve alıştırma örnekleri:** <https://www.youtube.com/watch?v=O3kZSK4R2BI>.

Egzersizler en kolaydan en zora doğru anlatılmıştır, böylece çoğu öğrenci egzersizlerin ilk yarısını başarılı bir şekilde yapacak, ikinci yarı ise motor yeteneği daha fazla olan çocuklar tarafından gerçekleştirilebilecektir. Bu nedenle tüm öğrencilerin tüm görevleri başarıyla yerine getirebilmesi için hangi alıştırmaların uygulanacağını dikkatlice değerlendirmelisiniz.

- 👤 Avuç içleriyle kavramak, paralel ve çapraz hentbol duruşunda topu üstten ve alttan kavrayarak tutmak.
- 👤 Topun bir elden diğerine, vücudun, başın ve dizlerin etrafından geçirilmesi (sekiz).
- 👤 Topu elinde sallamak (vuruş/şut taklidi).
- 👤 Topu kafanın arkasına düşürmek, 180° dönmek ve topu yakalamak.
- 👤 Bir sıçrayışta topu tek elle yükseğe fırlatmak, iki elle yakalamak.
- 👤 Topa farklı pozisyonlarda vurmak, sırt üstü yatarak, yüzüstü, diz çökerek.
- 👤 Elinizde topla yürümek ve koşmak, hızı ve hareket yönünü değiştirmek.
- 👤 Topla koşmak, bir elden diğerine geçirmek, baş ve vücut etrafında dolaştırmak.
- 👤 Topu ileri koşarak yuvarlamak, geriye koşarak yuvarlamak.
- 👤 Topun set konileri etrafında yuvarlanması, 2 topla yuvarlanması.

[https://www.youtube.com/watch?v=gjpdNpc\\_JcM&t=337s](https://www.youtube.com/watch?v=gjpdNpc_JcM&t=337s)

### Topun bir noktadan fırlatılması:

- 🏆 yüksekte, yere düşmeden yakalamak,
- 🏆 yüksekte, yere düşmeden önce alkışlamak ve yakalamak,
- 🏆 Topu ileriye doğru atmak, el çırpma ve yakalamak,
- 🏆 yüksekte, yerden sektikten sonra iki eliyle yakalamak,
- 🏆 Top yerden sektikten sonra, yere mümkün olduğu kadar yakın bir yerde yakalamak,
- 🏆 yükseklikte, 360° dönebilen, topu yere düşmeden yakalamak.

### Topu duvardan sektirmek:

- 🏆 iki elle, top yere değmeden topu iki elle yakalamak,
- 🏆 Tek elle el çırpma ve topu yere değmeden yakalama,
- 🏆 iki elle, yerden seken topu iki elle yakalamak,
- 🏆 tek elle 360° dönerek topu yere değmeden yakalamak.

### Çiftler halinde pas verme ve topu karşılama:

- 🏆 tek ve iki elle göğüsten, başın üstünden, yandan, mesafeyi giderek artırarak, kısa ve uzun mesafeden, sıçrayarak,
- 🏆 farklı yüksekliklerde alttan yana doğru kombine geçişler,
- 🏆 sağ ve sol eliyle, omuz hizasında ve minderden sekerek,
- 🏆 sağ ve sol eliyle hareket ederek ve alanda koşarak,
- 🏆 sağ ve sol el omuz yüksekliğinde, bir duvardan ve bir mattan sekerek mesafeyi yavaş yavaş artırarak,
- 🏆 kombine, tek elle ve iki elle ileri hareket ve geri hareket.

<https://www.youtube.com/watch?v=GAWFZCYc3o>

## 2. Etkinlik: Hentbolda top sürme

Öğretmen hentbolla ilgili kısa bir tartışma yürütür, temel unsurları açıklar: oyunda yakalama, pas verme, yönlendirme, yanıltma ve şut atma, doğru ustalık, pratik ve uygulama. Topun nasıl sürüleceğini gösterir, tekniklerin nasıl ve ne zaman uygulanacağını açıklar.

Oyunda topun sürülmesi aşağıda belirtilmiş olan durumlarda gerçekleştirilir:

- 🏆 kontra atak – Oyuncu topu rakibin kalesine doğru yönlendirir,
- 🏆 top sürme – Oyuncu top sürerek defans oyuncusunu alt etmeye çalışır,
- 🏆 Topun diz, kalça veya omuz yüksekliğinde ve hareket yönünde yerinde veya hareket halinde yönlendirilebilmesi,
- 🏆 Sürüş şu şekilde olabilir: Topun sıçrama sayısına göre sağ el ve sol el ile sürüş, alçak, yüksek sürüş, her yönde, düz çizgide, slalom veya zikzak sürüş.

**Topu sürme tekniği.** Sol ve sağ el ile dirsek eklemi ve elin parmakları ile topu yere doğru iterek yapılır. Top sürme tekniği hareket hızına bağlıdır. İki aşamadan oluşur: Topu itme aşaması ve topu yönlendirme aşaması.

### Etkinlik ve alıştırma örnekleri

#### Topu yerine sürmek:

- 🤖 iki eliyle, iki eliyle kavrayarak,
- 🤖 bir eliyle iki eliyle kavrayarak,
- 🤖 tek elle, tek elle kavrama,
- 🤖 tek elle yüksek, orta ve düşük yönlendirme,
- 🤖 bir elinizle koniye dokunurken diğer elinizle topu tutma,
- 🤖 dönüşümlü olarak sağ ve sol elle.

#### Hareket halinde top sürmek:

- 🤖 bir el ileri ve tam tersi, geriye doğru düz bir hareketle,
- 🤖 bir el jimnastik sırasında, bir el konilerin etrafında - slalom,
- 🤖 360° dönüş ve yön ve hız değişikliği ile yönlendirme,
- 🤖 dönüşümlü olarak sağ ve sol elle farklı yönlerde,
- 🤖 yanal hareket, topu sağa ve sola sürme,
- 🤖 Slalom, sol ve sağ elle top sürmek, farklı mesafelerdeki engeller arasında, farklı hareket hızlarıyla yürümek ve koşmak,
- 🤖 yürüme ve koşmada (daha iyi ve daha zayıf elle, sırayla, daha düşük ve daha yüksek hızda), çiftler halinde, üçlü olarak.

**Oyun.** Her öğrencinin bir topu vardır ve onu salonda serbestçe sürer. Öğretmen görevler verir: 1. Topu sağ elle sürmek, 2. Topu sol elle sürmek, 3. Sırayla sol ve sağ elle sürmek, 4. Topu 360° dönüşlerle yönlendirmek vb. Yeterli top yoksa öğrenciler top sayısına göre gruplara ayrılır.

**Oyun.** Öğrenciler el ele tutuşur ve dışarı doğru bakan bir daire şeklinde hareket ederler. Bir öğrenci elinde bir topa dairenin ortasındadır ve "bir" diye bağırır, bunun üzerine herkes durur, ardından "iki" diye bağırır ve herkes merkeze döner ve "üç" de topu havaya atar. Herkes onu yakalamaya çalışır. Yakalayan kişi merkeze gider ve görev tekrarlanır.

### 3. Etkinlik: Hentbol atışları

Hentbol atışı hücumun sonunu temsil eden bir harekettir. Gol atmak pas atmaya benzer, tek farkı maksimum hız ve güçle yapılmasıdır. Tek elle, istisnai durumlarda ise iki elle yapılır. Öğretmen şut sırasındaki hareketi açıklar, ardından noktadan ve hareket halinde kaleye şut atmaya gösterir.<https://www.youtube.com/watch?v=LnU5OaTAmvg>

Kaleye atışlar pozisyona göre uzaktan, arka pozisyonundan, kanat pozisyonundan, 6, 7 ve 9 metreden yapılabilir. Atış şekline göre, önden ve yandan atış, sıçrayarak atış, düşerek şut,

dönerek, arkadan, lobla ve kombine atış şeklinde ayırıyoruz. Atlama atışına gelince, havada yapılması dışında teknik aynıdır. Tek fark, yükseklik ve mesafe uçuş aşamasının olmasıdır.

**Etkinlik ve alıştırmalar örnekleri** - <https://www.youtube.com/watch?v=QS5JGD8ofeU>

#### **Topun belirli bir noktadan kaleye atılması:**

- 👤 şut taklidi, ellerle çalışma ve top elindeyken bacaklarla sallanma,
- 👤 İşaretli bir noktadan, ayak işaretin üzerinde, top omuz yüksekliğinin üzerinde,
- 👤 Alçak, orta ve yüksek irtifalardan, farklı konum ve mesafelerden,
- 👤 Topu yerden vurarak yakalamak, sallanmak ve kaleye şut atmak,
- 👤 işaretlenmiş bir yerden iki ayağınızla ayakta durmak,
- 👤 Bloğu taklit eden doğaçlama bloklar, engeller, minderler vb.
- 👤 diz hizasında ve diz altında atış aynı zamanda çember içinden yapılan bir atışla da yapılır,
- 👤 öne düşerek, yere inerek ve sınav yaparak,
- 👤 Top bir öğretmen veya takım arkadaşı tarafından paslandıktan sonra,
- 👤 Bir öğrencinin kaleci olarak yerleştirildiği, daha kısa ve daha uzun mesafeden,
- 👤 6, 7 ve 9 metreden serbest atış,
- 👤 daha kısa ve daha uzun mesafelerden atlamalı ve atlamasız.

#### **Topun hareket halinde iken kaleye atılması:**

- 👤 İşaretli bir yerden, yürüyerek ve koşarak, sıçrayarak ve sıçramadan, kısa ve uzun mesafeden, boş kaleye ve kaleci olarak yerleştirilmiş bir öğrenciyle,
- 👤 Topu yerde yuvarladıktan sonra topu alıp kaleye şut atmak,
- 👤 Üç adımlı, tek adımlı, iki adımlı geçme, karşılama ve şut atma,
- 👤 kısa ve uzun mesafelerden, atlamalı veya sıçramasız yürüme ve koşmada,
- 👤 yüksek ve uzun atlamalı, yanal, atlamalı ve atlamasız koşma.

Kalecilik tekniği topsuz ve toplu hareketler olarak ikiye ayrılır. Topsuz hareketler şunları içerir:



yanal hareketler (sol ve sağ), yürüme ve koşma, ileri ve geri hareketler, sıçramalar. Hareket halinde top teknikleri 'düşük, yarım ve yüksek' top savunmasını, 'fan' koşusu savunmasını, kanat savunmasını, yedi kişilik ve kontra atak önlemeyi içerir.

#### **Etkinlik ve alıştırmalar örnekleri**

**Kaleli oyun.** Öğretmen öğrencilerin Oyunta sırasında üzerinde çalışması gereken kural ve unsurların açıklamasını verir. Hentbol sahasının ölçülerini, kalenin ölçülerini, hentbol topunun özelliklerini listeler. Hentbol unsurlarını ve hentbol kurallarını adil oyun davranışıyla uygulayıp uygulamadıklarını kontrol eder.



- 👤 Öğrenciler gruplara ayrılarak Oyuna mini hentbolda rekabetçi bir karaktere sahiptir.

**Yarışma.** Öğrenilen unsurları ve temel kuralları daha küçük bir alanda uygulayarak hentbol oynama. Öğrenciler, Hentbol tekniğinin öğrenilen unsurlarını, temel hentbol kurallarını benimseyerek, daha küçük alanda ve standart hentbol sahasında, tek gollü ve iki gollü maçlarda uyguluyorlar.

### **Sonuç etkinliği-özetlemek**

Vücudu sakinleştirecek, öğrencilerin duygusal durumunu düzenleyecek, onları entelektüel ve ileri çalışmalara hazırlayacak egzersizler, aktiviteler ve oyunlar. Temel Oyun. Her sıranın önüne biri 5, diğeri 10 metre aralıklarla 2 daire yerleştirilir. Her turda farklı büyüklükte bir top vardır. Verilen bir işaretle öğrenci birinci daireye koşar, topu alır ve ikinci daireye taşır, birinci daireye taşıdığı diğer topu yerine koyar, ardından sıraya geri koşar ve omzuna dokunarak bir sonraki arkadaşını başlatır. Oyunda imkanlara göre, öğrenci ve top sayısına göre ayarlanabilmektedir. Daha karmaşık olanı, etrafında dolaşmak için 3 top ve sonunda bir koni bulunan 3 çembere sahip oyun olacaktır.

**Çiftler halinde oyun:** "Hentbol topunu elleriyle ilk kim alacak" (ayakta, diz çökerek, oturarak). Öğrenciler toptan daha uzak bir mesafeye yerleştirilebilir.  
<https://www.youtube.com/watch?v=wLqzYDEt6RQ>

Öğrenciler iki gruba ayrılır ve her grup oyun alanının bir bölümünde durur. Her grup/takımın, rakibin saha çizgisinin arkasında yer alan kendi kaptanı vardır. Kaptanlar topla rakip oyunculara vurmaya çalışır. Vurulan oyuncuların saha çizgisinde durma ve topu yakalamaları durumunda topla şut atma hakkı vardır. Bir takımdaki tüm oyuncular vurulana kadar oynayın.

Bayrak oyunları: <https://www.youtube.com/watch?v=C4N1R7B80Qg>

Etkinlik ve alıştırmalar örnekleri:

[https://www.youtube.com/watch?v=kogvTsfU3nk&list=PLBeVA3w86UYLzZlvA\\_cjeI-xuEUvPi8cP](https://www.youtube.com/watch?v=kogvTsfU3nk&list=PLBeVA3w86UYLzZlvA_cjeI-xuEUvPi8cP)

<https://www.youtube.com/watch?v=Vns7wq-Lvgg>

### **Yansıma**

Tartışma soruları:

- Hentbolun unsurlarına iyi hakim oldun mu ve kendini nasıl hissediyorsun?
- En sevdiğiniz etkinlikler ve alıştırmalar hangileriydi?
- Ne tür atışlar/şutlar var? Birkaçını listeleyin.
- Bazı temel hentbol kurallarını listeleyin.

### **Gelişim takip süreci**

- Faaliyetlerin pratik performansı ve unsurlara hakimiyet.
- Ders sırasında aktif katılım.

- Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapmak.
- Spor salonunda davranış kurallarına uymak.

### **Ekipman ve araçlar**

Uygun spor malzemeleri, hentbol topları, koniler, çemberler, kırı, düdük ve diğer spor malzemeleri.

## **BASKETBOL**

### **Öğrenme sonuçları**

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Basketbolun bireysel ve birleşik unsurlarını uygular;
2. Oyunda tekniğin benimsediği unsurları küçük ve standart bir mekana uygulayabilecektir;
3. Basketbolun temel kurallarının nasıl uygulanacağını bilir.

**Öğrenci, oyundaki kuralların uygulanması ve kendi oyuncularına ve rakip takım oyuncularına saygı gösterilmesi gerektiği konusunda bir farkındalık geliştirecektir.**

### **İçerikler ve kavramlar**

**Basketbol tekniği, basketbol sahası, pota ve basketbol topu (12 ders)**

### **Değerlendirme standartları**

- Bireysel olarak basketbol tekniğinin unsurlarını yerinde uygular (karşılama, pas verme, yerinde liderlik etme, potaya şut atma).
- Çiftler halinde hareket halindeki topu karşılama ve pas verme tekniklerini uygular.
- Yön ve hareket hızı değişikliği, yürüme ve koşma ile durarak ve top sürerek düz basketbol top sürme tekniklerini uygular.
- Sahadan şut atma tekniklerini uygular.
- Oyunda basketbol teknik ve kurallarını uygular.
- Basketbol sahasının ölçülerini, potanın yüksekliğini ve basketbolun özelliklerini listeler.

## Giriş etkinliği-ön bilgilerin etkinleştirilmesi

Örnekler, etkinlikler, posterler/resimler, video klipler aracılığıyla öğrencilere basketbolla ilgili ön bilgileri ve yeni bilgiler kullanılarak konu tanıtılır. Tartışma soruları da sorulur: Hangi basketbol unsurlarını gördün? Daha önce basketbol maçı izledin mi? Böylece öğrenciler basketbolla ilgili temel bilgileri anlayacaklardır.

Öğrenciler genel fiziksel yeteneklerini geliştirmek için tüm derslerde uygulanan aşağıdaki gibi egzersizler yaparlar:

- ✓ büyük kas gruplarına yönelik egzersizler, vücut şekillendirme egzersizleri;
- ✓ kas sisteminin esnekliğini ve hareketliliğini geliştirmeye yönelik egzersizler;
- ✓ uzayda hız ve koordinasyon egzersizleri, yürüme, koşma, atlama.

Basketbol sporunun unsurlarını kullanan oyunlar.

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

**Sırt sırta.** Bir çizgi çizilir. Öğrenciler onun arkasında sırt sırta sıralanırlar. Belirli bir yönlendirme ile itişip kakışarak kendilerini çizginin ötesine itmeye çalışırlar. Bu oyun başlangıç seviyesindeki basketbol duruşu için önerilir.

## Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

### 1. Etkinlik: Topu almak ve pas vermek

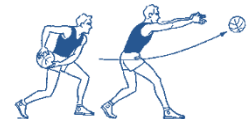


Öğretmen basketbol unsurlarının kısa bir tanımını verir, ardından temel basketbol duruşundaki (paralel ve çapraz) hareketle birlikte vücudun duruşuna/pozisyonuna, topu yerinde ve hareket halinde karşılama ve pas verme konularına özel vurgu yaparak bunları gösterir. Öğrencilerle birlikte şu ana kadar öğrenilen unsurları tekrar ederler: tutumlar, duruşlar, pas verme ve karşılama, topu sürme ve potaya bir yerden ve hareketten şut atma. Temel tekniğin öğrenilmesi genellikle egzersizler uygulanarak yapılır.

**Tutmak ve yönlendirmek.** Öğrenciler için çoğunlukla iki elle kullanılır çünkü en basit olanıdır ve bu pozisyondan başlayan diğer teknik elemanların en kolay eğitimine olanak sağlar. Avuç içi ve parmaklar topun yanında, arkasında ve altındadır. Top sıkı bir şekilde tutulmalıdır, ancak aşırı derecede sıkılmamalıdır, çünkü bu el kramplarına neden olabilir.

**Topu yakalamak/alma.** Bir veya iki elle olabilir. En karakteristik özelliği, top yerden sektiğinde baş ve göğüs hizasında veya kalça hizasında iki elle yakalamaktır. Vücut her zaman dengede olmalı, kollar hafifçe bükülmüş, avuç içleri topu tutacak pozisyonda olmalı, parmaklar uzatılmış ve açılmış olmalıdır. Topa temas ettikten sonra dirsekler bükülür ve top göğüs yüksekliğinde temel pozisyona gelir.

Pas vermek. Bir yerden, paralel ve çapraz duruşla, hareket halinde, sıçramayla yapılabilen kısa, orta ve



uzun mesafelerde uygulanır. Pas, kolların öne doğru uzatılmasıyla başlar ve parmaklar topa son vuruşu yapar. Arkada olan bacak bir adımla öne gelir. Öğrenciler pas vermenin araba sürmekten daha hızlı olduğunu bilmeli, pas atmadan önce potaya bakmalı ve taktik uygulamalı, pas olduğundan emin olmalıdır.

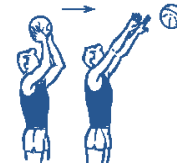
**İki elle göğüs hizasında pas verme.** Bir yerden, paralel ve çapraz pozisyonda, hareket halinde yapılabilir, kısa ve orta mesafelerde uygulanır. Top göğüs yüksekliğinden pas atılır ve göğüs yüksekliğinde karşılanır. Top, dirsekler bükülü olarak vücudun yanında düzgün bir şekilde tutulmalıdır. Hareket yönünde bir adım atılmalıdır.

**Tek elle, önden ve omuz hizasında pas vermek.** Bu paslar orta ve uzun mesafede uygulanır. Pas çok hızlı olmalı ve genellikle kontra atakta kullanılmalıdır.



**Yerden iki elle pas.** Topun yere çarpacağı yerin belirlenmesi çok önemlidir. Oyuncuya olan mesafenin 2/3'ü kadar ve savunma oyuncusunun pozisyonuna ve ayağına yakın olması gerekir çünkü orası topu uzaklaştırmanın en zor olduğu yerdir.

**İki elle havadan pas.** Kısa mesafeler için kullanılır. Top, dirsekler hafifçe bükülmüş halde iki elle başın üstünde tutulur. Oyuncu ayak parmaklarının üzerinde yükselir veya pas yönünde ileri doğru hareket eder.



**Etkinlik ve alıştırma örnekleri:** [https://www.youtube.com/watch?v=S\\_AyYFD66is](https://www.youtube.com/watch?v=S_AyYFD66is).

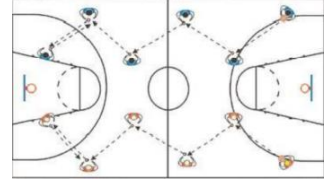
- Öğrenciler, temel basketbol duruşlarında topu gövde, baş ve bacaklar etrafında daire çizerek, topun bir elden diğerine yerinde ve hareket halinde aktarılmasıyla birleştirilmiş doğru topu tutma tekniğini uygular ve tekrarlar.
- Topu tutarken vücudun doğru duruşunu gerçekleştirin ve göğüsten, yukarıdan, yerden, yerinde ve hareket halinde, çiftler halinde, üç kişilik gruplar halinde doğru şekilde pas ve karşılama yapar.
- Basketbol duruşlarında, yerinde ve hareket halinde, bireysel ve çiftler halinde, gruplar halinde, bir ve iki elle topu doğru tutma ve paslaşmayı uygulayabilen,
- ayakta, otururken, uzanırken vb. dikey olarak, yükseklikte top atmak ve yakalamak,
- yüz üstü ve sırtüstü yatmaktan, topu duvara atıp yakalamaktan,
- Topun aynı yükseklikteki bir duvara, farklı mesafelerden, 360° dönüşle, mesafeyi giderek artırarak fırlatılması ve yakalanması,
- tek elle, omuz üzerinden, bacak arasından, yandan, arkadan, alçak pasla, mesafenin kademeli olarak artmasıyla farklı şekillerde duvara top atmak ve yakalamak,
- pas verme ve karşılamada iki ve bir elle duvardan sekerek (göğüs hizasında, başın üstünde ve bir yüzeyden seken), mesafeyi giderek arttırarak,

- hareket halindeki topu iki ve tek elle, çiftler halinde, üç kişilik gruplar halinde (çapraz), boşluk kazanarak pas verme ve karşılama.

<https://www.youtube.com/watch?v=9PyQ5FAfbDo>

- **Egzersizlerin yoğunluğunu ve süresini yavaş yavaş artırın!**

**Topu tutma.** Öğrenciler dönüşümlü olarak 2 sıra halinde duran iki takıma ayrılır. Sıralar arası mesafe 2/3 metre olup, sıralardaki öğrenciler arasındaki mesafe de aynıdır. Belirli bir işaret üzerine, öğrenciler topu zikzak çizerek sonuncuya doğru atmaya başlar ve ardından aynı şekilde ilkinde geri döner. Belirli sayıda başarılı pasla ilk bitiren takım kazanır.



**Top savaşı.** Öğrenciler beş oyuncudan oluşan gruplara ayrılır. Oyunda topun sahanın ortasından atılmasıyla başlar. Topu ilk alan takım, karşılıklı paslarla topu diğer takıma kaptırmadan tutmaya çalışır. Belirli başarılı pasları gerçekleştirecek olan takım görevi tamamlamıştır. Daha sonra oyun diğer takıma geçer. Öğrenci sayısı ve yeteneklerine göre öğretmen takımları oluşturarak oyunun yerini ve zamanını belirler.

**Oyun.** Öğrenciler bir daireye yerleştirilir, öğrenilen toplama ve çıkarma işlemlerini yaparlar. Bir veya iki öğrenci ortada, topu durdurmaları/çıkarmaları gerekiyor.

## 2. Etkinlik: Top sürmek

Tüm basketbol duruşlarında gerçekleştirilir: paralel, çapraz, yüksek, orta ve alçak. Top, iyi gerilmiş parmaklarla elin altına, avuç içine itilmelidir. Bu hareket topu istenilen yöne yönlendirecektir. Her iki elinizi de kullanmak gereklidir. Top sürme şu şekilde yapılabilir: yerinde, top aşağı doğru itilir; hareket halindeyken top arkadan vurulur. Top sürülürken Oyuncu serbest kolunu düzleştirerek ve rakibini toptan uzak tutarak topu korumalıdır.



**Etkinlik ve alıştırma örnekleri:** <https://www.youtube.com/watch?v= RXM77aefkA>.

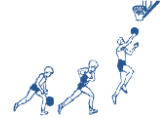
- Farklı yüksekliklerde oturarak, uzanarak, diz çökerek, ayakta topa vurmak.
- Sol ve sağ bacağın etrafında dönerek, göğüs ile arkaya doğru döndürmek, topsuz ve top ile aynı etkinlikleri yapmak.
- Farklı adım uzunluklarına sahip bir topun hız değişimiyle farklı yönlerde 90° ve 180° döndürülmesi.
- Topu farklı hızlarda sağa ve sola doğru hareket ettirerek sürmek.
- Topu daha iyi olan el ile, daha zayıf olan el ile sürmek ve dönüşümlü olarak hareketsiz durmak, yürümek, koşmak ve hareket etmek, yön ve hız değişikliği ile birleştirmek.
- Bakışı ileriye dönük olarak, ani yön ve el değişikliğiyle topu sürmek.
- Slalom, sol ve sağ elle topun engeller arasında farklı hızlarda sürülmesidir.
- Yüksekliği (yüksek ve alçak) değiştirerek topu sürmek.
- Bir öğrenci topu yönlendirirken diğeri başka bir topla hareketlerini tekrarlar.
- <https://www.youtube.com/watch?v=6AO8jbd-2k>

### 3. Etkinlik: Basket atmak

Öğrenciler, temel tekniğin yanı sıra temel uygulamayı da bilmelidir: nasıl, ne zaman ve nereden atak yapacakları. Atakların oyuncuların hareketlerinin niteliğine göre dağılımı şu şekildedir: Bir yerden, hareket halindeyken, sıçrayarak yapılan atışlar ve serbest atışlar. Nokta vuruşu, topa parmak uçlarıyla vurma ve el ve avuç içi hareketi alışkanlığının kazanılması nedeniyle antrenman metodolojisinin en önemli yöntemidir. Tek elle atış paralel veya çapraz bir duruşla gerçekleştirilir.

#### Etkinlik ve alıştırma örnekleri

- Öğrenciler yaşlarına göre uygun yükseklikte yerleştirilen baskete, daha kısa ve daha uzun mesafeden, bir yerden, sahanın farklı açılardan atış yaparlar.
- Kısa ve uzun mesafeden, yürürken ve koşarken topu sürmek, şut çekmek, potadan sektirmek.
- Ayakta, hareket halinde ve koşarken sağ veya sol iki adımla ve işaretlenmiş yerlere adım atarak şut çekmek ve/veya pas vermek.
- Bir ve iki elle, tek ayakla, gözler kapalı, bacaklar açık, dizler bükük vb. ile farklı pozisyonlardan topu basket atmak.



**Oyun.** Öğrenciler eşit sayıda sıralara ayrılır. Her sıranın önüne, potanın önüne belirli aralıklarla birkaç parça yerleştirilir. Belirli bir sinyalde, sıranın ilk öğrencisi topu sağ ve sol eliyle dönüşümlü olarak topların arasında yönlendirir. Son oyuncuyu geçtikten sonra potaya şut atar. Şut attıktan sonra aynı şekilde geri döner ve topu sıradaki bir sonraki oyuncuya verir.

### 4. Etkinlik: Öğrenciler oyun oynayarak potada yarışlar

Öğretmen öğrencilerin oyun sırasında üzerinde çalışması gereken kural ve unsurların açıklamasını verir. Basketbol sahasının ölçülerini, potanın ölçülerini ve basketbolun özelliklerini listeler. Basketboldan benimsenen unsurlar ve kurallarla temel oyunların adil oyun davranışıyla uygulanıp uygulanmadığını kontrol eder. Öğrenciler takımlara ayrılır, rekabetçi basketbol oynarlar.



- Uygun yüksekliğe yerleştirilen bir pota üzerinde basketbol tekniğinin öğrenilen unsurları uygulanarak oyun: 1-1, 2-2, 3-3.
- Öğrenciler, daha küçük bir alanda, iki pota üzerinde, öğrenilen unsurları temel basketbol kurallarıyla uygulayarak mini basketbol müsabakaları yaparlar.
- Basketbol tekniğinin benimsenmiş unsurlarının (pas verme, karşılama, liderlik etme, potaya şut atma) diğer sporlardan unsurlarla bir araya getirildiği bayrak yarışı ve temel oyunlar. <https://www.youtube.com/watch?v=ODiCwxGiqB0>

## Sonuç etkinliği-özetlemek

- Oyunlar, alıştırımlar ve aktiviteler içeren 89 video materyalinin İngilizce örnekleri:  
[https://www.youtube.com/watch?v=Mb2z3nzOFDE&list=PLaSL84U3HNjD\\_i35oA9SiHpOvVMowv8-&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=Mb2z3nzOFDE&list=PLaSL84U3HNjD_i35oA9SiHpOvVMowv8-&index=2)
- [https://www.youtube.com/watch?v=Zp8-5uakb2k&list=PLlacoHhXVyrZyQY-fRFpwV\\_NSn1NKYMK](https://www.youtube.com/watch?v=Zp8-5uakb2k&list=PLlacoHhXVyrZyQY-fRFpwV_NSn1NKYMK)

## Yansıma

Tartışma soruları:

- Basketbol hakkında ne öğrendin?
- Basketbol tekniklerini gerçekleştirmeyi nasıl başardınız?
- Bazı kuralları ve unsurları listeleyin.
- En ilginç olanı ve en sıkıcı olanı neydi?

## Gelişim takip süreci

- Atakların türetilmesi tekniği.
- Öğrencilerin karşılıklı işbirliği.
- Belirlenen kurallara uymak.
- Derslere aktif katılım.
- Adil oyun davranışı ve saha donanımının bakımı.

## Ekipman ve araçlar

Uygun spor malzemeleri, potalar, basketbol topları, yüzey işaretleme kalemleri, koniler, spor malzemeleri, engeller, vb.

# VOLEYBOL

## Öğrenme sonuçları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Voleybolun bireysel ve birleşik unsurlarını uygulayabilecektir;
2. Oyun tekniğın benimsediğı unsurları küçük ve standart bir mekana uygulayabilecektir;
3. Voleybolun temel kurallarının nasıl uygulanacağını bilir.

**Öğrenci, oyundaki kuralların uygulanması ve kendi oyuncularına ve rakip takım oyuncularına saygı gösterilmesi gerektiğı konusunda bir farkındalık geliştirecektir.**

## İçerikler ve kavramlar

**Voleybol tekniğı, voleybol sahası, file ve voleybol topu (12 ders)**

## Değerlendirme standartları

- Voleybol tekniğinin unsurlarını çiftler halinde bireysel olarak uygular (topu parmakları ve ön koluyla sektirmek).
- Voleybol tekniğinin unsurlarını çiftler halinde bir file üzerinde bireysel olarak uygular (topun parmaklarla ve ön kolla zıplaması).
- Servis tekniğini düşük seviyeli bir file üzerinden uygular.
- Voleybol tekniğinin çeşitli unsurlarını bir file üzerinde bir arada uygular.
- Oyunda voleybol tekniklerini ve kurallarını uygular.
- Sahanın boyutlarını, fileyi ve topun özelliklerini listeler.

### Ders senaryosu

#### Giriş etkinliği-ön bilgilerin etkinleştirilmesi

Derslerin tüm giriş etkinliklerinde öğrenciler bir ısınma ile başlar ve bu sırada öğretmen tarafından sürekli olarak değiştirilen farklı görevlerle bir sütun halinde egzersizler yaparlar. Daha sonra düzenli bir şekilde sıraya girerek kasları ısıtırmaya ve şekillendirmeye yönelik egzersizler yaparlar. <https://www.youtube.com/watch?v=HH1AnQvNRXU>

#### Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

Voleybol tekniği temel olarak doğru bir voleybol tutumuyla hakim olunması gereken beş temel unsurdan oluşur. Topun parmaklarla yönlendirilmesi genellikle iki elle, nadiren tek elle yapılır. Topa vururken, topun ağırlığı çoğunlukla işaret parmağı, orta parmak ve başparmak üzerindedir. Topa dokunma anında alt bacaklar 90 derecelik bir açıdadır ve geri tepme sırasında kollar enerjik olarak belirli bir yöne doğru uzatılır. Topun sektirildiği anda tüm vücut gerilir.



**Manşet vuruşu.** Top bir veya iki elle sektirilebilir. Bacakların ve vücudun temel pozisyonu parmaklarla yapılan vuruşla aynıdır. Fark ellerin pozisyonundadır. Eller "manşet" adı verilen avuç içi ile birleştirilir ve ön kollar paraleldir. İç kısmı olan ön kollar yukarı bakar ve tek bir birim oluşturur.



**Servis** voleybolda topun oyuna girişini veya başlama vuruşunu temsil eder. Servisi ellerin uygulama sırasında hareket etme şekline göre şöyle ayrılır: alttan servis (topa kapalı avuç içi ile vurulur) ve üstten servis (avuç içi açık).

**Smaç** doğru ve zamanında yapılması gereken en güçlü unsurlardan biridir. Öğrenciler koşma, sıçrama, vücudun havadaki konumu (uçuş), elin konumu, vuruş ve iniş aşamalarını gerçekleştirir ve ayırt eder.

**Blok** öğrencilerin kendi yarı sahasında kalecilerin topu file üzerinden geçirmesini engellemeye çalıştıkları hücum hattında yapılır. Ellerini göğüslerinin önünde tutarak adımlarla fileye doğru hareket ederler ve



parmaklarını açarak kollarını fiilenin üzerinde düzleştirerek atlarlar.

**Etkinlik ve alıştırma örnekleri:** <https://www.youtube.com/watch?v=ghDPZun9-wA>.

- Her birinde bir top olacak şekilde veya sıralar halinde çiftlere ayrılan öğrenciler, paralel ve çapraz bir duruşla parmakları ve önkollarıyla topu pas verir ve sektirirler.

### 1. Etkinlik: Topun parmaklar ve önkol ile topun çıkarılması

Topu çıkarma, rakibe doğru kesin bir şekilde yapılmalı ve pas verilen topun yüksekliği, rakibin topu aldığı mesafeye ve rakibin taktiğine bağlı olmalıdır.

- ✓ Havadaki topun sektirilmesinde ustalaştıktan sonra, pas vermenin hassas inceliklerini uygulamak.
- ✓ Topu ileri (yüksek, alçak), geri (başın üzerinden) ve yanlara doğru paslamak.
- ✓ Farklı bir mesafe ekleyerek ve daha yüksek bir yükseklikte egzersiz yapın.

**Etkinlik ve alıştırma örnekleri:** <https://www.youtube.com/watch?v=UKqLkd3GMjE>.

- Öğrenciler paralel ve çapraz voleybol duruşunda, sabit ve hareketli olarak parmaklarla ve manşet vuruşu gerçekleştirmek.
- Bir topun, tek tek, çiftler ve gruplar halinde farklı yüksekliklere düşürülerek parmaklarla başın üstünde mesafede sektirilmesi.
- Topun parmaklar ve manşet ile başın üzerinde yükseklikteki bir duvardan, orta, yüksek ve alçak geçişle, daha kısa ve daha uzun mesafeden, tek tek, paralel ve çapraz bir duruşla topu geçirmek.
- Parmaklarla ve manşet ile, bir yerden (orta, yüksek ve alçak geçiş, daha küçük ve daha büyük mesafeden), paralel ve çapraz pozisyonda, çiftler halinde, gruplar halinde topu çıkartmak.
- Çiftler halinde mesafeyi değiştirerek topu soldan ve sağdan parmaklarla, sonra manşetle dönüşümlü olarak sektirmek.
- Temel voleybol duruşunda, mesafeyi değiştirerek, dönüşümlü olarak, bir yerden ve hareket halinde, çiftler halinde, üçlü gruplar halinde, gruplar halinde ribaunt etmek.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=lCmAYvNHJ8Y>



**Oyun.** Öğrenciler voleybol duruşunda daire şeklinde sıralanırlar. Bir öğrenci çemberin ortasındadır ve topu çemberdeki her oyuncuya pas verme görevine sahiptir ve çemberdeki oyuncular topu orta oyuncuya doğru sektirir. Ayrıca bu oyunu yere oturarak da gerçekleştirebilirler.

## 2. Etkinlik: Filenin üzerinden parmaklar ve manşet ile topun geri çevrilmesi

**Etkinlik ve alıştırma örnekleri:** [https://www.youtube.com/watch?v=\\_qQZSwT531Y](https://www.youtube.com/watch?v=_qQZSwT531Y).

- Bir topu parmaklarla ve manşet ile, farklı mesafelerde, alçak bir file üzerinde, çiftler ve gruplar halinde sektirme teknikleri.
- Kolları enerjik bir şekilde belirli bir yöne uzatarak topa vurmak.
- Baş üstü (arka) ve omuz üzerinden (yan) alçak ve yüksek topun çevrilmesi.
- Topu geri çevirmek ve pas vermek.
- Topun yüksekte atılmasının ardından sıçrayarak geri çevrilmesi.
- [https://www.youtube.com/watch?v=p2GvHg\\_k0cg](https://www.youtube.com/watch?v=p2GvHg_k0cg)

## Duvardan sektirerek oyun oynamak

Top sayısına göre öğrenciler sıralara ayrılır. Herkes bireysel çalışır, duvardan seken topları parmaklar ve manşet vuruşuyla geri çevirirler. En çok tekrar yapan öğrenci kazanır.

## 3. Etkinlik: Alçakta bulunan bir file üzerinden servis tekniği

Öğretmen basit bir alçak servisi açıklar ve gösterir. Uygulama tekniği şu şekilde takip edilmelidir: doğru vücut pozisyonu, topu sektirme, topa vurma ve topu takip etme.

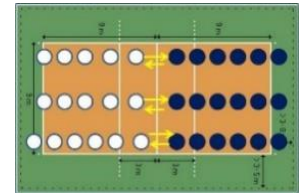
## Etkinlik ve alıştırma örnekleri

- Çiftler halinde çapraz voleybol duruşunda daha kısa mesafeden servis tekniği.
- Çiftler halinde, diyagonal voleybol duruşunda, mesafenin giderek arttığı servis tekniği.
- Ayarlanmış bir yükseklikte file üzerinden düzenli olarak düşük servis yapmak.
- [https://www.youtube.com/watch?v=t6uyUuiRu\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=t6uyUuiRu_o)

## 4. Etkinlik: Oyunda voleybol teknikleri ve kuralları

Öğrenciler, oyun ve müsabakalarda voleybol tekniğinin öğrenilen unsurlarını uygular, uygun yüksekliğe yerleştirilen file aracılığıyla temel voleybol kurallarını benimserler.

**Alıştırma.** Filenin karşıt taraflarında birbirine bakan üç sıra oluşturulmuştur. Her sırada öğrencilerden biri filenin her iki yanında 3'er metrelik alanda durur. Oyun parmaklarıyla, manşet tekniğiyle diğer tarafa servis yapar ve oyundan sonra sıranın sonuna gider, diğer öğrenciler sıralarını bekler. Öğretmen performans tekniklerini kontrol eder ve gerekirse düzeltir.



- Öğrenciler daha fazla unsur ve teknik uygulayarak file üzerinde voleybol oynarlar.

**Oyun.** Büyük bir daire çizilir. Öğrenciler iki gruba ayrılır: 1. grup, çemberin etrafında sıralanan avcılar ve 2. grup, çemberin içindeki kurtlar. Belirli bir işaret üzerine, avcılar parmaklarla veya manşet vuruşuyla toptan kaçarak kurtlara karşı vuruşlar gerçekleştirirler.

### **Sonuç etkinliği-özetlemek**

Öğretmen söz konusu voleybol tekniklerindeki ustalığı değerlendirmek için öğrencilerle tartışır, iyi örneklerle dikkat çeker, performans sırasında dikkat edilmesi gereken ve düzeltilmesi gereken unsurlar konusunda uyarır. Öğrencileri çabalarından ve sınıftaki çalışmalarından dolayı över.

Sıra halinde yapılan etkinlikler: <https://www.youtube.com/watch?v=GAXeIl7nO5w>

### **Yansıma**

Tartışma soruları:

- Voleybol hakkında ne öğrendin?
- Voleybolun unsurlarına iyi hakim oldunuz mu ve nasıl hissediyorsunuz?
- En çok hangi egzersizleri beğendiniz? Nedenini belirtin.
- Hangi unsurlar ve kurallar var? Birkaçını listeleyin.
- Hangi aktiviteler ilginizi çekti, hangileri sıkıcıydı?

### **Gelişim takip süreci**

- Faaliyetlerin pratik performansı ve unsurlara hakimiyet.
- Ders sırasında aktif katılım.
- Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapılması.
- Spor salonunda davranış kurallarına uymak

### **Ekipman ve araçlar**

Uygun spor malzemeleri, voleybol topları, voleybol filesi, koniler, çemberler, kırışlar, engeller, düdükler ve diğer spor malzemeleri.

## **FUTBOL**

### **Öğrenme sonuçları**

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Futbol tekniğinin bireysel ve birleşik unsurlarını uygular;
2. Oyunda tekniğin benimsediği unsurları küçük ve standart bir mekana uygulayabilecektir;
3. Futbolun temel kurallarını bilir ve uygular.

**Öğrenci, oyundaki kuralların uygulanması ve kendi oyuncularına ve rakip takım oyuncularına saygı gösterilmesi gerektiği konusunda bir farkındalık geliştirecektir.**

## İçerikler ve kavramlar

### Futbol tekniği – futbol topu, futbol sahası, kale (12 ders)

#### Değerlendirme standartları

- Top sürme, karşılama ve pas vermede futbol tekniğinin unsurlarını uygular.
- Çiftler halinde hareket halindeki topu karşılama ve pas verme tekniklerini uygular.
- Hareketin yönünü ve hızını değiştirerek, yürüyerek ve koşarak, durarak ve yönlendirerek düz çizgide ilerleme tekniklerini uygular.
- Yerinde ve yürüyerek tekme tekniklerini uygular.
- Mini futbol oynarken teknik ve kuralları uygular.
- Futbol sahasının ve kalenin boyutlarını ve futbol topunun özelliklerini listeler.

#### Ders senaryosu

#### Giriş etkinliği-ön bilgilerin etkinleştirilmesi

Öğrencilerin organize yerleştirilmesi, öğretim ünitesine alışma ve ısınma. Kasları şekillendirmek ve güçlendirmek için bazı egzersizler yapılır. Her öğrenci egzersizi doğru bir şekilde yapmalıdır.

Egzersizlerin tutumunda herhangi bir hata fark edilirse, bunlar daima belirtilir.

#### Vücut şekillendirme egzersizleri:

- <https://www.youtube.com/watch?v=R793gB5IMQM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WKiUbQAaESE>

#### Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

##### 1. Etkinlik: Futbol teknikleri

Öğretmen Futbol Oyununun unsurlarını ve kurallarını anlatır. Tekniğin temeli birkaç unsurdan oluşur:

- ⚽ Top kontrolü futbolun en önemli tekniklerinden biridir.
- ⚽ Top ayağın, başın ve göğsün tüm kısımlarıyla karşılanır.
- ⚽ Top ayağın, vücudun ve başın tüm kısımlarıyla pas vermek.
- ⚽ Sektirmek, üst ayak ve karışık top sürme ile top sürme.
- ⚽ Ayağın iç kısmıyla yapılan vuruşlar, vole, özel makas vuruşu, noktadan kafa vuruşu ve kafa vuruşu özel bir teknik unsurlar grubudur.
- ⚽ Top sürme aynı zamanda tekniğin ayrılmaz bir parçasıdır: serbest top sürme, kanatla top sürme ve yön değiştirerek top sürme. İki tür tekniği gerçekleştirmek: toplu ve topsuz.



Öğrenciler top kontrol tekniklerini geliştirmek için yerinde, hareket halinde ve rakiple top kontrolü egzersizleri yaparlar. Bu teknik futbolda başarının anahtarıdır ve öğrencilerin bu teknikte ustalaşmak için zaman ve çaba harcamaları gerekir.

## 2. Etkinlik: Pas verme ve topu karşılama

Futbolda pas vermenin temel ilkeleri şunlardır: doğruluk, hassasiyet, hız, kuvvet, duruma uyum sağlama, iletişim, anlayış, yaratıcılık ve yenilikçilik. Bu ilkeler başarılı bir pas için kritik öneme sahiptir ve öğrenciler tarafından geliştirilmeli ve uygulanmalıdır. Topu karşılamanın birkaç temel tekniği: ayağın iç, dış ve alt kısmıyla, göğüsle ve kafayla.

**Etkinlik ve alıştırma örnekleri:** <https://www.youtube.com/watch?v=T0J6cLb5UhA>.

- ⚽ Ayağın iç, orta ve dış kısmı ile kısa ve uzun mesafeden pas verme, duvardan sektirme, yerinde pas verme ve karşılama.
- ⚽ Ayağın iç, orta ve dış kısmı ile daha kısa ve daha uzun mesafeden geçme ve karşılama, çiftler halinde, gruplar halinde yürüme ve koşma.

Öğrenciler birbirlerine bakacak şekilde iki sıra halinde düzenlenirler. Sıralar kısa mesafede oluşturulur ve şunları gerçekleştirir:

- ⚽ Ayağın içi, ortası ve dışı ile pas vermek, topu alıp tekrar pas vermek. Geçişler sağ ve sol ayakla 5 ila 6 kez yapılır. Her geçişten sonra bir adım geri atılır.
- ⚽ Ayağın iç, orta ve dış kısmıyla pas atılır, ancak öğrenciler topu durdurmaz, önce sağ ve sol ayakla 5-6 kez oynuyorlar. Geçişten sonra geri adım atılır.
- ⚽ Kafa pası. Bir öğrenci diğerine topu atar, o da topu kafasıyla karşılık verir (kafa vuruşu). 4/5 tekrar yaptıktan sonra geçiş yapın.
- ⚽ Havada kafa vuruşu. Bir öğrenci topu atarken, diğeri bir - iki adım ileri doğru gider, zıplar ve topa kafasıyla vurur (kafa vuruşu). Topu bir ayağının zıplamasıyla ve her iki ayağının üzerine bir iniş ile geri verir.



## 3. Etkinlik: Hareket halindeyken pas verme ve topu karşılama

Öğretmen alıştırmanın yanı sıra kuralları da açıklar ve gösterir. Alıştırmayı gerçekleştirmek için öğrencileri 2 gruba ayırın:

- ⚽ Çiftler halinde 2-3 metre mesafeden Oyunlishte boyunca rahat koşarak hareket eden öğrenciler, biri sol, diğeri sağ ayak olmak üzere ayağının iç kısmıyla pas verirler. Koşarken birbirlerinden uzaklaşırlar, daha fazla mesafe kat ederler, geri dönerken ise daha da yakınlaşırlar. **(Grup 1)**
- ⚽ Çiftler halinde 2 ila 3 metre mesafeden koşarak hareket eden öğrenciler, biri sol, diğeri sağ ayakla, ayağın dış kısmıyla, uzaklaşarak ileri doğru pas verirler ve yaklaşarak topu karşılarlar. **(Grup 2)**

#### 4. Etkinlik: Top sürme

Top sürme, oyunda bireysel çalım ve manevra için kullanılan teknik bir unsurdur. Ayağın herhangi bir kısmı ile yapılabilir: üst, dış, iç kısım ve alt kısım ile topun sürülmesi (yuvarlanma). Top sürüldüğünde bir dizi şut atılır. Sürüş farklı hızlarda düz, eğrisel ve spesifik olabilir.



**Etkinlik ve alıştırma örnekleri:** <https://www.youtube.com/watch?v=kktpRNZhZMY>.

- ⚽ Uzun mesafe boyunca koşarak topu düz bir çizgide sürmek, düşük ve yüksek hızlarda ayağın üst kısmıyla topa vurmak.
- ⚽ Topun ayağın iç, orta ve dış kısmıyla sürülmesi (daha kısa ve daha uzun mesafeden ve daha düşük ve daha yüksek hızda).

##### 4.1. Etkinlik: Karma top sürme tekniği

Karışık yönlendirme daha karmaşık bir hareket türüdür. Öğrenciler ayağın belirli kısımlarıyla, her iki bacakla, aynı anda hareketin yönünü ve hızını değiştirerek top sürme gerçekleştirirler.

**Etkinlik örnekleri:** <https://www.youtube.com/watch?v=VWgmG4l2a0c>

- ⚽ Ayağın üst kısmıyla, ayağın iç ve dış kısmıyla öne ve yanlara farklı yönlerde vurarak karma top sürme.
- ⚽ Sağ ve sol ayakla, hareket yönünü değiştirerek topu orta hızda daha uzun bir mesafeye sürmek.
- ⚽ Daha güçlü bacakla, daha zayıf olan bacakla ve dönüşümlü olarak farklı hızlarda yürüme ve koşmada karma top kontrolü.
- ⚽ topu sürmek, engeller arasında giderek daha düşük hızda yürümek ve koşmak.

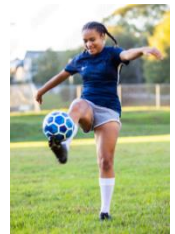
Yürürken ve koşarken öğrenciler dönüşümlü olarak ayağın iç, orta ve dış kısmıyla topu çiftler halinde, üçer kişilik gruplar halinde koşarak pas verir ve alırlar.



##### 4.2. Etkinlik: Top sektirme çalışmaları

Top sektirme çalışmaları yapmak, top kontrolü, gelişmiş dinamik denge ve beceriklilik gerektiren karmaşık bir harekettir.

- ⚽ Öğrenciler bacakları, dizleri ve başıyla (boş alanda) bireysel top sektirme çalışmaları yaparlar.
- ⚽ Ayağın üst kısmını yerinde ve hareket halinde tutarak aşağı ve yukarı doğru hokkabazlık yapın.
- ⚽ Öğrenciler arasında top sektirme çalışmaları yarışması.
- ⚽ <https://www.youtube.com/watch?v=BNw56qwSvV4>



## 5. Etkinlik: Şut teknikleri

Şut teknikleri futbolun en önemli becerilerinden biridir.

- ✎ Öğrenciler ayağın ortası ve iç kısmı ile farklı açı ve mesafelerden nokta vuruşlar yaparlar.
- ✎ Ayağın orta ve iç kısmı ile farklı mesafelerden kale vuruşu, koşma, ve yürüme.
- ✎ Topa ayağın üst kısmı, dış kısmı ve topukla vurma.
- ✎ Durgun ve hareket halindeyken topa kafa atmak.

### 5.1. Etkinlik: Topa ayağın iç kısmıyla vurmak

Kale vuruşları, paslar ve ortalar için kullanılır.

- ⚽ Belirli bir mesafeden, ayağın iç kısmı ile topa vurmak.
- ⚽ Yandan, daha uzak bir mesafeden kolay bir koşuyla topa vurmak.
- ⚽ Ayağın iç kısmıyla topu sürmek, durdurmak ve tekmelemek.

### Şut teknikleri geliştirmek için etkinlik ve alıştırma örnekleri

- ⚽ **Kesinlik.** Sahada bazı hedefler belirleyin. Öğrenciler farklı mesafelerdeki bir hedefi (rakamlarla işaretlenmiş hedef, küçük kale, çember, top...) vurarak kaleye atış yaparlar. Egzersizin ağırlığını yavaş yavaş artırın.
- ⚽ **Kuvvet.** Topu kaleden daha uzak bir mesafeye yerleştirin. Öğrenciler topa sert bir vuruş yaparak kaleyi vurmaya çalışırlar. Egzersiz birkaç kez tekrarlanarak darbenin gücü giderek artırılır.
- ⚽ **Hız.** Sahaya sıralar halinde birkaç top yerleştirin. Öğrenciler kaleye daha uzak bir mesafede topları mümkün olduğunca hızlı atarlar.
- ⚽ **Paslaşmalar.** Birkaç öğrenciyi sahaya yerleştirin ve topa vurulmadan önce kısa paslaşmalar düzenleyin. Bu alıştırma oyunda hızlı düşünme ve doğru atış yapma becerisinin geliştirilmesine yardımcı olacaktır.
- ⚽ **Farklı konumlardan atış yapma.** Öğrenciler topu farklı yerlerden ve farklı açılardan atış yaparlar.

## 6. Etkinlik: Futbol oynama teknikleri ve kuralları



1. Öğrenciler futboldan uyarlanan unsurlarla bayrak oyunları, pas atma, karşılama, liderlik etme, kaleyi vurma vb. bayrak oyunları oynarlar.
2. Öğrenciler futbol tekniğinin öğrenilen unsurlarını uygular ve temel futbol kurallarını benimser, küçük ve hentbol kalelerinde yarışır.

**Kaleci** futbol takımında en önemli rollerden birine sahiptir. Kalecinin tekniklerini geliştirmeye yönelik egzersizler. Örneğin Hızlı Refleksler egzersizi. Kaleci kale çizgisinde duruyor ve

öğretmen ya da başka bir oyuncu ona farklı açılardan topa vuruyor. Kaleci hızlı tepki vermeli ve topu yakalamaya veya çıkarmaya çalışmalıdır.

Öğretmen futbol tekniklerinin unsurlarını uygularken hatalara dikkat çeker ve bunları düzeltir, ayrıca öğrencilerin en iyi performans tekniklerini vurgular. Futbol (büyük futbol) ile futsal (mini futbol) arasındaki kurallar ve farklar, futbol ve futsal toplarının özellikleri hakkında bir tartışma var.

### **Sonuç etkinliği-özetlemek**

**Oyun.** Oyun alanının her iki tarafına iki grup öğrenci yerleştirilir. Oyuncular sahayı ayıran çizgiyi geçilmemelidir. Herkesin eşit sayıda topu vardır. Öğretmenin işaretinden sonra topları diğer tarafa atmalı ve kendi yarı sahasında top olmamalıdır. 5 dakika sonra oyun düdük sesiyle yarıda kesilir. Kazanan, oyun alanının kendi yarısında daha az topa sahip olan takımdır.

#### **Bayrak oyunları:**

<https://www.youtube.com/watch?v=A1DmQWHLGLs>

<https://www.youtube.com/watch?v=pgGfX8jAVgc>

### **Yansıma**

Tartışma soruları:

- Futbolun unsurlarına iyi hakim oldun mu ve nasıl hissediyorsun?
- En sevdiğiniz etkinlikler ve alıştırmalar hangileriydi?
- Hangi unsurlar ve kurallar var? Birkaçını listeleyin.
- Hangi aktiviteler ilginizi çekti, hangileri sıkıcıydı? Nedenini söyleyin.
- Derste elinden gelenin en iyisini yaptığınızı düşünüyor musun?

### **Gelişim takip süreci**

- Faaliyetlerin pratik performansı ve unsurlara hakimiyet.
- Ders sırasında aktif katılım.
- Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapılması.
- Spor salonunda davranış kurallarına uymak.

### **Ekipman ve araçlar**

Öğrencilere yönelik spor malzemeleri, futbol topları, küçük ve büyük kaleler, koniler, çemberler, düdükler ve diğer spor malzemeleri.

**Öğretmenler için.** Elemanların ve tekniklerin eğitimi ve iyileştirilmesi sürecinde daha verimli ve başarılı çalışma. Spor oyunlarında aşağıdaki prosedürlerin sırasına uyulması tavsiye edilir:

- Tekniğin kısa bir açıklamasıyla birlikte öğretim ünitesine sözlü giriş.
- Mümkünse eğitici bir film, sinematografi, resimler, çizimler gösterilir.

- Egzersiz, egzersizden hemen önce canlı olarak gösterilir.
- Egzersiz seçimi aşamalılık ve sistematiklik ilkesine uygun olmalıdır.
- Son olarak öğrenilenler oyunda veya bir yarışmada uygulanır.
- Oyun oynanırken öğrenciler gruplara ayrılmalıdır. Aynı şey taktiksel unsurları öğrenmek için de geçerli.

## HALK OYUNLARI VE DANSLARI

### Öğrenme sonuçları

Öğrenci şunları yapabilecektir:

1. Kuzey Makedonya'daki üç etnik topluluğa ait halk oyunları;
2. Standart, Latin Amerika ve modern danslardan dans adımlarını gerçekleştirir.

### İçerikler ve kavramlar (12 ders)

**Halk oyunları – Geleneksel halk oyunları**

**Danslar - Standart Danslar (İngiliz Valsi)**

**Latin Amerika dansları (cha-cha-cha, rock and roll, twist)**

**Modern dans (hip-hop)**

### Değerlendirme standartları

- Ülkedeki farklı etnik topluluklara ait geleneksel dansları adımlara göre (müziksiz) tanır.
- Ülkedeki farklı etnik topluluklara ait üç geleneksel dansı sergiler.
- Standart dansı, Latin Amerika dansını ve adım adım (müziksiz) modern dansı tanır.
- İki dansın temel adımlarını ve hareketlerini müzik eşliğinde gerçekleştirir (standart, Latin Amerika ve/veya modern dans).

#### Ders senaryosu

### Giriş etkinliği-ön bilgilerin etkinleştirilmesi

Öğrencilerin organize bir şekilde yerleştirilmesi, öğretim ünitesiyle tanışma, bir sütunda müzikle yapılabilecek çeşitli egzersiz ve aktivitelerle tek tek ısınma. Daha sonra kasları şekillendirecek ve güçlendirecek egzersizler yapılır.

Öğrencilerin seçtiği müzik çalınır. Bu şekilde motive olurlar, eğlenirler, Oyunda ve dansa karşı güzel bir duyguya, sevgiye ve arzuya sahip olmaları teşvik edilir.

Öğrenciler gruplar halinde ve çiftler halinde düzenlenir. Modern dans, vals vb.'den kendi halk danslarını veya koreografilerini tasarlama görevleri vardır.



**Bölgelerine ait bazı halk oyunlarını listelemek.**



## Ana etkinlik-deneyimsel öğrenme

### 1. Etkinlik: Geleneksel halk oyunları

Halk oyunlarının ve danslarının neyi temsil ettiğinden bahsedelim mi? Bunlar bir eğlence biçimi, sanat, eğitim ve yetiştirme aracı olarak halk yaratıcılığının bir ifadesidir. Ne zaman uygulanırlar? Danslar, ister halk oyunları olsun ister çağdaş olsun, her insanın ve milletin kültürünün ifadesinin ayrılmaz bir parçasıdır.

Müzikli hareketler hisleri, duyguları ve ruh halini ifade eder. Öğretmen öğrencileri kendi dans örneklerini vermeye ve göstermeye teşvik eder ve motive eder. Müzik ve Beden Eğitimi derslerinde öğrendikleri her şeyi burada Oyun ile icra edebiliyorlar. Halk oyunlarına yönelik egzersizler estetik ve ritmik hareketi, koordinasyonu, kendini ifade etmeyi, müzik dinlemeyi vb. geliştirir.

Antrenman öncesi önemli olan nedir? Öğrencilere öncelikle oynayacakları alan tanıtılır. Daha sonra adım adım eğitimden önce ve sonra müzik dinletilir, günümüzde halk oyunları ve danslar YouTube'da (videolarda) izlenebilmekte ve hatta canlı olarak izlenebilmektedir.

- ✚ Öğretmen halk oyunları ve dansların unsurlarını hem parça hem de bütün olarak iyi bilmeli ve öğrencilere yavaş yavaş anlatıp göstermelidir.
- ✚ Vücudun temel pozisyonlarını, bacaklar, kollar, boyun ve baş, omuz kuşağı, gövde ile yerinde ve hareket halindeki hareketleri uygulamak.
- ✚ Hareketlerin senkronizasyonu ve koordinasyonu, bacak ve kolların hareketlerini yerinde, alanda, hareketle, müzikli ve müziksiz, aynı yönde ve ters yönde, birleşik yönlerde, çizgiler boyunca birleştirmeye yönelik egzersizler.
- ✚ Sallanarak yürümek ve koşmak, yerde sürüklenmek ve bacak hareketleri, bireysel olarak, çiftler ve gruplar halinde, hareketleri müzikle ilişkilendirmek.
- ✚ Farklı etnik gruplara ait danslar uygulanmaktadır.
- ✚ Öğrenciler en az üç etnik gruba ait halk oyunları sergiliyor.

### Etkinlik ve alıştırma örnekleri

Müziksiz dansın adımları gösterilir ve öğretilir. Adımlar ve hareketler ritim ve ölçüye göre sayılarak, el çırpılarak, bir bank veya enstrümana vurularak, seslerle ritim yapılarak gösterilir. Örnekler: <https://www.youtube.com/watch?v=yb7t8LGtKs8>

- Her seferinde bir yavaş dans örneğinde ustalaşmak.
- <https://www.youtube.com/watch?v=R2LKgHmrins> (Gelin oyunu).
- <https://www.youtube.com/watch?v=8PJXoQnSKc> (Tropojas).
- Her seferinde bir hızlı dans örneğinde ustalaşmak .
- <https://www.youtube.com/watch?v=jl-DhhRCS6o> – циганчица.

Öğrenciler kapalı (dairese), yarım daire ve kıvrımlı biçimde ve ikili olarak gerçekleştirilecek dans biçimlerine ilişkin resim veya video materyallerini takip ederler. Öğrenciler listelenen dans formlarının her birinden bir örnek gerçekleştirirler.

## 2. Etkinlik

Makedonya'daki farklı etnik toplulukların oyunlarının özelliklerini öğreniyorlar: Makedon oro, Arnavut oro, Türk oro, Sırp oro, Roman oro. Farklı etnik toplulukların Makedon dansının görsel-işitsel sunumunu takip ediyorlar ve dansın benzerliklerini ve farklılıklarını tartışıyorlar. Adımlardaki benzerlikler dikkat çekicidir. Arnavut dansında ustalaşmaya yönelik egzersizler (adımlar): <https://www.youtube.com/watch?v=GdvEYfIR0k>. Türk ve Roman danslarında ustalaşmaya yönelik egzersizler: <https://www.youtube.com/watch?v=ziy8N7z-33M>.

- Öğrenciler geleneksel Makedon halk danslarından ve farklı etnik toplulukların danslarından (müziksiz) bireysel adım ve hareketler sergilerler.
- Aynı halk geleneksel danslarından ilgili adımları müzikle gerçekleştirin.

## 3. Etkinlik: Danslar, standart, Latin Amerika ve modern danslar

Öğrencilerin şimdiye kadar bildikleri bilgi ve hareketlerin tekrarı. Çağdaş danslar nedir ve hangileridir? Müzik eşliğinde, vücut hareketlerinin ritimle yapılmasıyla uygulanır. Fotoğrafları, video sunumunu seyreden öğrenciler, ardından dansları, türlerini, uygulamalarını, nereden ve nasıl ortaya çıktıklarını tartışıyorlar. Danslar 20. yüzyılın başında ortaya çıkmış ve iki gruba ayrılırlar: standart ve Latin dansları.

- ✚ Standart danslar: İngiliz valsi, tango, Viyana valsi, Slowfox ve quickstep.
- ✚ Latin dansları: samba, rumba, cha-cha-cha, bachata, salsa ve paso doble.

**İngiliz valsi.** Dansın karakteri sallanma ve sürekli akış, yumuşak ve yuvarlak hareketlerdir; duygusal ve romantik dans. Dakikada 30 bar ile süre ¾'dür. Vurgu, ayağın kaldırılması ve indirilmesiyle ilk vuruştadır.

**Viyana valsi,** tam bir dairenin döndüğü iki ¾ vuruşa bölünmüş 6 adımdan oluşur. İlk vuruşa vurgu yapılarak adımlar hızlıdır. Tempo dakikada 60 bardır.

**Tango,** Arjantin'deki yaşam tarzının ayrılmaz bir parçasıdır.

**Samba,** çeşitli dans formlarının ortak adıdır. Bu dans, davul ve diğer vurmalı çalgılar üzerinde gerçekleştirilen karakteristik adımlarla son derece hızlı, ritmik ve enerjiktir. Kalçaların oyunu, zikzak hareketlerle, ileri geri hareketlerle ve daire çizerek yapılan canlı bir dansır.

**Salsa,** Küba kökenlidir ve farklı müzik tarzlarının birleşimidir. Bu dans, hızlı adımlarla, kolların ve kalçaların şehvetli hareketleriyle gerçekleştirilen çok dinamik ve ritmiktir.

**Cha-cha-cha**, yeni Afro-Küba müziğinden bir danstır. Adı, müziğin üç küçük adımdan oluşan, bacaklara ve ayaklara vurgu yapan, çok fazla mekansal hareket olmayan ritmik kısmından geliyor.

**Etkinlik ve alıştırma örnekleri:** <https://www.youtube.com/watch?v=I1gMUbEAUFw>.

Vals adımları ritim ve ölçüye göre sayılarak ve el çırpılarak gösterilir.

**Vals.** Tüm öğrenciler 3-4 sıra halinde arka arkaya dururlar, ileri, geri ve dairesel hareketlerle, farklı kombinasyonlarda, 360° dönüşle valsini tekrarlarlar.

Öğrenciler birbirlerine bakan karışık çiftler oluştururlar. Bu pozisyonda, öğretmenin tarzına göre vals adımlarının farklı kombinasyonlarını (ileri, geri ve daire şeklinde) tekrarlarlar. En iyi dans eden iki çift dans ederek en iyi olmak için yarışırken, diğerleri oturup kimin en iyi olacağını gözlemler veya değerlendirir. Öğrenciler farklı dans türlerinin yer aldığı video sunumlarını izlerler:

- <https://youtu.be/LG9M5RpohFQ> – polka, Slovakya.
- <https://youtu.be/tR3oOmvx5ew> – klasik danslar.
- <https://youtu.be/6fa2wZEsRWM> – klasik tarihi danslar.
- [https://www.youtube.com/watch?v=G1w\\_yfBr8E](https://www.youtube.com/watch?v=G1w_yfBr8E) – farklı türlerde danslar.

Müzikli ve müziksiz, tek bir dans modeli seçip oynayın.

#### 4. Etkinlik

Öğrencilere ayrıca fotoğraflar, kayıtlar veya bir video sunumu aracılığıyla çağdaş dans türleri de tanıtılır: rock, twist, hip-hop. Daha sonra dans türlerini, uygulamalarını, nereden ve nasıl ortaya çıktıklarını tartışıyoruz. Latin danslarının ortaya çıktığı ve icra edildiği ülkeler araştırılıp tartışılmaktadır.

Bir dansın adımları müzik olmadan gösterilir ve öğretilir. Hip-hop dansının adımları ve hareketleri, ritim ve ölçüye göre, ellerin sayılması ve alkışlanması, sesler ve ağız ritmi vb. ile gösterilir. Dans ayrıca müzikle de gösterilir.

Öğrenciler bireysel olarak kendi yaratıcılıklarına göre farklı hip-hop dans adımlarını müzik eşliğinde gerçekleştirirler. Önce öğretmen dans adımlarını ve hareketlerini açıklar ve gösterir, ardından öğrenciler bunları gerçekleştirir. <https://www.youtube.com/watch?v=J34qWC5-Ovo>

Öğretmen öğrencileri sürekli olarak izler ve olası hatalara dikkat çeker, öğrencileri motive eder ve en iyi performansları öne çıkarır.

## Sonuç etkinliği-özetlemek

Öğrenciler, özgür seçimleriyle, bireysel olarak, kadın-erkek çiftler halinde veya gruplar halinde, müziğin ritmine göre hareket ederek çeşitli vücut hareketleri yaparak, değişik danslar gerçekleştirebilirler.

**Oyun. Kollar ve bacaklar, atlama yarışması** (resim)

<https://www.youtube.com/watch?v=53a7ZyU-rSY&t=133s>

### Yansımaya

Tartışma soruları:

- Danslar hakkında ne öğrendiniz?
- Geleneksel halk oyunlarımıza ne denir?
- Bazı çağdaş dansları listeleyin.
- Kendinizi mutlu ve tatmin olmuş hissettiniz mi?
- Hangi halk oyunlarını öğrendiniz ve seviyorsunuz?

### Gelişim takip süreci

- Faaliyetlerin pratik performansı ve unsurlara hakimiyet.
- Ders sırasında aktif katılım.
- Etkinliklerin yürütülmesinde sınıf arkadaşlarıyla işbirliği yapılması.
- Spor salonunda davranış kurallarına uymak.



## Ekipman ve araçlar

Kasetçalar, CD çalar, hoparlör, enstrümanlar, uygun spor kıyafetleri/ekipmanları, kağıtlar, yazıcı, tebeşirler, spor malzemeleri.

## Kaynaklar

- *Beden ve sağlık eğitimi öğretimi, 6. sınıf öğretmen kılavuzu. Belgrad: Ders Kitabı Enstitüsü. 2019.*
- Burke, V., Beilin, L. J., Simmer, K. (2005). *Predictors of body mass index and associations with cardiovascular risk factors in Australian children: a prospective cohort study.* Int Journal Obes, 2, 15–23.
- *I'den III'e kadar BEDEN VE SAĞLIK EĞİTİMİ KILAVUZU.*
- <https://www.slofit.org/slofit-nasvet>
- Popeska, B., Mitevaska-Petrusheva, K. STANDART OLMAYAN ÖĞELER VE ÖZELLİKLERİN KULLANILMASI YOLUYLA BEDEN VE SAĞLIK EĞİTİMİ ÖĞRETİMİNİN UYGULANMASI.
- Kondovski, N., Kondovska, S. 1997. *Beden ve sağlık eğitimi kılavuzu (ilkokul için), Üsküp.*
- Anastasovski, A. 1990. *Beden eğitimi metodolojisi. Üsküp.*
- Renzhov, S. 1987. *Oynuyoruz, pratik yapıyoruz, büyüyüyoruz. Detska radost.*
- Hristov, N. 1970. *Spor Tıbbının Temelleri. Üsküp.*
- Eğitim Geliştirme Bürosu'nun dokuz yıllık eğitim için yeni müfredatı ilişkin şu konulardaki seminer materyalleri (2009/10/11): **Öğretim planlaması;**
- **Öğrenci başarılarının değerlendirilmesi.**

- *Bildiriler: Basketbol, hentbol, futbol, voleybol ve atletizm. Makedonya Okul Sporları Federasyonu, Ohri, Haziran 2003.*
- Kondovski, N. 2002. Spor ve sportif faaliyetler, 2. yılda lise eğitiminde reform yaptı. Üsküp: Prosvetno Delo.
- Mitreski, G. 2002. Beden Eğitimi.
- Shukov, J. 2001. Kineziterapinin Temelleri.
- *21. Yüzyıl Öğretme ve Öğrenim Uygulaması, Öğretmen Rehberi. İlköğretim Projesi (PEP). 2010.*
- Kotsev, V. 2010. Dokuz yıllık eğitimde 5. sınıfta öğretim için kılavuzlar, Beden ve Sağlık eğitimi kılavuzu. Eğitim Geliştirme Bürosu.
- Kotsev, V. 2011. Dokuz yıllık eğitimde 6. sınıf öğretim kılavuzu, Beden ve Sağlık eğitimi, Eğitim Geliştirme Bürosu kılavuzu.
- Mihaylovski, B. 2000. Beden ve sağlık eğitimi ve yetiştirmenin temellerini içeren öğretim metodolojisi. Üsküp: Pedagoji Fakültesi, "St. Kliment Ohridski".
- <https://kineziologija.mk>
- Kotsev, V., Palevski, J. 2021. 4. sınıf öğretmenleri için beden ve sağlık eğitimi kılavuzu. Üsküp: Eğitim Geliştirme Bürosu.
- Kotsev, V., Palevski, J. 2022. 5. sınıf öğretmenleri için beden ve sağlık eğitimi kılavuzu. Üsküp: Eğitim Geliştirme Bürosu.
- Pavlovski, Z. 2008. VII. Sınıf için beden ve sağlık eğitimi.
- Krstevski, G., Stoyanovski, K. 1999. Basketbol Alfabeti. Üsküp.
- Bailey, R. and Robertson, C. 2000. 'Including all pupils in primary school physical education', in R. Bailey and T. Macfayden (eds), Teaching Physical Education 5–11. London: Continuum.

Наслов на оригиналот: Прирачник по физичко и здравствено образование за VI  
одделение

VI. sınıf

Beden ve Sağlık Eğitimi Rehberi

Yayımlayan: Eğitimi Geliştirme Bürosu

Editör: Abdülfeta Fetai

Yazar:

Viktor Kocев

Profesyonel destek:

Mr. Ivanka Miçiç, Koordinatör

Raymonda Neziri, Koordinatör

Maryan Boşalevski

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

KOCEV, Viktor

Beden ve Sağlık Eğitimi Kılavuzu VI. sınıf için [Електронски извор] / Viktor Kocев ; [Makedonca dilinden tercüme edilmiştir Sabiha Loçi Hasan]. - Üsküp : Eğitimi Geliştirme Bürosu, 2024

Начин на пристапување (URL): [https://brogovmk-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/bro\\_macedonia\\_bro\\_gov\\_mk/EQJ39-bCzJZBshJn93qbmBYB9GSx\\_QPbFPnMN\\_\\_frCAU-w?e=EBGciU](https://brogovmk-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/bro_macedonia_bro_gov_mk/EQJ39-bCzJZBshJn93qbmBYB9GSx_QPbFPnMN__frCAU-w?e=EBGciU). - Превод на делото: Прирачник по физичко и здравствено образование за VI одделение. - Текст во ПДФ формат, 98 стр., илустр. - Наслов преземен од екранот. - Опис на изворот на ден 15.07.2024

ISBN 978-608-206-160-3

COBISS.MK-ID 64090629