BEDEN EĞİTİMİ DERSİ
ÖĞRETİM PROGRAMI

AÇIKLAMALAR

Beden eğitimi dersi öğretim programı konuları hazırlık sınıfında olan ve işe yerleştirilemeyen 1, 2 ve 3. sınıf öğrencileriyle işlenecek şekilde düzenlenmiştir.

Beden Eğitimi dersiyle, bireylerin motor becerilerinin gelişimi yanında sosyal yeterliliklerinin ve olumlu benlik gelişimlerinin sağlanması amaç edinilmiştir. Bu ders engelli bireylerin etkinliklere katılarak hareket etmekten zevk almalarına, eğlenme ve başarma ihtiyaçlarının karşılanmasına imkân sağlamaktadır.

Zihinsel öğrenme yetersizliği olan çocuklar beden gelişimleri yönünden diğer çocuklardan fazla bir farklılık göstermezken motor becerileri yönünden belirgin bir farklılık gösterirler. Bunun nedeni engelleri, fizyolojik yapıları ile çevrelerinde gerekli hareket ve egzersiz ortamı yakalayamamış olmalarıdır. Bu nedenle okullardaki Beden Eğitimi dersi zihinsel öğrenme yetersizliği olan öğrenciler için daha önemlidir.

Beden Eğitimi dersine başlamadan önce öğrencilerin aileleri ile iletişim kurulmalı, öğrenciler genel bir sağlık kontrolünden geçirilerek spor yapmalarının sakıncalı olup olmadığı saptanmalıdır. Sağlık kontrolünde, fiziksel aktivite ve egzersiz yönünden dikkat çeken hususlar tespit edildikten sonra bir fizyoterapistle iş birliğine gidilerek nasıl bir çalışma yapılacağı planlanmalıdır.

Hareketlerin vücudu aşırı zorladığı durumlarda sakatlanmalar meydana gelebilir. Bunu ortadan kaldırmak için derse ısınma hareketleri ile başlanmalıdır. Isınma hareketleri dersin konusuna uygun olarak genel ve özel ısınma hareketlerini kapsamalıdır. Dersin işlenişinde öğrencinin bireysel özellikleri dikkate alınmalı ve sakatlanma riskini ortadan kaldıracak hareketler seçilerek basitten zora doğru giden ve tüm vücut kaslarını çalıştıran bir yol izlenmelidir.

Beden eğitimi çalışmalarının , mümkün olduğunca bire bir yaptırılması ve çalışmaların sözel anlatımla birlikte model olunarak sürdürülmesi sağlanmalıdır. Becerilerin öğretilmesi sırasında verilen yönergelerin basit, açık ve anlaşılır olmasına dikkat edilmeli gerekiyorsa yönergeler anlamlı hale gelene kadar sık sık tekrar edilmelidir. Aynı şekilde öğrenciler becerileri bağımsız yapabilir duruma gelinceye kadar bu becerilerin tekrarlatılmasına önem verilmelidir.

Beden Eğitimi dersi çeşitli araç gereçlerle desteklenerek işlenmelidir. Öğrencilerin, ders sırasında bu araç gereçlerin kullanımına özen göstermeleri sağlanarak, bunların bir alışkanlık olarak yerleşmesine dikkat edilmelidir. Ayrıca bu araç gereçlerin kullanımından doğacak tehlikeler öğrencilere açıklanmalı ve alınacak önlemlerle çalışmalarda güvenlik sağlanmalıdır. Bunun yanında hareket yaptırılırken ritim araçlarından yararlanılmalı müzik eşliğinde, düdükle ya da sayarak tempo tutturulmalı ve böylece öğrencilerin zevk alacağı bir ortam yaratılmalıdır.

Halk dansları çalışmalarında basit figürlü olanlar tercih edilmeli, figürler işlem basamaklarına ayrılarak öğretilmelidir.

Basketbol, voleybol, futbol ve hentbol gibi teknik çalışmalar mutlaka kendi sahasında, bire bir ya da öğrencilerin özelliklerine göre oluşturulmuş gruplarla yapılmalıdır.

Beden Eğitimi dersinde öğrencilerin yetenekleri tespit edilerek özel olimpiyatlara, bölgesel yarışlara katılmaları sağlanmalıdır. Bu yarışmalara katılmaları toplumla kaynaşmaları ve kendilerine güvenmeleri açısından önemlidir.

Beden Eğitimi dersindeki etkinliklerde öğrencilerin hareketlerini yapmasını aksatmayacak eşofman, şort ve bunlar gibi rahat giysiler kullanmalarına özen gösterilmeli ve hareketleri bu tür giysilerle yapma alışkanlığı kazandırılmaya çalışılmalıdır. Ayrıca bu derste kullanılan giysilerin temiz ve düzenli olmasına, ders sonrasında bu giysilerin bir sonraki kullanıma hazır hâle getirilmesine yönelik alışkanlıklar kazandırılmalıdır. Ders sonunda öğrencilerin terli vücutları ile kalmamaları, gerekli temizliklerini yaptıktan sonra giyinmeleri ve bu davranışları alışkanlık hâline getirmeleri sağlanmalıdır. Beden Eğitimi derslerinin sonunda öğrencilerin yeterince dinlenmesi için vakit ayrılmasına dikkat edilmelidir.

GENEL AMAÇLAR

1. İyi duruş alışkanlığını kazanır.
2. Sporla ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar kazanır.
3. İş birliği içinde çalışma, birlikte davranma alışkanlığı kazanır.
4. Sosyal gelişimini sağlayan tavır ve alışkanlıklar kazanır.
5. Vücut sistemlerini güçlendirir ve geliştirir.
6. Sinir, kas ve eklem koordinasyonunu geliştirir.
7. Sporun sağlığa yararlarını kavrayarak boş zamanlarını sportif faaliyetler ile değerlendirmeye istekli olur.

ÖZEL AMAÇLAR

1. Duruşlarla ilgili beceriler geliştirir.
2. Çeşitli şekillerde dönüş yapar.
3. Çeşitli şekillerde sıralanmalar yapar.
4. Çeşitli şekillerde diziliş yapar.

5. Çeşitli şekillerde yürüyüş yapar.
6. Çeşitli şekillerde koşular yapar.
7. Çeşitli şekillerde atlayış yapar.
8. Çeşitli şekillerde atış yapar.
9. Koşularla ilgili koordinasyonunu geliştirir.
10. Minderde hareketler yapar.
11. “Jimnastik sırası”nda çeşitli hareketler yapar.
12. İp ile hareketler yapar.
13. Çemberle hareketler yapar.
14. Basketbol ile ilgili teknikleri uygular.
15. Voleybol ile ilgili teknikleri uygular.
16. Hentbol ile ilgili teknikleri uygular.
17. Futbol ile ilgili teknikleri uygular.
18. Masa tenisi oyunu ile ilgili teknikleri uygular.
19. Sportif oyunlar oynama becerisi geliştirir.
20. Oyunlarda dostça oynamaya özen gösterir.
21. Halk dansları oynama becerisi geliştirir.
22. Spor malzemelerini düzenli kullanır.
23. Spor yaparken sakatlanma ve yaralanmalarda öncelikle yapılması gerekenleri bilir.
24. Sağlığını korur.

AMAÇLAR VE DAVRANIŞLAR

(Hazırlık, 1, 2 ve 3. Yıl)

ÜNİTE I: DÜZEN ALIŞTIRMALARI

Amaç 1. Duruşlarla ilgili beceriler geliştirir.

Davranışlar

1. Açık bacak ayakta duruş yapar.
2. Kapalı bacak ayakta duruş yapar.
3. Çömelik duruş yapar.
4. Dört ayak duruşu yapar.
5. Diz üstü duruş yapar.
6. Diz üstü oturuş yapar.
7. Bank duruşu yapar.
8. Cephe duruşu yapar.
9. Uzun oturuş yapar.
10. Çakı duruşu yapar.

Amaç 2. Çeşitli şekillerde dönüş yapar.

Davranışlar

1. Dururken belirtilen yöne döner.
2. Yerinde sayarken belirtilen yöne döner.
3. Yürürken belirtilen yöne döner.
4. Koşarken belirtilen yöne döner.

Amaç 3.Çeşitli şekillerde sıralanmalar yapar.

Davranışlar

1. Geniş kolda sıraya geçer.
2. Geniş kolda sayı sayar.
3. Derin kolda sıraya geçer.
4. Derin kolda sayı sayar.

Amaç 4.Çeşitli şekillerde diziliş yapar.

Davranışlar

1. Daire şeklinde dizilir.
2. Dikdörtgen şeklinde dizilir.

Amaç 5.Çeşitli şekillerde yürüyüş yapar.

Davranışlar

1. Yerinde sayar.
2. Uygun adım yürür.

Amaç 6.Çeşitli şekillerde koşular yapar.

Davranışlar

1. Temposuz koşar.
2. Verilen ritme uygun koşar.

ÜNİTE II: ATLETİZM

Amaç 7. Çeşitli şekillerde atlayış yapar.

Davranışlar

1. Durarak uzun atlar.
2. Uzun atlar.

Amaç 8. Çeşitli şekillerde atış yapar.

Davranışlar

1. Çift el ile sağlık topu atar.

2. Tek el ile sağlık topu atar.

3. Gülle atar.

Amaç 9. Koşularla ilgili koordinasyonunu geliştirir.

Davranışlar

1. Uzun süreli koşular yapar.

2. Kısa süreli koşular yapar.

3. Engelli koşular yapar.

ÜNİTE III: JİMNASTİK

Amaç 10. Minderde hareketler yapar.

Davranışlar

1. Açık bacak öne yuvarlanır.

2. Kapalı bacak öne yuvarlanır.

3. Açık bacak geriye yuvarlanır.

4. Kapalı bacak geriye yuvarlanır.

5. Amut hareketi yapar.

6. Çember hareketi yapar.

Amaç 11. "Jimnastik sırası"nda çeşitli hareketler yapar.

Davranışlar

1. "Jimnastik sırası"nda öne doğru yürür.

2. "Jimnastik sırası"nda geriye doğru yürür.

3. "Jimnastik sırası"nda araçla yürür.

4. "Jimnastik sırası"nda tavşan geçişi yapar.

5. “Jimnastik sırası”nda makas geçişi yapar.

Amaç 12. İp ile hareketler yapar.

Davranışlar

1. İpi baş üstünde sallar.
2. İpi yanda sallar.
3. İpi çapraz sallar.
4. İp ile verilen ritme uygun hareketler yapar.
5. İp ile müzik eşliğinde kompozisyon yapar.

Amaç 13. Çemberle hareketler yapar.

Davranışlar

1. Çemberi belde çevirir.
2. Çemberi ayakta çevirir.
3. Çemberi kolda çevirir.
4. Çemberle verilen ritme uygun hareketler yapar.
5. Çemberle müzik eşliğinde kompozisyon yapar.

ÜNİTE IV: SPORTİF OYUNLAR

Amaç 14. Basketbol ile ilgili teknikleri uygular.

Davranışlar

1. Sağ elle top sürer.
2. Sol elle top sürer.
3. El değiştirerek top sürer.
4. Göğüs pası atar.

5. Yerden pas atar.
6. Baş üstü pas atar.
7. Uzun pas atar.
8. Durarak şut atar.
9. Sıçrayarak şut atar.
10. Turnike atar.
11. Bireysel savunma yapar.

Amaç 15. Voleybol ile ilgili teknikleri uygular.

Davranışlar

1. Alttan servis atar.
2. Smaç servis atar.
3. Parmak pası verir.
4. Manşet pası verir.
5. Smaç vuruşu yapar.
6. Blok yapar.

Amaç 16. Hentbol ile ilgili teknikleri uygular.

Davranışlar

1. Bilek pası verir.
2. Piston pası verir.
3. Temel pas verir.
4. Sıçrayarak pas verir.
5. Sağ elle top sürer.
6. Sol elle top sürer.
7. El değiştirerek top sürer.

8. Alçak temel atış yapar.
9. Kalça hizasından atış yapar.
10. Yüksek temel atış yapar.
11. Sıçrayarak atış yapar.
12. Düşerek atış yapar.
13. 7 m atışı yapar.
14. Hızlı hücum yapar.
15. Bireysel savunma yapar.

Amaç 17. Futbol ile ilgili teknikleri uygular.

Davranışlar

1. Sağ ayakla top sürer.
2. Sol ayakla top sürer.
3. Ayak değiştirerek top sürer.
4. Kısa pas atar.
5. Uzun pas atar.
6. Kafa ile pas atar.
7. Plase vuruş yapar.
8. Kısa mesafeden atış yapar.
9. Uzun mesafeden atış yapar.
10. Penaltı atışı yapar.

Amaç 18. Masa tenisi ile ilgili teknikleri uygular.

Davranışlar

1. Elin düzü öne gelecek şekilde vuruş yapar.
2. Elin tersi öne gelecek şekilde vuruş yapar.

3. Servis atar.

Amaç 19. Sportif oyunlar oynama becerisi geliştirir.

Davranışlar

1. Takım oyununa uygun giyinir.
2. Takım oyununa uygun oyun düzeni alır.
3. Takım oyunun kurallarına uygun hareketler yapar.

Amaç 20. Oyunlarda dostça oynamaya özen gösterir.

Davranışlar

1. Oyun kurallarına uymada istekli olur.
2. Oyun kurallarına uymayanları uyarır.
3. Oyun oynarken arkadaşlarına zarar verecek davranışlardan kaçınır.
4. Oyun veya yarışmalarda kazanan kişi veya takımı alkışlar.

ÜNİTE V: HALK DANSLARI

Amaç 21. Halk dansları oynama becerisi geliştirir.

Davranışlar

1. Oyuna uygun giyinir.
2. Oyuna uygun oyun düzeni alır.
3. Oyunun ezgisine/oyunun sözlerine ve ezgisine uygun figürleri yapar.

ÜNİTE VI: SPOR VE SAĞLIK

Amaç 22. Spor malzemelerini düzenli kullanır.

Davranışlar

1. Spor kıyafetini uygun çanta içinde taşır.
2. Spor kıyafetini belirlenen yerde ve zamanında giyer.
3. Ders bitiminde kıyafetini katlayarak çantasının içine koyar.
4. Spor kıyafetini düzenli olarak temizler.
5. Spor malzemelerine zarar vermekten kaçınır.
6. Spor malzemelerini kullandıktan sonra yerine koyar.

Amaç 23. Spor yaparken sakatlanma ve yaralanmalarda öncelikle yapılması gerekenleri bilir.

Davranışlar

1. Darbe alan ve burkulan bölge hareket ettirilmeden buz konulması gerektiğini söyler.
2. Burun kanamalarında burun kanatlarının parmaklarla sıkılarak başın öne eğilerek beklenilmesi gerektiğini söyler.
3. Ağır burkulma ve darbelerde yaralanan bölgenin karton tahta gibi sert maddeler ile sarılıp bir doktora gidilmesi gerektiğini söyler.
4. Basit yaralanmalarda temiz bir bezle kanayan bölgeye bastırılması gerektiğini söyler.

Amaç 24. Sağlığını korur.

Davranışlar

1. Vücudu ısıtmadan ağır hareketler yapmaz.
2. Yemeklerden sonra ağır ve zorlayıcı hareketler yapmaz.
3. Hasta olduğu zaman yorucu ve ağır hareketler yapmaz.
4. Spor çalışmalarının bitiminde üzerini değiştirir.

KONULAR

ÜNİTE I: DÜZEN ALIŞTIRMALARI

A. Duruşlar

B. Dönüşler

C. Sıralanmalar

Ç. Dizilişler

D. Yürüyüşler

E. Koşular

ÜNİTE II: ATLETİZM

A. Atlamalar

B. Atmalar

C. Koşularla İlgili Koordinasyon

ÜNİTE III: JİMNASTİK

A. Minderde Hareketler

B. “Jimnastik Sırası”nda Hareketler

C. İp ile Hareketler

Ç. Çember ile Hareketler

ÜNİTE IV: SPORTİF OYUNLAR

A. Basketbol

B. Voleybol

C. Hentbol

Ç. Futbol

D. Masa Tenisi

E. Dostça Oyun Oynama

ÜNİTE V: HALK DANSLARI

Halk Dansları Oynama

ÜNİTE VI: SPOR VE SAĞLIK

A. Spor Malzemelerinin Kullanımı

B. Sakatlanma ve Yaralanmalarda Öncelikle Yapılması Gerekenler

C. Sağlığımızı Koruyalım

ÖRNEK İŞLENİŞ

Açıklama:

Öğretilecek konularla ilgili olarak hazırlanan bir çizelge ile öğrencilerin performansları önceden ölçülür. Bu ölçme sırasında konu ile ilgili olarak öğrencilere yönergeler verilir. Bu yönergelerin bağımsız gerçekleştirilmesi “B”, sözel ipucu verildiğinde gerçekleştirilmesi”Sİ”, model olarak gerçekleştirilmesi ”MO” ve fiziksel yardımla gerçekleştirilmesi ”FY” gösterilir

(Performansın belirlenmesi için yapılan çalışma ve buna ilişkin hazırlanan kayıt tablosu günlük plân dışındadır.).

PERFORMANS KAYIT TABLOSU KESİTİ

BİLDİRİMLER	YÖNERGELER	ÖLÇÜT	Berna	Cenk	Ali	Deniz
Parmak pası verir.	Parmak pası ver.	%100				
a) Ayaklarını omuz genişliğinde yanlara doğru açar.	a) Ayaklarını omuz genişliğinde yanlara doğru aç.		Sİ	Sİ	Sİ	Sİ
b) Sağ ayağıyla öne doğru bir adım atar.	b) Sağ ayağınla öne doğru bir adım at.		Sİ	Sİ	Sİ	Sİ
c) Kollarını başının üzerine doğru kaldırır.	c) Kollarını başının üzerine doğru kaldır.		Sİ	Sİ	Sİ	Sİ
ç) Kollarını dirseklerinden büker.	ç) Kollarını dirseklerinden bük.		Sİ	Sİ	Sİ	Sİ
d) Parmaklarını gergin olmayacak şekilde açık hâle getirir.	d) Parmaklarını gergin olmayacak şekilde açık hâle getir.		Sİ	Sİ	MO	MO
e) Topa parmak uçlarıyla vurur.	e) Topa parmak uçlarınla vur.		Sİ	Sİ	MO	MO

Ders Adı : Beden Eğitimi

Ünite Adı : Halk Dansları ve Sportif Oyunlar

Konu Adı : Voleybol

Süre : 40 +40 dakika

Yöntem ve Teknikler : Tüm Beceri

Öğretim Materyalleri : Top

Amaç. Voleybol ile ilgili teknikleri uygular.

Davranışlar

1. Parmak pası verir.

Öğretmen öğrencilerin parmak pası vermeye ön koşul oluşturan topu yukarı atıp tutma; omuz, el ve parmak hareketlerinin dizlerden yaylanarak yapılması vb. davranışları kazanmış olmalarına dikkat etmelidir.

Öğrencilerin önceden belirlenmiş performansları dikkate alınarak derse kazanılması gereken davranışlar isim belirtilerek yeniden yazılır. Bu becerinin öğretimi sürecinde kullanılan ipuçları sistemli bir şekilde geri çekilerek öğrencilerin beceriyi bağımsız yapabilmeleri sağlanmalıdır.

Berna, Cenk: 1. Sİ verildiğinde ayaklarını omuz genişliğinde yanlara doğru açar.

2. Sİ verildiğinde sağ ayağıyla öne doğru bir adım atar.

3. Sİ verildiğinde kollarını başının üzerine doğru kaldırır.

4. Sİ verildiğinde kollarını dirseklerinden büker.

5. Sİ verildiğinde topa parmak uçlarıyla vurur.

6. Sİ verildiğinde parmaklarını gergin olmayacak şekilde açık hâle getirir.

Ali, Deniz: 1. Sİ verildiğinde ayaklarını omuz genişliğinde yanlara doğru açar.

2. Sİ verildiğinde sağ ayağıyla öne doğru bir adım atar.

3. Sİ verildiğinde kollarını başının üzerine doğru kaldırır.

4. Sİ verildiğinde kollarını dirseklerinden büker.

5. MO' da topa parmak uçlarıyla vurur.

6. MO' da parmaklarını gergin olmayacak şekilde açık hâle getirir.

ÖĞRENME VE ÖĞRETME ETKİNLİKLERİ

Öğretmen öğrencilerle bahçeye çıkar. Öğrencilerin yüzleri kendine bakacak şekilde yan yana sıra olmalarını sağlar. Öğretmen derse selâmlama ve yoklama ile başlayarak rahat ve hazır ol hareketleri yaptırır. Daha sonra öğrencilerin yüzleri içe dönük olacak şekilde halka oluşturmalarını söyler. Öğrencilere ısınma hareketleri ve hafif tempoda koşu yaptırır.

Öğretmen derse katılıp yönergelere uyan öğrencileri pekiştirerek dağınık düzende yüzleri kendine dönük olarak sıralanmalarını söyler.Öğrencilere, "Bugün sizlerle parmak pası vermeyi öğreneceğiz."der. Öğretmen öğrencilere, "Ayaklarınızı omuz genişliğinde yanlara doğru açın." diyerek sözel ipucu verir. Öğrenciler ayaklarını omuz genişliğinde yanlara doğru açtıklarında bu davranışı pekiştirir. Öğretmen daha sonra öğrencilerin sözel ipucu yaptıkları 2,3 ve 4. basamakları yapmalarını sağlayabilmek için sırayla sözel ipucu verir. Olumlu davranışları pekiştirir. Öğrencilerden Berna ve Cenk'e, "Parmaklarınızı gergin olmayacak şekilde açık hâle getirin." sözel ipucu verir. Berna ve Cenk bu davranışı yaptıklarında pekiştirir. Sonra Ali ve Deniz'in yanına giderek, "Şimdi bana bakın." diyerek hareketi nasıl yapmaları gerektiğini sözel olarak açıklayıp yapar. Öğretmen model olduktan sonra Ali ve Deniz'e, "Hadi bakalım siz de parmaklarınızı gergin olmayacak şekilde açık hâle getirin." der. Öğrencilerin olumlu davranışları pekiştirir. Öğretmen voleybol topunu alarak Berna'nın yanına gider. Öğrencilere, "Çocuklar şimdi hepiniz Berna'yı izleyin. Berna sana topu attığımda topa parmak uçlarınla vur." diyerek topu Berna'ya atar. Berna topa parmak uçlarıyla vurduğunda bu davranışını pekiştirir. Öğretmen aynı çalışmayı Cenk ile de yaptıktan sonra onun olumlu davranışını pekiştirir.

Öğretmen öğrencilere, " Şimdi Cenk bana pas verecek, ben de parmak uçlarımla topa vuracağım. " diyerek Ali ve Deniz'e model olur. Sonra sırasıyla Ali ve Deniz'e pas vererek parmak uçlarıyla topa vurmalarını sağlar. Öğrencilerin olumlu davranışlarını pekiştirir.

Öğretmen Berna ile Deniz'i, Ali ile Cenk'i karşılıklı eşleştirerek parmak pası çalışmalarına devam eder. Gerektiğinde yardımda bulunarak öğrencilerin doğru tepki vermelerini sağlar.

Değerlendirme

Öğretmen öğrencilerin öğretim sonunda becerinin her bir basamağını bağımsız ya da hangi ip uçlarıyla yapabildiklerini kaydeder. Öğrenciler beceriyi bağımsız olarak yapana kadar diğer derslerde de çalışmaya devam eder.