ORTAÖĞRETİM
SPOR EĞİTİMİ DERSİ

ÖĞRETİM PROGRAMI

2023

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

İÇİNDEKİLER

1. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI ÖĞRETİM PROGRAMLARI 4

1.1. ÖĞRETİM PROGRAMLARININ AMAÇLARI 4

1.2. ÖĞRETİM PROGRAMLARININ PERSPEKTİFİ 5

1.2.1. DEĞERLERİMİZ 5

1.2.2. YETKİNLİKLER 5

1.3. ÖĞRETİM PROGRAMLARINDA ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI 7

1.4. BİREYSEL GELİŞİM VE ÖĞRETİM PROGRAMLARI 8

1.5. SONUÇ 8

2. SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASI 9

2.1. ÖĞRETİM PROGRAMININ TEMEL FELSEFESİ VE GENEL AMAÇLARI 9

2.2. ÖĞRETİM PROGRAMININ ALANA ÖZGÜ BECERİLERİ 10

2.3. ÖĞRETİM PROGRAMININ UYGULANMASINDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR 10

2.4. ÜNİTE, KAZANIM SAYISI VE SÜRE TABLOSU 11

3. SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI 16

3.1. ÖĞRETİM PROGRAMININ YAPISI 16

3.2. MODÜL, ÜNİTE, KAZANIM VE AÇIKLAMALAR 17

BİREYSEL SPORLAR (BS) 17

BADMİNTON 17

BİSİKLET 20

BOKS 22

ESKRİM 25

GÜREŞ 27

HALTER 30

JUDO 33

KARATE 36

KAYAK 40

MASA TENİSİ 42

OKÇULUK 45

ORYANTİRİNG 47

TEKVANDO 49

TENİS 52

YÜZME 55

TAKIM SPORLARI (TS) 57

BASKETBOL 57

FUTBOL 60

HENTBOL 64

VOLEYBOL 67

1 MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI ÖĞRETİM PROGRAMLARI

Bilim ve teknolojide yaşanan hızlı değişim, bireyin ve toplumun değişen ihtiyaçları, öğrenme öğretme teori ve yaklaşımlarındaki yenilik ve gelişmeler bireylerden beklenen rolleri de doğrudan etkilemiştir. Bu değişim bilgiyi üreten, hayatta işlevsel olarak kullanabilen, problem çözebilen, eleştirel düşünen, girişimci, kararlı, iletişim becerilerine sahip, empati yapabilen, topluma ve kültüre katkı sağlayan vb. niteliklerdeki bir bireyi tanımlamaktadır. Bu nitelik dokusuna sahip bireylerin yetişmesine hizmet edecek öğretim programları salt bilgi aktaran bir yapıdan ziyade bireysel farklılıkları dikkate alan, değer ve beceri kazandırma hedefli, sade ve anlaşılır bir yapıda hazırlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda bir taraftan farklı konu ve sınıf düzeylerinde sarmal bir yaklaşımla tekrar eden kazanımlara ve açıklamalara, diğer taraftan bütünsel ve bir kerede kazandırılması hedeflenen öğrenme çıktılarına yer verilmiştir. Her iki gruptaki kazanım ve açıklamalar da ilgili disiplinin yetkin, güncel, geçerli ve eğitim öğretim sürecinde hayatla ilişkileri kurulabilecek niteliktedir. Bu kazanımlar ve sınırlarını belirleyen açıklamaları, sınıflar ve eğitim kademeleri düzeyinde değerler, beceriler ve yetkinlikler perspektifinde bütünlük sağlayan bir bakış açısıyla yalın bir içeriğe işaret etmektedir. Böylelikle üst bilişsel becerilerin kullanımına yönlendiren, anlamlı ve kalıcı öğrenmeyi sağlayan, sağlam ve önceki öğrenmelerle ilişkilendirilmiş, diğer disiplinlerle ve günlük hayatla değerler, beceriler ve yetkinlikler çevresinde bütünleşmiş bir öğretim programları toplamı oluşturulmuştur.

1.1. ÖĞRETİM PROGRAMLARININ AMAÇLARI

Öğretim programları, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nun 2. maddesinde ifade edilen "Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları" ile "Türk Millî Eğitiminin Temel İlkeleri" esas alınarak hazırlanmıştır.

Eğitim ve öğretim programlarıyla sürdürülen tüm çalışmalar; okulöncesi, ilköğretim ve ortaöğretim seviyelerinde birbirini tamamlayıcı bir şekilde aşağıdaki amaçlara ulaşmaya yöneliktir:

1. Okulöncesi eğitimi tamamlayan öğrencilerin bireysel gelişim süreçleri göz önünde bulundurularak bedensel, zihinsel ve duygusal alanlarda sağlıklı şekilde gelişimlerini desteklemek

2. İlkokulu tamamlayan öğrencilerin gelişim düzeyine ve kendi bireyselliğine uygun olarak ahlaki bütünlük ve öz farkındalık çerçevesinde, öz güven ve öz disipline sahip, gündelik hayatta ihtiyaç duyacağı temel düzeyde sözel, sayısal ve bilimsel akıl yürütme ile sosyal becerileri ve estetik duyarlılığı kazanmış, bunları etkin bir şekilde kullanarak sağlıklı hayat yönelimli bireyler olmalarını sağlamak

3. Ortaokulu tamamlayan öğrencilerin, ilkokulda kazandıkları yetkinlikleri geliştirmek suretiyle millî ve manevi değerleri benimsemiş, haklarını kullanan ve sorumluluklarını yerine getiren, Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi'nde ve ayrıca disiplinlere özgü alanlarda ifadesini bulan temel düzey beceri ve yetkinlikleri kazanmış bireyler olmalarını sağlamak

4. Liseyi tamamlayan öğrencilerin, ilkokulda ve ortaokulda kazandıkları yetkinlikleri geliştirmek suretiyle, millî ve manevi değerleri benimseyip hayat tarzına dönüştürmüş, üretken ve aktif vatandaşlar olarak yurdumuzun iktisadi, sosyal ve kültürel kalkınmasına katkıda bulunan, "Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi"nde ve ayrıca disiplinlere özgü alanlarda ifadesini bulan temel düzey beceri ve yetkinlikleri kazanmış, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda bir mesleğe, yükseköğretime ve hayata hazır bireyler olmalarını sağlamak

1.2. ÖĞRETİM PROGRAMLARININ PERSPEKTİFİ

Eğitim sistemimizin temel amacı değerlerimiz ve yetkinliklerle bütünleşmiş bilgi, beceri ve davranışlara sahip bireyler yetiştirmektir. Bilgi, beceri ve davranışlar öğretim programlarıyla kazandırılmaya çalışılırken değerlerimiz ve yetkinlikler bu bilgi, beceri ve davranışların arasındaki bütünlüğü kuran bağlantı ve ufuk işlevi görmektedir. Değerlerimiz toplumumuzun millî ve manevi kaynaklarından damıtılarak dünden bugüne ulaşmış ve yarınlarımıza aktaracağımız öz mirasımızdır. Yetkinlikler ise bu mirasın hayata ve insanlık ailesine katılmasını ve katkı vermesini sağlayan eylemsel bütünlüklerimizdir. Bu yönüyle değerlerimiz ve yetkinlikler birbirinden ayrılmaz bir şekilde teori-pratik bütünlüğündeki asli parçamızı oluşturur. Güncellik içinde öğrenme öğretme süreçleriyle kazandırmaya çalıştığımız bilgi, beceri ve davranışlar ise bizi biz yapan değerlerimizin ve yetkinliklerin günün şartları içinde görünürlük kazanma araç ve platformlarıdır; günün şartları içinde değişiklik gösterebilir yapısıyla arızidir ve bu sebeple de sürekli gözden geçirmelerle güncellenir, yenilenir.

1.2.1. DEĞERLERİMİZ

Değerlerimiz öğretim programlarının perspektifini oluşturan ilkeler toplamıdır. Kökleri geleneklerimiz ve dünümüz içinde, gövdesi ve dalları bu köklerden beslenerek bugünümüze ve yarınlarımıza uzanmaktadır. Temel insani özelliklerimizi oluşturan değerlerimiz, hayatımızın rutin akışında ve karşılaştığımız sorunlarla başa çıkmada eyleme geçmemizi sağlayan kudretin ve gücün kaynağıdır.

Bir toplumun geleceğinin, değerlerini benimsemiş ve bu değerleri sahip olduğu yetkinliklerle ete kemiğe büründüren insanlarına bağlı olduğu tartışma götürmez bir gerçektir. Bundan dolayı eğitim sistemimiz her bir üyesine uygun ahlaki kararlar alma ve bunları davranışlarında sergileme yeterliliğini kazandırma amacıyla hareket eder. Eğitim sistemi sadece akademik açıdan başarılı, belirlenmiş bazı bilgi, beceri ve davranışları kazandıran bir yapı değildir. Temel değerleri benimsemiş bireyler yetiştirmek asli görevidir; yeni neslin değerlerini, alışkanlıklarını ve davranışlarını etkileyebilmelidir. Eğitim sistemi değerleri kazandırma amacı çerçevesindeki işlevini, öğretim programlarını da kapsayan eğitim programıyla yerine getirir. “Eğitim programı”; öğretim programları, öğrenme öğretme ortamları, eğitim araç gereçleri, ders dışı etkinlikler, mevzuat gibi eğitim sisteminin tüm unsurları göz önünde bulundurularak oluşturulur. Öğretim programlarında bu anlayışla değerlerimiz, ayrı bir program veya öğrenme alanı, ünite, konu vb. olarak görülmemiştir. Tam aksine bütün eğitim sürecinin nihai gayesi ve ruhu olan değerlerimiz, öğretim programlarının her birinde ve her bir biriminde yer almıştır.

Öğretim programlarında yer alan “kök değerler” şunlardır: *adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik.* Bu değerler, öğrenme öğretme sürecinde hem kendi başlarına, hem ilişkili olduğu alt değerlerle ve hem de öteki kök değerlerle birlikte ele alınarak hayat bulacaktır.

1.2.2. YETKİNLİKLER

Eğitim sistemimiz yetkinliklerde bütünleşmiş bilgi, beceri ve davranışlara sahip karakterde bireyler yetiştirmeyi amaçlar. Öğrencilerin hem ulusal hem de uluslararası düzeyde kişisel, sosyal, akademik ve iş hayatlarında ihtiyaç duyacakları beceri yelpazeleri olan yetkinlikler *Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi*'nde (TYÇ) belirlenmiştir. TYÇ'de sekiz anahtar yetkinlik belirlemekte ve bunlar aşağıdaki gibi tanımlamaktadır:

1. OKUMA YAZMA YETKİNLİĞİ

Bu yetkinlik, diğer kişiler ile uygun ve yaratıcı bir yolla etkili iletişim ve bağlantı kurma yeteneğini ifade eder. Bireyler, çeşitli durumlarda sözlü ve yazılı iletişim kurma, izleme ve kendi iletişimlerini durumun gerekliliklerine uyarlama becerilerine sahip olmalıdır.

Bu yetkinlik ayrıca farklı kaynak türlerini ayırt etme ve kullanma, bilgiyi araştırma, toplama ve işleme, aygıtları kullanma, sözlü ve yazılı görüşleri bağlama uygun olarak ikna edici bir şekilde düzenleme ve ifade etme becerilerini de içerir.

2. BİRDEN ÇOK DİLİ KULLANMA YETKİNLİĞİ

Bu yetkinlik, farklı dilleri iletişim için uygun ve etkili olarak kullanma becerisini tarif eder. Dil yetkinlikleri, tarihî boyutu ve kültürler arası yetkinlikleri bütünleştirmektedir. Farklı diller ve iletişim araçları arasında geçiş yapma yeteneğine dayanır. Bireyin ihtiyaçlarına bağlı olarak farklı dillerde, farklı yeterlilik seviyelerinde sözlü mesajları anlama, sohbeti başlatma, sürdürme ve bitirme ile metinleri okuma, anlama ve yazma yeteneklerinden oluşur. Bireyler araçları uygun şekilde kullanabilmeli ve dilleri örgün, yaygın ve serbest olarak hayatı boyunca öğrenebilmelidir.

3. MATEMATİKSEL YETKİNLİK VE BİLİM, TEKNOLOJİ, MÜHENDİSLİKTE YETKİNLİK

a. **Matematiksel yetkinlik:** Matematiksel yetkinlik, günlük hayatta karşılaşılan problemi çözmek için matematiksel düşünme tarzını geliştirme ve uygulamadır. Sağlam bir aritmetik becerisi üzerine inşa edilen sürece, faaliyete ve bilgiye vurgu yapılmaktadır. Matematiksel yetkinlik, düşünme (mantıksal ve uzamsal düşünme) ve sunmanın (formüller, modeller, kurgular, grafikler ve tablolar) matematiksel modlarını farklı derecelerde kullanma becerisi ve isteğini içermektedir.

b. **Bilimde yetkinlik:** Bilimdeki yetkinlik, soruları tanımlamak ve kanıta dayalı sonuçlar üretmek amacıyla doğal dünyanın açıklanmasına yönelik bilgi varlığı ve metodolojiden yararlanma beceri ve isteğine atıfta bulunmaktadır. Teknoloji ve mühendislikteki yetkinlik, insan istek ve ihtiyaçlarını karşılama bağlamında bilgi ve metodolojinin uygulanması olarak görülmektedir. Bilim, teknoloji ve mühendislikteki yetkinlik, insan etkinliklerinden kaynaklanan değişimleri ve her bireyin vatandaş olarak sorumluluklarını kavrama gücünü kapsamaktadır.

4. DİJİTAL YETKİNLİK

Bu yetkinlik öğrenme, çalışma ve topluma katılım için dijital teknolojileri güvenli, eleştirel, bilinçli kullanmayı ve bu teknolojilerle yakından ilgilenmeyi kapsamaktadır. Bilgi ve veri okuryazarlığı, iletişim ve iş birliği, medya becerileri, dijital içerik oluşturma (programlama dâhil), güvenlik (dijital refah ve siber güvenlikle ilgili yetkinlikler dâhil), fikrî mülkiyetle ilgili sorular, problem çözme ve eleştirel düşünmeyi içerir.

5. KİŞİSEL, SOSYAL VE ÖĞRENMEYİ ÖĞRENME YETKİNLİĞİ

Bu yetkinlik kendini yansıtma, zaman ve bilgiyi etkin bir şekilde yönetme, başkalarıyla yapıcı bir şekilde çalışma, esnek kalma ve kendi öğrenme ve kariyerini yönetme yeteneğidir. Belirsizlik ve karmaşıklıkla başa çıkabilmeyi, fiziksel ve duygusal refahını desteklemeyi, fiziksel ve zihinsel sağlığını korumayı ve sağlık bilincine sahip geleceğe yönelik bir yaşam sürmeyi, kapsayıcı ve destekleyici ortamda çatışmaya anlayış gösterme ve çatışmayı yönetme yeteneğini içerir.

6. VATANDAŞLIK YETKİNLİĞİ

Bu yetkinlik sosyal, ekonomik, yasal ve politik kavram ve yapıların yanı sıra küresel gelişmeler ve sürdürülebilirlik anlayışına dayalı olarak sorumlu vatandaş bilinciyle hareket etme, sivil ve sosyal hayata tam olarak katılma yeteneğidir.

7. GİRİŞİMCİLİK YETKİNLİĞİ

Bu yetkinlik, fırsatlar ve fikirler üzerinde hareket etme ve bunları başkaları için değerlere dönüştürme kapasitesi anlamına gelir. Yaratıcılık, eleştirel düşünme ve problem çözme, inisiyatif alma ve sebat etme, kültürel, sosyal veya finansal değeri olan projeleri planlamak ve yürütmek için iş birliği ile çalışabilme yeteneği üzerine kuruludur.

8. KÜLTÜREL FARKINDALIK VE İFADE YETKİNLİĞİ

Bu yetkinlik düşünce ve anlamların farklı kültürlerde, çeşitli sanatsal ve diğer kültürel formlarda nasıl yaratıcı bir şekilde ifade edildiğinin ve aktarıldığının anlaşılmasını ve saygı duyulmasını kapsamaktadır. Kendi düşünceleri ile toplumdaki rolüne ve yerine dair hislerini çeşitli ortamlarda ve farklı yollarla anlama, geliştirme ve ifade etme sürecine dâhil olmayı içerir.

1.3. ÖĞRETİM PROGRAMLARINDA ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI

Hiçbir insan bir başkasının birebir aynısı değildir. Bu sebeple öğretim programlarının ve buna bağlı olarak ölçme ve değerlendirme sürecinin "herkese uygun", "herkes için geçerli ve standart olması" insanın doğasına terstir. Bu sebeple ölçme ve değerlendirme sürecinde azami çeşitlilik ve esneklik anlayışıyla hareket edilmesi şarttır. Öğretim programları bu açıdan bir yol göstericidir. Öğretim programlarından ölçme değerlendirmeye ait bütün unsurları içermesini beklemek gerçekçi bir beklenti olarak değerlendirilemez. Eğitimde çeşitlilik; birey, eğitim düzeyi, ders içeriği, sosyal ortam, okul imkânları vb. iç ve dış dinamiklerden ciddi şekilde etkilendiği için, ölçme ve değerlendirme uygulamalarının etkililiğini sağlamada öncelik öğretim programlarından değil öğretmen ve eğitim uygulayıcılarından beklenir. Bu noktada özgünlük ve yaratıcılık öğretmenlerden temel beklentidir.

Bu bakış açısından hareketle öğretim programlarında ölçme ve değerlendirme uygulamalarına yön veren ilkeleri aşağıdaki gibi özetlemek mümkündür:

1. Ölçme ve değerlendirme çalışmaları öğretim programının tüm bileşenleri ile azami uyum sağlamalı, kazanım ve açıklamaların sınırları esas alınmalıdır.
2. Öğretim programı, ölçme sürecinde kullanılabilecek ölçme araç ve yöntemleri açısından uygulayıcılara kesin sınırlar çizmez, sadece yol gösterir. Ancak tercih edilen ölçme ve değerlendirme araç ve yönteminde, gereken teknik ve akademik standartlara uyulmalıdır.
3. Eğitimde ölçme ve değerlendirme uygulamaları eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır ve eğitim süreci boyunca yapılır. Ölçme sonuçları tek başına değil izlenen süreçlerle birlikte bütünlük içinde ele alınır.
4. Bireysel farklılıklar gerçeğinden dolayı bütün öğrencileri kapsayan, bütün öğrenciler için genel geçer, tek tip bir ölçme ve değerlendirme yönteminden söz etmek uygun değildir. Öğrencinin akademik gelişimi tek bir yöntemle veya teknikle ölçülüp değerlendirilmez.
5. Eğitim sadece "bilme (düşünce)" için değil, "hissetme (duygu)" ve "yapma (eylem)" için de verilir; dolayısıyla sadece bilişsel ölçümler yeterli kabul edilemez.
6. Çok odaklı ölçme değerlendirme esastır. Ölçme ve değerlendirme uygulamaları öğretmen ve öğrencilerin aktif katılımıyla gerçekleştirilir.
7. Bireylerin ölçme ve değerlendirmeye konu olan ilgi, tutum, değer ve başarı gibi özellikleri zamanla değişebilir. Bu sebeple söz konusu özellikleri tek bir zamanda ölçmek yerine süreç içindeki değişimleri dikkate alan ölçümler kullanmak esastır.

1.4. BİREYSEL GELİŞİM VE ÖĞRETİM PROGRAMLARI

Öğretim programlarının geliştirilmesi sürecinde insanın çok yönlü gelişimsel özelliklerine dair mevcut bilimsel bilgi ve birikim dikkate alınarak bütün bileşenler arasında ahengi dikkate alan harmonik bir yaklaşım benimsenmiştir. Bu bağlamda bazı temel gelişim ilkelerine değinmek yerinde olacaktır.

Öğretim programları, insan gelişiminin belirli bir dönemde sonlanmadığı ve gelişimin hayat boyu sürdüğü ilkesi ile hazırlanmıştır. Bu sebeple öğretim programlarında, her yaş döneminde bireylerin gelişim özelliklerini dikkate alarak destekleyici önlemler alınması önerilmektedir.

Gelişim, hayat boyu sürse de tek ve bir örnek yapıda değildir. Evreler hâlinde ilerler ve her evrede bireylerin gelişim özellikleri farklıdır. Evreler de başlangıç ve bitişleri açısından homojen değildir. Bu sebeple programlar olabildiğince bunu göz önünde bulunduran bir hassasiyetle yapılandırılmıştır. Programların amaçlarını ve kazanımlarını gerçekleştirme sürecinde gerekli uyarlamaların öğretmen tarafından yapılması beklenir.

Gelişim dönemleri ardışık ve değişmeyen bir sıra izler. Her evrede olup bitenler takip eden evreleri etkiler. Öte yandan bu ardışıklık belirli yönelimlerle karakterize edilir: basitten karmaşığa, genelden özele ve somuttan soyuta doğru gelişim gibi. Program geliştirme sürecinde söz konusu yönelimler hem bir alandaki yeterliliği oluşturan kazanım ve becerilerin ön şart ve ardıllığı noktasında dikkate alınmış hem de sınıflar düzeyinde derslerin dağılımlarında ve birbirleriyle ilişkilerinde göz önünde bulundurulmuştur.

Öğretim programlarında insan gelişiminin bir bütün olduğu ilkesi ile hareket edilmiştir. İnsanın farklı gelişim alanlarındaki özellikleri birbirleri ile etkileşim hâlindedir. Söz gelimi dil gelişimi düşünce gelişimini etkiler ve düşünce gelişiminden etkilenir. Bu sebeple öğretmenlerden, öğrencinin edindiği bir kazanımın, gelişimde başka bir alanı da etkileyeceğini dikkate alması beklenir.

Öğretim programları bireysel farklılıklara ilişkin hassasiyetler göz önünde bulundurularak yapılandırılmıştır. Kalıtımsal, çevresel ve kültürel faktörlerden kaynaklanan bireysel farklılıklar ilgi, ihtiyaç ve yönlenme açısından da kendini belli eder. Öte yandan bu durum bireylerarası ve bireyin kendi içindeki farklılıkları da kapsar. Bireyler hem başkalarından farklılık gösterir hem de kendi içindeki özellikleri ile farklıdır. Örneğin bir bireyin soyut düşünme yeteneği güçlü iken aynı bireyin resim yeteneği zayıf olabilir.

Gelişim hayat boyu sürmekle birlikte bu gelişimin hızı evrelere göre değişkendir. Hızın yüksek olduğu zamanlar gelişim açısından riskli ve kritik zamanlardır. Bu sebeple öğretmenlerin gelişim hızının yüksek olduğu zamanlarda öğrencinin durumuna daha duyarlı davranması beklenir. Söz gelimi ergenlik dönemi kimlik edinimi için kritik dönemdir ve eğitim bu dönemde kimlik edinimini destekleyici sosyal etkileşimleri artırır ve yönetir.

1.5. SONUÇ

21. yüzyıldaki sosyal, ekonomik, siyasi ve teknolojik gelişmelere bağlı olarak ihtiyaç duyulan öğrenen niteliklerine ilişkin beklentiler de değişmiştir. Beklentilere cevap vermeye yönelik yeni dersler ihdas edilmiş ve öğretim programları beklentileri karşılayacak nitelikte zenginleştirilmiştir.

Öğrenenler yaşamlarında başarılı olabilmek için gerekli bilgi, beceri, değer ve tutumlara sahip olmalı ve hızla üretilen bilgi yığınları arasından gerekli ve doğru bilgiyi seçebilmelidir. Seçilen bilgileri analiz edip değerlendirerek elde etmeleri, elde ettikleri bilgiyi günlük yaşamlarında kullanabilmeleri için temel becerileri (genel ve alan becerileri) kazanarak yetkinlik sahibi olmaları önem arz etmektedir. Bu amaçla, istenen yetkinliklere

sahip bireylerin yetişmesine hizmet edecek nitelikte hazırlanan öğretim programları salt bilgi aktaran bir yapıdan ziyade bireysel farklılıkları dikkate alan, bilgi-beceri, değer ve tutum kazandırma hedefli, sade ve anlaşılır bir yapıda hazırlanmıştır.

2 SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASI

2.1. ÖĞRETİM PROGRAMININ TEMEL FELSEFESİ VE GENEL AMAÇLARI

Spor eğitimi, fiziksel aktiviteyi ve sporu daha iyi anlama, geliştirme ve uygulama sürecidir. Bu eğitim sürecinin öğrencilere katkısı, onların fiziksel aktiviteler aracılığıyla psikomotor, bilişsel, duyuşsal ve sosyal alanda gelişimini sağlamaktır. Ayrıca öğrencilerin sporu sosyal yaşantılarının içinde hayat tarzı hâline getirmesine, okul dışı serbest zamanlarını kültürel ve sportif etkinliklerle değerlendirmesine katkıda bulunur. Spor eğitimi, Türk Millî Eğitiminin genel amaçları çerçevesinde onların hem düşünsel hem de bedensel gelişimine destek verir.

Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı ile öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

1. Millî, ahlaki, insani, kültürel ve sportif değerleri benimsemeleri
2. Dünyada ve Türkiye'de sporun tarihsel gelişimi hakkında bilgi sahibi olmaları
3. Fiziksel etkinliklere katılım yoluyla hareket, bilgi-becerilerini geliştirmeleri
4. Fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini sağlamaları
5. İş birliği ve iletişim becerilerini geliştirmeleri
6. Teknolojik bağımlılık ve kötü alışkanlıklardan kendilerini koruyarak ruhsal ve duygusal gelişimlerini desteklemeleri
7. Sağlıklı bir yaşam tarzının önemini kavramaları
8. Öğrenme sürecine aktif olarak katılmaları
9. Özel eğitime gereksinimi olan öğrencilerin ilgi ve yetenekleri doğrultusunda çalışmalarda yer almaları
10. Sportif etkinliklerde liderlik yapmaları, lidere uymaları ve iyi bir izleyici olmaları
11. Seyrettiği veya katıldığı yarışmaları, sportif organizasyonları yorumlama alışkanlığı kazanmaları
12. Bir gruba ait olmaları, grup içinde görev ve sorumluluk almaları
13. Sportif etkinlikler yoluyla spor kültürü edinmeleri, spora özgü kuralları, bilgi ve becerileri uygulayabilmeleri ve bu becerileri yaşantıda olumlu olarak kullanabilmeleri
14. Kendilerini tanımaları ve kendilerinin sınırlarını görmeleri
15. Başkalarının varlığını da kabul ederek onlara karşı dürüst olmaları, saygılı davranmaları ve bunu alışkanlık hâline getirmeleri
16. Türk spor tarihinde başarılı olmuş sporcuları tanımaları

2.2. ÖĞRETİM PROGRAMININ ALANA ÖZGÜ BECERİLERİ

Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler aşağıda sunulmuştur:

- Araştırma
- Çabukluk
- Dayanıklılık
- Esneklik
- Koordinasyon
- Spor kültürü edinme
- Türkçeyi doğru ve güzel kullanma

2.3. ÖĞRETİM PROGRAMININ UYGULANMASINDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

- Her modülde öğrencilerin ilgi ve istekleri doğrultusunda seçtikleri branşlara katılımları sağlanmalıdır.
- Yapılan çalışmalarda bölge, çevre, saha, malzeme, ilgi, ihtiyaç ve öğrenme ortamlarının durumu dikkate alınmalıdır.
- Branşa özgü ısınma hareketleri yaptırılmalı, bu hareketler alışkanlık hâline getirilmeli ve ihmal edilmemelidir. Çalışmaların sonunda mutlaka soğuma egzersizleri yapılmalıdır.
- Okul türüne ve okul şartlarına göre zümre öğretmenleri tarafından kazanımların seçilmesinde ve işleniş sıralamasında değişiklik yapılabilir.
- Okul yönetimi tarafından öğretim yılı başında, sağlık merkezleri ile iş birliği yapılarak öğrencilerin sağlık kontrolünden geçirilmesi önerilmelidir.
- Okul yönetimi, iş sağlığı ve güvenliği kurullarıyla iş birliği yapmalıdır.
- Öğrenciler, spor eğitimi dersinde bireysel sporlardan veya takım sporlarından herhangi birini seçmelidir.
- Programda yer alan ünite ve kazanımlarla ilişkilendirilen değerlere yönelik çalışma ve etkinliklere yer verilmelidir.
- Etkili ve anlamlı öğrenmeyi sağlamak amacıyla disiplinler arası yaklaşımlardan faydalanılmalıdır.
- Kazanımların pekiştirilmesi aşamasında öğrencilerin ilgi, yetenek ve ihtiyaçları göz önüne alınarak aktif öğrenme yöntem ve teknikleri tercih edilmelidir.
- Öğrencilerin ders dışındaki zamanlarında da uygun fiziksel etkinliklere ve sporlara katılmaları teşvik edilmelidir. Bu sebeple öğrencilerin çevrelerindeki fiziksel etkinlik/spor imkânlarını tanımaları ve bunları etkili bir şekilde kullanmaları konusunda öğretmenler, yönlendirici ve destekleyici olmalıdır.
- Özel gereksinimi olan öğrencilere göre ders uygulamalarında gerekli düzenlemeler yapılmalıdır. Yetenekli öğrenciler spor kulüplerine yönlendirilmelidir.
- Öğrenme/öğretme ortamlarında bireysel, eşli ve grupla çalışmalar dengeli bir şekilde sunulmalıdır.
- Centilmence oyun ve mücadele anlayışı geliştirilmelidir.
- Millî, manevi, ahlaki ve kültürel değerlerimiz öğrencilere aktarılmalı, onların davranışlarına yansıması sağlanmalıdır.
- Kazanımların yapısına uygun olan ölçme-değerlendirme, yöntem ve araçları seçilmelidir.

2.4 ÜNİTE, KAZANIM SAYISI VE SÜRE TABLOSU

Bireysel Sporlar (BS)	ÜNİTE	KAZANIM SAYISI	DERS SAATİ	YÜZDE ORANI (%)
BADMİNTON	Ünite 1: BADMİNTONDA TARİHSEL GELİŞİM	3	4	6
	Ünite 2: BADMİNTONDA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	3	4
	Ünite 3: BADMİNTONDA SAHA, MALZEME VE KURALLAR	2	4	6
	Ünite 4: BADMİNTONDA TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	13	61	84
	Toplam	**20**	**72**	**100**
BİSİKLET	Ünite 1: BİSİKLET SPORUNDA TARİHSEL GELİŞİM	3	4	6
	Ünite 2: BİSİKLET SPORUNDA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	3	4
	Ünite 3: BİSİKLET SPORUNDA PARKUR, MALZEME VE KURALLAR	3	4	6
	Ünite 4: BİSİKLET SPORUNDA TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	3	61	84
	Toplam	**11**	**72**	**100**
BOKS	Ünite 1: BOKSTA TARİHSEL GELİŞİM	3	3	4
	Ünite 2: BOKSTA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	4	6
	Ünite 3: BOKSTA SAHA (RİNG), MALZEME VE KURALLAR	2	5	7
	Ünite 4: BOKSTA TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	9	60	83
	Toplam	**16**	**72**	**100**
ESKRİM	Ünite 1: ESKRİMDE TARİHSEL GELİŞİM	3	4	6
	Ünite 2: ESKRİMDE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	3	4
	Ünite 3: ESKRİMDE SAHA, MALZEME VE KURALLAR	2	4	6
	Ünite 4: ESKRİMDE TEMEL DURUŞ, TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	3	61	84
	Toplam	**10**	**72**	**100**
GÜREŞ	Ünite 1: GÜREŞTE TARİHSEL GELİŞİM	3	4	6
	Ünite 2: GÜREŞTE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	3	4
	Ünite 3: GÜREŞTE SAHA, MALZEME VE KURALLAR	2	4	6
	Ünite 4: GÜREŞTE TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	7	61	84
	Toplam	**14**	**72**	**100**
HALTER	Ünite 1: HALTERDE TARİHSEL GELİŞİM	3	4	6
	Ünite 2: HALTERDE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	3	4
	Ünite 3: HALTERDE SAHA, MALZEME VE KURALLAR	2	4	6
	Ünite 4: HALTERDE TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	5	61	84
	Toplam	**12**	**72**	**100**

Bireysel Sporlar (BS)	ÜNİTE	KAZANIM SAYISI	DERS SAATİ	YÜZDE ORANI (%)
JUDO	Ünite 1: JUDODA TARİHSEL GELİŞİM	3	3	4
	Ünite 2: JUDODA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	4	6
	Ünite 3: JUDODA SAHA, MALZEME VE KURALLAR	2	5	7
	Ünite 4: JUDODA TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	11	60	83
	Toplam	**18**	**72**	**100**
KARATE	Ünite 1: KARATEDE TARİHSEL GELİŞİM	3	3	4
	Ünite 2: KARATEDE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	4	6
	Ünite 3: KARATEDE SAHA, MALZEME VE KURALLAR	2	5	7
	Ünite 4: KARATEDE TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	11	60	83
	Toplam	**18**	**72**	**100**
KAYAK	Ünite 1: KAYAK SPORUNDA TARİHSEL GELİŞİM	3	4	6
	Ünite 2: KAYAK SPORUNDA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	3	4
	Ünite 3: KAYAK SPORUNDA SAHA (PİST), MALZEME VE KURALLAR	2	4	6
	Ünite 4: KAYAK SPORUNDA TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	3	61	84
	Toplam	**10**	**72**	**100**
MASA TENİSİ	Ünite 1: MASA TENİSİNDE TARİHSEL GELİŞİM	3	4	6
	Ünite 2: MASA TENİSİNDE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	3	4
	Ünite 3: MASA TENİSİNDE MASA ÖLÇÜSÜ, MALZEME VE KURALLAR	2	4	6
	Ünite 4: MASA TENİSİNDE TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	11	61	84
	Toplam	**18**	**72**	**100**
OKÇULUK	Ünite 1: OKÇULUKTA TARİHSEL GELİŞİM	3	3	4
	Ünite 2: OKÇULUKTA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	4	6
	Ünite 3: OKÇULUKTA SAHA, MALZEME VE KURALLAR	2	5	7
	Ünite 4: OKÇULUKTA TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	5	60	83
	Toplam	**12**	**72**	**100**
ORYANTİRİNG	Ünite 1: ORYANTİRİNGDE TARİHSEL GELİŞİM	3	3	4
	Ünite 2: ORYANTİRİNGDE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	4	6
	Ünite 3: ORYANTİRİNGDE SAHA (ARAZİ), MALZEME VE KURALLAR	2	5	7
	Ünite 4: ORYANTİRİNGDE TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	5	60	83
	Toplam	**12**	**72**	**100**

Bireysel Sporlar (BS)	ÜNİTE	KAZANIM SAYISI	DERS SAATİ	YÜZDE ORANI (%)
TEKVANDO	Ünite 1: TEKVANDODA TARİHSEL GELİŞİM	3	3	4
	Ünite 2: TEKVANDODA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	4	6
	Ünite 3: TEKVANDODA SAHA, MALZEME VE KURALLAR	2	5	7
	Ünite 4: TEKVANDODA TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	9	60	83
	Toplam	**16**	**72**	**100**
TENİS	Ünite 1: TENİSTE TARİHSEL GELİŞİM	3	4	6
	Ünite 2: TENİSTE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	3	4
	Ünite 3: TENİSTE SAHA, MALZEME VE KURALLAR	2	4	6
	Ünite 4: TENİSTE TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	11	61	84
	Toplam	**18**	**72**	**100**
YÜZME	Ünite 1: YÜZMEDE TARİHSEL GELİŞİM	3	4	6
	Ünite 2: YÜZMEDE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	3	4
	Ünite 3: YÜZMEDE SAHA (HAVUZ), MALZEME VE KURALLAR	2	4	6
	Ünite 4: YÜZMEDE TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR	5	61	84
	Toplam	**12**	**72**	**100**

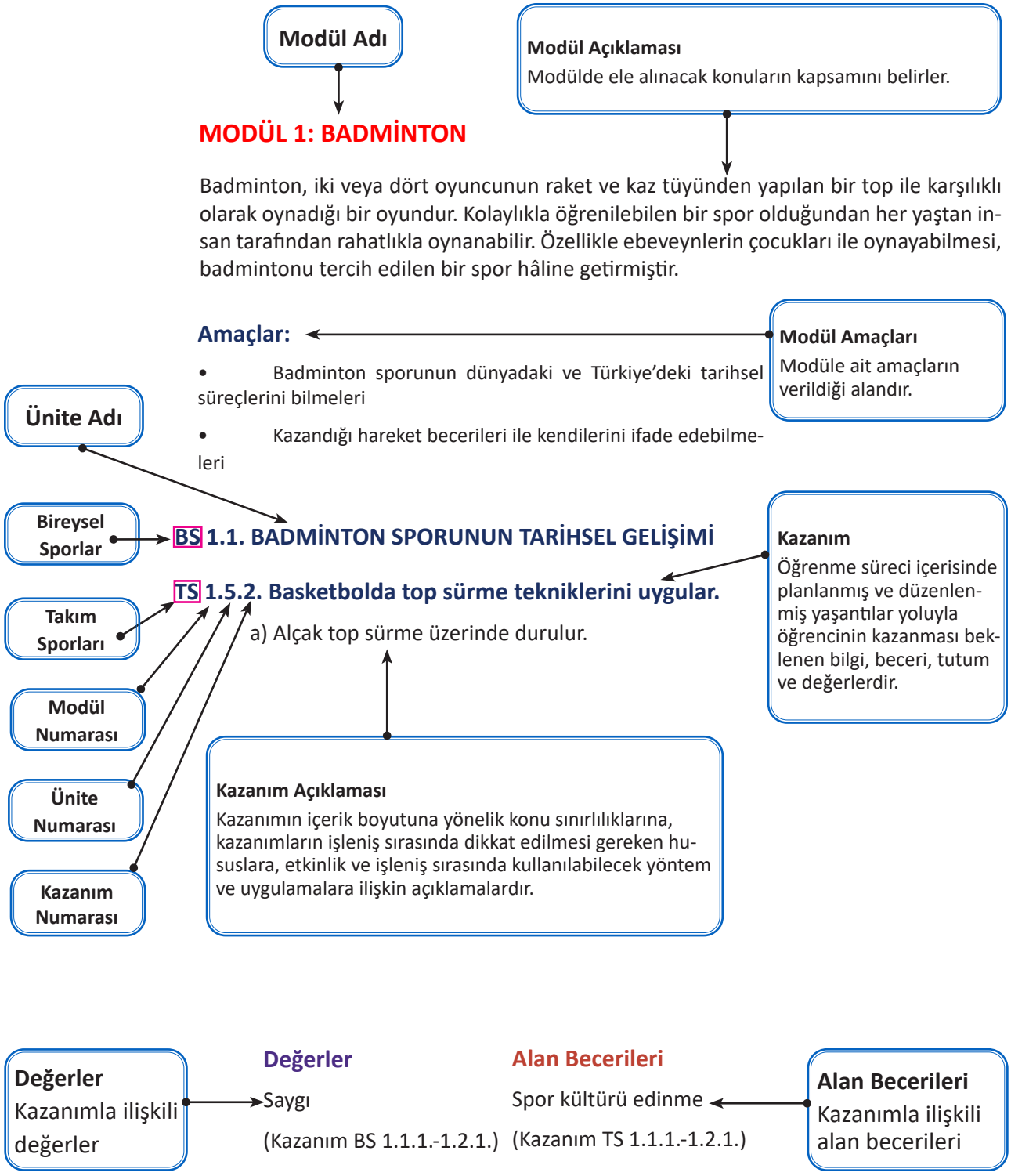
Takım Sporları (TS)	ÜNİTE	KAZANIM SAYISI	DERS SAATİ	YÜZDE ORANI (%)
BASKETBOL	Ünite 1: BASKETBOLDA TARİHSEL GELİŞİM	3	4	6
	Ünite 2: BASKETBOLDA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	2	2
	Ünite 3: BASKETBOLDA SAHA, MALZEME VE KURALLAR	2	4	6
	Ünite 4: BASKETBOLDA TEMEL DURUŞ VE TOP TUTMA TEKNİKLERİ	2	6	8
	Ünite 5: BASKETBOLDA TOP SÜRME TEKNİKLERİ	2	12	17
	Ünite 6: BASKETBOLDA PAS ÇEŞİTLERİ	2	10	14
	Ünite 7: BASKETBOLDA ŞUT TEKNİKLERİ	4	10	14
	Ünite 8: BASKETBOLDA OYUN SİSTEMLERİ	2	8	11
	Ünite 9: BASKETBOLDA HÜCUM VE SAVUNMA TAKTİKLERİ	3	16	22
	Toplam	**22**	**72**	**100**
FUTBOL	Ünite 1: FUTBOLDA TARİHSEL GELİŞİM	3	4	6
	Ünite 2: FUTBOLDA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	2	2
	Ünite 3: FUTBOLDA SAHA, MALZEME VE KURALLAR	2	4	6
	Ünite 4: FUTBOLDA TOP SÜRME TEKNİKLERİ	2	10	14
	Ünite 5: FUTBOLDA PAS ÇEŞİTLERİ	2	8	11
	Ünite 6: FUTBOLDA TOP KONTROL TEKNİKLERİ	8	10	14
	Ünite 7: FUTBOLDA VURUŞ TEKNİKLERİ	2	10	14
	Ünite 8: FUTBOLDA OYUN SİSTEMLERİ	2	10	14
	Ünite 9: FUTBOLDA HÜCUM VE SAVUNMA TAKTİKLERİ	3	14	19
	Toplam	**26**	**72**	**100**
HENTBOL	Ünite 1: HENTBOLDA TARİHSEL GELİŞİM	3	4	6
	Ünite 2: HENTBOLDA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	2	2
	Ünite 3: HENTBOLDA SAHA, MALZEME VE KURALLAR	2	2	2
	Ünite 4: HENTBOLDA TOP TUTMA TEKNİĞİ	2	8	11
	Ünite 5: HENTBOLDA TOP SÜRME TEKNİKLERİ	2	10	14
	Ünite 6: HENTBOLDA PAS ÇEŞİTLERİ	2	10	14
	Ünite 7: HENTBOLDA ATIŞ TEKNİKLERİ	2	12	17
	Ünite 8: HENTBOLDA OYUN SİSTEMLERİ	2	9	13
	Ünite 9: HENTBOLDA HÜCUM VE SAVUNMA TAKTİKLERİ	3	15	21
	Toplam	**20**	**72**	**100**

Takım Sporları (TS)	ÜNİTE	KAZANIM SAYISI	DERS SAATİ	YÜZDE ORANI (%)
VOLEYBOL	Ünite 1: VOLEYBOLDA TARİHSEL GELİŞİM	3	4	6
	Ünite 2: VOLEYBOLDA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	2	2	2
	Ünite 3: VOLEYBOLDA SAHA, MALZEME VE KURALLAR	2	4	6
	Ünite 4: VOLEYBOLDA PAS ÇEŞİTLERİ	2	12	17
	Ünite 5: VOLEYBOLDA SERVİS ÇEŞİTLERİ	2	14	19
	Ünite 6: VOLEYBOLDA SMAÇ TEKNİĞİ	2	10	14
	Ünite 7: VOLEYBOLDA BLOK TEKNİĞİ	2	8	11
	Ünite 8: VOLEYBOLDA OYUN SİSTEMLERİ	2	8	11
	Ünite 9: VOLEYBOLDA HÜCUM VE SAVUNMA TAKTİKLERİ	3	10	14
	Toplam	**20**	**72**	**100**

3 SPOR EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

3.1. ÖĞRETİM PROGRAMININ YAPISI

Spor Eğitimi Dersi Öğretim Programı'nın ünite yapısı şematik olarak aşağıda sunulmuştur:



3.2. MODÜL, ÜNİTE, KAZANIM VE AÇIKLAMALAR

BİREYSEL SPORLAR

MODÜL 1: BADMİNTON

Badminton, iki veya dört oyuncunun raket ve kaz tüyünden yapılan bir top ile karşılıklı olarak oynadığı bir oyundur. Kolaylıkla öğrenilebilen bir spor olduğundan her yaştan insan tarafından rahatlıkla oynanabilir. Özellikle ebeveynlerin çocukları ile oynayabilmesi, badmintonu tercih edilen bir spor hâline getirmiştir.

Dünyanın topla oynanan en hızlı oyunu olan badminton, bireylerin fiziksel ve sosyal gelişimlerine yardımcı olur. Topun hızı zaman zaman 300 kilometreye ulaştığından ani karar verebilme, el-göz koordinasyonu ve reaksiyon zamanı bu spor dalında ön plandadır.

Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Badmintonun dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Badminton ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Badmintonda raket tutma, vuruş teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Drive, servis, lift lob, net drop, ralli, forehand, backhand, netkill, tüy top, kort, grip, tiebreaker (karar seti).

(BS) 1.1. BADMİNTONDA TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 1.1.1. Badmintonun dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 1.1.2. Badmintonun Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(BS) 1.1.3. Türkiye'de badmintonun gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 1.2. BADMİNTONDA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 1.2.1. Badmintonu tanımlar.

(BS) 1.2.2. Badminton ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 1.3. BADMİNTONDA SAHA, MALZEME VE KURALLAR

(BS) 1.3.1. Badmintonda saha ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(BS) 1.3.2. Badmintonda oyun kurallarını açıklar.

(BS) 1.4. BADMİNTONDA TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 1.4.1. Badmintonda temel duruş tekniklerini açıklar.

a) Savunma duruşu üzerinde durulur.

b) Hücum duruşu üzerinde durulur.

(BS) 1.4.2. Badmintonda temel duruş tekniklerini uygular.

(BS) 1.4.3. Badmintonda forehand ve backhand raket tutuş tekniklerini açıklar.

(BS) 1.4.4. Badmintonda forehand ve backhand raket tutuş tekniklerini uygular.

(BS) 1.4.5. Badmintonda tekler ve çiftler hücum ve savunma duruşlarını açıklar.

(BS) 1.4.6. Badmintonda tekler ve çiftler hücum ve savunma duruşlarını uygular.

(BS) 1.4.7. Badmintonda vuruş tekniklerini açıklar.

a) Hücum ve savunma clear vuruşu üzerinde durulur.

b) Backhand ve forehand drop vuruşu üzerinde durulur.

c) Backhand ve forehand drive vuruşu üzerinde durulur.

ç) Backhand ve forehand net kill vuruşu üzerinde durulur.

d) Backhand ve forehand net drop vuruşu üzerinde durulur.

e) Smaç vuruş tekniği üzerinde durulur.

(BS) 1.4.8. Badmintonda vuruş tekniklerini uygular.

(BS) 1.4.9. Badmintonda servis tekniklerini açıklar.

a) Kısa servis tekniği üzerinde durulur.

b) Yüksek servis tekniği üzerinde durulur.

(BS) 1.4.10. Badmintonda servis tekniklerini uygular.

(BS) 1.4.11. Badmintonda ayak hareketlerini açıklar.

(BS) 1.4.12. Badmintonda ayak hareketlerini uygular.

(BS) 1.4.13. İzlediği veya katıldığı badminton müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 1.3.2.)

Sabır (Kazanım 1.4.1.)

Sorumluluk (Kazanım 1.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 1.1.2.-1.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 1.4.1.-1.4.2.-1.4.3.-1.4.4.-1.4.5.)

Çabukluk (Kazanım 1.4.8.-1.4.12.)

Dayanıklılık (Kazanım 1.4.12.)

Esneklik (Kazanım 1.4.8.-1.4.10.-1.4.12.)

Koordinasyon (Kazanım 1.4.12.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 1.1.1.-1.1.2.-1.1.3.-1.2.1.-1.2.2.-1.3.1.-1.3.2.-1.4.1.-1.4.3.-1.4.5.-1.4.7.-1.4.9.-1.4.11.-1.4.13.)

MODÜL 2: BİSİKLET

Bisiklet, insan gücünün pedal vasıtasıyla hareket eden iki tekere aktarıldığı motorsuz, çevre dostu bir araçtır. Ergonomik ve ekonomik olması, kısa mesafelerde ulaşım ve taşıma aracı olarak kullanılmasını sağlamıştır. Eğlence ve gösteri amacıyla sıklıkla tercih edilmesi, bisikletin geniş kitlelere ulaşmasına ve bir spor olarak yaygınlaşmasına katkı sağlamıştır. Günümüzde birçok özelliği geliştirilmiş, zamanla konforu artırılmış modern bisikletlerle birbirinden farklı yarışmalar düzenlenmektedir.

Bisiklet, bireysel bir spor dalıdır. Bunun yanı sıra grup sürüşlerini ve kalabalık sürüşleri de içinde barındırır. Yarışmalarda kullanılan farklı bisiklet çeşitleri ve zamansal-mekânsal farklılık gösteren yarış türleri ile günümüzde çok sevilen spor dallarından biri hâline gelmiştir. Bisiklet sporu, kişinin sosyal çevresinin gelişmesini ve öz güveninin artmasını destekler.

Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Bisiklet sporunun dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Bisiklet yarış alanlarını, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Bisiklet yarış çeşitlerini öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Gidon, sele, zincir, vites, sarı mayo, pedal, kontra pedal, jant, ruble, aktarıcı makarası, kaliper fren, fren pabucu, maşa, furç takımı, kadro, kask.

(BS) 2.1. BİSİKLET SPORUNDA TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 2.1.1. Bisiklet sporunun dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 2.1.2. Bisiklet sporunun Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(BS) 2.1.3. Türkiye'de bisiklet sporunun gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 2.2. BİSİKLET SPORUNDA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 2.2.1. Bisiklet sporunu tanımlar.

(BS) 2.2.2. Bisiklet sporu ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 2.3. BİSİKLET SPORUNDA PARKUR, MALZEME VE KURALLAR

(BS) 2.3.1. Bisiklet sporunda yarışma parkurunu ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(BS) 2.3.2. Bisiklet sporunda yarışma kurallarını açıklar.

(BS) 2.3.3. Bisiklet sporunda veledrom ölçülerini açıklar.

(BS) 2.4. BİSİKLET SPORUNDA TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 2.4.1. Bisiklet sporunda yarış çeşitlerini açıklar.

a) Yol yarışları üzerinde durulur.

b) Bisiklet krosu üzerinde durulur.

c) Pist yarışları üzerinde durulur.

(BS) 2.4.2. Bisiklet sporunda yarış çeşitlerini uygular.

(BS) 2.4.3. İzlediği veya katıldığı bisiklet müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 2.3.2.)

Sabır (Kazanım 2.4.2.)

Saygı (Kazanım 2.1.1.-2.1.2.-2.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 2.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 2.1.2.-2.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 2.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 2.4.2.)

Dayanıklılık (Kazanım 2.4.2.)

Koordinasyon (Kazanım 2.4.2.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 2.1.1.-2.1.2.-2.1.3.-2.2.1.-2.2.2.-2.3.1.-2.3.2.-2.4.1.-2.4.3.)

MODÜL 3: BOKS

Tüm canlılarda doğuştan var olan hayatta kalma dürtüsü, canlının kendini koruyabilmesi ve savunabilmesini sağlar. İlk çağlarda yumruklarını hayatta kalmak için kullanan insan, yerleşik hayata geçtikten sonra sosyokültürel yaşam içerisinde bunu belirli kurallar dâhilinde sportif bir etkinliğe dönüştürmüş ve bu etkinliğe boks adı verilmiştir.

Boks, iki rakibin birbirleriyle özel bir oyun alanında, hakem gözetiminde mücadele ettiği hücum ve savunma sporudur. Strateji ve fiziksel gücün birleşimi olarak ifade edilir. Müsabakalarda sporcular kendi kilolarına uygun sporcularla karşılaşır. Boks sporcunun sosyal gelişimini destekler, koordinasyon ve dayanıklılığını artırır. Ayrıca sporcunun disiplinli olmasına ve mücadele ruhu kazanmasına katkı sağlar.

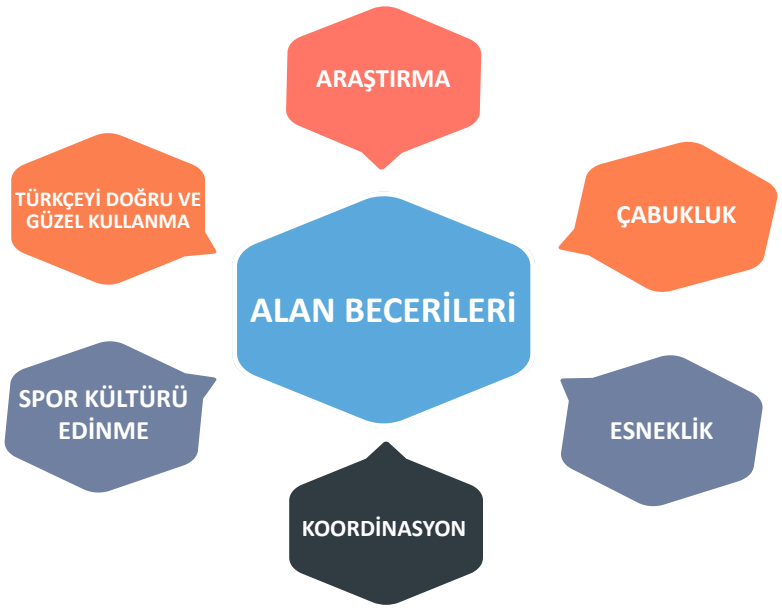
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Boksun dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandıkları hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Boks ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Boksta vuruş ve savunma teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri, uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Ring, gard, direkt, aparkat, kroşe, eskiv, blok, nakavt, bandaj, eldiven, başlık, diş koruyucu, kasık koruyucu.

(BS) 3.1. BOKSTA TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 3.1.1. Boksun dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 3.1.2. Boksun Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(BS) 3.1.3. Türkiye'de boksun gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 3.2. BOKSTA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 3.2.1. Boksu tanımlar.

(BS) 3.2.2. Boks ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 3.3. BOKSTA SAHA (RİNG), MALZEME VE KURALLAR

(BS) 3.3.1. Boksta saha (ring) ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(BS) 3.3.2. Boksta oyun kurallarını açıklar.

(BS) 3.4. BOKSTA TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 3.4.1. Boksta temel duruşu açıklar.

a) Gard pozisyonu üzerinde durulur.

(BS) 3.4.2. Boksta temel duruşu uygular.

(BS) 3.4.3. Boksta vuruş tekniklerini açıklar.

a) Direkt vuruş tekniği üzerinde durulur.

b) Aparkat vuruş tekniği üzerinde durulur.

c) Kroşe vuruş tekniği üzerinde durulur.

(BS) 3.4.4. Boksta vuruş tekniklerini uygular.

(BS) 3.4.5. Boksta savunma tekniklerini açıklar.

a) Omuz savunması tekniği üzerinde durulur.

b) Eskiv savunması tekniği üzerinde durulur.

c) Blok teknikleri üzerinde durulur.

ç) Ayak hareket teknikleri üzerinde durulur.

(BS) 3.4.6. Boksta savunma tekniklerini uygular.

(BS) 3.4.7. Boksta vuruş ve savunma kombinasyonlarını açıklar.

(BS) 3.4.8. Boksta vuruş ve savunma kombinasyonlarını uygular.

(BS) 3.4.9. İzlediği veya katıldığı boks müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 3.3.2.)

Sabır (Kazanım 3.4.1.)

Saygı (Kazanım 3.1.1.-3.1.2.-3.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 3.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 3.1.2.- 3.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 3.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 3.4.4.-3.4.6.-3.4.8.)

Esneklik (Kazanım 3.4.4.-3.4.6.)

Koordinasyon (Kazanım 3.4.4.-3.4.6.-3.4.8.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 3.1.1.-3.1.2.-3.1.3.-3.2.1.-3.2.2.-3.3.1.-3.3.2.-3.4.1-3.4.3.-3.4.5.-3.4.7.-3.4.9.)

MODÜL 4: ESKRİM

Eskrim birbirine benzeyen ancak farklı temas, hedef bölgeleri ve oyun kuralları olan, üç silah (kılıç) ile yapılan bir spordur. Pratikte iki eskrimcinin karşılaştığı ve silahları yardımıyla birbirlerine dokunarak puan almaya çalıştıkları bu sporda, yetenek kadar strateji de önemlidir. Çünkü eskrim hücum ve savunmanın aynı anda düşünüldüğü taktiksel bir spor dalıdır. Bu bağlamda vücut satrancı olarak da nitelendirilebilir.

Eskrimde ekipmanlar, sporcuları maksimum düzeyde korurken sporculara hareket etme özgürlüğü sağlar. Eskrim sporcuda kendine güveni, dikkati, cesareti ve rekabet ruhunu geliştirir.

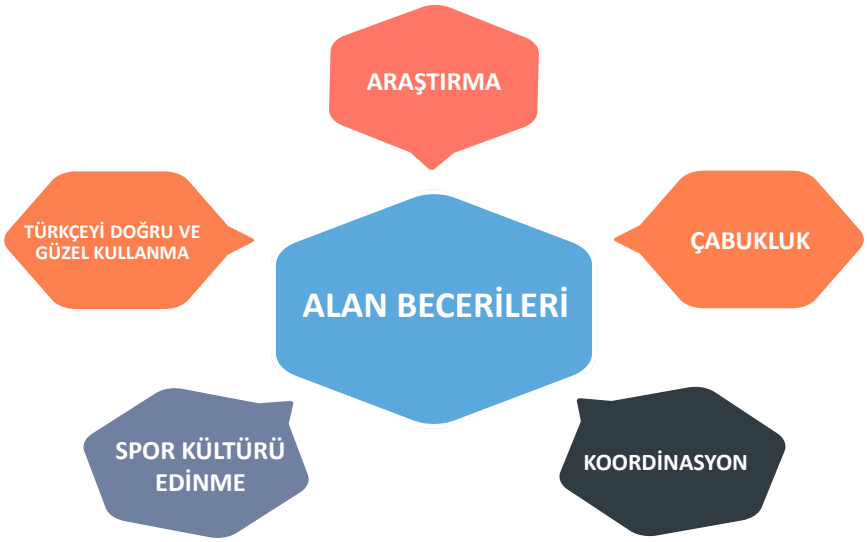
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Eskrimin dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Eskrim ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Eskrim teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Epe, kılıç, flöre, hamle, en garde, siper, pist, riposte, tuş, parad.

(BS) 4.1. ESKRİMDE TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 4.1.1. Eskrimin dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 4.1.2. Eskrimin Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(BS) 4.1.3. Türkiye'de eskrimin gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 4.2. ESKRİMDE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 4.2.1. Eskrimi tanımlar.

(BS) 4.2.2. Eskrim ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 4.3. ESKRİMDE SAHA, MALZEME VE KURALLAR

(BS) 4.3.1. Eskrimde saha ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(BS) 4.3.2. Eskrimde yarışma kurallarını açıklar.

(BS) 4.4. ESKRİMDE TEMEL DURUŞ, TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 4.4.1. Eskrimde temel duruş ve teknikleri açıklar.

a) Kol hareketleri üzerinde durulur.

b) Ayak hareketleri üzerinde durulur.

c) Gard pozisyonu üzerinde durulur.

ç) Hamle hareketi üzerinde durulur.

d) Yönler üzerinde durulur.

e) Siperler üzerinde durulur.

f) Çatma hareketi üzerinde durulur.

g) Karşı koyma hareketi üzerinde durulur.

(BS) 4.4.2. Eskrimde temel duruş ve teknikleri uygular.

(BS) 4.4.3. İzlediği ya da katıldığı eskrim müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 4.3.2.)

Sabır (Kazanım 4.1.1.-4.4.1.)

Saygı (Kazanım 4.1.1.-4.1.2.-4.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 4.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 4.1.2.-4.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 4.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 4.4.2.)

Koordinasyon (Kazanım 4.4.2.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 4.1.1.-4.1.2.-4.1.3.-4.2.1.-4.2.2.-4.3.1.-4.3.2.-4.4.1.-4.4.3.)

MODÜL 5: GÜREŞ

Ata sporumuz olan güreş, tarih boyunca birçok kültür tarafından yapılmış ve popüler hâle gelmiş bir spor dalıdır. Dünya tarihinde Türklerin en çok madalya aldığı bu spor sayesinde Türk ismi ile güreş kelimesi özdeşleşmiştir. Güreş sporu "Kazanmak isteyen kendini yenmelidir." prensibi üstüne kurulmuştur.

Güreş kuvvet, dayanıklılık, teknik ve zekânın harmanlanmasının yanı sıra mücadelede çabukluk, denge ve koordinasyon gibi temel becerilerin üst seviyelere çıkmasını sağlar. Öz disiplini, doğru ve çabuk karar verebilmeyi, zihinsel farkındalığı ve liderlik becerilerini geliştirmeyi destekler.

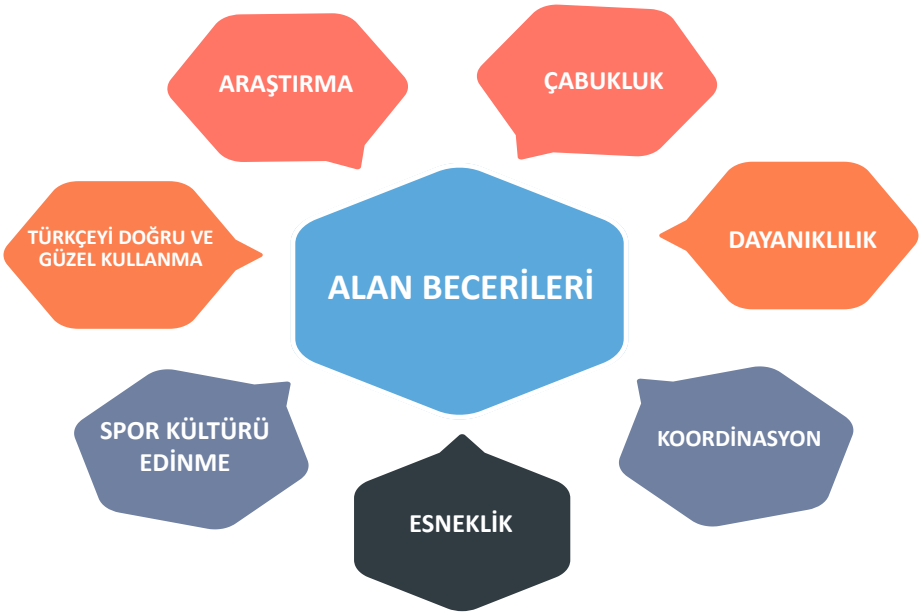
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Güreşin dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Güreş ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Güreş teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Aşırma, çırpma, künde, tuş, kazkanadı, boyunbağı, çift dalma, kafakol, tırpan, supleks.

(BS) 5.1. GÜREŞTE TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 5.1.1. Güreşin dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 5.1.2. Güreşin Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(BS) 5.1.3. Türkiye'de güreşin gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 5.2. GÜREŞTE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 5.2.1. Güreşi tanımlar.

(BS) 5.2.2. Güreş ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 5.3. GÜREŞTE SAHA, MALZEME VE KURALLAR

(BS) 5.3.1. Güreşte saha ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(BS) 5.3.2. Güreşte yarışma kurallarını açıklar.

(BS) 5.4. GÜREŞTE TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 5.4.1. Güreşte ayakta yapılan teknikleri açıklar.

a) Tek kol tekniği üzerinde durulur.

b) Kafakol tekniği üzerinde durulur.

c) Tek dalma tekniği üzerinde durulur.

ç) Çift dalma tekniği üzerinde durulur.

d) Dana bağı tekniği üzerinde durulur.

(BS) 5.4.2. Güreşte ayakta yapılan teknikleri uygular.

(BS) 5.4.3. Güreşte yerde yapılan teknikleri açıklar.

a) Çırpma tekniği üzerinde durulur.

b) Kle tekniği üzerinde durulur.

c) Kazkanadı tekniği üzerinde durulur.

ç) Kilit tekniği üzerinde durulur.

(BS) 5.4.4. Güreşte yerde yapılan teknikleri uygular.

(BS) 5.4.5. Güreşte ayakta ve yerde yapılan teknikleri açıklar.

a) Künde tekniği üzerinde durulur.

b) Boyunduruk tekniği üzerinde durulur.

c) Supleks tekniği üzerinde durulur.

(BS) 5.4.6. Güreşte ayakta ve yerde yapılan teknikleri uygular.

(BS) 5.4.7. İzlediği veya katıldığı güreş müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 5.3.2.)

Sabır (Kazanım 5.4.1.)

Saygı (Kazanım 5.1.1.-5.1.2.-5.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 5.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 5.1.2.-5.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 5.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 5.4.2.-5.4.4.-5.4.6.)

Dayanıklılık (Kazanım 5.4.2.-5.4.4.-5.4.6.)

Esneklik (Kazanım 5.4.2.-5.4.4.-5.4.6.)

Koordinasyon (Kazanım 5.4.2.-5.4.4.-5.4.6.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 5.1.1.-5.1.2.-5.1.3.-5.2.1.-5.2.2.-5.3.1.-5.3.2.-5.4.1.-5.4.3.-5.4.5.-5.4.7.)

MODÜL 6: HALTER

Halter, iki tarafında ağırlıklar olan bir demir çubuğun havaya kaldırılıp, başın üzerinde dirsekler bükülmeden tutularak yapıldığı bir spor dalıdır. Halterde sporcuların amacı, mümkün olan en fazla ağırlığı kaldırarak kendi kilolarında en yüksek toplam ağırlığa ulaşabilen sporcu olmaktır.

Düzenli yapılan ağırlık kaldırma çalışmaları kas kütlesinin ve kemiklerin yoğunluğunun artmasına, yağ miktarının azalmasına yardımcı olur. Sporcunun dayanıklılık ve koordinasyonunu geliştirmesine, öz güvenini ve rekabet gücünü artırmasına katkı sağlar.

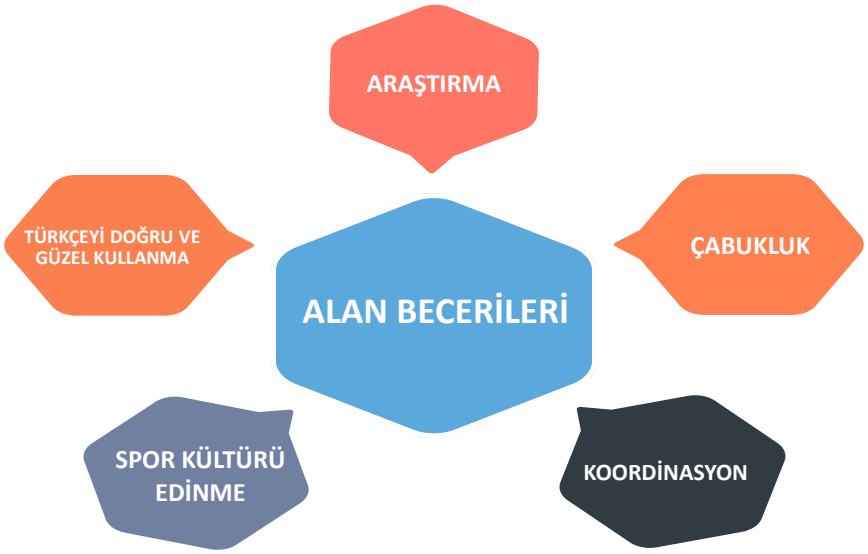
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Halterin dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Halter ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Halter teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Koparma,makas, omuzlama, sabitleme, silkme, askıdan kaldırış, atış, bar.

(BS) 6.1. HALTERDE TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 6.1.1. Halterin dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 6.1.2. Halterin Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(BS) 6.1.3. Türkiye'de halterin gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 6.2. HALTERDE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 6.2.1. Halteri tanımlar.

(BS) 6.2.2. Halter ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 6.3. HALTERDE SAHA, MALZEME VE KURALLAR

(BS) 6.3.1. Halterde saha ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(BS) 6.3.2. Halterde yarışma kurallarını açıklar.

(BS) 6.4. HALTERDE TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 6.4.1. Halterde silkme tekniğini açıklar.

a) Çöküş hareketi üzerinde durulur.

b) Omuzlama, sırttan presleme hareketi üzerinde durulur.

c) Sırttan çöküş hareketi üzerinde durulur.

ç) Kilitli tutuş hareketi üzerinde durulur.

d) Omuzlama ölü çekiş hareketi üzerinde durulur.

e) Sabit omuzlama hareketi üzerinde durulur.

(BS) 6.4.2. Halterde silkme tekniğini uygular.

(BS) 6.4.3. Halterde koparma tekniğini açıklar.

a) Koparmada bar tutuşu üzerinde durulur.

b) Koparma ölü çekiş hareketi üzerinde durulur.

c) Koparma sırttan pres hareketi üzerinde durulur.

ç) Sırttan koparma çekiş hareketi üzerinde durulur.

d) İterek koparma düşüşü hareketi üzerinde durulur.

(BS) 6.4.4. Halterde koparma tekniğini uygular.

(BS) 6.4.5. İzlediği veya katıldığı halter müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 6.3.2.)

Sabır (Kazanım 6.4.1.-6.4.3.)

Saygı (Kazanım 6.1.1.-6.1.2.-6.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 6.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 6.1.2.-6.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 6.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 6.4.2.-6.4.4.)

Koordinasyon (Kazanım 6.4.2.-6.4.4.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 6.1.1.-6.1.2.-6.1.3.-6.2.1.-6.2.2.-6.3.1.-6.3.2.-6.4.1.-6.4.3.-6.4.5.)

MODÜL 7: JUDO

Judo, zihinsel-fiziksel hareketlerin birleşmesi ve ruh-bedenin birlikte hareket etmesiyle kalıplaşmış teknikleri davranışa dönüştüren bir spor dalıdır. Judonun belirli kuralları ve felsefesi bulunur.

Amacı rakibi yere sererek kontrol altında tutmak olan judo, uygulanan kuvvet karşısında daha az kuvvet kullanarak rakibin kuvvetinden faydalanıp galip gelmeye çalışmadır.

Vücuda güç ve esneklik kazandırarak vücut dengesini geliştirmeye katkı sağlar. Judo, kendimize ve başkalarına saygı duymayı teşvik etmenin güzel bir yoludur. Aynı zamanda öfke kontrolünü destekleyerek bireyin agresif davranışlarını kontrol etmesine de yardımcı olur.

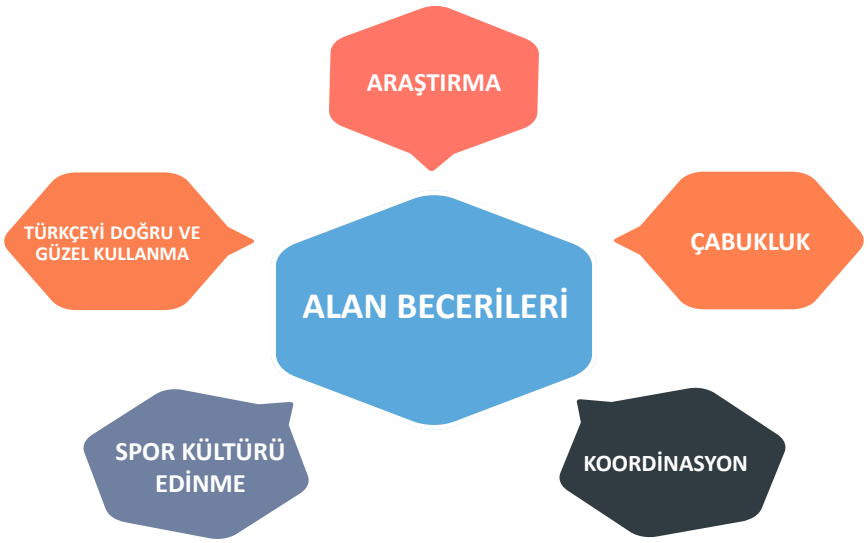
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Judonun dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Judo ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Judo teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: İppon, judogi, judoka, tatami, kyu, dan, waza, sensei, jozeki, rey, dojo.

(BS) 7.1. JUDODA TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 7.1.1. Judonun dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 7.1.2. Judonun Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(BS) 7.1.3. Türkiye'de judonun gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 7.2. JUDODA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 7.2.1. Judoyu tanımlar.

(BS) 7.2.2. Judo ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 7.3. JUDODA SAHA, MALZEME VE KURALLAR

(BS) 7.3.1. Judoda saha ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(BS) 7.3.2. Judoda yarışma kurallarını açıklar.

(BS) 7.4. JUDODA TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 7.4.1. Judoda düşme tekniklerini açıklar.

a) Mae-Oi-Ukemi (Mae-Oi-Ukemi) düşüş tekniği üzerinde durulur.

b) Ushiro Ukemi (Uşiro Ukemi) düşüş tekniği üzerinde durulur.

c) Yoko-Ukemi (Yoko Ukemi) düşüş tekniği üzerinde durulur.

ç) Mae Mawari-Ukemi (Mae Mavari Ukemi) düşüş tekniği üzerinde durulur.

(BS) 7.4.2. Judoda düşme tekniklerini uygular.

(BS) 7.4.3. Judoda duruş, yürüyüş, kumi kata ve denge bozma tekniklerini açıklar.

a) Shizen Tai (Şizen Tai) duruş tekniği üzerinde durulur.

b) Jigo Tai (Jigo Tai) duruş tekniği üzerinde durulur.

c) Tusuru Ashi (Tusuru Aşi) yürüyüş tekniği üzerinde durulur.

ç) Ayumi Ashi (Ayumi Aşi) yürüyüş tekniği üzerinde durulur.

d) Ai Yotsu (Ay Yotsu) kumi kata tekniği üzerinde durulur.

e) Kenko Yotsu (Kenko Yotsu) kumi kata tekniği üzerinde durulur.

f) Çekerek ve iterek kuzushi (kuzuşi) denge bozma teknikleri üzerinde durulur.

(BS) 7.4.4. Judoda duruş, yürüyüş, kumi kata ve denge bozma tekniklerini uygular.

(BS) 7.4.5. Judoda fırlatma tekniklerini açıklar.

a) Tachi Waza (Taçi Vaza) fırlatma tekniği üzerinde durulur.

b) Te Waza (Te Vaza) fırlatma tekniği üzerinde durulur.

c) Koshi Waza (Koşi Vaza) fırlatma tekniği üzerinde durulur.

ç) Ashi Waza (Aşi Vaza) fırlatma tekniği üzerinde durulur.

d) Sutemi Waza (Sutemi Vaza) fırlatma tekniği üzerinde durulur.

e) Ma Sutemi Waza (Ma Sutemi Vaza) fırlatma tekniği üzerinde durulur.

f) Yoko Sutemi Waza (Yoko Sutemi Vaza) fırlatma tekniği üzerinde durulur.

(BS) 7.4.6. Judoda fırlatma tekniklerini uygular.

(BS) 7.4.7. Judoda tutma-yakalama tekniklerini açıklar.

a) Osae Komi Waza (Osae Komi Vaza) yakalama-tutma tekniği üzerinde durulur.

b) Shime Waza (Şime Vaza) yakalama-tutma tekniği üzerinde durulur.

c) Kansetsu Waza (Kansetsu Vaza) yakalama-tutma tekniği üzerinde durulur.

(BS) 7.4.8. Judoda tutma-yakalama tekniklerini uygular.

(BS) 7.4.9. Judoda vuruş tekniklerini açıklar.

a) Hiji Ate (Hiji Ate) vuruş tekniği üzerinde durulur.

b) Yubi Sake Ate (Yubi Sake Ate) vuruş tekniği üzerinde durulur.

c) Kobushi Ate (Kobuşi Ate) vuruş tekniği üzerinde durulur.

ç) Tegatane Ate (Tegatane Ate) vuruş tekniği üzerinde durulur.

d) Hizagashira Ate (Hizagaşira Ate) vuruş tekniği üzerinde durulur.

e) Sekito Ate (Sekito Ate) vuruş tekniği üzerinde durulur.

f) Kakato Ate (Kakato Ate) vuruş tekniği üzerinde durulur.

(BS) 7.4.10. Judoda vuruş tekniklerini uygular.

(BS) 7.4.11. İzlediği veya katıldığı judo müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 7.3.2.)

Sabır (Kazanım 7.4.1.)

Saygı (Kazanım 7.1.1.-7.1.2.-7.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 7.3.1.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 7.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 7.4.2.-7.4.4.-7.4.6.-7.4.8.-7.4.10.)

Koordinasyon (Kazanım 7.4.2.-7.4.4.-7.4.6.-7.4.8.-7.4.10.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 7.1.1.-7.1.2.-7.1.3.-7.2.1.-7.2.2.-7.3.1.-7.3.2.-7.4.1.-7.4.3.-7.4.5.-7.4.7.-7.4.9.-7.4.11.)

MODÜL 8: KARATE

Karate, kelime anlamı “boş el” olan, "silahsız elin sanatı" olarak ifade edilen bir savunma sporudur. Karate savunma sporu olduğu için katılımcılarına şiddete karşı olma duygusu aşılar. Bireyin kendini bedensel ve zihinsel olarak eğitmesi prensibine dayalı bu spor, düzenli yapıldığında gündelik yaşamı da disipline edebilir.

Karate, bireyin odaklanma becerilerine katkı sağlar ve öz güvenini olumlu etkiler. Karate yapan bireyler, kendilerini koruma konusunda da bilgi ve beceri sahibi olurlar. Böylece birey dışarıdan gelen her türlü etkiye karşı en uygun tepkiyi, sakin bir şekilde vermeyi öğrenir.

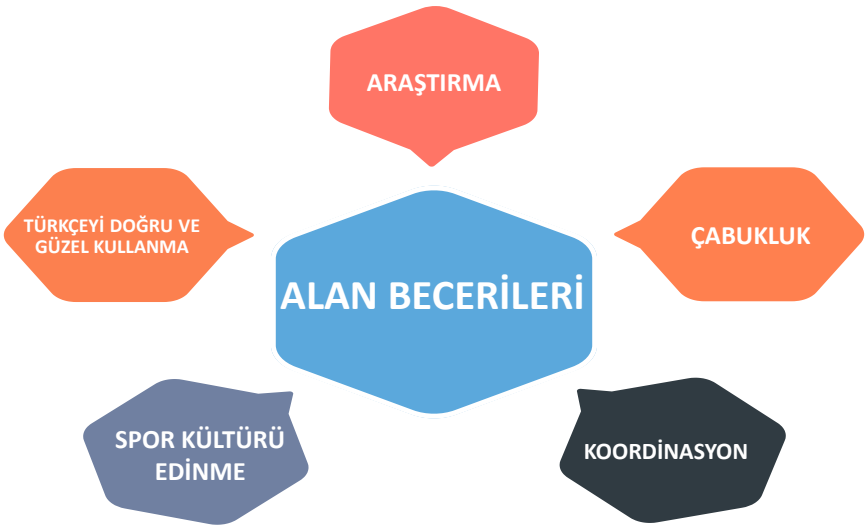
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Karatenin dünyadaki ve Türkiye’deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Karate ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Karate teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Dan, dojo, ate, sensei, kata, kia, izami, kumite, kihon, kuşak, kuko.

(BS) 8.1. KARATEDE TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 8.1.1. Karatenin dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 8.1.2. Karatenin Türkiye’deki gelişimini açıklar.

(BS) 8.1.3. Türkiye’de karatenin gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 8.2. KARATEDE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 8.2.1. Karateyi tanımlar.

(BS) 8.2.2. Karate ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 8.3. KARATEDE SAHA, MALZEME VE KURALLAR

(BS) 8.3.1. Karatede saha ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(BS) 8.3.2. Karatede yarışma kurallarını açıklar.

(BS) 8.4. KARATEDE TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 8.4.1. Karatede temel duruş tekniklerini açıklar.

a) Yoi (Yoy) duruş tekniği üzerinde durulur.

b) Heisoku-Dachi (Heysoku-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

c) Musubi-Dachi (Musubi-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

ç) Heiko-Dachi (Heyko-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

d) Soto Hachiji-Dachi (Soto Hajiji-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

e) Uchi Hachiji-Dachi (Uçi Haji-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

f) Teiji-Dachi (Teiji-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

g) Renoji-Dachi (Renoji-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

ğ) Sagi-Ashi-Dachi (Sagi-Aşi-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

h) Sanchin-Dachi (Sançin-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

ı) Neko-Ashi-Dachi (Neko-Aşi-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

i) Kosa-Dachi (Kosa-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

j) Zenkutsu-Dachi (Zenkuts)u-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

k) Kiba-Dachi (Kiba-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

l) Shiko-Dachi (Şiko-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

m) Kokutsu-Dachi (Kokutsu-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

n) Sochin-Dachi (Soçin-Daçi) duruş tekniği üzerinde durulur.

(BS) 8.4.2. Karatede temel duruş tekniklerini uygular.

(BS) 8.4.3. Karatede elle yapılan atak tekniklerini açıklar.

a) Gyaku-Tsuki (Gıyaku-Suki) atak tekniği üzerinde durulur.

b) Kizami-Tsuki (Kizami-Suki) atak tekniği üzerinde durulur.

c) Oi-Tsuki (Oyi-Suki) atak tekniği üzerinde durulur.

ç) Ura-Tsuki (Ura-Suki) atak tekniği üzerinde durulur.

d) Tate-Tsuki (Tate-Suki) atak tekniği üzerinde durulur.

e) Yama-Tsuki (Yama-Suki) atak tekniği üzerinde durulur.

f) Tate-Uraken-Uchi (Tate-Uraken-Uçi) atak tekniği üzerinde durulur.

g) Mae-Empi-Uchi (Maye-Empi-Uçi) atak tekniği üzerinde durulur.

ğ) Yoko-Empi-Uchi (Yoko-Empi-Uçi) atak tekniği üzerinde durulur.

h) Age-Empi-Uchi (Age-Empi-Uçi) atak tekniği üzerinde durulur.

ı) Ushiro-Empi-Uchi (Uşhiro-Empi-Uçi) atak tekniği üzerinde durulur.

(BS) 8.4.4. Karatede elle yapılan atak tekniklerini uygular.

(BS) 8.4.5. Karatede ayakla yapılan atak tekniklerini açıklar.

a) Mae-Geri-Kekomi (Maye-Geri-Kekomi) atak tekniği üzerinde durulur.

b) Yoko-Geri-Kekomi (Yoko-Geri-Kekomi) atak tekniği üzerinde durulur.

c) Ushiro-Geri (Uşiro-Geri) atak tekniği üzerinde durulur.

ç) Hiza-Geri (Hiza-Geri) atak tekniği üzerinde durulur.

d) Fumikomi-Geri (Fumi-Komi-Geri) atak tekniği üzerinde durulur.

(BS) 8.4.6. Karatede ayakla yapılan atak tekniklerini uygular.

(BS) 8.4.7. Karatede dairesel olarak yapılan teknikleri açıklar.

a) Mawashi-Tsuki (Mavaşi-Suki) dairesel tekniği üzerinde durulur.

b) Mawashi-Empi-Uchi (Mavaşi-Empi-Uçi) dairesel tekniği üzerinde durulur.

c) Shuto-Uchi (Şuto-Uçi) dairesel tekniği üzerinde durulur.

ç) Mawashi-Geri (Mavaşi-Geri) dairesel tekniği üzerinde durulur.

d) Mikazuki-Geri (Mikasuki-Geri) dairesel tekniği üzerinde durulur.

e) Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (Uşhiro-Ura-Mavaşi-Geri) dairesel tekniği üzerinde durulur.

(BS) 8.4.8. Karatede dairesel olarak yapılan teknikleri uygular.

(BS) 8.4.9. Karatede blok tekniklerini açıklar.

a) Gedan-Barai (Gedan-Barai) blok tekniği üzerinde durulur.

b) Age-Uke (Age-Uke) blok tekniği üzerinde durulur.

c) Shuto-Uke (Şito-Uke) blok tekniği üzerinde durulur.

ç) Uchi-Uke (Uçi-Uke) blok tekniği üzerinde durulur.

d) Soto-Uke (Soto-Uke) blok tekniği üzerinde durulur.

e) Morote-Uke (Morote-Uke) blok tekniği üzerinde durulur.

f) Osae-Uke (Osae-Uke) blok tekniği üzerinde durulur.

g) Jodanjuji-Uke (Codan-Juji-Uke) blok tekniği üzerinde durulur.

(BS) 8.4.10. Karatede blok tekniklerini uygular.

(BS) 8.4.11. İzlediği veya katıldığı karate müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 8.3.2.)

Sabır (Kazanım 8.4.1.)

Saygı (Kazanım 8.1.1.-8.1.2.-8.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 8.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 8.1.2.-8.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 8.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 8.4.2.-8.4.4.-8.4.6.-8.4.8.-8.4.10.)

Koordinasyon (Kazanım 8.4.2.-8.4.4.-8.4.6.-8.4.8.-8.4.10.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 8.1.1.-8.1.2.-8.1.3.-8.2.1.-8.2.2.-8.3.1.-8.3.2.-8.4.1.-8.4.3.-8.4.5.-8.4.7.-8.4.9.-8.4.11.)

MODÜL 9: KAYAK

Kayak ayağa takılan, kar üzerinde batmamayı ve kayarak ilerlemeyi sağlayan bir araçtır. Bu araç, ulaşım ve eğlence amacıyla kullanılmasının yanı sıra aynı adı taşıyan spor dalının da ana malzemesidir. İlk olarak yiyecek ve malzeme taşımak için kullanılan kayak, zamanla günümüzdeki kayak sporu hâlini almıştır.

Kayak, bir doğa sporu olduğundan bireyin doğa ile daha fazla zaman geçirmesine olanak tanır. Bu durum kişiye hem zihinsel hem ruhsal sağlık açısından fayda sağlar. Kayak sporu, başta denge olmak üzere koordinasyon ve odaklanma becerilerini geliştirir. Bu spor, kişinin sosyal iletişiminin gelişmesi açısından da faydalıdır. Bununla birlikte güvenlik kurallarının ön planda tutulduğu ve uygun ekipmanların kullanılmasını gerektiren bir spordur.

Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Kayak sporunun dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Kayak sporu ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Kayak sporu teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Baton, kayak, slalom, telemark, alpin, kros, nordik, serbest, snowboard.

(BS) 9.1. KAYAK SPORUNDA TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 9.1.1. Kayak sporunun dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 9.1.2. Kayak sporunun Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(BS) 9.1.3. Türkiye'de kayak sporunun gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 9.2. KAYAK SPORUNDA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 9.2.1. Kayak sporunu tanımlar.

(BS) 9.2.2. Kayak sporu ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 9.3. KAYAK SPORUNDA SAHA (PİST), MALZEME VE KURALLAR

(BS) 9.3.1. Kayak sporunda saha (pist) ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(BS) 9.3.2. Kayak sporunda yarışma kurallarını açıklar.

(BS) 9.4. KAYAK SPORUNDA TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 9.4.1. Kayak sporunda teknikleri açıklar.

a) Duruş ve yürüme teknikleri üzerinde durulur.

b) Düşme ve kalkma teknikleri üzerinde durulur.

c) Tırmanma teknikleri üzerinde durulur.

ç) Düz kayma teknikleri üzerinde durulur.

d) Kar sapanı teknikleri üzerinde durulur.

e) Yamaç kayma teknikleri üzerinde durulur.

f) Yan kayma teknikleri üzerinde durulur.

g) Dönüş teknikleri üzerinde durulur.

(BS) 9.4.2. Kayak sporunda teknikleri uygular.

(BS) 9.4.3. İzlediği veya katıldığı kayak müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 9.3.2.)

Sabır (Kazanım 9.4.1.)

Saygı (Kazanım 9.1.1.-9.1.2.-9.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 9.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 9.1.2.-9.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 9.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 9.4.2.)

Koordinasyon (Kazanım 9.4.2.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 9.1.1.-9.1.3.-9.2.1.-9.2.2.-9.3.1.-9.3.2.-9.4.1.-9.4.3.)

MODÜL 10: MASA TENİSİ

Masa tenisi, ortadan bir file ile iki eşit bölüme ayrılmış düz bir tenis masası üzerinde, iki ya da dört sporcunun topu raket aracılığı ile birbirlerine attıkları bir spordur. Masa tenisinde diğer spor dallarından farklı olarak saha, spor salonu gibi özel alanlara gerek duyulmaz. Bu nedenle pek çok alanda oynanabilme potansiyeline sahiptir. Bu spor dalı, yaş sınırına bakılmaksızın geniş kitlelerce kabul görmektedir.

Masa tenisi bireyin el-göz koordinasyonu, çabuk ve doğru karar verebilme, reaksiyon hızı ve dikkati yoğunlaştırma gibi özelliklerini geliştirir. Bireyde centilmenlik, saygı, dürüstlük gibi kavramların da gelişimine katkıda bulunur. Strateji geliştirmeyi teşvik eder. Ayrıca sosyal etkileşimi artırarak stresin azalmasına, genel ruh hâlinin iyileşmesine katkı sağlar.

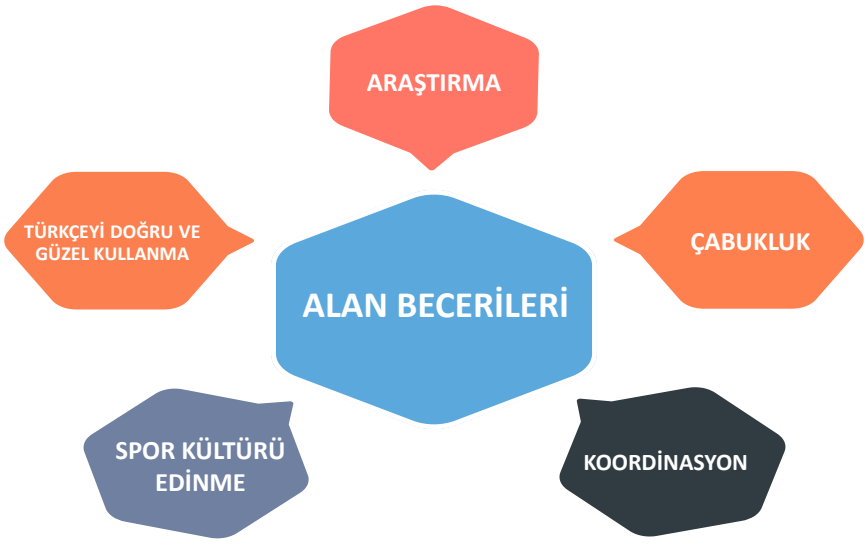
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Masa tenisinin dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Masa tenisi ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Masa tenisinde raket tutma, vuruş teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Servis, ralli, let, sayı, kesme, yan kesik, blok, şut, lop, backhand, forehand, tiebreaker (karar seti).

(BS) 10.1. MASA TENİSİNDE TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 10.1.1. Masa tenisinin dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 10.1.2. Masa tenisinin Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(BS) 10.1.3. Türkiye'de masa tenisinin gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 10.2. MASA TENİSİNDE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 10.2.1. Masa tenisini tanımlar.

(BS) 10.2.2. Masa tenisi ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 10.3. MASA TENİSİNDE MASA ÖLÇÜSÜ, MALZEME VE KURALLAR

(BS) 10.3.1. Masa tenisinde masa ölçülerini ve kullanılan malzemelerini açıklar.

(BS) 10.3.2. Masa tenisinde oyun kurallarını açıklar.

(BS) 10.4. MASA TENİSİNDE TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 10.4.1. Masa tenisinde temel duruş tekniğini açıklar.

(BS) 10.4.2. Masa tenisinde temel duruş tekniğini uygular.

(BS) 10.4.3. Masa tenisinde backhand ve forehand raket tutuş tekniğini açıklar.

(BS) 10.4.4. Masa tenisinde backhand ve forehand raket tutuş tekniğini uygular.

(BS) 10.4.5. Masa tenisinde backhand ve forehand top sektirme tekniklerini açıklar.

(BS) 10.4.6. Masa tenisinde backhand ve forehand top sektirme tekniklerini uygular.

(BS) 10.4.7. Masa tenisinde vuruş tekniklerini açıklar.

a) Forehand ve backhand vuruş teknikleri üzerinde durulur.

b) Spin vuruş tekniği üzerinde durulur.

c) Smaç vuruş tekniği üzerinde durulur.

ç) Backhand ve forehand servis vuruş teknikleri üzerinde durulur.

(BS) 10.4.8. Masa tenisinde vuruş tekniklerini uygular.

(BS) 10.4.9. Masa tenisinde backhand ve forehand servis tekniklerini açıklar.

(BS) 10.4.10. Masa tenisinde backhand ve forehand servis tekniklerini uygular.

(BS) 10.4.11. İzlediği veya katıldığı masa tenisi müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 10.3.2.)

Saygı (Kazanım 10.1.1.-10.1.2.-10.1.3.)

Sabır (Kazanım 10.4.1.-10.4.2.)

Sorumluluk (Kazanım 10.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 10.1.2.-10.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 10.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 10.4.8.)

Koordinasyon (Kazanım 10.4.6.-10.4.8.-10.4.10.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 10.1.1.-10.1.2.-10.1.3.-10.2.1.-10.2.2.-10.3.1.-10.3.2.-10.4.1.-10.4.3.-10.4.5.-10.4.7-10.4.9.-10.4.11.)

MODÜL 11: OKÇULUK

Tarih boyunca avlanma, savunma gibi amaçlarla kullanılan ok ve yay, günümüzde okçuluk sporunun araçları olarak kullanılmaktadır. Okçuluk, oku belirlenen hedefe bir yay yardımıyla gönderme sporudur. Türklerin ata sporlarından biridir ve geleneksel özelliğini yüzyıllar boyunca muhafaza etmiştir. Dünyada ve ülkemizde oldukça popüler bir spor dalı olan okçuluk, hem fiziksel hem de zihinsel bir aktivitedir.

Okçuluk, bireyin çevresel faktörleri algılayabilme ve çözüm üretebilmesine katkı sağlar. El-göz koordinasyonu ile vücut-denge becerilerini geliştirebilmeyi ve odaklanabilmeyi destekleyen bir spor dalıdır. Genellikle dış mekânlarda yapılan bu spor, kişiye doğa ile bağlantı kurma şansı da sunar. Bununla birlikte güvenlik önlemlerine uyulması ve doğru tekniklerin öğrenilmesinin sporcu sağlığı açısından önemi unutulmamalıdır.

Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Okçuluğun dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Okçuluk ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Okçuluk teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Ok, yay, kiriş, makaralı yay, klasik yay, hedef.

(BS) 11.1. OKÇULUKTA TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 11.1.1. Okçuluğun dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 11.1.2. Okçuluğun Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(BS) 11.1.3. Türkiye'de okçuluğun gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 11.2. OKÇULUKTA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 11.2.1. Okçuluğu tanımlar.

(BS) 11.2.2. Okçuluk ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 11.3. OKÇULUKTA SAHA, MALZEME VE KURALLAR

(BS) 11.3.1. Okçulukta saha ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(BS) 11.3.2. Okçulukta yarışma kurallarını açıklar.

(BS) 11.4. OKÇULUKTA TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 11.4.1. Okçulukta temel duruş tekniğini açıklar.

a) Kol hareketleri üzerinde durulur.

b) Ayak hareketleri üzerinde durulur.

c) Nişan alma üzerinde durulur.

ç) Kirişin çekilmesi üzerinde durulur.

d) Bırakma ve takip etme üzerinde durulur.

(BS) 11.4.2. Okçulukta temel duruş tekniklerini uygular.

(BS) 11.4.3. Okçulukta yay çeşitlerine göre atış tekniklerini açıklar.

a) Klasik yaylarda serbest atış tekniği üzerinde durulur.

b) Makaralı yaylarda atış tekniği üzerinde durulur.

(BS) 11.4.4. Okçulukta yay çeşitlerine göre atış tekniklerini uygular.

(BS) 11.4.5. İzlediği veya katıldığı okçuluk müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Sabır (Kazanım 11.1.1.-11.4.1.)

Saygı (Kazanım 11.1.1.-11.1.2.-11.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 11.1.3.)

Vatanseverlik (Kazanım 11.1.2.-11.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 11.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 11.4.2.)

Koordinasyon (Kazanım 11.4.2.-11.4.4.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 11.1.1.-11.1.2.-11.1.3.-11.2.1.-11.2.2.-11.3.1.-11.3.2.-11.4.1.-11.4.3.-11.4.5.)

MODÜL 12: ORYANTİRİNG

Oryantiring yarışılacak arazi koşullarının özel sembol ve renklerle gösterildiği topografik bir harita ve pusula yardımıyla yön bulmayı amaçlayan bir doğa sporudur. Sporcular, istedikleri noktadan yarışa başlayarak haritada gösterilen hedefleri sırasıyla en hızlı ve en hatasız şekilde bulmaya çalışırlar. Bu spor dalı yaygın olarak orman, park, şehir merkezleri ve okul bahçelerinde yapılır.

Oryantiring mevsim ve hava şartları gözetmeksizin her zaman yapılabilecek eğlenceli bir spor dalı olarak bireylere güç, dayanıklılık, zihinsel çeviklik ve zorlu arazi koşullarında yön bulma becerisi kazandırmayı sağlar. Oryantiring, sporcunun baskı altında ve strese maruz kaldığında bağımsız olarak düşünebilme ve karşılaştığı zorlukları çözebilme becerisinin geliştirilmesine yardımcı olur.

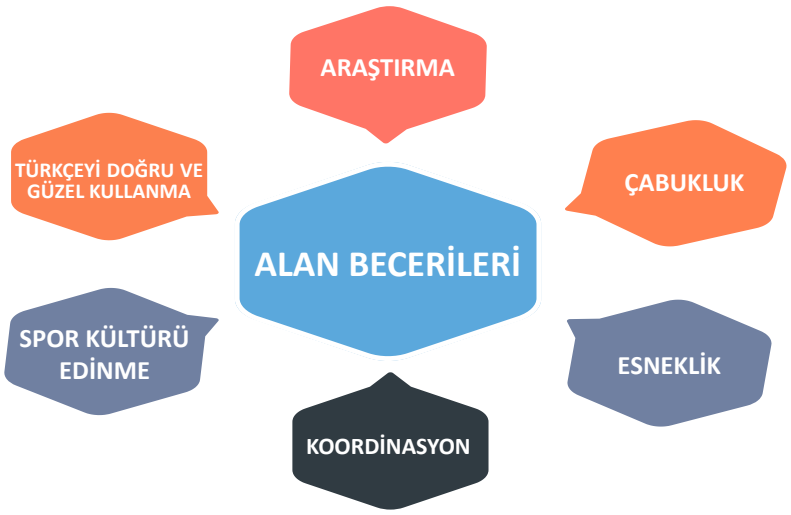
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Oryantiringin dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Oryantiring ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Oryantiringde pusula kullanma, harita okuma teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Yön, kontrol kartı, bilgi kartı, hedef kodu, hedef noktası, arazi, manyetik kuzey, parkur, harita, pusula, ölçek, diskalifiye, rota, lejand, fener (bayrak), zımba, grid kuzey, gerçek kuzey, coğrafi kuzey.

(BS) 12.1. ORYANTİRİNGDE TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 12.1.1. Oryantiringin dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 12.1.2. Oryantiringin Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(BS) 12.1.3. Türkiye'de oryantiringin gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 12.2. ORYANTİRİNGDE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 12.2.1. Oryantiringi tanımlar.

(BS) 12.2.2. Oryantiring ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 12.3. ORYANTİRİNGDE SAHA (ARAZİ), MALZEME VE KURALLAR

(BS) 12.3.1. Oryantiringde saha (arazi) özelliklerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(BS) 12.3.2. Oryantiringde yarışma kurallarını açıklar.

(BS) 12.4. ORYANTİRİNGDE TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 12.4.1. Oryantiring yarışlarında harita ve pusula kullanarak yön bulmayı açıklar.

(BS) 12.4.2. Oryantiring yarışlarında harita ve pusula kullanarak yön bulmayı uygular.

(BS) 12.4.3. Oryantiring yarış çeşitlerini kuralları ile açıklar.

a) Koşu oryantiringi üzerinde durulur.

b) Dağ bisikleti oryantiringi üzerinde durulur.

c) Kayak oryantiringi üzerinde durulur.

ç) Patika oryantiringi üzerinde durulur.

(BS) 12.4.4. Oryantiring yarış çeşitlerini kurallarıyla uygular.

(BS) 12.4.5. İzlediği veya katıldığı oryantiring sporu yarışlarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 12.3.2.)

Sabır (Kazanım 12.4.1.)

Saygı (Kazanım 12.1.1.-12.1.2.-12.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 12.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 12.1.2.-12.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 12.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 12.4.2.-12.4.4.)

Esneklik (Kazanım 12.4.4.)

Koordinasyon (Kazanım 12.4.4.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 12.1.1.-12.1.2.-12.1.3.-12.2.1.-12.2.2.-12.3.1.-12.3.2.-12.4.1.-12.4.3.-12.4.5.)

MODÜL 13: TEKVANDO

Tekvando çıplak el ve ayakla yapılan vuruş tekniklerine dayalı savunma sporudur. Tekvando sporcunun zihinsel açıdan dinginliğe ulaşmasını sağlarken diğer yandan da savaşı durdurmak ve barışçıl bir dünya inşa etme felsefesini de içinde barındırır.

Tekvando sporcununun ahlaki değerlerinin yüceltilmesine katkıda bulunur. Sporcuların odaklanma becerilerini geliştirmelerine fırsat sunarken dayanıklılığın ve fiziksel gücün artırılmasını destekler. Aynı zamanda bedensel koordinasyon, esneklik ve denge gibi özelliklerin iyileştirilmesine yardımcı olur.

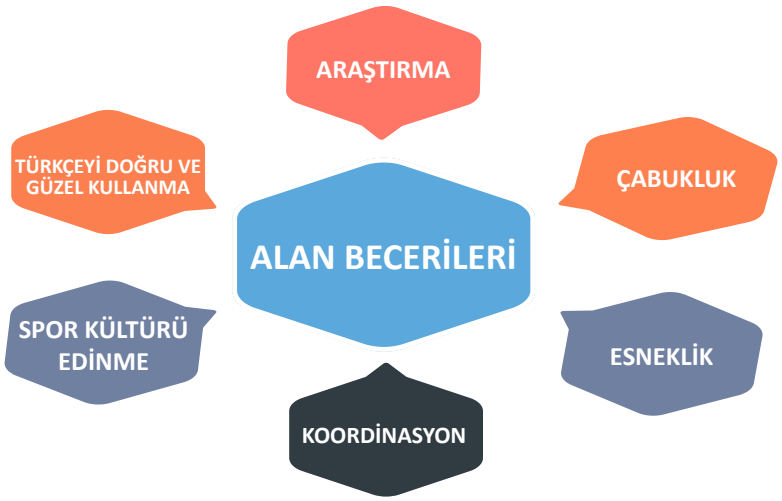
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Tekvandonun dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Tekvando ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Tekvando teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Sohgi, maggi, chigi, chagi, poomse, gyorugi, dan, kuşak, jeon, dobok, kwan.

(BS) 13.1. TEKVANDODA TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 13.1.1. Tekvandonun dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 13.1.2. Tekvandonun Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(BS) 13.1.3. Türkiye'de tekvandonun gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 13.2. TEKVANDODA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 13.2.1. Tekvandoyu tanımlar.

(BS) 13.2.2. Tekvando ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 13.3. TEKVANDODA SAHA, MALZEME VE KURALLAR

(BS) 13.3.1. Tekvandoda saha ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(BS) 13.3.2. Tekvandoda yarışma kurallarını açıklar.

(BS) 13.4. TEKVANDODA TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 13.4.1. Tekvandoda temel duruş tekniklerini açıklar.

a) Mao-Seogi (Mao-Sogi) duruş tekniği üzerinde durulur.

b) Naranhi-Seogi (Narani-Sogi) duruş tekniği üzerinde durulur.

c) Ap-Seogi (Ap-Sogi) duruş tekniği üzerinde durulur.

ç) Apkubi-Seogi (Apkubi-Sogi) duruş tekniği üzerinde durulur.

d) Dwitkubi-Seogi (Dutkubi-Sogi) duruş tekniği üzerinde durulur.

e) Beom-Seogi (Bom-Sogi) duruş tekniği üzerinde durulur.

f) Juchum-Seogi (Çucum-Sogi) duruş tekniği üzerinde durulur.

g) Hakdari-Seogi (Hakdari-Sogi) duruş tekniği üzerinde durulur.

ğ) Dwitkoa-Seogi (Dutkoa-Sogi) duruş tekniği üzerinde durulur.

(BS) 13.4.2. Tekvandoda temel duruş tekniklerini uygular.

(BS) 13.4.3. Tekvandoda elle yapılan atak tekniklerini açıklar.

a) Kyorugide yapılan el atak tekniği üzerinde durulur.

b) Poomsaede, Jireugi (Çirigi) tekniği üzerinde durulur.

c) Poomsaede, Deungjumeog-Apchigi (Dıngjumok-Apçigi) tekniği üzerinde durulur.

ç) Poomsaede, Mejumeok-Pyojeokchigi (Mejumok-Piyojokçigi) tekniği üzerinde durulur.

d) Poomsaede, Kaljebi (Kaljebi) tekniği üzerinde durulur.

e) Poomsaede, Palkup-Dollyo-Chigi (PalkupTolyo-Çigi) tekniği üzerinde durulur.

f) Poomsaede, Hansonnal-Mokchigi (Hansonnal-Mokçigi) tekniği üzerinde durulur.

g) Poomsaede, Batangson-Teokchigi (Batangson-Tokçigi) tekniği üzerinde durulur.

ğ) Poomsaede, Pyonson-Keutjireugi (Pyonson-Kıtçirigi) tekniği üzerinde durulur.

h) Poomsaede, Palkup-Yopchigi (Palkup-Yopçigi) tekniği üzerinde durulur.

(BS) 13.4.4. Tekvandoda elle yapılan atak tekniklerini uygular.

(BS) 13.4.5. Tekvandoda ayakla yapılan atak tekniklerini açıklar.

a) Ap-Chagi (Ap-Çagi) atak tekniği üzerinde durulur.

b) Baldeung-Chagi (Paldınk-Çagi) atak tekniği üzerinde durulur.

c) Dollyeo-Chagi (Tolyo-Çagi) atak tekniği üzerinde durulur.

ç) Yeop-Chagi (Yop-Çagi) atak tekniği üzerinde durulur.

d) Naeryo-Chagi (Neryo-Çagi) atak tekniği üzerinde durulur.

e) Mireo-Chagi (Miro-Çagi) atak tekniği üzerinde durulur.

f) Bituro-Chagi (Bitro-Çagi) atak tekniği üzerinde durulur.

g) Dwi-Chagi (Dvi-Çagi) atak tekniği üzerinde durulur.

ğ) Bandaedollyeo-Chagi (Pandatolyo-Çagi) atak tekniği üzerinde durulur.

(BS) 13.4.6. Tekvandoda ayakla yapılan atak tekniklerini uygular.

(BS) 13.4.7. Tekvandoda savunma tekniklerini açıklar.

a) Arae-Makki (Are-Maki) savunma tekniği üzerinde durulur.

b) An-Makki (An-Maki) savunma tekniği üzerinde durulur.

c) Olgul-Makki (Olgul-Maki) savunma tekniği üzerinde durulur.

ç) Sonnal-Momtong-Makki (Sonnal-Momton-Maki) savunma tekniği üzerinde durulur.

d) Sonnal-Arae-Makki (Sonnal-Are-Maki) savunma tekniği üzerinde durulur.

e) Sonnal-Olgul-Makki (Sonnal-Olgul-Maki) savunma tekniği üzerinde durulur.

f) Gawi-Makki (Gavi-Maki) savunma tekniği üzerinde durulur.

g) Geumgang-Makki (Kımgan-Maki) savunma tekniği üzerinde durulur.

ğ) Santeul-Makki (Santıl-Maki) savunma tekniği üzerinde durulur.

h) Oesanteul-Makki (Osantıl-Maki) savunma tekniği üzerinde durulur.

(BS) 13.4.8. Tekvandoda savunma tekniklerini uygular.

(BS) 13.4.9. İzlediği veya katıldığı tekvando müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 13.3.2.)

Sabır (Kazanım 13.1.1.-13.4.1.)

Saygı (Kazanım 13.1.1.-13.1.2.-13.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 13.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 13.1.2.-13.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 13.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 13.4.2.-13.4.4.-13.4.6.-13.4.8.)

Esneklik (Kazanım 13.4.2.-13.4.4.-13.4.6.-13.4.8.)

Koordinasyon (Kazanım 13.4.2.-13.4.4.-13.4.6.-13.4.8.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 13.1.1.-13.1.2.-13.1.3.-13.2.1.-13.2.2.-13.3.1.-13.3.2.-13.4.1.-13.4.3.-13.4.5.-13.4.7.-13.4.9.)

MODÜL 14: TENİS

Tenis, raket ve topla iki kişi ya da ikişer kişilik iki takım arasında oynanan spor dalıdır. Her yaştan insan tarafından amatör ve profesyonel bir şekilde oynanabilir. Oyuncular, raketleri ile içi boş lastik bir tenis topunu file (ağ) üzerinden rakibin sahasına atmaya çalışırlar.

Tenis bireye çabukluk, el-ayak-göz koordinasyonu, kuvvet, dayanıklılık, refleks gibi fiziksel özellikler kazandırmayı amaçlamaktadır. Özellikle kollar ve bacaklar olmak üzere vücudun çeşitli kas gruplarının güçlenmesine yardımcı olur. Hızlı kararlar verme, taktik geliştirme ve rakibi analiz etme gibi zihinsel becerileri geliştirmeye katkıda bulunur.

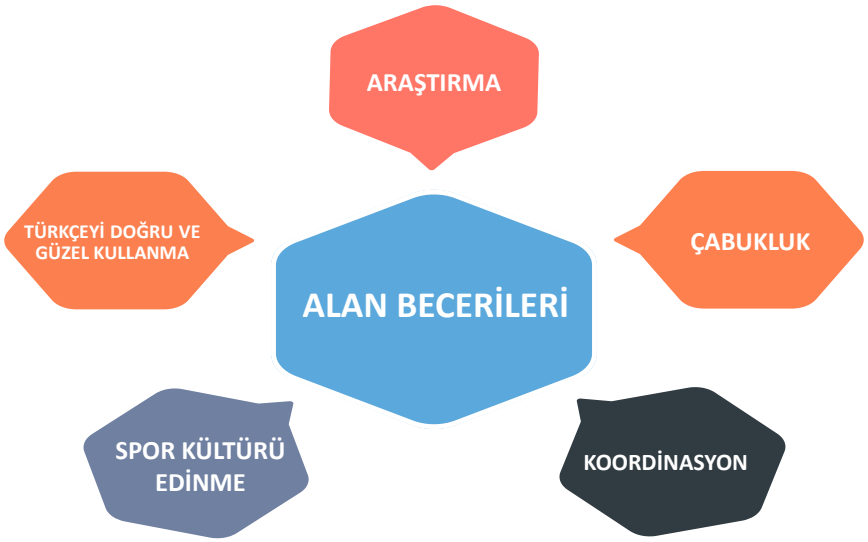
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Tenisin dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Tenis ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Teniste raket tutma, vuruş teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Servis, ralli, let, sayı, blok, şut, lop, backhand, forehand, baseline (dip çizgi), kort, deuce (beraberlik), çift hata, tiebreaker (karar seti), raket, top.

(BS) 14.1. TENİSTE TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 14.1.1. Tenisin dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 14.1.2. Tenisin Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(BS) 14.1.3. Türkiye'de tenisin gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 14.2. TENİSTE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 14.2.1. Tenisi tanımlar.

(BS) 14.2.2. Tenis ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 14.3. TENİSTE SAHA, MALZEME VE KURALLAR

(BS) 14.3.1. Teniste saha ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(BS) 14.3.2. Teniste oyun kurallarını açıklar.

(BS) 14.4. TENİSTE TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 14.4.1. Teniste temel duruş tekniklerini açıklar.

(BS) 14.4.2. Teniste temel duruş tekniklerini uygular.

(BS) 14.4.3. Teniste backhand ve forehand raket tutuşunu açıklar.

(BS) 14.4.4. Teniste backhand ve forehand raket tutuşunu uygular.

(BS) 14.4.5. Teniste forehand ve backhand top sektirme tekniklerini açıklar.

(BS) 14.4.6. Teniste forehand ve backhand top sektirme tekniklerini uygular.

(BS) 14.4.7. Teniste vuruş tekniklerini açıklar.

a) Forehand ve backhand vuruş teknikleri üzerinde durulur.

b) Vole vuruş tekniği üzerinde durulur.

c) Smaç vuruş tekniği üzerinde durulur.

(BS) 14.4.8. Teniste vuruş tekniklerini uygular.

(BS) 14.4.9. Teniste servis tekniğini ve çeşitlerini açıklar.

a) Düz servis tekniği üzerinde durulur.

b) Kesik servis tekniği üzerinde durulur.

c) Topspin (üstten) servis tekniği üzerinde durulur.

ç) Wide (kenar) servis tekniği üzerinde durulur.

(BS) 14.4.10. Teniste servis tekniğini ve çeşitlerini uygular.

(BS) 14.4.11. İzlediği veya katıldığı tenis müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 14.3.2.)

Sabır (Kazanım 14.4.1.)

Saygı (Kazanım 14.1.1.-14.1.2.-14.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 14.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 14.1.2.-14.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 14.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 14.4.8.-14.4.10.)

Koordinasyon (Kazanım 14.4.2.-14.4.6.-14.4.8.-14.4.10.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 14.1.1.-14.1.2.-14.1.3.-14.2.1.-14.2.2.-14.3.1.-14.3.2.-14.4.1.-14.4.3.-14.4.5.-14.4.7.-14.4.9.-14.4.11.)

MODÜL 15: YÜZME

Yüzme bireyin tüm bedenini kol ve bacak hareketlerinden başka unsur kullanmadan su üstünde ilerletmesine denir. Yüzmenin temel amacı suyun üzerinde kalmak ve ilerlemektir. Yüzme tüm vücudu çalıştıran bir egzersiz biçimidir. Beden gelişiminde çok etkili olduğundan spor ve sağlık kavramının yan yana geldiği spor dallarından biridir. Bu sporu her yaşta insan yapabilir.

Yüzme bireyin sosyal ve kültürel açıdan gelişimine katkı sağlar ve konsantrasyonunu geliştirmesine yardımcı olur. Yüzme hayat kurtarıcı bir beceri edinmenin de en iyi yollarındandır.

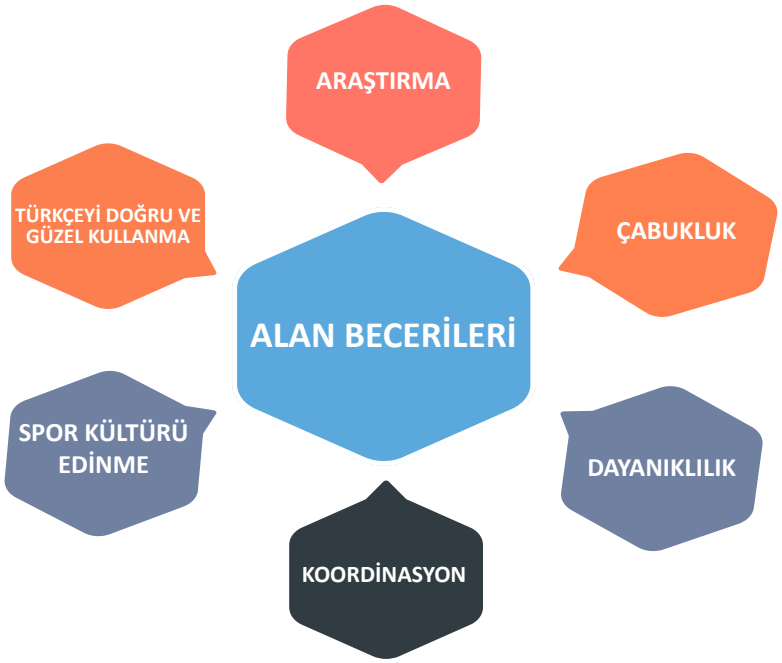
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Yüzmenin dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Yüzme ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Yüzme teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Havuz, bone, aktif hareket, dönüş, yalpalama, el paleti, ayak paleti, kulaç, depar taşı, mayo, kol çekme, kayma, ayak tahtası, poolboy (pulboy).

(BS) 15.1. YÜZMEDE TARİHSEL GELİŞİM

(BS) 15.1.1. Yüzmenin dünyadaki gelişimini açıklar.

(BS) 15.1.2. Yüzmenin Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(BS) 15.1.3. Türkiye'de yüzmenin gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(BS) 15.2. YÜZMEDE TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(BS) 15.2.1. Yüzmeyi tanımlar.

(BS) 15.2.2. Yüzme ile ilgili kavramları açıklar.

(BS) 15.3. YÜZMEDE SAHA (HAVUZ), MALZEME VE KURALLAR

(BS) 15.3.1. Yüzmede saha (havuz) ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(BS) 15.3.2. Yüzmede yarışma kurallarını açıklar.

(BS) 15.4. YÜZMEDE TEMEL TEKNİKLER VE UYGULAMALAR

(BS) 15.4.1. Yüzme stillerini açıklar.

a) Serbest stili üzerinde durulur.

b) Sırtüstü stili üzerinde durulur.

c) Kurbağalama stili üzerinde durulur.

ç) Kelebek stili üzerinde durulur.

(BS) 15.4.2. Yüzme stillerini uygular.

(BS) 15.4.3. Yüzmede ilkyardım ve cankurtarma yöntemlerini açıklar.

(BS) 15.4.4. Yüzmede ilkyardım ve cankurtarma yöntemlerini uygular.

(BS) 15.4.5. İzlediği veya katıldığı yüzme müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Saygı (Kazanım 15.1.1.-15.1.2.-15.1.3.)

Vatanseverlik (Kazanım 15.1.2.-15.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 15.3.1.)

Dürüstlük (Kazanım 15.3.2.)

Sabır (Kazanım 15.4.1.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 15.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 15.4.2.-15.4.4.)

Dayanıklılık (Kazanım 15.4.2.-15.4.4.)

Koordinasyon (Kazanım 15.4.2.-15.4.4.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 15.1.1.-15.1.2.-15.1.3.-15.2.1.-15.2.2.-15.3.1.-15.3.2.-15.4.1.-15.4.3.-15.4.5.)

TAKIM SPORLARI

MODÜL 1: BASKETBOL

Basketbol, oyun ve seyir zevki yüksek bir mücadele sporudur. Yüksek temposu ile skorun her an değişmesi, basketbola karşı duyulan ilginin her geçen gün artmasına neden olmuş, dünya çapında yapılan organizasyonlar bu ilginin sürekli hâle gelmesini desteklemiştir.

Bu spor dalı, bireyin vücudundaki tüm kas ve eklem gruplarını çalıştırarak fiziksel gelişimine destek verir. Koşmak, sıçramak, top sektirmek, kas ve iskelet sisteminin güçlenmesini desteklerken vücudun esneklik kazanmasını sağlar.

Basketbol düzenli aralıklarla yapıldığında öğrencinin öz güvenini artırarak potansiyelini keşfetmesine yardımcı olur.

Baskı altında doğru karar verebilme ve problem çözme becerilerini geliştirir. Stres, kaygı ve endişe gibi duyguları en aza indirerek hayata karşı olumlu ve farklı açılardan bakabilmeyi kolaylaştırır.

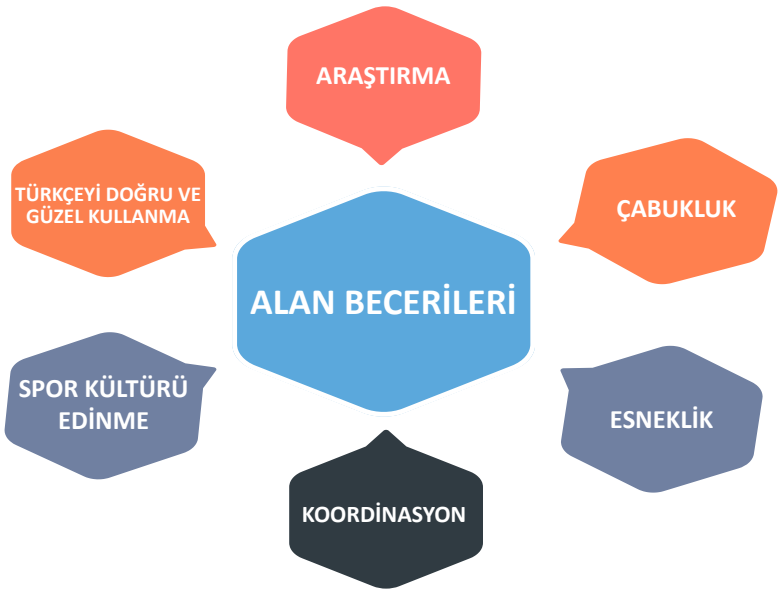
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Basketbolun dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Basketbol ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Basketbolun temel tekniklerini öğrenmeleri ve uygulamaları
- Basketbolda oyun sistemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları
- Basketbolda hücum ve savunma taktiklerini öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Jump ball (hava atışı), top, hatalı yürüme, faul, mola, faul atışı, şut, blok, turnike, asist (sayı ile sonuçlanan pas), box out, crossover (çapraz adım), çizgi, pivot (uzun oyuncu), guard (oyun kurucu), forvet.

(TS) 1.1. BASKETBOLDA TARİHSEL GELİŞİM

(TS) 1.1.1. Basketbolun dünyadaki gelişimini açıklar.

(TS) 1.1.2. Basketbolun Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(TS) 1.1.3. Türkiye'de basketbolun gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(TS) 1.2. BASKETBOLDA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(TS) 1.2.1. Basketbolu tanımlar.

(TS) 1.2.2. Basketbol ile ilgili kavramları açıklar.

(TS) 1.3. BASKETBOLDA SAHA, MALZEME VE KURALLAR

(TS) 1.3.1. Basketbolda saha ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(TS) 1.3.2. Basketbolda oyun kurallarını açıklar.

(TS) 1.4. BASKETBOLDA TEMEL DURUŞ VE TOP TUTMA TEKNİKLERİ

(TS) 1.4.1. Basketbolda temel duruş ve top tutma tekniklerini açıklar.

(TS) 1.4.2. Basketbolda temel duruş ve top tutma tekniklerini uygular.

(TS) 1.5. BASKETBOLDA TOP SÜRME TEKNİKLERİ

(TS) 1.5.1. Basketbolda top sürme tekniğini açıklar.

a) Alçak top sürme üzerinde durulur.

b) Yüksek top sürme üzerinde durulur.

(TS) 1.5.2. Basketbolda top sürme tekniklerini uygular.

(TS) 1.6. BASKETBOLDA PAS ÇEŞİTLERİ

(TS) 1.6.1. Basketbolda pas çeşitlerini açıklar.

a) Göğüs pası üzerinde durulur.

b) Baş üstü pası üzerinde durulur.

c) Sektirme pası üzerinde durulur.

(TS) 1.6.2. Basketbolda pas çeşitlerini uygular.

(TS) 1.7. BASKETBOLDA ŞUT TEKNİKLERİ

(TS) 1.7.1. Basketbolda şut tekniklerini açıklar.

a) Durarak şut üzerinde durulur.

b) Sıçrayarak şut üzerinde durulur.

c) Serbest atış üzerinde durulur.

(TS) 1.7.2. Basketbolda şut tekniklerini uygular.

(TS) 1.7.3. Basketbolda turnike çeşitlerini açıklar.

a) Sağ turnike üzerinde durulur.

b) Sol turnike üzerinde durulur.

(TS) 1.7.4. Basketbolda turnike çeşitlerini uygular.

(TS) 1.8. BASKETBOLDA OYUN SİSTEMLERİ

(TS) 1.8.1. Basketbolda oyun sistemlerini açıklar.

(TS) 1.8.2. Basketbolda oyun sistemlerini uygular.

(TS) 1.9. BASKETBOLDA HÜCUM VE SAVUNMA TAKTİKLERİ

(TS) 1.9.1. Basketbolda hücum ve savunma taktiklerini açıklar.

(TS) 1.9.2. Basketbolda hücum ve savunma taktiklerini uygular.

(TS) 1.9.3. İzlediği veya katıldığı basketbol müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dostluk (Kazanım 1.9.2.)

Dürüstlük (Kazanım 1.3.2.)

Öz denetim (Kazanım 1.7.1.)

Sabır (Kazanım 1.4.1.-1.5.1.-1.7.1.)

Saygı (Kazanım 1.1.1-1.1.2.-1.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 1.3.1.-1.7.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 1.1.2.-1.1.3.)

Yardımseverlik (Kazanım 1.6.1.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 1.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 1.7.4.)

Esneklik (Kazanım 1.5.2.-1.6.2.-1.7.2.-1.7.4.)

Koordinasyon (Kazanım 1.5.2.-1.6.2.-1.7.2.-1.7.4.-1.8.2.-1.9.2.)

Spor kültürü edinme (Kazanım 1.3.1.-1.3.2.-1.9.3.)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 1.1.1.-1.1.2.-1.2.3.-1.2.1.-1.2.2.-1.3.1.-1.3.2.-1.4.1.-1.5.1.-1.6.1.-1.7.1.-1.7.3.-1.8.1.-1.9.1.-1.9.3.)

MODÜL 2: FUTBOL

Bir takım sporu olarak futbol toplumda en çok takip edilen, ilgi gören ve desteklenen spor dallarından biridir. Futbolun temel kural ve ilkelerinin bilinmesi, bu sporun gelişmesinde yapılacak organizasyonların daha etkili olmasında önemlidir.

Futbol öğrencilerin oyundaki uyarıcıları algılayan, yorumlayan ve çözüm üreten bireyler olarak yetişmelerini destekler. Futbol, aynı zamanda öğrenciye kinestetik ve motor becerileri kazandırmayı amaçlar. Öğrencinin öz güveninin, iletişim ve sosyal becerilerinin gelişmesine, kurallara saygı göstermesine, empati kurmasına, kazanma ve kaybetmeyi olgunlukla karşılamasına katkı sağlar.

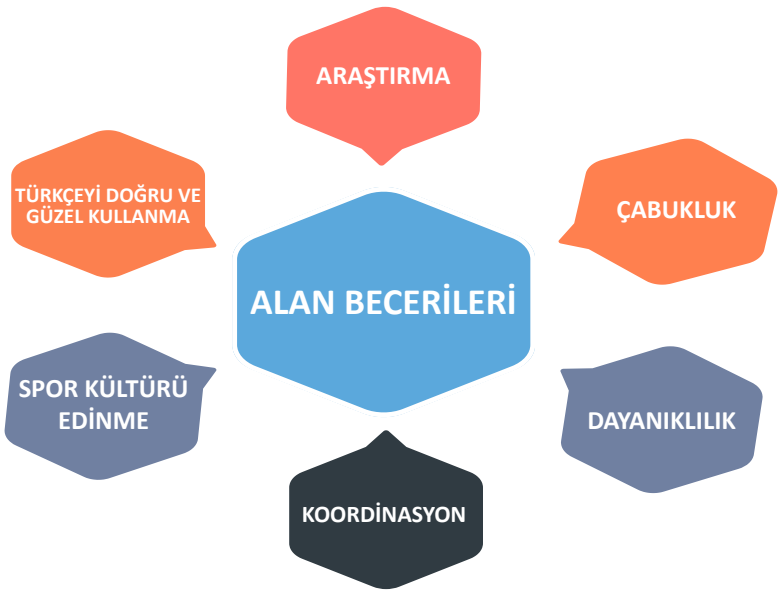
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Futbolun dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Futbol ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Futbolun temel teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları
- Futbolda oyun sistemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları
- Futbolda hücum ve savunma taktikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Santra (başlama vuruşu), taç, korner (köşe vuruşu), penaltı, aut, kale vuruşu, serbest vuruş, şut, direkt vuruş, endirekt vuruş, vole, hakem atışı, forvet ve ofsayt.

(TS) 2.1. FUTBOLDA TARİHSEL GELİŞİM

(TS) 2.1.1. Futbolun dünyadaki gelişimini açıklar.

(TS) 2.1.2. Futbolun Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(TS) 2.1.3. Türkiye'de futbolun gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(TS) 2.2. FUTBOLDA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(TS) 2.2.1. Futbolu tanımlar.

(TS) 2.2.2. Futbolla ilgili kavramları açıklar.

(TS) 2.3. FUTBOLDA SAHA, MALZEME VE KURALLAR

(TS) 2.3.1. Futbolda saha ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(TS) 2.3.2. Futbolda oyun kurallarını açıklar.

(TS) 2.4. FUTBOLDA TOP SÜRME TEKNİKLERİ

(TS) 2.4.1. Futbolda top sürme tekniklerini açıklar.

a) Ayak içi top sürme tekniği üzerinde durulur.

b) Ayak dışı top sürme tekniği üzerinde durulur.

c) Ayak üstü top sürme tekniği üzerinde durulur.

(TS) 2.4.2. Futbolda top sürme tekniklerini uygular.

(TS) 2.5. FUTBOLDA PAS ÇEŞİTLERİ

(TS) 2.5.1. Futbolda pas çeşitlerini açıklar.

a) Ayak içi pas tekniği üzerinde durulur.

b) Ayak dışı pas tekniği üzerinde durulur.

c) Ayak üstü pas tekniği üzerinde durulur.

(TS) 2.5.2. Futbolda pas çeşitlerini uygular.

(TS) 2.6. FUTBOLDA TOP KONTROL TEKNİKLERİ

(TS) 2.6.1. Futbolda top kontrol tekniklerini açıklar.

a) Ayak içi top kontrolü üzerinde durulur.

b) Ayak dışı top kontrolü üzerinde durulur.

c) Ayak üstü top kontrolü üzerinde durulur.

ç) Göğüs ile top kontrolü üzerinde durulur.

d) Diz üstü top kontrolü üzerinde durulur.

e) Kafa ile top kontrolü üzerinde durulur.

(TS) 2.6.2. Futbolda top kontrol tekniklerini uygular.

(TS) 2.6.3. Futbolda kalecinin temel duruş pozisyonunu açıklar.

a) Dizler gergin top tutma pozisyonu üzerinde durulur.

b) Dizleri bükerek top tutma pozisyonu üzerinde durulur.

c) Bel ve göğüs seviyesinde top tutma pozisyonu üzerinde durulur.

ç) Boyun ve baş hizasında top tutma pozisyonu üzerinde durulur.

d) Yüksekten gelen top tutma pozisyonu üzerinde durulur.

e) Uçarak top tutma pozisyonu üzerinde durulur.

(TS) 2.6.4. Futbolda kalecinin temel duruş pozisyonunu uygular.

(TS) 2.6.5. Futbolda kalecinin oyun kurallarını açıklar.

(TS) 2.6.6. Futbolda kalecinin oyun kurallarını uygular.

(TS) 2.6.7. Futbolda kalecinin temel top tutma tekniklerini açıklar.

(TS) 2.6.8. Futbolda kalecinin temel top tutma tekniklerini uygular.

(TS) 2.7. FUTBOLDA VURUŞ TEKNİKLERİ

(TS) 2.7.1. Futbolda vuruş tekniklerini açıklar.

a) Ayak içi vuruşu üzerinde durulur.

b) Ayak dışı vuruşu üzerinde durulur.

c) Ayak üstü vuruşu üzerinde durulur.

ç) Ayak iç-üst vuruşu üzerinde durulur.

d) Kafa vuruşu üzerinde durulur.

e) Vole vuruşu üzerinde durulur.

(TS) 2.7.2. Futbolda vuruş tekniklerini uygular.

(TS) 2.8. FUTBOLDA OYUN SİSTEMLERİ

(TS) 2.8.1. Futbolda oyun sistemlerini açıklar.

(TS) 2.8.2. Futbolda oyun sistemlerini uygular.

(TS) 2.9. FUTBOLDA HÜCUM VE SAVUNMA TAKTİKLERİ

(TS) 2.9.1. Futbolda hücum ve savunma taktiklerini açıklar.

(TS) 2.9.2. Futbolda hücum ve savunma taktiklerini uygular.

(TS) 2.9.3. İzlediği veya katıldığı futbol müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 2.3.2.)

Öz denetim (Kazanım 2.7.1.-2.8.1.-2.9.1.)

Sabır (Kazanım 2.6.3.-2.9.1.)

Saygı (Kazanım 2.1.1.-2.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 2.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 2.1.2.-2.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 2.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 2.6.4.-2.7.2.)

Dayanıklılık (Kazanım 2.4.2.-2.6.4.-2.7.2.-2.9.2.)

Koordinasyon (Kazanım 2.4.2.-2.5.2.-2.6.2.-2.6.4.-2.7.2.-2.9.2.)

Spor kültürü edinme (Kazanım 2.1.1.-2.1.2.-2.1.3.-2.3.1.-2.9.2.)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 2.1.1.-2.1.2.-2.1.3.-2.2.1.-2.2.2.-2.3.1.-2.3.2.-2.4.1.-2.5.1.-2.6.1.-2.6.3.-2.7.1.-2.8.1.-2.9.1.-2.9.3.)

MODÜL 3: HENTBOL

Hentbol başlangıçta futbola çok benzese de yapısı ve kuralları zamanla değişikliğe uğramış, geniş kitlelere ulaşan evrensel bir branş olmuştur. Fairplay ve oyun kuralları çerçevesinde, belirli dozda sertliğe müsaade eden bir spor olarak nitelendirilebilecek bu branş "el topu" olarak da bilinir.

Bu spor dalı, bireyin vücudundaki tüm kas ve eklem gruplarını çalıştırarak fiziksel gelişimine destek verir. Koşmak, sıçramak, top sektirmek, kas ve iskelet sisteminin güçlenmesini desteklerken vücudun esneklik kazanmasını sağlar.

Hentbol düzenli aralıklarla yapıldığında öğrencinin öz güvenini artırarak potansiyelini keşfetmesine yardımcı olur. Baskı altında doğru ve hızlı karar verebilme, strateji geliştirme ve problem çözme becerilerini geliştirir. Bu branş öğrencilerin stresle başa çıkmasını sağlarken, kaygı ve endişe gibi duyguları en aza indirerek hayata karşı olumlu ve farklı açılardan bakabilmeyi kolaylaştırır.

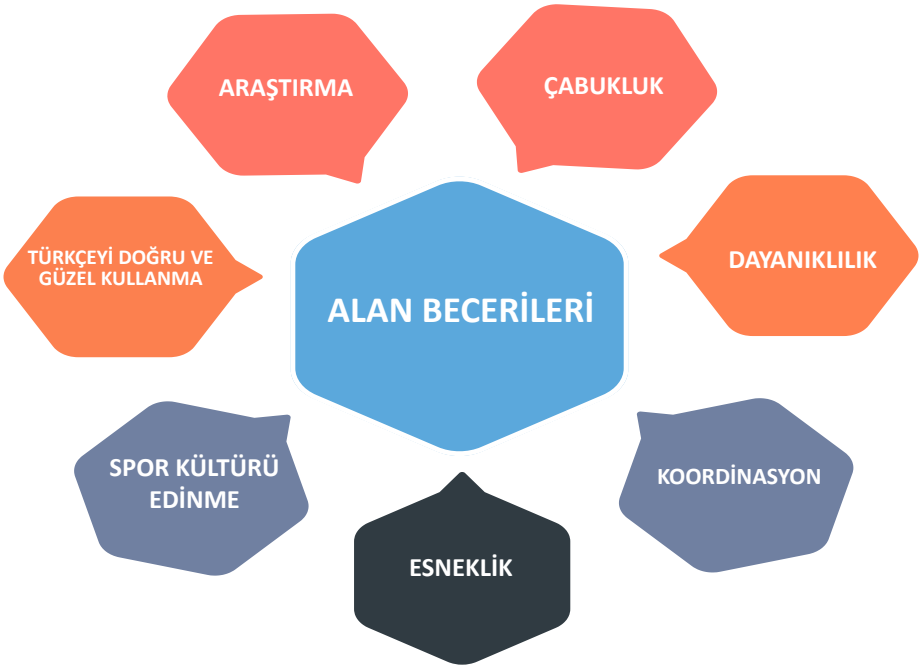
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Hentbolun dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Hentbol ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Hentbolun temel teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları
- Hentbolda oyun sistemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları
- Hentbolda hücum ve savunma taktiklerini öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Aldatma, dalma, 7 metre atışı, vaks, kasık koruyucu, 6 metre çizgisi, 2 dakika cezası, pasif hücum, TİP yapma.

(TS) 3.1. HENTBOLDA TARİHSEL GELİŞİM

(TS) 3.1.1. Hentbolun dünyadaki gelişimini açıklar.

(TS) 3.1.2. Hentbolun Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(TS) 3.1.3. Türkiye'de hentbolun gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(TS) 3.2. HENTBOLDA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(TS) 3.2.1. Hentbolu tanımlar.

(TS) 3.2.2. Hentbolla ilgili kavramları açıklar.

(TS) 3.3. HENTBOLDA SAHA, MALZEME VE KURALLAR

(TS) 3.3.1. Hentbolda saha ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(TS) 3.3.2. Hentbolda oyun kurallarını açıklar.

(TS) 3.4. HENTBOLDA TOP TUTMA TEKNİĞİ

(TS) 3.4.1. Hentbolda top tutma tekniğini açıklar.

(TS) 3.4.2. Hentbolda top tutma tekniğini uygular.

(TS) 3.5. HENTBOLDA TOP SÜRME TEKNİKLERİ

(TS) 3.5.1. Hentbolda top sürme tekniklerini açıklar.

a) Alçak top sürme tekniği üzerinde durulur.

b) Yüksek top sürme tekniği üzerinde durulur.

(TS) 3.5.2. Hentbolda top sürme tekniklerini uygular.

(TS) 3.6. HENTBOLDA PAS ÇEŞİTLERİ

(TS) 3.6.1. Hentbolda pas çeşitlerini açıklar.

a) Bilek pası üzerinde durulur.

b) Sıçrayarak pas üzerinde durulur.

c) Arkadan pas üzerinde durulur.

ç) Yerden sektirme pası üzerinde durulur.

d) Ense pası üzerinde durulur.

e) Alttan pasın üzerinde durulur.

(TS) 3.6.2. Hentbolda pas çeşitlerini uygular.

(TS) 3.7. HENTBOLDA ATIŞ TEKNİKLERİ

(TS) 3.7.1. Hentbolda atış tekniklerini açıklar.

a) Yüksek temel atış tekniği üzerinde durulur.

b) Kalça yüksekliğinde temel atış tekniği üzerinde durulur.

c) Alçak temel atış tekniği üzerinde durulur.

ç) Sıçrayarak temel atış tekniği üzerinde durulur.

d) Düşerek atış tekniği üzerinde durulur.

e) TİP atış tekniği üzerinde durulur.

(TS) 3.7.2. Hentbolda atış tekniklerini uygular.

(TS) 3.8. HENTBOLDA OYUN SİSTEMLERİ

(TS) 3.8.1. Hentbolda oyun sistemlerini açıklar.

(TS) 3.8.2. Hentbolda oyun sistemlerini uygular.

(TS) 3.9. HENTBOLDA HÜCUM VE SAVUNMA TAKTİKLERİ

(TS) 3.9.1. Hentbolda hücum ve savunma taktiklerini açıklar.

(TS) 3.9.2. Hentbolda hücum ve savunma taktiklerini uygular.

(TS) 3.9.3. İzlediği veya katıldığı hentbol müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 3.3.2.)

Öz denetim (Kazanım 3.7.1.-3.8.1.-3.9.1.)

Sabır (Kazanım 3.4.2.-3.5.1.-3.8.1.)

Saygı (Kazanım 3.1.2.)

Sorumluluk (Kazanım 3.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 3.1.2.-3.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 3.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 3.5.2.-3.6.2.-3.7.2.)

Dayanıklılık (Kazanım 3.7.2.-3.8.2.-3.9.2.)

Esneklik (Kazanım 3.6.2.-3.7.2.)

Koordinasyon (Kazanım 3.5.2.-3.6.2.-3.7.2.-3.8.2.-3.9.2.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 3.1.1.-3.1.2.-3.1.3.-3.2.1.-3.2.2.-3.3.1.-3.3.2.-3.4.1.-3.5.1.-3.6.1.-3.7.1.-3.8.1.-3.9.1.-3.9.3.)

MODÜL 4: VOLEYBOL

Voleybol iki takım arasında, bir saha ortasında gerilmiş olan file üzerinden topun karşılıklı olarak el, kol ve ayak yardımıyla oynandığı bir spordur. Rekabetin yüksek olduğu bu spor fiziksel zindeliği geliştirme, zihinsel gücü test etme, sosyal iletişimi genişletme imkânı sunar. Bireye fiziksel, zihinsel, sosyal yönden disiplin, azim ve öz güven kazandırmayı amaçlar.

Voleybolda fiziksel anlamda "uzun kas" diye tabir edilen kas tipine ihtiyaç duyulduğu için bu spor ile ilgilenen bireylerin vücut-kas yapılarının ideal ölçülere ulaşmasında yardımcı olur. Voleybolda rakibe temas olmadığından, centilmen ve sportmen bireylerin gelişmesine katkı sağlar.

Voleybol, takımların sahada dinamik bir şekilde mücadele ettikleri spor dalı olduğundan seyircilerin ilgisini çekmektedir.

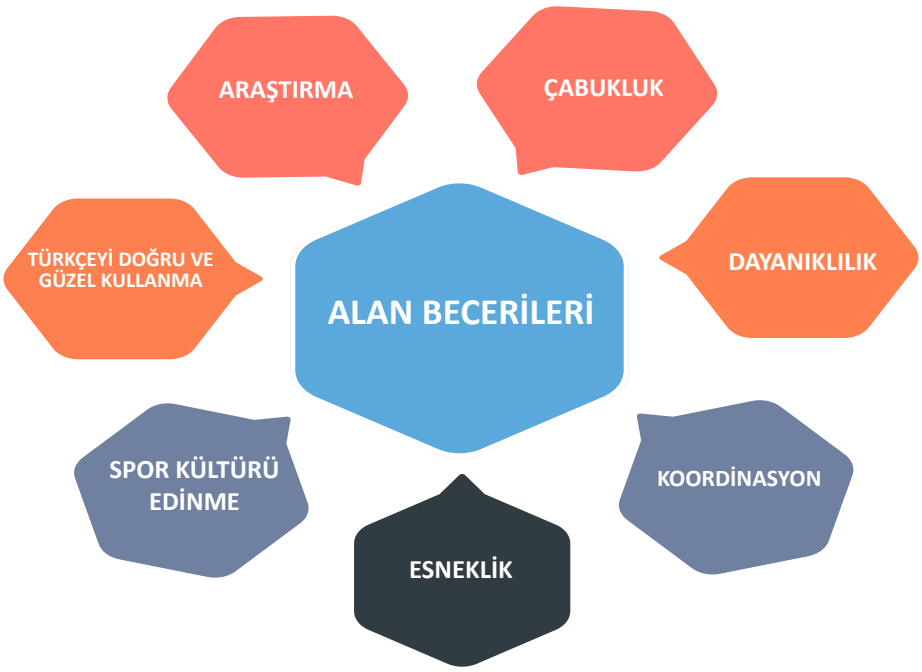
Amaçlar

Bu programla öğrencilerin aşağıda belirtilen amaçlara ulaşmaları beklenmektedir:

- Voleybolun dünyadaki ve Türkiye'deki tarihsel süreçlerini bilmeleri
- Kazandığı hareket becerileri ile kendilerini ifade edebilmeleri
- Voleybol ile ilgili saha ölçülerini, malzemelere ait temel bilgileri ve oyun kurallarını bilmeleri
- Voleybolun temel teknikleri ile ilgili süreçleri öğrenmeleri ve uygulamaları
- Voleybolda oyun sistemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları
- Voleybolda hücum ve savunma taktiklerini öğrenmeleri ve uygulamaları

Alan Becerileri

Bu modülde kazanılması hedeflenen alan becerileri şunlardır:



Terimler ve Kavramlar: Pas, manşet, blok, blok out, libero, servis, pasör, smaçör, set sayısı, diziliş, diziliş hatası, dublaj, tiebreaker (karar seti).

(TS) 4.1. VOLEYBOLDA TARİHSEL GELİŞİM

(TS) 4.1.1. Voleybolun dünyadaki gelişimini açıklar.

(TS) 4.1.2. Voleybolun Türkiye'deki gelişimini açıklar.

(TS) 4.1.3. Türkiye'de voleybolun gelişimine katkısı olan sporcuları araştırır.

(TS) 4.2. VOLEYBOLDA TANIM VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

(TS) 4.2.1. Voleybolu tanımlar.

(TS) 4.2.2. Voleybolla ilgili kavramları açıklar.

(TS) 4.3. VOLEYBOLDA SAHA, MALZEME VE KURALLAR

(TS) 4.3.1. Voleybolda saha ölçülerini ve kullanılan malzemeleri açıklar.

(TS) 4.3.2. Voleybolda oyun kurallarını açıklar.

(TS) 4.4. VOLEYBOLDA PAS ÇEŞİTLERİ

(TS) 4.4.1. Voleybolda pas çeşitlerini açıklar.

a) Parmak pas üzerinde durulur.

b) Manşet pas üzerinde durulur.

(TS) 4.4.2. Voleybolda pas çeşitlerini uygular.

(TS) 4.5. VOLEYBOLDA SERVİS ÇEŞİTLERİ

(TS) 4.5.1. Voleybolda servis çeşitlerini açıklar.

a) Alttan servis üzerinde durulur.

b) Üstten (tenis) servis üzerinde durulur.

(TS) 4.5.2. Voleybolda servis çeşitlerini uygular.

(TS) 4.6. VOLEYBOLDA SMAÇ TEKNİĞİ

(TS) 4.6.1. Voleybolda smaç tekniğini açıklar.

(TS) 4.6.2. Voleybolda smaç tekniğini uygular.

(TS) 4.7. VOLEYBOLDA BLOK TEKNİĞİ

(TS) 4.7.1. Voleybolda blok tekniğini ve çeşitlerini açıklar.

a) Aktif blok üzerinde durulur.

b) Pasif blok üzerinde durulur.

(TS) 4.7.2. Voleybolda blok tekniği ve çeşitlerini uygular.

(TS) 4.8. VOLEYBOLDA OYUN SİSTEMLERİ

(TS) 4.8.1. Voleybolda oyun sistemlerini açıklar.

(TS) 4.8.2. Voleybolda oyun sistemlerini uygular.

(TS) 4.9. VOLEYBOLDA HÜCUM VE SAVUNMA TAKTİKLERİ

(TS) 4.9.1. Voleybolda hücum ve savunma taktiklerini açıklar.

(TS) 4.9.2. Voleybolda hücum ve savunma taktiklerini uygular.

(TS) 4.9.3. İzlediği veya katıldığı voleybol müsabakalarını değerlendirir.

Değerler

Dürüstlük (Kazanım 4.3.2.)

Öz denetim (Kazanım 4.9.1.)

Sabır (Kazanım 4.4.2.-4.6.1.-4.9.1.)

Saygı (Kazanım 4.1.2.-4.1.3.)

Sorumluluk (Kazanım 4.3.1.)

Vatanseverlik (Kazanım 4.1.2.-4.1.3.)

Alan Becerileri

Araştırma (Kazanım 4.1.3.)

Çabukluk (Kazanım 4.7.2.)

Dayanıklılık (Kazanım 4.6.2.-4.7.2.)

Esneklik (Kazanım 4.5.2.-4.6.2.)

Koordinasyon (4.4.2.-4.5.2.-4.6.2.-4.7.2.-4.8.2.-4.9.2.)

Spor kültürü edinme (Tüm kazanımlar)

Türkçeyi doğru ve güzel kullanma (Kazanım 4.1.1.-4.1.2.-4.1.3.-4.2.1.-4.2.2.-4.3.1.-4.3.2.-4.4.1.-4.5.1.-4.6.1.-4.7.1.-4.8.1.-4.9.1.-4.9.3.)