

2014-2015 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI AYYILDIZ ANADOLU LİSESİ
BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK BİREYSEL DERS PLANI

SINIF:.....

ADI SOYADI:

NO:

AY	HAFTA	DERS SAATİ	UZUN DÖNEMLİ AMAÇ	KISA DÖNEMLİ AMAÇ	ÖĞRETİMSSEL AMAÇLAR	KULLANILACAK KAYNAKLAR	DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR
EYLÜL	3.HAFTA	2 SAAT	DÜZEN ALIŞTIRMALARI	Ayakta duruşlarla ilgili beceriler geliştirir Çeşitli şekillerde diziliş yapar.	1. “Rahat ol” duruşu yapar. 2. “Hazır ol” duruşu yapar. 1. Yan yana birerli dizilir. 2. Yan yana ikişerli dizilir. 3. Arka arkaya birerli dizilir. 4. Arka arkaya ikişerli dizilir.		
EYLÜL	4.HAFTA	2 SAAT	DÜZEN ALIŞTIRMALARI TEMEL HAREKETLER	Çeşitli şekillerde dönüşler yapar. Yürüme ile koordinasyonunu geliştirir.	1. Yerinde, belirtilen yöne döner. 2. Yürürken, belirtilen yöne döner. 1. Yürüyüş esnasında komutla yön değiştirerek yürür. 2. Verilen tempoya uygun olarak yürür. 3. Çeşitli nesnelere içine basarak yürür. 4. Çeşitli nesnelere arasından yürür. 5. Çizgi üzerinde yürür.		

2014-2015 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI AYYILDIZ ANADOLU LİSESİ
BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK BİREYSEL DERS PLANI

SINIF:.....

ADI SOYADI:

NO:

AY	HAFTA	DERS SAATI	UZUN DÖNEMLİ AMAÇ	KISA DÖNEMLİ AMAÇ	ÖĞRETİMSSEL AMAÇLAR	KULLANILACAK KAYNAKLAR	DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR
EKİM	1.HAFTA	2 SAAT	SPOR VE SAĞLIK	Spor ve sağlık ilişkisini bilir.	1. Düzenli spor yapmanın bedensel gelişime katkı sağladığını söyler. 2. Düzenli spor yapmanın ruh sağlığımız için yararlı olduğunu söyler. 3. Düzenli spor yapmanın kaslarımızı kuvvetlendirdiğini söyler. 4. Düzenli spor yapmanın eklemelerimizi geliştirdiğini söyler. 5. Düzenli spor yapmanın fazla kiloların atılmasını sağladığını söyler. 6. Düzenli spor yapmanın vücuda enerji verdiğini söyler.		
EKİM	2.HAFTA	2 SAAT	SPOR MALZEMELERİ VE KULLANIMI SPOR DALLARI	Spor malzemelerini düzenli kullanır. Futbol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar.	1. Malzemeyi kullandıktan sonra yerine koyar. 2. Spor malzemelerine zarar vermekten kaçınır. 3. Bozuk ve arızalı malzemeleri kullanmaz. 4. Yaptığı spor etkinliğine uygun aracı kullanır. 1. İç vuruşla topa vurur. 2. Dış vuruşla topa vurur. 3. Kendine atılan topu ayak tabanı ile yakalar. 4. Ayakta paslaşır.		
EKİM	3.HAFTA	2 SAAT	SPOR DALLARI	Futbol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar.	1. Ayakları arasında yürüyerek top sürer. 2. Ayaklarıyla koşarak top sürer. 3. Top sürerek eş ile paslaşır.		
EKİM	4.HAFTA	2 SAAT	SPOR MALZEMELERİ VE KULLANIMI SPOR DALLARI	Spor malzemelerini tanıır. Futbol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar.	1. Adı söylenen spor malzemesini gösterir. 2. Gösterilen spor malzemesinin adını söyler. 3. Spor malzemelerinin adını söyler. 1. Plâse vuruşuyla topa vurur. 2. Kendine atılan topu ayak tabanı ile yakalar.		

2014-2015 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI AYYILDIZ ANADOLU LİSESİ
BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK BİREYSEL DERS PLANI

SINIF:.....

ADI SOYADI:

NO:

AY	HAFTA	DERS SAATI	UZUN DÖNEMLİ AMAÇ	KISA DÖNEMLİ AMAÇ	ÖĞRETİMSSEL AMAÇLAR	KULLANILACAK KAYNAKLAR	DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR
KASIM	1.HAFTA	2 SAAT	SPOR VE SAĞLIK	Sağlığını korur.	1. Spor çalışmalarının bitiminde üzerini değiştirir. 2. Terliyken soğuk içecekler içmez. 3. Yemeklerden sonra ağır ve zorlayıcı hareketler yapmaz. 4. Hasta olduğu zaman yorucu oyunlar oynamaz. 5. Aşırı güneşli ve soğuk havalarda dışarıda oyun oynamaz.		
KASIM	2.HAFTA	2 SAAT	TEMEL HAREKETLER	Vücut bölümlerinin esnekliğini artırıcı hareketler yapar.	1. Kollar gergin durumda, ayak parmakları üzerinde vücudu yukarı doğru esnetir. 2. Bacaklar bitişik durumda, ellerinin parmak uçlarını yere değdirir. 3. Bacaklar bitişik durumda, vücudunu sağa doğru esnetir. 4. Bacaklar bitişik durumda, vücudunu sola doğru esnetir. 5. Eşli, kollar karşılıklı omuzda, bacaklar açık durumda, vücudunu öne doğru esnetir.		
KASIM	3.HAFTA	2 SAAT	Ölçme ve değerlendirme	Ölçme ve değerlendirme	Ölçme ve değerlendirme ” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir		
KASIM	4.HAFTA	2 SAAT	TEMEL HAREKETLER	Çeşitli şekillerde yürüyüşler yapar.	1. Serbest yürür. 2. Ritme uygun yürür. 3. Parmak ucunda yürür. 4. Topuk üzerinde yürür. 5. Ayak dış kenarlarına basarak yürür. 6. Ayak iç kenarlarına basarak yürür.		
KASIM	5.HAFTA	2 SAAT	TEMEL HAREKETLER	Çeşitli şekillerde sıçrayışlar yapar.	1. Olduğu yerde çift ayakla sıçrar. 2. Değişik yönlerde çift ayakla sıçrar. 3. Olduğu yerde tek ayakla sıçrar. 4. Değişik yönlerde tek ayakla sıçrar. 5. Koşarak çift ayakla sıçrar. 6. Çömelik durumda çift ayakla sıçrar.		

2014-2015 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI AYYILDIZ ANADOLU LİSESİ
BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK BİREYSEL DERS PLANI

SINIF:.....

ADI SOYADI:

NO:

AY	HAFTA	DERS SAATI	UZUN DÖNEMLİ AMAÇ	KISA DÖNEMLİ AMAÇ	ÖĞRETİMSSEL AMAÇLAR	KULLANILACAK KAYNAKLAR	DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR
ARALIK	1.HAFTA	2 SAAT	TEMEL HAREKETLER	Düzen alıştırmaları	<ol style="list-style-type: none">1. Yönleri tanır.2. Rehberle dönüş yapar3. Rehberle yürürken yön değiştirir.4. Rehberle 180 derece döner.		
ARALIK	2.HAFTA	2 SAAT	SPOR DALLARI	Futbol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar.	<ol style="list-style-type: none">1. Futbol oyunu tanıtılır2. Futbol topunu elle dokunarak tanır3. Futbol topunu elle rehberle yuvarlar4. Futbol sesli uyarıya doğru yuvarlar5. Futbol topunu sesli uyarana doğru ayakla yuvarlar		
ARALIK	3.HAFTA	2 SAAT	SPOR DALLARI	Futbol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar.	<ol style="list-style-type: none">1. Futbol oyunu tanıtılır2. Futbol topunu elle dokunarak tanır3. Futbol topunu elle rehberle yuvarlar4. Futbol sesli uyarıya doğru yuvarlar5. Futbol topunu sesli uyarana doğru ayakla yuvarlar		
ARALIK	4.HAFTA	2 SAAT	ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Ölçme ve değerlendirme	“Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir.		

2014-2015 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI AYYILDIZ ANADOLU LİSESİ
BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK BİREYSEL DERS PLANI

SINIF:.....

ADI SOYADI:

NO:

AY	HAFTA	DERS SAATI	UZUN DÖNEMLİ AMAÇ	KISA DÖNEMLİ AMAÇ	ÖĞRETİMSSEL AMAÇLAR	KULLANILACAK KAYNAKLAR	DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR
OCAK	1.HAFTA	2 SAAT	SPOR DALLARI	Masa Tenisi ile ilgili çalışmalar yapar.	<ol style="list-style-type: none">1. Masa Tenisi Branşını Tanır2. Masa Tenisi Masası Etrafında bireysel olarak masaya dokunarak tur atar3. Masa Tenisi Raketini elinde tutar ve tanır.4. Masa Tenisi Raketini tutma çalışmaları yapar5. Masa Tenisi Raketinin Forhend ve Bekhend tutuşlarını tanıtır		
OCAK	2.HAFTA	2 SAAT	SPOR DALLARI	Masa Tenisi ile ilgili çalışmalar yapar.	<ol style="list-style-type: none">1. Masa Tenisi topunu tanıtır2. Masa Tenisi topunu masa üzerine atması istenir3. Masa Tenisi topunun çıkarttığı sesi tanıtır		
OCAK	3.HAFTA	2 SAAT	SPOR DALLARI	Masa Tenisi ile ilgili çalışmalar yapar.	<ol style="list-style-type: none">1. Masa Tenisi topunu masa üzerine atması isteni2. Masa Tenisi topunun masa üstünde birkaç defa Sekmesi istenir ve seken topa tekrar dokunmaya çalışır		

2014-2015 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI AYYILDIZ ANADOLU LİSESİ
BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK BİREYSEL DERS PLANI

SINIF:.....

ADI SOYADI:

NO:

AY	HAFTA	DERS SAATI	UZUN DÖNEMLİ AMAÇ	KISA DÖNEMLİ AMAÇ	ÖĞRETİMSSEL AMAÇLAR	KULLANILACAK KAYNAKLAR	DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR
ŞUBAT	1.HAFTA	2 SAAT	SPOR BİLGİLERİ	Spor organizasyonları ve Olimpiyat Oyunları	Spor Felsefesi ve Olimpizm : Öğrencilere, olimpiyatlarda hangi spor dallarının olduğu sorulur? Olimpiyatların ülke tanıtımındaki yararlarının neler olduğu? Olimpiyat oyunları kitle iletişim araçları ile daha iyi nasıl takip edilir? Soruları ile sınıfta tartışma ortamı oluşturulur.		
ŞUBAT	1.HAFTA	2 SAAT	TEMEL HAREKETLER	Atmalarla koordinasyonunu geliştirir.	1. Oturur durumdayken çeşitli ağırlıklardaki topları çift elle atar. 2. Ayakta, çeşitli ağırlıklardaki topları rastgele çift elle atar. 3. Hareket hâlindeyken çeşitli ağırlıklardaki topları rastgele çift elle atar. 4. Oturur durumdayken çeşitli ağırlıklardaki topları tek elle atar. 5. Ayakta, çeşitli ağırlıklardaki topları tek elle atar.		
ŞUBAT	2.HAFTA	2 SAAT	TEMEL HAREKETLER	Atmalarla koordinasyonunu geliştirir.	1. Hareket hâlindeyken çeşitli ağırlıklardaki topları tek elle atar. 2. Ayakta, duran hedefe çift elle top atar. 3. Ayakta, hareketli hedefe çift elle top atar. 4. Ayakta, hareketli hedefe tek elle top atar. 5. Hareket hâlindeyken duran hedefe çift elle top atar. 6. Hareket hâlindeyken duran hedefe tek elle top atar. 7. Hareket hâlindeyken hareketli hedefe çift elle top atar. 8. Hareket hâlindeyken hareketli hedefe tek elle top atar.		
ŞUBAT	3.HAFTA	2 SAAT	SPOR DALLARI	Hentbol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar.	‘Hentbol topunu tanıyabiliyorum’ : 1. Hentbolda temel duruş, top tutma çalışması yaptırılır. 2. Oturur durumdayken, kendisine yuvarlanan çeşitli büyüklükteki topları tutar.		

2014-2015 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI AYYILDIZ ANADOLU LİSESİ
BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK BİREYSEL DERS PLANI

SINIF:.....

ADI SOYADI:

NO:

AY	HAFTA	DERS SAATI	UZUN DÖNEMLİ AMAÇ	KISA DÖNEMLİ AMAÇ	ÖĞRETİMSSEL AMAÇLAR	KULLANILACAK KAYNAKLAR	DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR
MART	1.HAFTA	2 SAAT	SPOR DALLARI	Hentbol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar	Hentbol'da pas yapabiliyorum 1.Hentbolda pas çeşitleri gösterilir. 2. Sesli uyarana pas atma çalışması		
MART	2.HAFTA	2 SAAT	SPOR DALLARI	Hentbol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar	Hentbol'da pas yapabiliyorum 1.Hentbolda pas çeşitleri gösterilir. 2. Sesli uyarana pas atma çalışması		
MART	3.HAFTA	2 SAAT	HALK DANSLARI VE ŞARKILI DANSLAR	Halk dansları ve şarkılı danslar ile ilgili temel beceriler geliştirir.	REHBER EŞLİĞİNDE 1. Basit ritimlerle yana düz yürür. 2. Basit ritimlerle diz çekerek yana düz yürür. 3. Basit ritimlerle öne , geriye yürür. 4. Basit ritimlerle yaylanır. 5. Basit ritimlerle sıçrar.		
MART	4.HAFTA	2 SAAT	HALK DANSLARI VE ŞARKILI DANSLAR	Halk dansları ve şarkılı danslar ile ilgili koordinasyonunu geliştirir	REHBER EŞLİĞİNDE 1. Kolları değişik şekillerde sabit tutar. 2. Kolları değişik şekillerde sabit tutarken yürür. 3. Kolları değişik şekillerde sabit tutarken yaylanır. 4. Kolları değişik şekillerde sabit tutarken sıçrar. 5. Kolları değişik şekillerde sabit tutarken koşar.		

2014-2015 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI AYYILDIZ ANADOLU LİSESİ
BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK BİREYSEL DERS PLANI

SINIF:.....

ADI SOYADI:

NO:

AY	HAFTA	DERS SAATI	UZUN DÖNEMLİ AMAÇ	KISA DÖNEMLİ AMAÇ	ÖĞRETİMSSEL AMAÇLAR	KULLANILACAK KAYNAKLAR	DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR
NİSAN	1.HAFTA	2 SAAT	ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Ölçme ve değerlendirme	Ölçme ve değerlendirme: Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir		
NİSAN	2.HAFTA	2 SAAT	HALK DANSLARI VE ŞARKILI DANSLAR	Halk dansları ve şarkılı danslar ile ilgili koordinasyonunu geliştirir	6. Değişik tutuşlarda kolları öne geriye / sağa sola sallar. 7. Değişik tutuşlarda kolları öne geriye / sağa sola sallarken yürür. 8. Değişik tutuşlarda kolları öne geriye / sağa sola sallarken yaylanır. 9. Değişik tutuşlarda kolları öne geriye / sağa sola sallarken sıçrar. 10. Değişik tutuşlarda kolları öne geriye / sağa sola sallarken koşar.		
NİSAN	3.HAFTA	2 SAAT	ATATÜRK VE ULUSAL BAYRAMLAR	Ulusal bayramları coşkuyla kutlamak için düzenlenen spor etkinliklerine, halk oyunlarına ve dans gösterilerine değer verir.	23 Nisan Kutlu Olsun': Öğrenciler, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı hakkında bilgi verir.		
NİSAN	4.HAFTA	2 SAAT	ALETLİ CİMNASTİK	İp ile hareketler yapar.	REHBER EŞLİĞİNDE 1. İpi önde çevirir. 2. İpi yanda çevirir. 3. İpi yukarıda çevirir. 4. Yürürken ipi yanda çevirir. 5. Yürürken ipi yukarıda çevirir. 6. Yürürken ipi başının üzerinden geçirir.		
NİSAN	5.HAFTA	2 SAAT	TEMEL HAREKETLER	Vücut bölümlerinin esnekliğini artırıcı hareketler yapar.	1. Ayakta, başını sağ omzuna değdirir. 2. Ayakta, başını sol omzuna değdirir. 3. Ayakta, çenesini göğsüne değdirir. 4. Ayakta, başını sırtına doğru esnetir. 5. Ayakta, omuzlarını yukarı doğru hareket ettirir. 6. Bacaklar ve kollar açık durumda vücudunu sağa esnetir. 7. Bacaklar ve kollar açık durumda vücudunu sola esnetir. 8. Eller yere paralel, bacaklar bitişik durumda çömelip doğrular.		

2014-2015 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI AYYILDIZ ANADOLU LİSESİ
BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK BİREYSEL DERS PLANI

SINIF:.....

ADI SOYADI:

NO:

AY	HAFTA	DERS SAATI	UZUN DÖNEMLİ AMAÇ	KISA DÖNEMLİ AMAÇ	ÖĞRETİMSSEL AMAÇLAR	KULLANILACAK KAYNAKLAR	DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR
MAYIS	1.HAFTA	2 SAAT	SPOR DALLARI	Basketbol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar.	Basketbol oyununu tanır 1. Basketbol Oyunu kurallarını bilir 2. Basketbol topunu tanır.		
MAYIS	2.HAFTA	2 SAAT	SPOR DALLARI	Basketbol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar.	1.Basketbol pas Çeşitlerini tanır. 2.Sesli Uyarana Basketbol topu ile değişik şekillerde pas atar.		
MAYIS	3.HAFTA	2 SAAT	TEMEL HAREKETLER ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Vücut bölümlerinin esnekliğini artırıcı hareketler yapar. Ölçme ve değerlendirme	1. Uzun oturuş durumunda, ayak parmaklarını öne esnetir. 2. Uzun oturuş durumunda, ayak parmaklarını arkaya esnetir. 3. Uzun oturuşta, kollar gergin durumda vücudu bacaklara değdirir. Ölçme ve değerlendirme” Önceden hazırlanmış beceri testleri öğrencilere uygulanır. Beceri testinden sonra öğrencilerin yapmış olduğu hatalar belirtilir. Öğrenciler, 19 Mayıs Atatürk’ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramının anlam ve önemi hakkında araştırma yaparlar. Bu bilgiler ışığında ailesini bayram kutlamalarına götürerek, bayram hakkında ailesine çeşitli bilgiler verir		
MAYIS	4.HAFTA	2 SAAT	SPOR DALLARI	Voleybol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar.	1.Voleybol Oyun Kurallarını bilir 2.Voleybol Sahasını tanır (Rehber eşliğinde) 3.Voleybol topunu tanır		

2014-2015 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI AYYILDIZ ANADOLU LİSESİ
BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK BİREYSEL DERS PLANI

SINIF:.....

ADI SOYADI:

NO:

AY	HAFTA	DERS SAATI	UZUN DÖNEMLİ AMAÇ	KISA DÖNEMLİ AMAÇ	ÖĞRETİMSSEL AMAÇLAR	KULLANILACAK KAYNAKLAR	DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR
HAZİRAN	1.HAFTA	2 SAAT	SPOR DALLARI	Voleybol oyunu ile ilgili çalışmalar yapar.	1. Voleybol pas çeşitlerini elle gösterir 2. Voleybol Topunu çift elle baş üstünden sesli uyarana doğru atar. 3. Voleybol topunu bir elle tutarak diğer el üstü ile servis atışı yapar		
HAZİRAN	2.HAFTA	2 SAAT	TEMEL HAREKETLER GENEL DEĞERLENDİRME	Kaldırma ve taşımalarla koordinasyonunu geliştirir. Beden eğitimi Dersinin Değerlendirilmes	1.Bacaklar açık oturuşta, eller arkada dayalı, bacakların ikisini birlikte Kaldırır, indirir. 2. Uzun oturuşta, küçük nesnelere ayak bileklerinin içi ile kavrayarak kaldırır. 3. Bacaklar açık, ayakta, küçük nesnelere sağ ayağının iç yanıyla alıp, sol ayağının dış yanına bırakır. 4. Eşler sırtları dayalı, kolları birbirine takılı oturup kalkar. 2014-2015 yılı Beden eğitimi Dersinin Değerlendirilmesi': Öğrencilere 2014-2015 yılı beden eğitimi dersini genel olarak değerlendirmeleri istenir. Dersin konularına, işlenişine, vs. çeşitli öneri ve çözümler sunarlar.		

UYGUNDUR.
.../.../2014

Emine ÖZGÜR
Beden Eğitimi Öğretmeni

Zeki KILIÇ
Okul Müdürü