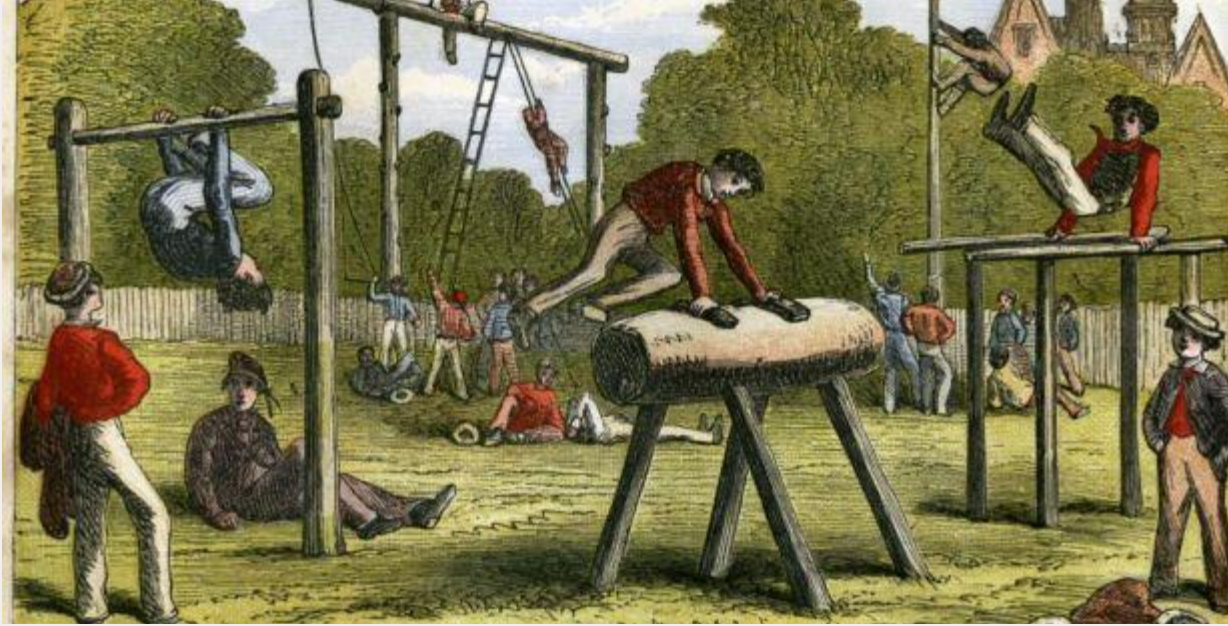


# BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİM PROGRAMLARI



Güncel beden eğitimi ve spor öğretim programının içeriği (ilkokul)

**Hidayet Suha YÜKSEL**

*suhayuksel@gmail.com*

# Hareket eğitimi?

- Hareket eğitiminin ilk ortaya çıkışı 1800'lerin sonunda dans ile olmuştur.
- 1990'ların sonunda ve 2000'lerin başında, beden eğitimi için ulusal içerik standartlarının geliştirilmesi, çocukların temel hareket kavramlarını bilmesi ve temel hareket becerilerini geliştirebilmesi gerektiğini vurgulayarak bu kavramı uzun yıllar sonra yeniden popüler hale getirdi.



# BEDEN EĞİTİMİ VE OYUN DERSİ

## ÖĞRETİM PROGRAMI

(İlkokul 1, 2, 3 ve 4. Sınıflar)

1. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini, basit kurallı oyun ve fiziki etkinliklerde etkili ve öz güvenle kullanır.
2. Hareket becerileri ile ilgili kavramları kullanır.
3. Oyun ve hareket stratejilerini ve taktiklerini kullanır.
4. Sağlıklı olmak ve fiziksel uygunluğunu geliştirmek için oyun ve fiziki etkinlik kavramlarıyla ilkelerini açıklar ve bunları uygular.
5. Sağlıklı olmak ve fiziksel uygunluğunu geliştirmek için oyun ve fiziki etkinliklere istekle düzenli olarak katılır.
6. Beden Eğitimi ve Oyun dersinde, kültürel birikimimiz ve değerlerimizle ilgili aşağıdaki amaçlara ulaşılır:
  - a. Kültürümüze ve başka kültürlerle ait geleneksel oyunlar ile dansları tanır ve uygular.
  - b. Bayram, kutlama ve törenlere isteyerek katılır.
7. Oyun ve fiziki etkinliklerde kendini tanıma, bireysel sorumluluk, kendine güven ve zaman yönetimi becerilerini geliştirir.
8. Oyun ve fiziki etkinliklerde iletişim becerileri, iş birliği, adil oyun (fair play), sosyal sorumluluk, liderlik, doğaya duyarlılık ve farklılıklara saygı özelliklerini geliştirir.

# Hareket Eğitimi

Geleneksel komuta odaklı çoklu etkinlik yaklaşımdan sonra Beden Eđitiminde gelişen ilk yeni stildi.



- Hareket eğitimi temalar ve kavramlar etrafında düzenlenir. Bu temalar ve kavramlar, genellikle yönlendirilmiş buluş modelini kullanarak öğretmenin temelini oluşturur.



# TEMEL HAREKET KAVRAMLARI



**Vücut Farkındalığı:** Vücut ne yapabilir?

- Vücudun bölümlerini tanıma (kol, el, dirsek, bacak, diz, ayak, gövde, baş vb.)
- Vücudun bölümlerinin ve tamamının yapacağı hareketleri açıklama
- Vücut ağırlığının transferi



**Alan Farkındalığı:** Vücut nerede hareket eder?

- Alan:** Kişisel alan  
Genel alan
- Yönler:** Yukarı-aşağı  
Öne-geriye  
Sağ-sol  
Saat yönü- saat yönünün tersine
- Seviler:** Düşük  
Orta  
Yüksek  
Derin
- Yol :** Düz  
Eğimli  
Dairesel  
Zigzag
- Uzamsal :** Geniş-dar  
Yakın-uzak



**f. Ebat:** Büyük-küçük



**Efor (çaba):** Vücut nasıl hareket eder?

- Zaman:** Kısa  
Orta  
Uzun
- Tempo:** Hızlı-yavaş
- Güç:** Güçlü-güçsüz
- Akıcılık:** Serbest  
Zorunlu (yönergeler doğrultusunda)

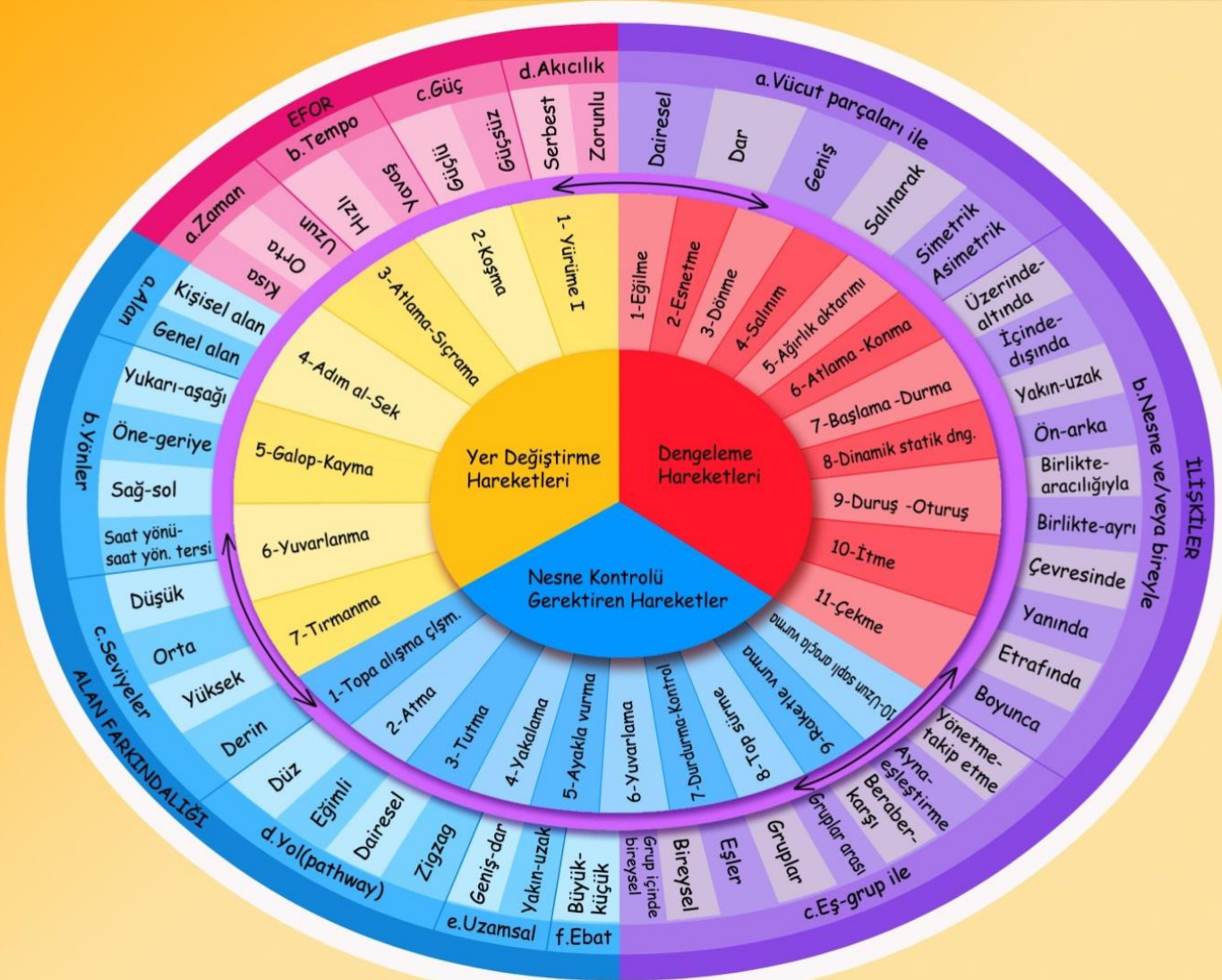


**Hareket İlişkileri:** Vücut parçaları ile, nesne veya bireyle, eş veya grupla neler yapabilirim?

- Vücut parçaları ile:** Dairesel, Dar-geniş, Salınarak  
Simetrik-asimetrik
- Nesne ve/veya bireyle:** Üzerinde-altında,  
İçinde-dışında, Yakın-uzak,  
Ön-arka, Birlikte-aracılığıyla,  
Birlikte-ayrı, Çevresinde,  
Yanında, Etrafında, Boyunca
- Eş-grup ile:** Yönetme/takip etme,  
Ayna/eşleştirme, Beraber/karşı  
Gruplar arası, Gruplar, Eşler,  
Bireysel, Grup içinde bireysel



# TEMEL HAREKET KAVRAMLARI



Hareket Analiz Diagramı

# Temel Hareket Becerileri



**Y**ER DEĞİŞTİRME

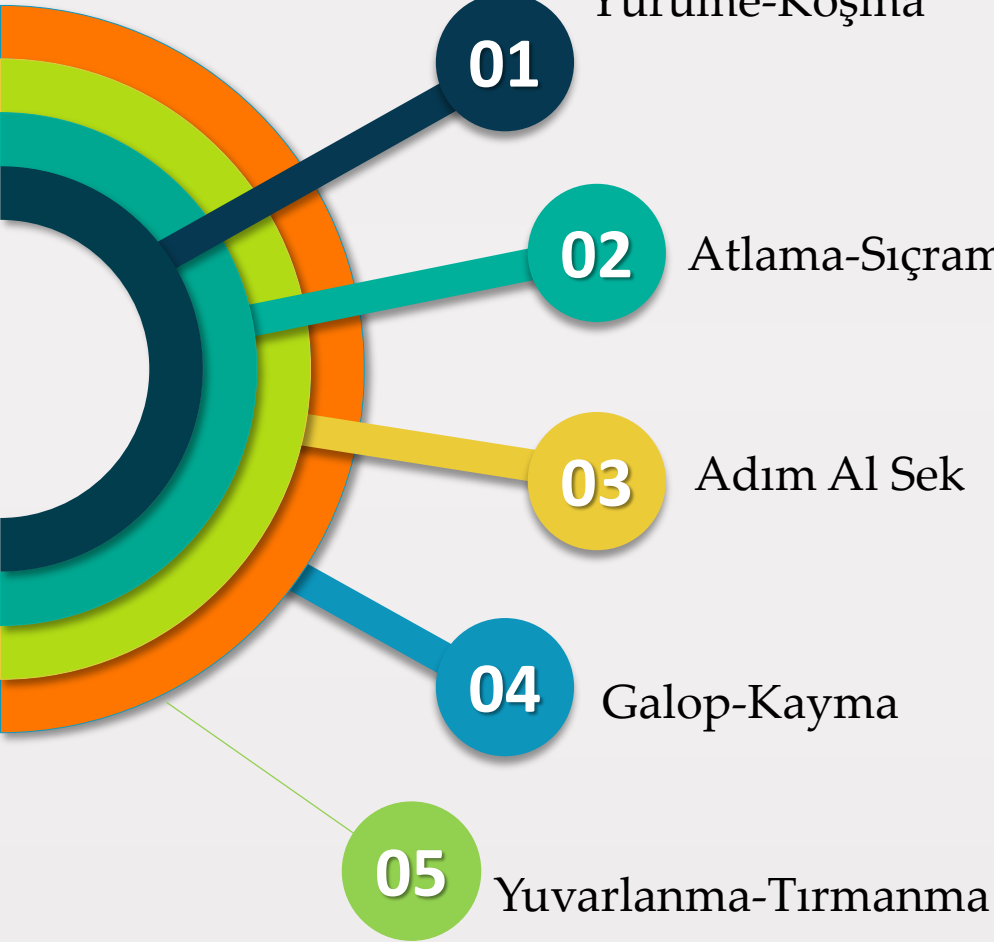
**N**ESNE KONTROLÜ

**D**ENGELEME

**B**İRLEŞTİRİLMİŞ

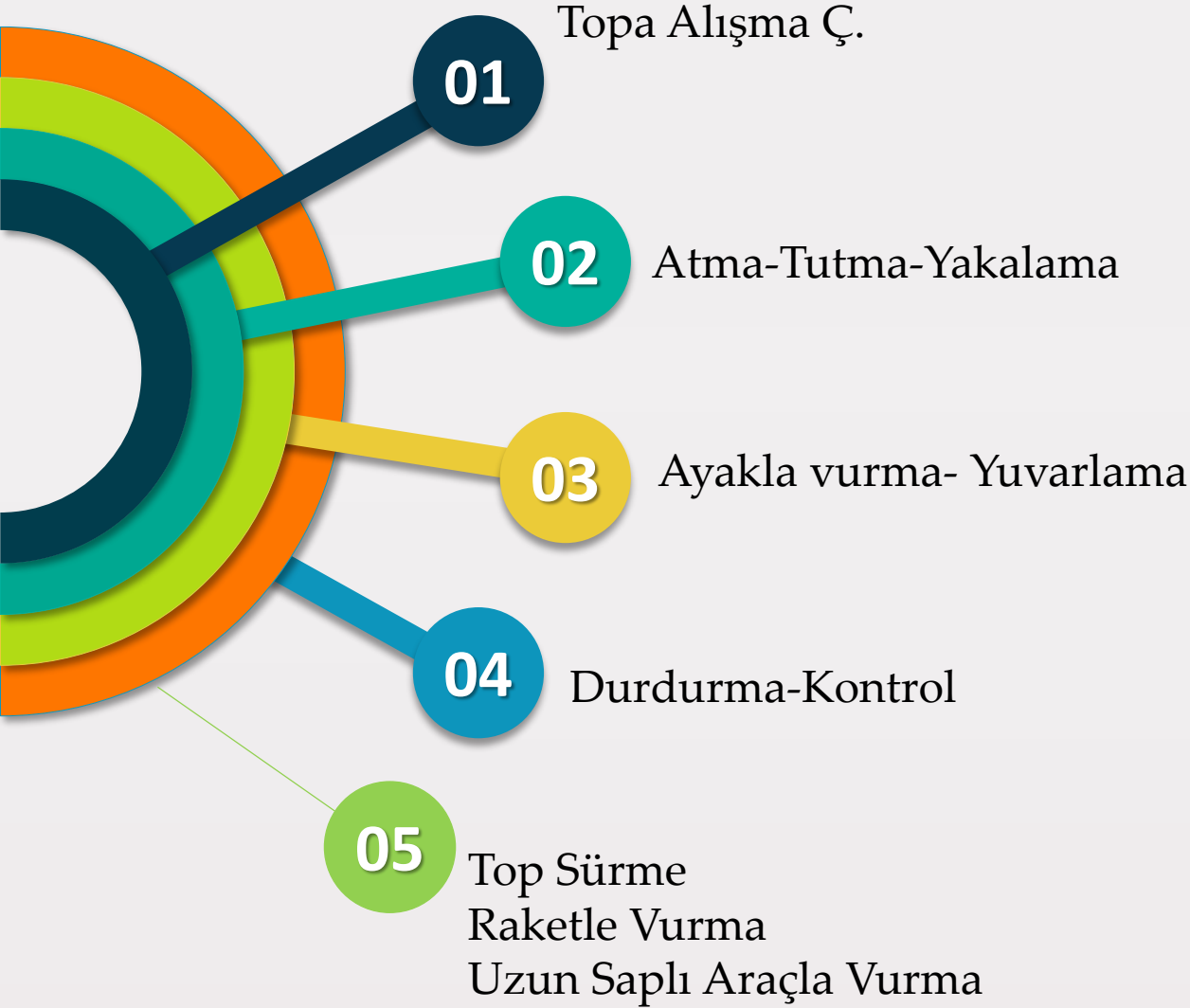


# YER DEĞİŞTİRME HAREKETLERİ





# NESNE KONTROLÜ GEREKTİREN HAREKETLER



Tennis



Javelin



Baseball



Netball



Badminton



Volleyball

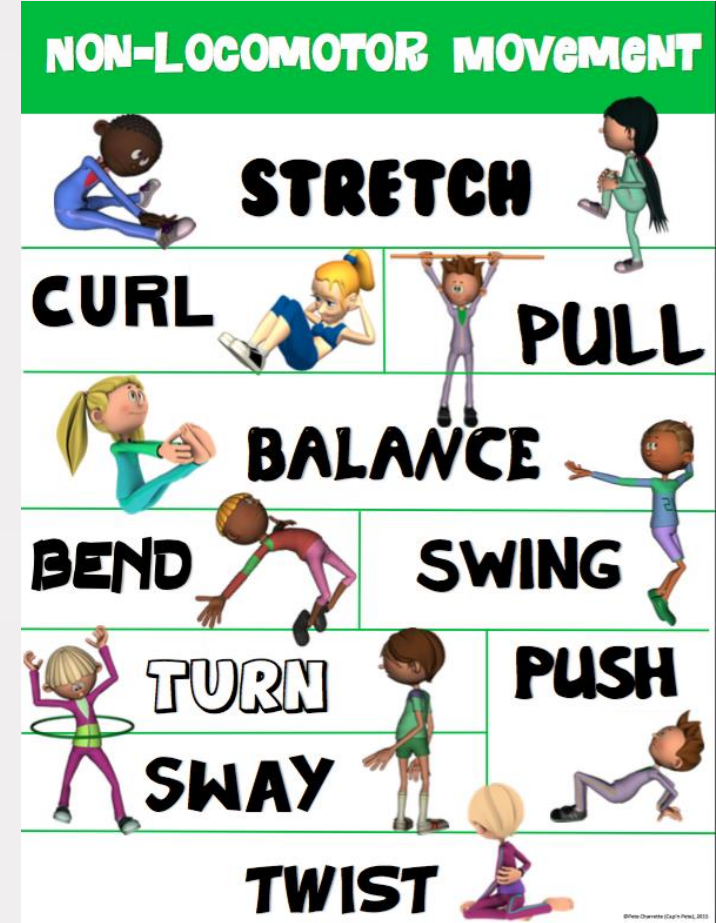
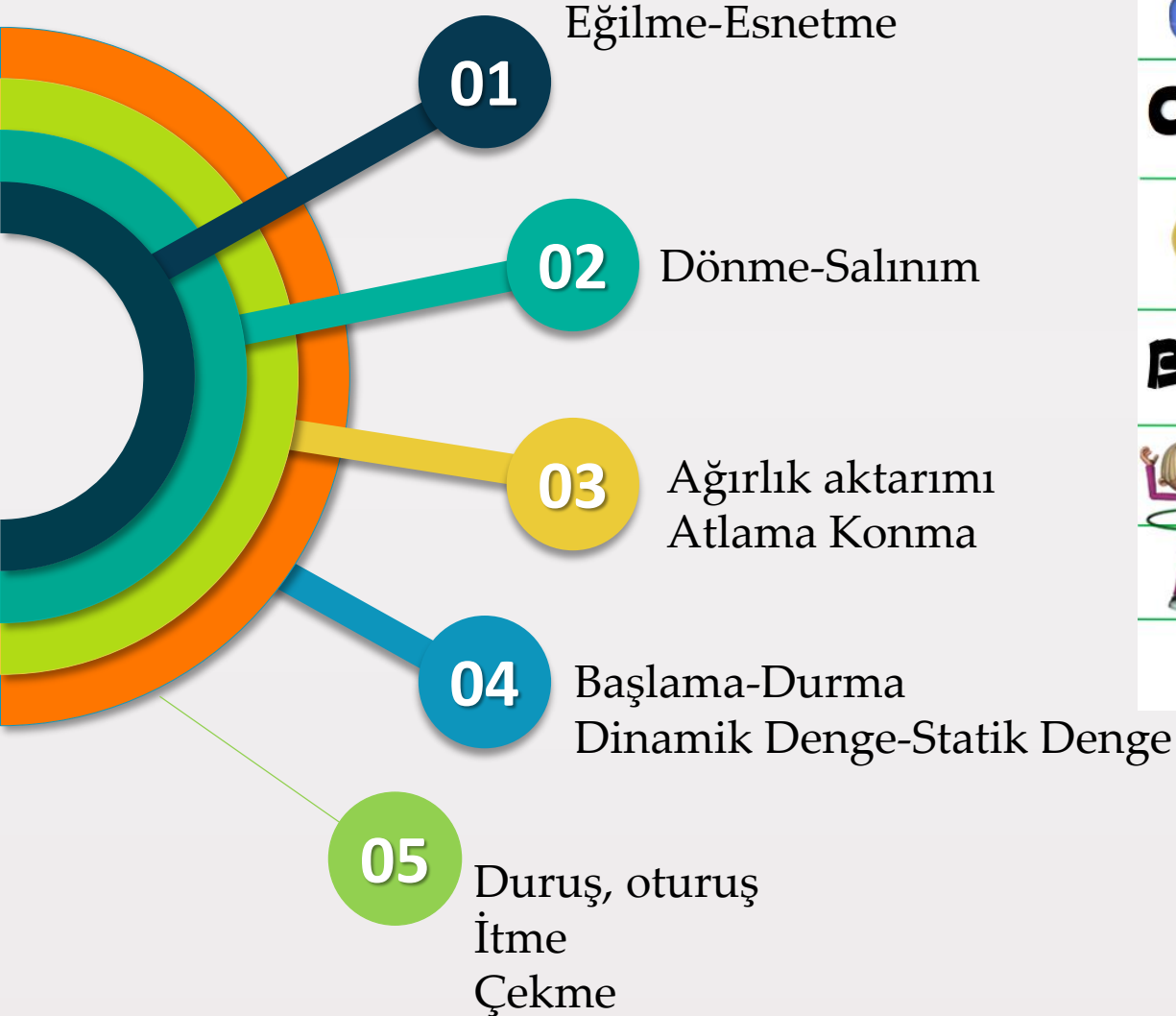


Cricket



Softball

# DENGELEME GEREKTİREN HAREKETLER



Öğrenme Alanı	Alt Öğrenme Alanı	1. Sınıf	2. Sınıf	3. Sınıf	4. Sınıf
1. Hareket Yetkinliği	Hareket becerileri	5	9	8	5
	Hareket kavramları ve ilkeleri	4	3	1	3
	Hareket stratejileri ve taktikleri	2	1	2	2
2. Aktif ve Sağlıklı Hayat	Düzenli fiziksel etkinlik	2	2	2	2
	Fiziksel etkinlik kavramları, ilkeleri ve ilgili hayat becerileri	8	10	13	9
	Kültürel birikimlerimiz ve değerlerimiz	3	3	3	4
<b>Toplam</b>		<b>24</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>25</b>