**GÜNLÜK DERS PLANI**

**Tarih: 17.04.2020 Dersin saati: 10.10 Ders: Beden Eğitimi ve Spor**

**Öğrenci sınıf düzeyi ve sayısı: 11/F 24 kişi Kullanılan yöntem: Alıştırma Yöntemi**

**Kullanılan materyal: İp, kum torbası, voleybol topu, voleybol file**

**Uygulanan model: Spor Eğitimi Modeli(SEM)**

## KAZANIMLAR:

## Yaptığımız alıştırmalarda öğrencilere;

## Sosyal, bilişsel-dilsel, psikomotor, fiziksel, duygusal beceriler kazandırılmıştır.

## Sosyal:

## Öğrenciler takımlarıyla birlikte yaptıkları alıştırmalarda sosyal becerilerde yeterlilik kazanmaya gayret eder.

## Öğretmeninin verdiği komutları dinler ve söylenene göre hareket eder.

## Öprenci yapılan maç alıştırmasıyla maç pozisyonlarını öğrenmiştir.

## Öğrenci maç alıştırmasıyla takım ruhunu öğrenir.

## Psikomotor:

## Öğrenciler yapılan maç alıştırmasıyla yer değiştirme ve nesne kontrolünü sağlamıştır.

## Öğrenci öğrendiği parmak pas, manşet,smaç becerisini geliştirir.

## Hareket ve becerilerde doğruluk ve kontrol önem kazanmıştır.

## Bilişsel-Dilsel:

## Öğrencilerin topa göre hareket etme algısı gelişmiştir.

## Öğrencilerin file üstündeki ikili mücadelelerinde karar verme yetileri gelişir.

## Öğrenciler antrenörün yönergelerini sistemli ve mantıklı şekilde uygulamaya dökerler.

## Yapılan alıştırmalarla belli bir durumun birçok yönünü ele alabilirler.

## Fiziksel:

## Uygulanan maç alıştırmasında zamana dayalı kız ve erkeklerde kas sistemine dayalı olarak büyüme ve gelişme ağrıları meydana gelebilir.

## Maç alıştırmasında topu, takım arkadaşlarını, rakiplerini görme fonksiyonları gelişmiştir.

## Duygusal:

## Öğrenciler tüm hareketleri öğrendikten sonra başarma arzusu yüksektir.

## Başarılarının ve çabalarının övülmesini ister.

##

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİK/GÖREV** | **ÖĞRENCİ ROLLERİ** | **ETKİNLİK/GÖREV ORGANİZASYONU** | **ÖĞRETİM İPUÇLARI** | **UYARLAMALAR/****ÇEŞİTLENDİRMELER** | **SÜRE** |
| **ISINMA OYUNU:****DÖNEN İPTEN SIÇRAMA**Oyuncular dairede muntazam olarak yan yana yerleşirler. Ortadaki oyuncunun elinde, dairenin yarı çap uzunluğunda bir ip bulunur. İpin ucuna hafif bir ağırlık bağlanır. Lastik ayakkabı, kum torbası vs. ortadaki oyuncu kendi etrafında dönerek ipi kenarlardaki oyuncuların ayaklarına değdirmeye çalışır. İpin Yerden yüksekliği 20-30 cm kadardır. Oyuncular Zamanında çift ayak sıçrayarak ipin ayakların altından geçmesini sağlarlar. İp hangi oyuncunun ayağına değerse ortadaki oyuncu ile yer değiştirir. | Masa hakemi: 1 öğrenci masa hakemi olur ve kimin ayağına ip değdiğini yazar.Hakem: 1 öğrenci hakem olur ayağını ipe değdiren öğrenciyi oyun dışına çıkarır.2 öğrenci basın/gazeteci seçilir. Alıştırmaların performasıyla ilgili yorum yazar. | Oyunda hangi sıçrama yapılacağına hoca karar verir.Oyun dışına çıkan öğrenciler masa hakemi ve hakem rolünde olan arkadaşlarıyla rol değişikliği yaparak rolden faydalanır. | İpin geliş hızına göre sıçramaları gerektiği söylenir.Çift ayak sıçrarken parmak ucu sıçramaları gerektiği söylenir.Çift ayak sıçrarken kollarıyla kendini yukarı çekmeleri gerektiği söylenir. | Öğrenci sayısı arttırılabilir ya da azaltılabilir.İpin yerden yüksekliği arttırılabilir ya da azaltılabilir.Tek ayak sıçrama yapılabilir.Arkalarını dönerek arkadan gelen ipin hızına göre sıçrama yapılabilir | 10 DAKİKA |
| **1.ALIŞTIRMA****TOPSUZ POZİSYON ÇALIŞMASI**24 kişilik sınıf 6 kişilik 4 takıma ayrılır.2 takım sahaya girer diğer iki takım kenarda bekler.Sahada olam takımlara;2 tur geri dön3 tur ileri dön 5 tur geri dönÇaprazınla yer değiş 2 tur ileri dön gibi komutlar verilir ve öğrencilerin pozisyonları anlaması sağlanır. Her iki takım birbirinden bağımsız olarak etlinliği gerçekleştirir. Sahadaki takım yanlış bir dönüş yaptığı zaman sahadan çıkar ve kenardaki takım sahaya girer. | **1.ALIŞTIRMA/ROLLER**Kenarda bekleyen ve sahanın içindeki takımlardan;1’er antrenör seçilir,öğrencilere dön komutunu verir.1’er hakem seçilir,dönmeleri kontrol eder.1’er teknik direktör seçilir,takımı yönlendirir.1’er istatistikçi seçilir, doğru ve yanlış dönüşleri kayıt eder.1’er ilk yardım uzmanı seçilir. Alıştırma sırasında herhangi bir yaralanma ve sakatlanma durumunu öğretmene iletir. | **1.ALIŞTIRMA/ETKİNLİK**Öğretmen dönüş ve pozisyonları anlattıktan sonra gözlemci konumunda olur.Oyun süresine öğretmen karar verir.Dönüşlere ve oyunun gidişatına öğrenciler karar verir. | **1.ALIŞTIRMA/İPUÇLARI**Öğrencilere ;Filenin önünde bulunan üç oyuncu ön hat oyuncusudur ve 4 (ön-sol), 3 (ön-orta), 2 (ön-sağ) numaralı pozisyonlarda dururlar. Diğer üç oyuncu arka hat oyuncusudur ve 5 (arka-sol), 6 (arka-orta), 1 (arka-sağ) numaralı pozisyonda durması gerektiği anlatılır  Her arka hat oyuncusu kendisiyle ilgili ön hat oyuncusuna göre filenin daha gerisinde yer alması gerektiği anlatılırServis karşılama ve servis atma pozisyonları anlatılır.Servis karşılama pozisyonunda :4-2 ,5-1,6-0 sistemlerinden bizim 6-0 sistemini kullacağımız söylenir.Yani 3 numaralı bölgeye gelenin “pasör” olacağı , bu durumda servis karşılama pozisyonunda 5 oyuncunun da defans yapacağı anlatılır.Servis atma pozisyonunda;Öndeki 4-3-2 numaralı oyuncular file dibinde beklemektedirler.Servis geçtikten sonra geriye doğru açılırlar 3 numaralı oyuncu file dibinde kalır.Servis karşılama ve atma pozisyonunda da oyuncular kendi yerinde olmalıdırlar.(Rally sırasında yer değiştirebilirler ancak 6-0 da yer değiştirme istenmez) | 1.ALIŞTIRMA/UYARLAMALARAynı çalışma dönüş sistemleri oturduktan sonra topla beraber yapılabilir. |  |
| **2.ALIŞTIRMA****TOPLA YAPILAN MAÇ ALIŞTIRMASI**24 kişilik sınıf 6 kişilik 4 takıma ayrılır.2 takım sahaya girer diğer iki takım kenarda bekler.Sahadaki iki takım öğretmenin topu atmasıyla birlikte iki pas yapıp topu karşıya geçirecek şekilde mini maç yaparlar.(oyunun dönmesi için servis atışı yapılmaz)Sahadaki takım topu karşıya geçiremediğinde ya da üç pas yaptığında kenardaki bekleyen takımla yer değiştirir. | **2.ALIŞTIRMA/ROLLER**Kenarda bekleyen ve sahanın içindeki takımlardan;1’er antrenör seçilir,öğrencilere yapılan mini maçla ilgili geri dönüşler yapar.1’er teknik direktör seçilir,takımı yönlendirmesi için.1’er istatistikçi seçilir,kendi takım puanlarını kaydeder.Genel olarak iki hakem seçilir ve maçı yönetirler.1’er ilk yardım uzmanı seçilir. Alıştırma sırasında herhangi bir yaralanma ve sakatlanma durumunu öğretmene iletir.2 öğrenci basın/gazeteci seçilir. Alıştırmaların performasıyla ilgili yorum yazar. | **2.ALIŞTIRMA/ETKİNLİK**Öğretmen maçı başlattıktan sonra gözlemci konumunda olur.Mini maçın süresine öğretmen karar verir.Maçın gidişatına ve pas vereceği öğrenciye kendileri karar verirler. | **2.ALIŞTIRMA/İPUÇLARI**Öğrencilere ;Parmak pası yaparken arkadaşının topu kolaylıkla karşı takıma atabileceğiz şekilde vermesi söylenir.Maç servisli yapıldığında servisi karşılayan kişinin kollarını sıkı tutması gerektiği ve topu yumuşatarak arkadaşına pas vermesi anlatılır. | **2.ALIŞTIRMA/UYARLAMALAR**Maç öğretmen atışıyla değil servis atışıyla başlayabilir.Takımlar iki pas değil üç pas yaparak karşı takıma topu atabilir. | 30 DAKİKAALIŞTIRMALAR |

##

##  Öğrenci öğrenmesinin ölçümü/ Değerlendirme:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  GÖZLEM FORMU |  GERÇEKLEŞTİ |  GERÇEKLEŞMEDİ |
| Maç alıştırmasında öğrenciler topu takım arkadaşına pas atarken doğru pas tekniği uyguladı. |  |  |
| Maç pozisyonundaki dönme hareketlerini doğru bir şekilde uyguladı. |  |  |
| Servis karşılama pozisyonunda öğrendiği sistemleri uyguladı. |  |  |
| Öğrenciler maç alıştırmasında arkadaşlarına zarar verecek olan hareketleri yapmaktan kaçındı. |  |  |
| Maç alıştırmasında iki pas kuralına uyuldu. |  |  |