

ÖZEL ÜSKÜDAR TÜRK EĞİTİM DERNEĞİ KOLEJİ ORTAOKULU
2023-2024 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI
“BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ” DERS İZLENESİ

Ders Öğretmenleri	E-posta	Ofis Yeri
Niyazi Emir Köksalan	emir.köksalan@teduskudarkoleji.k12.tr	B Blok / Spor Salonu Katı
Azra Özcan	azra.ozcan@teduskudar.k12.tr	
İsmet Kır	ismet.kır@teduskudar.k12.tr	
Doğan Can Özcan	dogan.ozcan@teduskudar.k12.tr	

Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı'nın Genel Amaçları;

TED Üsküdar Koleji Ortaokulu Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının genel amacı; Milli Eğitim Bakanlığı Ortaokul “Beden Eğitimi ve Spor” Dersleri öğretim programları hedefleri doğrultusunda öğrencilerin beden eğitimi ve spor yolu ile yaşamları boyunca genel sağlıklarını (fiziksel, sosyal, zihinsel, duygusal vb.) destekleyecek fiziksel etkinlikler ve sporla ilgili bilgi, beceri ve düzenli katılım alışkanlığı geliştirmelerini sağlamaktır.

TED Üsküdar Koleji “Ortaokul” Programı'nı Tamamlayan Öğrenciler;

- ✓ Çeşitli fiziksel etkinlik gruplarının basitleştirilmiş formlarını deneyimler ve en az iki farklı spor grubundan birer spora özgü temel hareketlerde yeterlik gösterir. Çeşitli yüzme tekniklerini kısa, orta ve uzun mesafe yüzerken etkili şekilde gösterir.
- ✓ Üzerinde çalıştıkları fiziksel etkinlikler ve spor dallarına özgü kavramları ve spora özgü hareketlerdeki evreleri, çeşitli oyun ve fiziksel etkinliklerde hareket becerisini geliştirmek için yapması gerekenleri açıklar.
- ✓ Çeşitli oyun ve fiziksel etkinliklerde savunma ve hücum, spora hazırlayıcı, spora özgü taktik ve stratejiler geliştirerek kullanır.
- ✓ Fiziksel etkinliklerde kişisel sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk önceliklerini nedenleri ile açıklar. Vücut ağırlığı yönetiminde beslenme alışkanlıklarının ve fiziksel etkinliklerin etkilerini kavrar. Fiziksel etkinlik düzeylerini destekleyen motivasyon yöntemleri geliştirir.
- ✓ Fiziksel etkinliklerde ve sporlarda bağımsız olarak ya da grupla etkili çalışma, roller, sorumluluklar, amaçlar doğrultusunda etkili zaman kullanımı konularında bilinçlenir. Atatürk'ün spor ve sporcuya verdiği önemin ülkemizdeki sporun gelişimine katkılarını değerlendirerek bakış açısını benimser. Okul spor takımlarının gelişimini araştırarak okul kültürüne yaptığı katkıları değerlendirir.

- ✓ Bireysel önceliklerini belirleyerek haftanın her günü düzenli olarak fiziksel etkinliklere katılır. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun kabul edilebilir minimum düzeyine ulaşır.
- ✓ Fiziksel etkinlikler ve sporlarda adil oyun davranışı sergiler. Fiziksel etkinlikler sırasında zamanı amaçlar doğrultusunda etkili kullanır. Fiziksel etkinliklerdeki çeşitli rollerin sorumluluklarını etkili bir şekilde yerine getirir. Fiziksel etkinliklere katılımında iç motivasyon geliştirir.
- ✓ Eğlence, rekabet ve yarışmaya dayalı fiziksel etkinliklerde arkadaşları ile bireysel ve grup hedefleri doğrultusunda işbirliği düzeyini geliştirerek sürdürür. Bu ortamlarda sözlü ve yazılı iletişim becerilerini etkili bir şekilde kullanır. Okul içi fiziksel etkinliklerde gönüllü olarak çalışır.
- ✓ Öğrenciler fiziksel etkinliklere katılırken öğrenmeyi öğrenme, yaratıcı düşünme, yansıtıcı düşünme ve eleştirel düşünme, problem çözme, karar verme vb. düşünme becerilerini geliştirir.
- ✓ Katıldığı spor branşlarında karsilastıkları spor sakatlıklarından korunmayı bilir. (Yeterli ısınmama, yanlış spor, asiri yüklenme, spora uygun giyinmeme v.s)

Beden Eğitimi Öğretmeni Beden Eğitimi ve Spor Dersi Beklentileri;

- ✓ Derse zamanında gelme, her ders kıyafetleri eksiksiz getirme, derse etkin katılım sağlama, ders düzenine uyum, spor malzemelerini doğru kullanma ve koruma, soyunma odası ve spor alanlarını sağlıklı kullanımı, işbirliği yapma beden eğitimi öğretmeni ders beklentileridir.

Ölçme ve Değerlendirme;

Her dönem 2 uygulamalı değerlendirme, 2 ders içi performans notu verilir.

- ✓ Performans notları etkin katılım üzerinden, takip çizelgeleri tutularak değerlendirilir.
- ✓ Uygulamalı değerlendirme notları süreç takibi üzerinden yapılır.

Uygulanacak Fiziksel Sporlar

- ✓ Bireysel Mücadele Sporlar
- ✓ Takım Sporları
- ✓ Ritim ve Dans
- ✓ Raket Sporları
- ✓ Hedef / Vurma Etkinlikleri
- ✓ Yüzme (5-6-7. Sınıflar İçin)
- ✓ Fiziksel Uygunluk

Beden Eğitimi ve Spor Dersi İçin Gerekli Malzemeler;

- ✓ Okulumuz eşofmanı, şort / tişört
- ✓ Temiz spor ayakkabısı (Spor salonu dışında giyilmemesi gerekmektedir.)
- ✓ Yedek atlet ve tişört (Etikete öğrencinin isminin yazılması gerekmektedir.)
- ✓ Su matarası
- ✓ Spor çantası gerekli ders malzemeleridir.

Yüzme Dersi İçin Gerekli Malzemeler;

- ✓ Mayo (Tek parça mayo)
- ✓ Bone (Silikon)
- ✓ Yüzücü gözlüğü
- ✓ Bornoz (Etikete öğrencinin isminin yazılması gerekmektedir.)
- ✓ Terlik (Islak zeminde kaymaz havuz terliği)
- ✓ Yüzme çantası (Islak eşyalar için poşet)
- ✓ Yedek iç çamaşırı gerekli ders malzemeleridir.

Yüzme Ders Programı (5-6 ve 7. Sınıflar İçin)

- ✓ Öğrencilerimizin yüzme derslerine katılabilmeleri için;
 - Hepatit B (HBsAg ve Anti Hbs) aşısının yaptırılmış olması (aşı kartı fotokopisi),
 - Tam idrar tahlilinin yaptırılmış olması ve belgelerin okul yönetimine teslim edilmiş olması gerekmektedir.
- ✓ Yüzme ders programına ulaşmak için, [tıklayınız.](#)



Hatırlatma

- ✓ Yüzme havuzumuzun hijyeni iyonla sağlanmakta olup öğrencilerimizin yüzme dersine katılabilmesi için havuz yoluyla bulaştırılabilecek herhangi bir hastalık taşımaması ve açık yaraya sahip olmaması gerekmektedir.
- ✓ Ayrıca Covid-19 belirtileri gösteren öğrencilerin kullanmadan önce antijen testi yaptırması önemlidir.

Sağlıklı, mutlu ve başarılı bir eğitim öğretim yılı olmasını dileriz.

Uygulamalı Dersler Bölümü