

**İlköğretimde Etkili Öğretme ve Öğrenme
Öğretmen El Kitabı**

Modül

11

**İLKÖĞRETİMDE
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ**

Doç. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN
Araş. Gör. Rüştü ŞAHİN
Araş. Gör. Figen ALTAY
Uzm. Zeki DURSUN
Araş. Gör. Alper AŞÇI
Uzm. Barbaros ÇELENK
Öğrt. Gör. Asaf ÖZKARA
Okut. Fatih COŞKUN

İLKÖĞRETİMDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ

- **Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim**
- **Sunuş Yolu Yaklaşımıyla Beden Eğitimi**
- **Buluş Yolu Yaklaşımıyla Beden Eğitimi**
- **Beden Eğitimi Öğretim Teknikleri**
- **Ölçme ve Değerlendirme**
- **Derste Ortaya Çıkan Sorunlar ve Sınıf Yönetimi**

Doç. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN
Araş. Gör. Rüştü ŞAHİN
Araş. Gör. Figen ALTAY
Uzm. Zeki DURSUN
Araş. Gör. Alper AŞÇI
Uzm. Barbaros ÇELENK
Öğrt. Gör. Asaf ÖZKARA
Okut. Fatih COŞKUN

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ	1
• Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim	2
• Sunuş Yolu Yaklaşımıyla Beden Eğitimi ve Spor	5
• Buluş Yolu Yaklaşımıyla Beden Eğitimi	25
• Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Teknikleri	36
• Komut	36
• Alıştırma	45
• Eşli (iş birliğine dayalı)	56
• Kendini Kontrol	65
• Katılım.....	77
• Yönlendirilmiş Buluş	84
• Problem Çözme.....	95
• Bireysel Programlama	104
• Sonuç	106
• Ölçme ve Değerlendirme	110
• Derste Ortaya Çıkan Sorunlar ve Sınıf Yönetimi	114
KAYNAKÇA	120

ÖN SÖZ

İlköğretim okullarında görev yapan sınıf ve beden eğitimi öğretmenlerinin daha verimli ders işlemleri; doğal olarak bireylerin bilişsel, duyuşsal, özellikle de devinişsel gelişmelerine daha etkin katkı sağlayacaktır. Bu amaçla hazırlanan kılavuz kitapta öncelikle beden eğitimi ve spor etkinliklerinin öğretilmesiyle ilgili kısa bir bilgi sunulmuş daha sonra sırası ile sunuş yolu ve buluş yolu yaklaşımları ve daha sonra da Beden eğitimi derslerinde yaygın kullanımı olan öğretim teknikleri açıklanmıştır. Gerek yaklaşımlar, gerekse öğretim teknikleri ders plânları ile desteklenmiştir. Daha sonra ölçme-değerlendirme etkinliklerine değinilerek örnekler sunulmuş, ders işlemede ortaya çıkan sorunlar ve çözüm yolları tartışılmıştır. Son olarak da kitabın hazırlanmasında yararlanılan kaynaklara yer verilmiştir.

Kitabın hazırlığı grup çalışması ile yapılmıştır. Gruptaki iş bölümü aşağıdaki gibi gerçekleşmiştir:

Kuramsal Bölümler : Gıyasettin Demirhan

Ders Plânları

Hentbol	: Rüştü Şahin
Cimnastik	: Zeki Dursun-Figen Altay
Atletizm	: Alper Aşçı
Voleybol	: Barbaros Çelenk
Basketbol	: Fatih Coşkun
Futbol	: Asaf Özkara

Ankara - 1999

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA ÖĞRETİM

Beden eğitimi dersi İlköğretim programlarının ilk beş yılında 2 saat, 6., 7. ve 8. sınıflarda birer saat olarak yer almaktadır. Ders dışında da, serbest zamanların rekreatif amaçlı değerlendirilmesi, okullararası yarışmalar ve şenlikler şeklinde ele alındığı görülmektedir. Program hedefleri; Atatürk'ün ve düşünürlerin beden eğitimi ve spor konusundaki söyledikleri sözlerin açıklanması, organ sistemlerini geliştirme, sinir-kas-eklem koordinasyonu sağlama, iyi duruş alışkanlığı edinme, sporla ilgili temel bilgi ve alışkanlık kazanma, ritm ve müzik eşliğinde hareket yapma, ulusal etkinliklere katılmaya istekli olma, beden eğitimi ve sporun sağlık ve serbest zamanların değerlendirilmesine katkısını bilme ve uygulama, ilk yardım bilgisi kazanma, doğayı sevme ve açık alandan yararlanma, iş birliği ve liderlik yapma, görev ve sorumluluk alma, kendine güven duyma, çabuk karar verme, dostça oynama, kazanma-kaybetmeyi kabullenme, hileye karşı durma, demokratik davranma, kamu kaynaklarını iyi kullanma ve koruyabilme, şeklinde özetlenebilir. Belirtilen hedeflere ulaşabilmek için; atletik etkinlikler, cimnastik etkinlikleri, ritm etkinlikleri, sağlık bilgisi ve ilk yardım, oyunlar, güreş, halk dansları ve ulusal tören etkinliklerine yer verilmektedir. Bu etkinliklerin yürütülmesini sağlayanlar ise beden eğitimi ve sınıf öğretmenleridir.

Öğretmenler bireyin tüm gelişimine daha iyi katkıda bulunabilmek için alana özgü öğretme-öğrenme etkinliklerini istenilen nitelikte plânlamalıdır. Öğrenme ve öğretme; bilişsel,

duyuşsal ve devinişsel alanlarda olmaktadır. Bilişsel alan öğrenmeleri zihinsel; duyuşsal alan öğrenmeleri ilgi, tutum; devinişsel alan öğrenmeleri ise beceri öğrenimi olarak nitelendirilmektedir. Devinişsel alan davranışlarının doğru, birbiriyle eşuyumlu ve otomatik olarak yapılmış şekline *beceri* denmektedir. Tanımdan hareketle beceri öğretiminin iki yönünün bulunduğu söylenebilir.

- 1) *Becerilerin nasıl yapılacağıın kuralları;*
- 2) *Gerçekleştirilecek eşuyumlu kas hareketleri;*
 - *Hareketin açıklanması ve gösterilmesi veya öğren-ciye buldurulması,*
 - *Hareketin kaba formu ile yanlışsız yapılmasının sağlanması,*
 - *Hareketin otomatik şekilde yapılmasının sağlanması.*

Beden eğitimi dersinin plânlanması sürecinde toplum ve konu alanının incelenmesinin yanında bireyin incelenmesi de önem taşımaktadır. Çünkü; bireyin durumu dersin planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesinde etkileyici etmendir. Bu nedenle beden eğitimi ve sınıf öğretmenleri öğretimi plânlarken ve yürütürken öğrencilerin bazı gelişim özellikleri ile bu özelliklere göre plânlanması gereken etkinlikleri bilmelidirler. Konuya ilişkin olarak birçok eğitimcinin sınıflaması mevcuttur. Bunlardan bir tanesi örnek olarak sunulmuştur. Örnek, 6-12 ve 13-18 yaş grubuna ilişkindir.

6-12 ve 13-18 yaş gruplarına ilişkin özellikler

6-12 yaş grubu:

1. Tırmanma, kovalama, vurma ve genel anlamda etkinliği sever.
2. Taklit eder ve en çok sevdiklerinin kendisini sevmesini ister.
3. Hayal gücü çok kuvvetlidir, şüphecidir ve birçok şeyi dener.
4. İş görmekten zevk alır. Duyuşsal histen, kaslarını kullanmak ve kapasitesini test etmekten zevk alır.
5. Cesaretli ve maceracıdır. Bağımsızlıktan ve kendini ifade etmekten hoşlanır.
6. Performansta, büyüme ve gelişmede hızlıdır.
7. Uсталık ve başarı duygumundan zevk alır.
8. Sağlığa, fiziksel gelişime ve yerli kültürdeki oyun becerilerinden dolayı grup statüsü ve toplumsal tanınma sağlar.
9. Beden eğitimi ve sağlık ilişkisini mantıklı olarak anlar.

13-18 yaş grubu:

1. Sağlık ve sportif etkinliklerin altında yatan bilimsel gerekçeleri anlamaya isteklidir.
2. Büyüme, gelişme ve ergenlikle gelen fizyolojik değişikliklere ilgi duyar.
3. Diğer cinsiyet üzerinde iz bırakmaya ilgi duyar.
4. Sınıf arkadaşlarınınca sevilme, ait olma duygusuna sahiptir.
5. Grup statüsü ve grubun veya takımın değerlerine sahip olmaya isteklidir.
6. Kendi kendine araştırma, test etme, gerçekleştirme ve kanıtlama için araştırma yapar.
7. Uсталık ve beceriden zevk alır.
8. Beğenilen ve itibar gören birinden etkilenir.
9. Heyecan, macera ve yeni deneyim arar.
10. Sağlıklı olma, bireysel etkileşim ve arkadaşlık sağladığı için oyundan zevk duyar.

SUNUŞ YOLU YAKLAŞIMIYLA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Öğretimde sunuş yolu yaklaşımını kullanan beden eğitimi öğretmeni, öğretmen ve öğrenci rollerini açıklıkla tanımlar ve her zaman önder ve denetleyicidir. Bütün kararları verir ve öğrenci bu kararlara uyar. Program hedefleri, öğretmenin neleri başarmasını arzuladığı kapsamında planlanır. Değerlendirme de neyin başarıldığı konusunda yapılır. Kendini merkeze alan öğretmen aşağıda yer aldığı şekliyle basketbolda bir ünitenin günlük hedeflerinin bazılarını listeleyebilir. (1). *Top sürebilme*, (2). *Çengel atışı yapabilme* ve (3). *Faul atışı yapabilme*. Sunuş yolu ağırlıklı ders işleyen öğretmen; gerçekten faul atışı, çengel atışı ve top sürmeyi belli bir standarta kadar yapılmasını sınıfa öğretirse başarılı olduğunu varsayar. *Öğretmen tüm öğrencilerin aynı yönde belli becerileri yapabilecekleri beklentisindedir. Bu öğretmen, tüm öğrencilerin performansının tek bir standartta karşılamak için yeteneklere sahip olmadıklarını hesaba katmaz.* Kurallarla ilgili bir soru sorulduğunda tüm öğrenciler bir basketbol takımında kaç oyuncu olduğunu doğru şekilde bilirler. Ancak, niçin bu kadar oyuncu olduğunu ya da bu oyuncuların görevlerinin neler olabileceğini bilmezler, fakat soruya doğru yanıt vermişlerdir ve hedefe ulaşılmıştır.

Sunuş yolunu kullanan öğretmen daha çok komut ve alıştıırma tekniklerini kullanır. Öğretmen, sınıf üzerinde bir kontrol ve mükemmel bir disiplin sağladığı için mutludur. Oysa öğrencilerin yaşantılarından hoşnut olmalarını değerlendirmek zordur. Öğretmenler öğrenci gruplarına oranla bireylerle daha az ilgilidirler. Sınıf, basit şekilde eğitilmesi gereken vücut grupları olarak görülür. Bu nedenden ötürü öğretmenler öğrencileri ismen tanımaktan çok fiziksel yetenekleri ile tanırılar. *Öğrenciler, öğretmen için cimnastik minderinin durumuna, soyunma odasının temizliğine oranla kendilerini daha az önemli hissederler ve*

genelde öğretimin fiziksel ve bilişsel alanı ile ilgilenirken duyuşsal alanı ile çok az ilgilidirler.

Sınıfta ve sahada bir oyun oynandığında, öğretmen oyunu sürekli denetler. Eğer öğrenci oyunda herşeyini ortaya koymazsa onu oyundan alacaktır. Yarışma, birçok oyuncunun hatalarını düzeltmek için durdurulabilir. Sıklıkla, takımları öğretmen oluşturur ve öğrenci katılımı olmaksızın kaptanlarını öğretmen atar. Bir takımdan diğerine oyuncu değişimini yapar. Bu ise antrenörlük rolünün üstlenilmesidir. *Antrenör rolündeki öğretmen oyun öncesi ve sonrasında oyuncuların yerlerini değiştirmeye karar verir.* Oyununun tüm taktiğini oyun dışından yürütür. Takımın zafere gitmesi için bu önemlidir, ancak böyle bir zafer oyuncuların fiziksel, zihinsel, duyuşsal ve toplumsal gelişimine bütünsel yarar sağlamak açısından yeterli değildir.

Yaklaşımına göre öğretmen plân ve organizasyonu yapan, planı açıklayan ve öğrencileri değerlendiren konumdadır. Yaklaşımın akışı aşağıdaki gibi ele alınabilir:

1. Öğrenciler dersin başında salona, sahaya girdiklerinde öğretmenin gösterdiği yere giderler.
2. Isınma öğretmen önderliğinde yapılır.
3. O gün yapılacak etkinlikler açıklanır.
4. Etkinlik için öğretmen tarafından organizasyon yapılır, araç-gereçler açıklanır ve etkinlik süresince özel alan kullanılır.
5. Etkinliğe başlama ve bitirme işaretini öğretmen verir.
6. Öğrenciler, etkinlik boyunca, öğretmenin plânına uyarlar.

Sunuş yoluna ilişkin iki örnek ders plânı aşağıda sunulmuştur:

Örnek 1.

Dersin adı	: Beden eğitimi
Ünite	: Cimnastik
Konu	: Yuvarlanma ve dayanmadan aşmalar
Sınıf	: İlköğretim 1. sınıf
Sınıf mevcudu	: 36 kişi
Yer	: Spor salonu
Ders süresi	: 80 dk
Giyim kuşam	: Spor kıyafeti
Araç-gereçler	: Minder, cimnastik sırası, kasa
Öğretim stratejisi	: Sunuş yolu
Öğretim teknikleri	: Komut, alıştıırma, anlatım, soru-yanıt

Hedef ve davranışlar

Hedef 1. Dayanma ve yuvarlanma ile ilgili hazırlık yapma becerisi.

Hedef davranışlar

- Çalışma alanına gelme.
- Sıraya girme.
- Isınma için; koşular, sıçramalar ve germe egzersizleri yapma.
- Dayanma ve yuvarlanma ile ilgili alıştıırmalar yapma.

Hedef 2. İstenilen nitelikte yuvarlanma ve dayanmalı aşmaları yapma becerisi.

Hedef davranışlar

- Elleri omuz genişliğinde yere dayama.
- Başı göğüse eğme.
- Ağırılığı omuzlara öne taşıma.
- Vücut toplu olacak şekilde öne yuvarlama.
- Yuvarlanma sonunda elleri dizlerden tutarak dengeli bir şekilde ayağa kalkma.

Hedef 3. Arkadaşlarıyla yardımlaşabilme.

Hedef davranışlar

- Aletleri taşıma.
- Düzeneği hazırlamaya yardım etme.

Hedef 4. Dostça yarışabilme, kazanmayı ve kaybetmeyi kabullenebilme.

Hedef davranışlar

- Kazananı kutlama, rakiplerine saygılı olma.
- Kazanmak için kural dışı yollara başvurmama.

İçerik

- Hayvan taklidi yürüyüşleri.
- Eğimde öne yuvarlanma.
- Yükseltiden öne takla.
- Minderde öne takla.

İşleniş (Öğretme-öğrenme etkinlikleri)

Giriş (10 dk.)

1. Öğrencilerin çalışma alanına gelmesi.
2. Yoklama ve selâmlamanın yapılması.
3. Öğretmenin, "*Bugün derste öne takla hareketini işleyeceğiz.*" diyerek öğrencileri konudan haberdar etmesi.
4. Öğretmenin, "*Takla hareketini başaranların ismini okul panosuna yazacağım.*" diyerek öğrencileri güdülemesi.

Gelişme (40 dk)

1. Öğrencilerin ikişerli derin kolda sıraya geçerek öğretmenin ritm komutuyla aşağıdaki koşu ve sekmeleri yapmalarının sağlanması:

-Ritmli düz koşu, dizleri öne çekerek koşu, topukları kalçaya çekerek koşu.

-Öne kol çekerek sekiş, yan sekmeli koşu.

2. Öğrencilerin altılı derin kolda düzen almalarının sağlanması, öğretmenin kontrolünde germe egzersizleri ve sayılı ritmik esnetme hareketlerinin aşağıdaki gibi yaptırılması:

-Boyun, kollar, bel, bacaklar sırasıyla sekiz sayılı beklemelemlerle gerdirme.

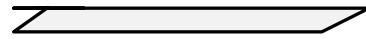
-Çevirmeler, açılıp kapanmalar, öne-geriye-yana 4 ve 8 sayılı ritimle bükülme.

3. Öğretmenin, öğrencileri minder önünde derin kolda tek sıra yaparak aşağıdaki hayvan taklidi hareketlerini önce kendisinin göstermesi ve öğrencilerin sırayla yapmalarını sağlaması.

-Tavşan sıçraması, el arabası ve ayı yürüyüşü:

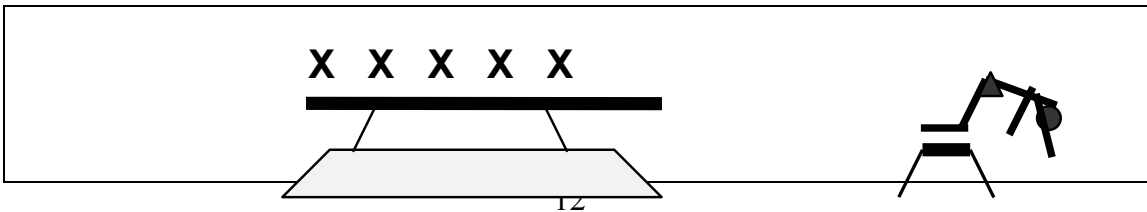


XXXXXXXXXXXXXXXX



Öğretmen

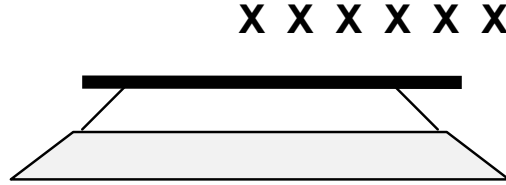
4. Öğretmenin, dört kişiyi görevlendirerek cimnastik sırası ve minderin uygun şekilde yerleştirilmesinin sağlanması.



5. Öğretmenin, cimnastik sırasına dizleri üzerine çıkıp *"Beni dikkatli izleyin."* diyerek hareketi önce göstermesi. Daha sonra, *"Şimdi izlediğiniz hareketi iki hamlede yapacağım, birinci hamlede ellerimi omuz genişliğinde mindere dayayacağım, ikinci hamlede sıranın altına bakarak yuvarlanacağım"* diyerek öğrencilerin dikkatini çekmesi. **"bir"** diyerek ellerini omuz genişliğinde mindere dayaması, **"iki"** diyerek sıranın altına bakarak yuvarlanmayı yapması.

6. Öğrencilerin beşerli guruplarla cimnastik sırasının üzerine çıkmaları ve verilen **"bir-iki"** komutlarıyla yuvarlanma yapılmasının sağlanması.

Öğretmen



7. Öğretmenin, öğrencileri görevlendirerek eğimli düzeneğin hazırlanmasını sağlaması. Devamında, *"Şimdi yokuş aşığı tekerlek yuvarlanması yapacağız."* diyerek öğrencilerin dikkatinin çekilmesi. Daha sonra öğretmenin hareketi kendisinin birkaç kez yaparak tekerlek yuvarlanmasını göstermesi.

8. Öğretmenin, *"Şimdi yuvarlanma sırasında ellerim, ba-*



şım ve vücudumun şekline daha dikkatli bakarak izleyin, size bunlar hakkında sorular soracağım, bakalım bulabilecek misiniz?” diyerek öğrencileri güdülemesi.

9. Öğretmenin öğrencileri yarım ay şeklinde önünde toplayarak,

“Ellerin dayanma şekli, başın hareketi ve yuvarlanma sırasında vücudun şekli” hakkında değişik öğrencilere sorular sorarak yanıtlarını alması, yanlış olanları düzelterip doğru olanları onurlandırıcı sözlerle teşvik etmesi.

10. Öğrencilerin düzenek önünde derin kolda tek sıraya geçmelerinin sağlanarak, yuvarlanmanın sırayla gösterilmesi. Bu arada dönüt ve düzeltmelerin anında yapılması. İstenileni yapanların sözel veya alkışla öğretmen ve öğrenciler tarafından ödüllendirilmelerinin sağlanması.

Sonuç ve değerlendirme (15 dk)

1. Öğretmenin, *“Şimdi bir yarışma yapacağız, bu yarışmada ayı ve tavşanları yarıştıracacağız.”* diyerek yeniden ilginin çekilmesini sağlaması.

2. Öğretmenin, öğrencileri derin kolda ikişerli sıraya sokarak isimlendirmesi (ayılar - tavşanlar).

3. Öğretmenin, oyunun kurallarını aşağıdaki gibi anlatıp oyunu göstermesi.

“- Başlangıç noktasından ayılar ayı yürüyüşü, tavşanlar tavşan sıçraması yaparak minderlerine kadar gidecekler.

-Eller mindere gelince öne yuvarlanma yapacaklar.

-Minderin arkasındaki kasaya dokunduktan sonra dışardan koşarak ilk sıradaki arkadaşının eline dokunarak başlamasını sağlayacaklar.”

4. Yarışmanın, roller değişerek iki kez yapılmasının sağlanması.

5. Yarışmalar sonunda her iki grubun da kazanmasının sağlanarak kazanma ve kaybetme duygusunun sağlanması.

6. Yarışma içerisinde yapılan takla hareketinde öğrencilerin performanslarının kontrol edilmesi.

Örnek 2.

Dersin adı	: Beden eğitimi
Ünitenin adı	: Futbolda aldatmalar
Konu	: Taban, taban-ayak içi ve Beckenbauer aldatmaları
Düzyey	: İlköğretim 7.sınıf
Sınıf mevcudu	: 24 kişi
Yer	: Okul bahçesi
Ders süresi	: 40 dk
Giyim-kuşam	: Spor kıyafeti
Araç-gereçler	: 20 futbol topu, 10 adet değişme trikosu, trafik hunileri ve ölçüt çizelgeleri
Öğretim stratejisi	: Sunuş yolu
Öğretim teknikleri	: Alıştırma, anlatım, soru-yanıt.

Hedef ve davranışlar

Hedef 1. Taban, taban-ayak içi ve Beckenbauer aldatmaları ile ilgili ilkelerin önemini kavrayabilme.

Hedef davranışlar

- Taban, aldatmasının ilkelerini açıklama.
- Taban ayak içi aldatmasının ilkelerini açıklama.
- Beckenbauer aldatmasının ilkelerini açıklama.
- Her bir aldatma türünün nasıl yapıldığı açıklama.

Hedef 2. Taban,taban-ayak içi ve Beckenbauer aldatma tekniklerin istenilen nitelikte ve yeterlikte yapma becerisi.

Hedef davranışlar

- Taban, aldatmasını istenilen yeterlik ve nitelikte yapma.
- Taban-ayak içi aldatmasını istenilen yeterlik ve nitelikte yapma
- Beckenbauer aldatmasını istenilen yeterli ve nitelikte yapma
- Aldatmaları, belirtilen ölçütlere uygun olarak birlikte yapma.

İçerik

- 1.Taban aldatması
- 2.Taban-ayak içi aldatması
- 3.Beckenbauer dönüşü aldatması

İşleniş (Öğretme – öğrenme etkinlikleri)

Giriş (7 dk.)

1. Selâmlaşma ve yoklama yapılması.
2. Öğretmenin, "*Bugünkü dersimizde futbolda aldatmalardan taban, taban-ayak içi ve Beckenbauer dönüşün teknik-taktik elementlerini öğreneceğiz.*" demesiyle öğrencileri dersten haberdar etmesi.
3. Öğretmenin, "*Taban-ayak içi ve Beckenbauer dönüşünün teknik-taktik elementlerini iyi öğrenirseniz futbolda hücum ve savunmada daha başarılı olursunuz.*" diyerek dikkati çekmesi ve öğrencileri güdülemesi.

Gelişme (25 dk)

1. Öğretmenin taban, taban-ayak içi ve Beckenbauer aldatma tekniklerinin basamakları ve ilkelerini öğrencilerin kendi ifadeleriyle açıklamalarının sağlaması ve uygulamada göstermesi.
2. Öğretmenin, "*Taban, taban-ayak içi ve Beckenbauer aldatma tekniklerinin nasıl yapıldığını öğrendiniz. Şimdi bahçeye çıkarak bu öğrendiklerimizi uygulayacağız.*" demesi.
3. Isınma yapıldıktan sonra, öğrencilerin gruplara ayrılması.

4. Öğretmenin, öğrencileri bahçenin değişik yerlerine dağıtması. Daha sonra öğrencilerin aşağıda yer alan noktaları; ölçüt çizelgesine uygun şekilde yapmalarının sağlanması.

a) Alıştırmaların teker-teker açıklanması ve anlaşılmasının sağlanması.

b) Alıştırmaların çeşidi ve tekrarı konusunda öğrencilerin aydınlatılması.

c) Alıştırmaların başlangıcı ve bitişinin öğretmen tarafından belirlenmesi.

d) Alıştırmalar için öğrencilere öneriler sunulması.

5. Öğrencilerin, bireysel farklılıkları göz önünde bulundurularak herkese uygun alıştırmaların seçilmesi.

6. Bütün öğrencilerin derse katılımın sağlanması, gerektiğinde ipucu verilmesi, öğrencilere düzeyleri hakkında bilgi sunulması ve alıştırmaları iyi yapanlara pekiştirme verilmesi.

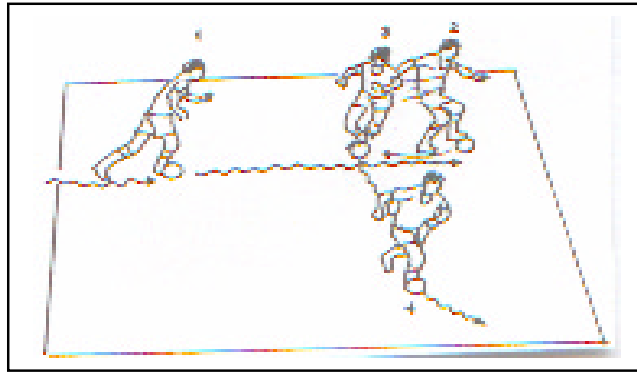
Sonuç ve değerlendirme (8 dk.)

1. Öğretmenin, *“Konu yeterince anlaşıldı mı? Yeterli tekrar yapıldı mı? Aldatmalar doğru uygulanabildi mi?”* şeklinde sorular sorarak eksiklerin tamamlanmasını sağlanması.

2. Öğretmenin, *“Çocuklar bugünkü dersimizde futbol oyununda kullanılan taban, taban-ayak içi ve Beckenbauer aldatmalarını öğrendik. Futbol oyununda her bir oyuncunun kullandığı bu teknikleri doğru kullandığımızda oyunda daha başarılı olabiliriz. Ancak bu tekniklerin yerleşmesi için bunları daha çok tekrar etmemiz gerekir. Boş zamanlarınızda benden top alıp çalışabilir yada arkadaşlarınızla futbol oynayabilirsiniz veya isterseniz futbol maçı izleyebilirsiniz. Zaten gelecek hafta da beden eğitimi dersinde futbol oynayacağız. Bugünkü dersimizde oldukça başarılıydınız.”* diyerek dersi bitirmesi.

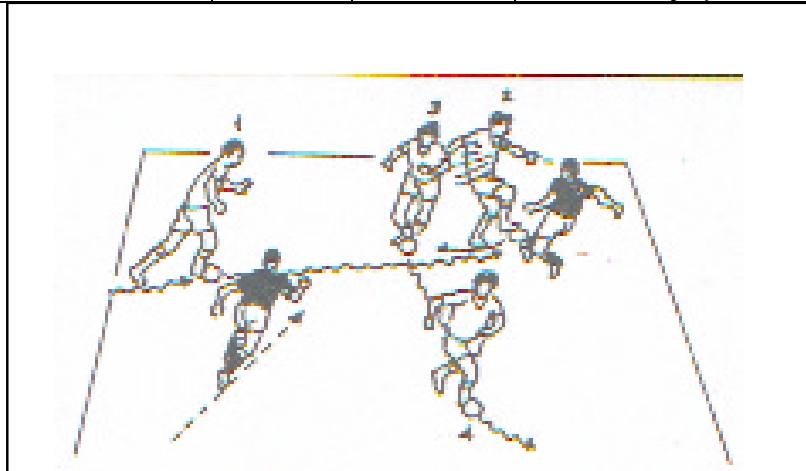
Taban- ayak içi ve Bechenbauer aldatmaları alıştırmaları ölçüt çizelgesi

No	Ölçütler	Tekrar	Şekiller	Alıştırmalar	D	Y
1.	a) Dönüş yönüne yapılan hareketin hızı. b) Topa temas eden ayağın rahat olması.	10 tekrar	Şekil: 1	Taban Aldatması Alıştırmaları: 1.Serbest Taban Aldatması Yapma: Öğrenciler, serbest olarak top sürerken, istedikleri an taban aldatması yaparlar.		



Şekil: 1

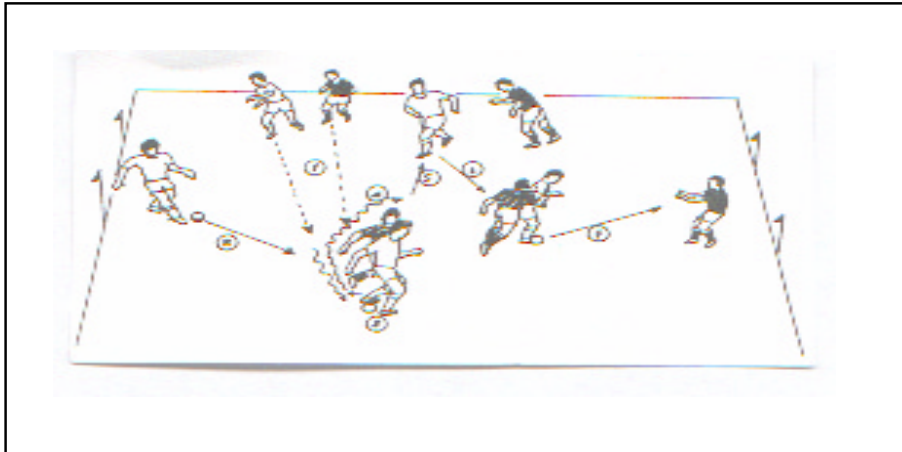
No	Ölçütler	Tekrar	Şekiller	Alıştırmalar	D	Y
2.	a) Topu rakibe yakın ayakla sürme. b) Aldatmadaki zamanlamayı ayarlama. c)Aldatma	10 tekrar	Şekil: 2	2.Rakibe Rağmen Aldatma Yapma: Öğrenciler, ikişerli gruplar halinde oyun alanında yer alırlar. Top sürülürken, savunma yapan rakibe		



	sonrası rakibin arkasına geçişte çabuk olma.			rağmen aldatma yapılır. Savunma yapan oyuncu pasif olmalıdır. Hareket her iki oyuncu tarafından değişerek yapılır.		
--	--	--	--	--	--	--

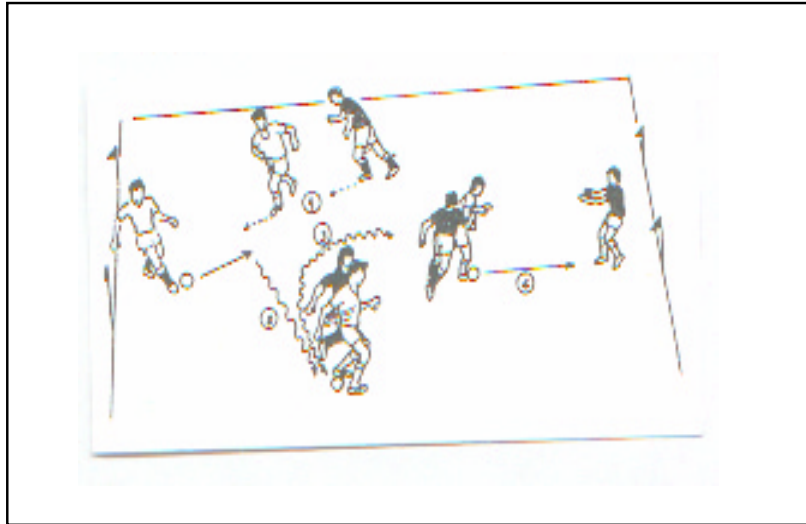
Şekil: 2

No	Öçütler	Tekrar	Şekiller	Alıştırmalar	D	Y
3.	a) Aldatma sonrası topu saklama. b) Aldatma hareketindeki çabukluk.	10 tekrar	Şekil:3	3.Aldatma Sonrası Gol Atma Oyunu: Öğrenciler, (1+1:1+1) şeklinde iki grup halinde oyun alanında yer alırlar. Oyun, kalecilerin vereceği paslar ile ortada 1:1 şeklinde oynanır. Oyun sırasında aldatma sonrası kalelere gol için vuruş yapılır. Kaleci ve hücum yapan öğrencilerin görev değişikliği ile sürdürülür.		



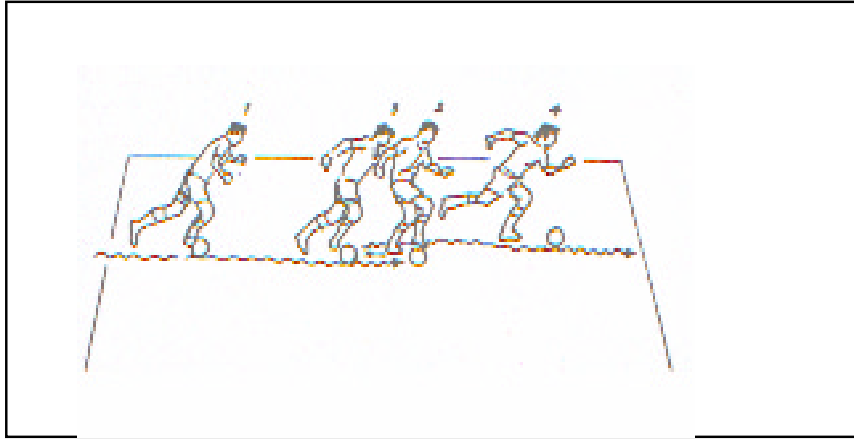
Şekil: 3

No	Ölçütler	Tekrar	Şekiller	Alıştırmalar	D	Y
4.	a) Rakibe rağmen alınan pozisyon. b) Hareketin temposu.	10 tekrar	Şekil: 4	4.Oyun Formunda Aldatma: Öğrenciler, (1+2:1+2) şeklinde iki ayrı grup halinde oyun alanında yer alırlar. Kalecilerin vereceği paslar ile oyun ortada 2:2 şeklinde oynanır. Aldatma sonrası ya arkadaşına pas ya da kalelere gol için vuruş yapılır. Çalışma, öğrencilerin değişikliği ile sürdürülür.		



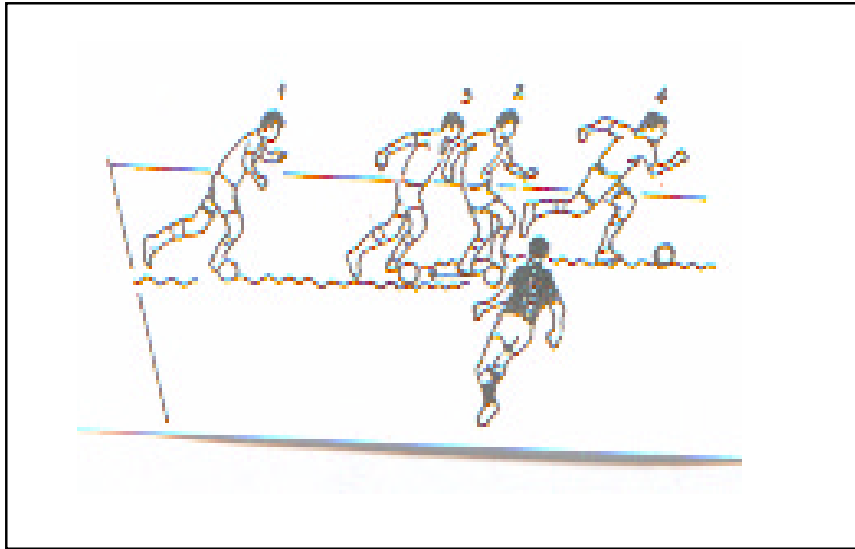
Şekil: 4

No	Öçütler	Tekrar	Şekiller	Alıştırmalar	D	Y
5.	A) Aldatmayı yapan bacağıın durumu. B) Topu çekme ve ileri sürme hareketi. Ayak içi ile temastan sonra koşu temposu.	10 tekrar	Şekil: 5	Taban Ayak İçi Aldatma Alıştırmaları: 5.Serbest Olarak Aldatma Yapma: Öğrenciler, serbest olarak top sürerken istedikleri an aldatma hareketini yaparlar.		



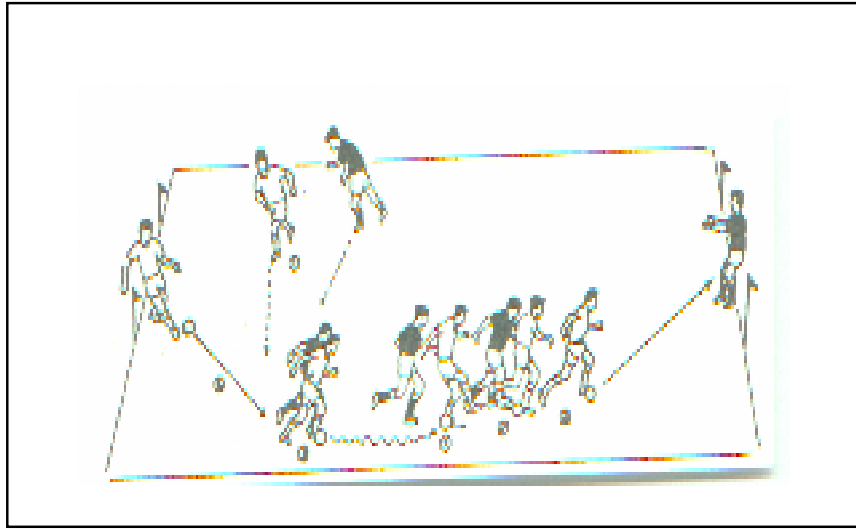
Şekil: 5

No	Öçütler	Tekrar	Şekiller	Alıştırmalar	D	Y
6.	C) Aldatmayı yapan bacağıın durumu. D) Topu çekme ve ileri sürme hareketi. Ayak içi ile temastan sonra koşu temposu.	10 tekrar	Şekil: 6	T.Rakibe Rağmen Aldatma Yapma: İkişerli gruplar halinde oyun alanında yer alan öğrenciler , sıra ile aldatma hareketini yaparlar. Topa sahip oyuncu aldatmayı yaparken, topsuz oyuncu pasif savunma (engelleme) yapar.		



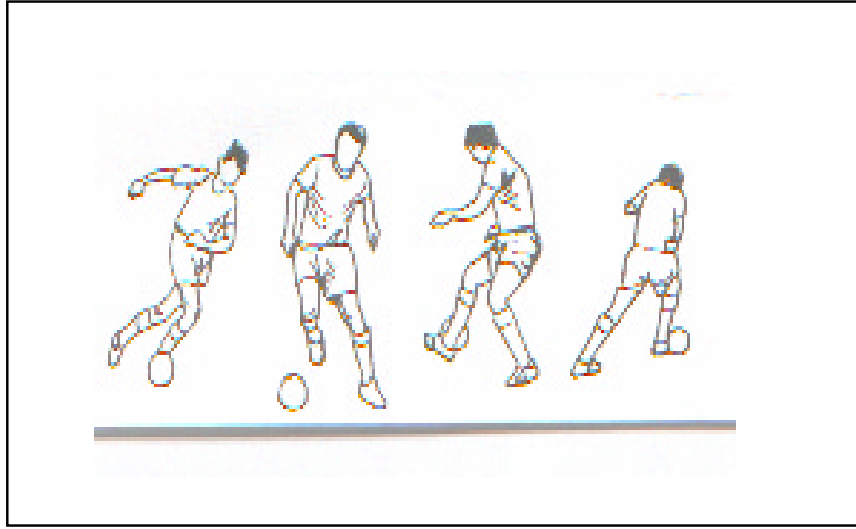
Şekil: 6

No	Ölçütler	Tekrar	Şekiller	Alıştırmalar	D	Y
7.	a) Aldatma hareketini yapmadaki çabukluk. b) Taban çekmesinden sonra ileri doğru yapılan hareketin temposu. c) Aldatma hareketi için gerekli pozisyonun alınması.	10 tekrar	Şekil: 7	7.Aldatma Sonrası Gol Atma Oyunu: İki ayrı grup halinde (1+1:1+1) yer alan öğrenciler rakibin baskı ve savunmasına rağmen aldatma sonrası gol atmaya çalışırlar.		



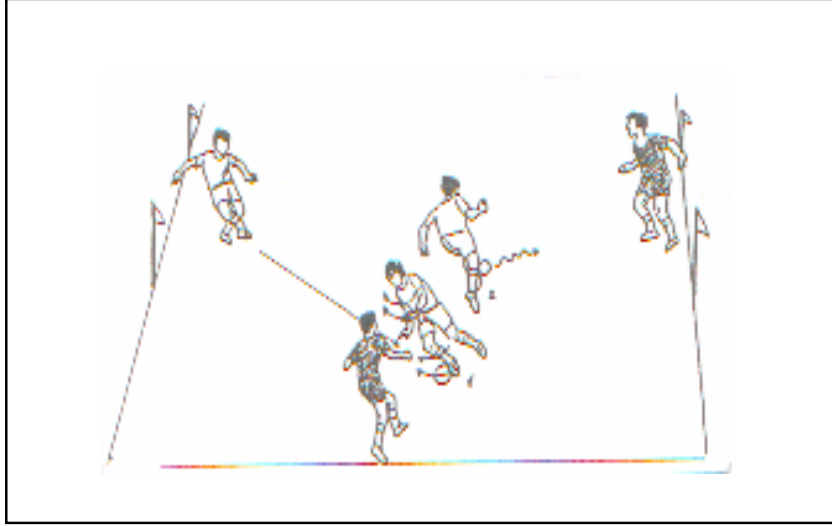
Şekil: 7

No	Ölçütler	Tekrar	Şekiller	Alıştırmalar	D	Y
8.	a) Topa temas eden ayağın durumu. b) Destek ayağın durumu.	10 tekrar	Şekil: 8	Beckenbauer Dönüşü Alıştırmaları: 8.Serbest Aldatma Yapma: Öğrenciler rakip olmaksızın aldatma hareketini yaparlar.		



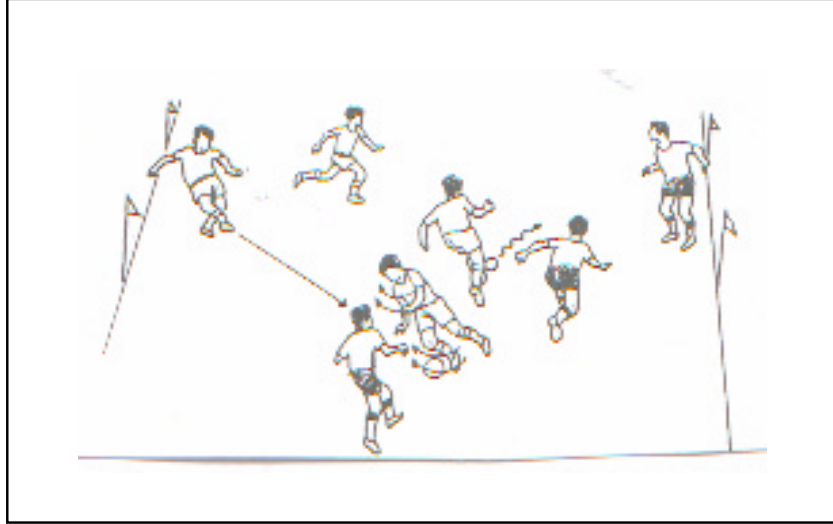
Şekil: 8

No	Ölçütler	Tekrar	Şekiller	Alıştırmalar	D	Y
10.	a) Aldatma pozisyonu hazırlanması. b) Aldatmadaki zamanlama. c) Aldatma sonrası hareket çabukluğu..	10 tekrar	Şekil:9	10.Aldatma Sonrası Gol Atma: Öğrenciler, (1+1:1+1) şeklinde iki grup halinde oyun alanında yer alırlar. Kalecilik ve aynı zamanda oyun kuruculuk görevi yapan oyuncuların vereceği paslar ile ortada 1:1 aldatma yapıp, aldatma sonrası diğer kaleye gol için vuruş yaparlar.		



Şekil: 9

No	Ölçütler	Tekrar	Şekiller	Alıştırmalar	D	Y
11.	a) Aldatma yapacak oyuncunun rakibe yaklaşması ve aldatmadaki akıcılığı. b) Aldatma sonrası harekete geçişteki çabukluk.	10 tekrar	Şekil:10	11.OyunFormunda Aldatma Yapma: Öğrenciler, (1+2:1+2) şeklinde iki grup halinde oyun alanında yer alırlar. Kalecilik ve aynı zamanda oyun kuruculuk yapan oyuncuların vereceği paslar ile ortada 2:2 aldatma sonrası pas veya kalelere gol için vuruş yaparlar. Çalışma, öğrencilerin görev değişikliği ile sürdürülür.		



Şekil: 10

Not: Bu ders planı, H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek okulu 3.sınıf fut-bol dersinde Asaf Özkara rehberliğinde Bilgin Çelik tarafından hazırlanmıştır.

BULUŞ YOLU YAKLAŞIMIYLA BEDEN EĞİTİMİ

Buluş yolu yaklaşımında öğrencilere nasıl düşünecekleri ve nasıl öğrenmeleri konusu öğretilir. Öğrenmeyi öğrenme günümüzde yaygın olarak kabul gören bir yaklaşımdır. Buna öğrenci stratejileri de denmektedir. Bunları kullanırken, öğrenme hedefi ister öğrenci, isterse öğretmen tarafından seçilsin öğrenci buna aldırmaksızın kendi kendine öğrenmeye çalışmalıdır. Bunun için dinlemeyi, gözlem yapmayı, sınıf içi iletişim kurmayı, anımsama, tekrar, önceki öğrenmelerle bağ kurma, iyi karar verme, mantıklı düşünme, problem çözme ve estetik bilincin geliştirilmesi gerekir.

Öğretmenlik ve antrenörlük farklıdır. Bunun iyi bir şekilde anlaşılması gerekir. Antrenörün temel hedefi performansı geliştirmektir. Uzun süreli teknik, taktik, fiziksel, psikolojik ve analitik düşünce becerisi geliştirir ve genellikle spor dalına yöneliktir. Öğretmenlikte spor dalı önemli değildir. *Önemli olan öğrencilerin gereksinim ve ilgileri doğrultusunda etkinlik yapmalarını sağlamaktır.* Dengeli gelişim ve sağlık gibi kavramlarla (örneğin; futbol oynarken terleme gibi), bağ kurulmalıdır. Burada öğretmen; değerler, ahlak, eğitim durumu ve olaylara bakış açısına dikkat etmelidir. Çünkü bu bireyin toplumsal gelişimi için önemlidir. Derslerde kişiler devinışsel alanda hareket gelişimi, kuvvet, eşuyum, hız, vücut yönetimi, sür'at ve benzeri beceriler ile duyuşsal ve toplumsal olarak, yardımlaşma, disiplin, paylaşma, önderlik, heyecan ve gerilim hissi, bireysel dürtü, çaba sarf etme, güvenlik, duyarlık ve sosyo-kültürel etkileşim gibi davranışlar kazanırlar. Bu özellikler spor yapmayı sevmeyi de getirir. Ancak; soğuk etkisi, gerilim ve korku, sınıf içindeki yapamama duygusu, öğretmenin başarılı olana daha çok zaman ayırması, sürekli etkinliği durdurması, öğrencinin çıplakken vücudundan utanma, alıştırmalarda fırsat eşitliğinin olmaması gibi durumlar sporu sevmemesine neden olabilir. Bunu önlemek için kişilerin ilgi ve gereksinimleri dikkate alınmalı, istek uyandırılmalı ve düzey grupları oluşturulmalıdır. Kişinin kendi düzeyini bilmesi,

kendi kuralını koymasına fırsat verilmesi, değişim, uyum, katılım, kendini kontrol, buluş ve problem çözme, deneme-yanılma gibi etkinlikler yapabilmesi okul sonrası da etkinliklere daha fazla zaman ayırmasını sağlayabilir.

Buluş yolu kullanan öğretmen, demokratik öğretmen olarak düşünülür. Hedefler öğrencinin ilgi ve gereksinimleri üzerine kuruludur. Değerlendirme de, bu gereksinim ve ilgilerin karşılanmasında programın en iyi şekilde nasıl başarılı olacağına dayalıdır. Örneğin; futbol ünitesinin günlük dersindeki bazı hedefler şöyle olabilir:

1. *Şut atabilme.*
2. *Pas verebilme.*
3. *Savunma yapabilme.*

Öğrenci belirtilen noktadan şut atabilir, pas ile takım arkadaşlarına katkı sağlayabilir ve hücum sırasında uygun savunma yapabilirse hoşnutlukla karşılanır. Bu öğretmen becerilerin en az düzeyde öğrenilmesiyle sınırlı kalmayarak öğrencilerin becerileri öğrenebilecekleri kadar iyi öğrenmelerini teşvik eder ve öğretmen futbol gibi bir spor dalında şampiyon oyuncular yetiştirmeyi denemez, ancak oyunu başlangıç düzeyinde oynasa bile, futbol oyununu rekreasyonel amaçlı oynaması için öğrencilerin bir tür yetenekleri ile ilgilenir. Tüm öğrencilerden becerinin her düzeyini başarmalarını değil, tercihen her öğrencinin kendi potansiyeline ulaşması için oyuna katılmasını bekler.

Öğretmen bireysel farklılıkların bilincindedir ve beceri performansları için genel ölçütler koymaktan kaçınır, grafikler, kombine beceriler ya da her beceri için performansın başlangıç, orta ve ileri düzeylerini gösteren diğer araçları tasarlar. Her öğrenci performans ve bilişsel ilerlemelerine karar vermede ve kişisel potansiyellerine göre başlangıçtan daha ileri düzeye

çıkımda bu ölçütleri kullanır. Tüm öğrencilerin çalışmaları gereken yönde teşvik edildiği ve ortak ölçütler olmadığından yanılığa düşme olasılığı azdır.

Buluş yolu kullanan öğretmen aynı beceriye sahip gruplardan ziyade sınıftaki her bir bireye öğretmeye çalışır. Öğretme daha kişisel temele dayalı oluşur ve öğrenme gereksinimi olan, aynı zamanda üst düzeyde bilgiye sahip olmak isteyen kişiler için yardıma dayalı kararlar alınır. Öğretmen; öğrencilerin kendi hedeflerine ulaşmalarına yardım eder. Genellikle esnek, eğer sınıf hedeflere uygunsa ya da sıkıcı bir gün öğrencileri tembelliğe yöneltiyorsa derste değişiklikler yapar. Öğretmen öğrencilerin ilgilerinin ve heveslerinin gelişmesini sağlayacak derslere yer vererek özgün oyunlar ve etkinlikler yaratabilir.

Öğretmen sorumluluğu çerçevesinde; öğrenciler için sorumluluklar tasarlar, ön plânlamayı yalnız ya da öğrencilerle birlikte yapar ve sınıf kontrolü için detaylı düşünme sürecine girer. Yaklaşımın akışı aşağıdaki gibi ele alınabilir:

1. Öğrenciler sınıfa girince bağımsız olarak sınıfı, salonu kontrol ederler.
2. Isınma öğrenciler tarafından yapılır.
3. O günkü etkinlikler için grup oluşturulur ve etkinlik alanı seçilir.
4. Araç-gereç hazırlanır ve etkinliklere başlanır.

5. Etkinlik sürerken öğretmen dolaşarak dönüt verir.
6. Etkinlik sonunda araç-gereç öğrenciler tarafından toplanır, sınıf kontrol edilir ve bir sonraki derse gidilir.
7. Öğrenciler hem yönetim hem de işlev plânına etkin katılırlar.

Buluş yolu ile öğretim yapılan iki ders plânı aşağıda örnek olarak sunulmuştur:

Örnek 1.

Dersin adı	: Beden eğitimi
Ünite	: Cimnastik
Konu	: Serbest hareketler
Sınıf	: İlköğretim 6. sınıf
Sınıf mevcudu	: 36 kişi
Yer	: Spor salonu
Ders süresi	: 80 dk
Giyim kuşam	: Spor kıyafeti
Araç- gereçler	: Kasetçalar, müzik kaseti, (1dakikada 130-140 vuruşlu) popüler müzik
Öğretim stratejisi	: Buluş yolu
Öğretim teknikleri	: Problem çözme, soru-yanıt, anlatım

Hedef ve davranışlar

Hedef 1. Serbest hareketleri birbirine bağlayabilme.

Hedef davranışlar:

- Serbest hareketleri 8 sayıda yapma.
- Serbest hareketleri birbirine bağlayarak yapma.
- Serbest hareketleri müziğin ritmine uyarak yapma.
- Serbest hareketleri müzik ritm ve kalıplarına uyarak değişik yönlerde ve dizilişlerde yapma.

Hedef 2. Yaratıcılığını kullanabilme.

Hedef davranışlar

- Soruna birden fazla çözüm bulma.
- Özgür karar verme.
- Çözüme ulaşmak için arkadaşlarıyla tartışma.
- Bulunan çözümleri söyleyip yazma.

Hedef 3. Grup dinamiğinin farkına varış.

Hedef davranışlar

- Arkadaşlarıyla birlikte hareket etme.
- Problemlere ortak çözümler bulma.

İçerik

- Ritmli kol ve ayak hareketleri.
- Birleşik kalıp hareketler.
- Bağlantılı kalıp hareketler.

İşleniş (Öğretme – öğretme etkinlikleri)

Giriş (10 dk.)

1. Öğrencilerin çalışma alanına gelmesi.
2. Yoklama ve selâmlamanın yapılması.
3. Öğretmenin, *“Bugün derste, daha önce öğrendiğiniz serbest cimnastik hareketlerinin bağlantılarını yaparak altışarlı gruplar halinde seriler hazırlayacaksınız.”* diyerek öğrencileri konudan haberdar etmesi ve *“Burada yapacağınız serbest cimnastik serileriyle yıl sonundaki gösteride yer alabilirsiniz.”* diyerek öğrencileri güdülemesi.
4. Öğrencilerin grupları belirlemesinin sağlanması.
5. Her öğrencinin kağıt ve kalemi hazır bulundurmalarının sağlanması.

Gelişme (55 dk.)

1. Öğretmenin, öğrencilere daha önce öğrendikleri 7 temel serbest cimnastik adımlarının neler olduğunu sorması ve hareketleri istekli öğrencilerden birkaçına yaptırarak dönüt vermesi.
2. Öğrencilerin dağınık düzende dizilmelerinin sağlanması.
3. Öğretmenin, *“Müzik ritmiyle uyumlu olarak 7 temel adımı istediğiniz sırada ve şekilde 15 dk. serbest çalışın.”* diyerek müzikle çalışmayı sağlaması.
4. Öğrencilerin öğretmen önünde toplanmalarının sağlanarak öğrencilerin altışarlı gruplar halinde oturmalarının sağlanması.
5. Öğretmenin yazı tahtasına 12 X12 m’yi sembolize eden kare çizerek, salon içerisinde 12 X 12 m.’lik alanda seri yapılması:
 - *Hazırlayacağınız seride karenin her bir köşesi ve ortası kullanılmalıdır.*
 - a-Yukarıdaki koşula bağlı olarak en az 3 değişik diziliş şekli bulmalısınız.*
 - b-Bulduğunuz her dizilişe ulaşmak için en az 3 değişik temel adım bulunuz..*
 - c-Her sekizlik ritm için, 8 değişik adım bulunuz.*
 - d-Her sekizlik ritm için, 8 değişik kol hareketi bulunuz.*
 - e-Her iki sekizlik ritimde 4 değişik yönde hareket bulunuz.”* denilerek çözülen problemlerin kâğıda yazılıp, grup içerisinde ortak karara varılmasının sağlanması.
6. Öğrencilere zaman verilerek ilk iki problemin önce bireysel olarak düşünmelerinin sonra grup çalışması yaparak çözümlenmesinin ve yazılmasının sağlanması.
7. Üçüncü problemin çözümünde önce bireysel,daha sonra grup çalışması yapılmasının sağlanması.
8. Dördüncü problemin çözümünde önce bireysel, daha sonra grup çalışması yapılmasının sağlanması.
9. Beşinci problemin çözümünde önce bireysel, daha sonra grup çalışması yapılmasının sağlanması.

Sonuç ve değerlendirme (15 dk.)

1. Öğretmenin, öğrencileri **“U”** dizilişinde toplaması.

2. Her grubun bulmuş olduğu seriyi öğrencilerle birlikte izleyip, öğrencileri seri sonunda arkadaşlarının alkışlamaları ve kutlanmalarıyla güdülemelerinin sağlanması.
 3. Öğretmenin öğrencilere, *“Buldukları serileri kendilerinin ortaya çıkardıklarını, daha fazla çalıştıkları takdirde daha güzel seriler de ortaya çıkarabileceklerini”* söyleyerek öğrencileri tekrar güdülemesi.
 4. Gelecek ders işlenecek konunun öğrencilere duyurulması.
 5. Selâmlaşma yapılarak dersin bitirilmesinin sağlanması.
-

Örnek 2.

Dersin adı	: Beden eğitimi
Ünitenin adı	: Hentbol
Konu	: Hentbole hazırlayıcı oyunlar
Sınıf	: İlköğretim 4. sınıf
Sınıf mevcudu	: 20 Kişi
Yer	: Okul bahçesi
Ders süresi	: 40 dakika
Giyim- kuşam	: Spor kıyafeti
Araç-gereçler	: 10 Adet hentbol topu, 10 adet değişme trikosu, taktik panosu
Öğretim stratejisi	: Buluş yolu
Öğretim teknikleri	: Anlatım, katılım, problem çözme

Hedef ve davranışlar

Hedef 1. Hentbole hazırlayıcı oyunlar oynayabilme.

Hedef davranışlar

- On sayı oyunu oynama.
- Hedefi vurma oyunu oynama.
- Top sürerek stafet oyunu oynama.

- Kasaya top koyma oyunu oynama.

Hedef 2. Hentbol oyununda iş birliği yapabilme.

Hedef davranışlar

- Grupla oynamaya istekli olma.
- Grupla oynarken üzerine düşen görevi yapma.
- Gereksinimi olanlara yardım etme.

Hedef 3. Hentbolu dostça oynama, kazananı kutlama, kaybetmeyi kabullenebilme.

Hedef davranışlar

- Oyun oynarken kendi ve rakip takım arkadaşlarına karşı kırıncı olmama.
- Takım başarısının sevincini ve kaybetmesinin üzüntüsünü paylaşma.
- Kazanmak için kural dışı hareketler yapmama.

İçerik

- On sayı oyunu.
- Hedefi vurma oyunu.
- Top sürerek stafet oyunu.
- Kasaya top koyma oyunu.

İşleniş (Öğretme- öğrenme etkinlikleri)

Giriş (15 dakika)

1. Öğretmenin, sınıfı karşısında yarım ay şeklinde toplayarak, *“Bugünkü dersimizde hentbole hazırlayıcı oyunlar oynayacağız. Bu oyunları iyi öğrenir ve başarı ile oynarsanız daha sonraki derslerimizde öğreneceğimiz hentbol oyununda çok başarılı olabilirsiniz.”* diyerek öğrencilerin konudan ve hedeflerden haberdar etmesi.

2. Öğretmenin, grubu mümkün olduğu kadar eşit iki gruba ayırarak gruplara farklı renkteki değişme trikolarını giydirmesi.

3. Öğretmenin, taktik panosundan yararlanıp 10 sayı oyununu anlattıktan sonra, *“Çocuklar bu oyunu ilk önce basketbol oyun sahasında oynayacağız. Topa sahip olan takım kendi arasında 10 kez aralıksız pas yapmaya çalışırken diğer takım onları engelleyerek top kazanıp kendileri sayı yapmaya çalışacaktır. Aralıksız 10 pas yapan takım bir sayı kazanacaktır. 8 dakikanın sonunda daha fazla sayı yapan takım oyunu kazanacaktır.”* deyip oyunu başlatması. Oyun iki dakika oynandıktan sonra öğretmenin oyunu durdurup, *“Şimdi her takımın kendi arasında toplansın ve oyunda daha başarılı olmak için neler yapmanız gerektiğini tartışınız.”* diyerek oyunda seçenekler üretmelerinin sağlanması. Tekrar 2 dakika oyun oynandıktan sonra öğretmenin oyunu durdurup, *“ Şimdi oyuna yeni bir kural ekliyoruz. Paslaşma sırasında pas aldığınız adama tekrar pas vermeyeceksiniz, bir üçüncü adama pas verebilirsiniz. Eğer pas aldığınız adama tekrar pas vererseniz top karşı takıma geçecektir.”* diyerek yeni kuralla oyunu başlatması. Oyun iki dakika oynandıktan sonra öğretmenin oyunu tekrar durdurup; *“Şimdi son bir kural ekliyoruz. Toplu takım paslaşmasını yaparken diğer takımın adam adama savunma yapmasını istiyorum. Bu arada paslaşan takım oyuncuları isterlerse top sürebilirler.”* diyerek oyunun son bölümünün oynatılması.

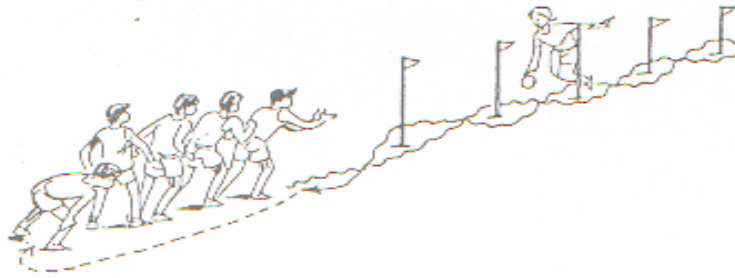
4. Öğretmenin, *“Isınma çalışmalarının sonunda mutlaka gerdirme ve esnetme çalışması yapmak gerekir. Böylece hem bundan sonra yapacağınız çalışmaları daha rahat yapabilir hem de sakatlanma riskini azaltabilirsiniz. Şimdi benim gösterdiğim gerdirme ve esnetme hareketlerini sizler de yapmaya çalışın.”* diyerek öğretmenin 5 dakika gerdirme ve esnetme çalışması yaptırması.

Gelişme (20 dakika)

1. Öğretmenin, grubu toplayarak, *“Çocuklar, gördüğünüz gibi duvara çizilmiş hedefler var. Herkesin bir top alarak bu hedefleri vurmaya çalışmasını istiyorum. Ancak bunu yaparken hedefe*

uzaklığınızı kendiniz belirleyeceksiniz. Eğer hedefi kolayca vurabiliyorsanız mesafeyi daha da uzatın, mesafa çok uzun geliyor ve hedefi vuramıyorsanız daha yaklaşın.” diyerek sekiz dakika boyunca bu çalışmayı yaptırması. Çalışmalar devam ederken öğretmenin aralarda dolaşarak yanlışları düzeltmesi, öğrencileri cesaretlendirici konuşmalar yapması.

2. Öğretmenin, grupla birlikte slalom top sürme düzeneğini aşağıdaki gibi hazırlaması ve *“Şimdi 10 sayı oyunu oynadığımız aynı takımlarla slalom top sürme yarışı yapacağız. Topu alan oyuncular sırayla bütün slalom direkleri arasından top sürerek gidip gelecekler ve öndeki arkadaşlarına pas verdikten sonra grubun arkasına geçeceklerdir. Top sürmeyi ilk önce bitiren grup yarışı kazanacaktır.”* diyerek oyunu başlatması ve oyunu üç kez tekrar ettirmesi. Yarış sonunda kazanan takımın alkışlanması.



3. Öğretmenin grubu toplayarak, *“Bugün son olarak kasaya top bırakma oyunu oynayacağız. Aynı takımlar top sürerek veya paslaşarak topu rakip kasaya koymaya çalışacaklardır. Her kasaya top koyma bir gol sayılacaktır ve 10 dakikanın sonunda en fazla gol yapan takım oyunu kazanacaktır.”* diyerek oyunu başlatması. Öğretmenin, üç dakika sonra oyunu durdurarak *“Şimdi her takım kendi arasında toplansın ve oyunda sonuca girmek için en az üç farklı taktik bulsun ve bunu oyun içerisinde denesin.”* diyerek takımın kendi arasında çözümler üretmesini ve bunların oyuna uygulanmasını sağlaması.

Sonuç ve değerlendirme (5 dakika)

1. Öğretmenin, grubu toplayarak, *“Bugünkü dersimizde hentbolle hazırlayıcı oyunlar oynadık. Bundan sonra artık hentbol oyununu daha rahat oynayabilirsiniz. Zaten gelecek hafta da hentbolda temel becerileri çalışacağız ve sonunda normal hentbol oyunu oynayacağız. O zaman bu oyunların yararını daha iyi göreceksiniz. Bugün üç oyun oynadık, oyuna hepiniz isteyerek katıldınız ve gördüğüm kadarıyla hepiniz zevk aldınız; ancak bu üç oyun sonunda ... renkli takım diğer takımdan daha çok oyun kazandı. Şimdi hep birlikte onları alkışlayarak kutlayalım. Sonra da derste kullandığımız araçları düzgün olarak yerlerine koyalım.”* diyerek dersi bitirmesi.

Görüldüğü gibi sunuş ve buluş yolu yaklaşımını kullanan öğretmenlerin ders işleme şekilleri farklıdır. Her iki yaklaşımda yararları vardır ve her ikisi de farklı konularda birçok öğretmen tarafından başarılı bir şekilde kullanılmaktadır. Farklılıklar çok kolay anlaşılıp tamamlandığından her iki yaklaşım kuramsal noktalardan ve uygulayan kişi ile tanımlanır, ancak öğretmenlerin her iki yaklaşımdan bazı öğeleri alma eğiliminde oldukları ve bunları kendi öğretim sistemlerine aktardıkları unutulmamalıdır. Uygulamada öğretmen, özel konulara bağlı olarak yaklaşımdan yaklaşıma geçebilir. Dersin bir bölümünde sunuş yolu, diğer bölümünde buluş yolu yaklaşımını kullanabilir.

Yukarıda yer alan tartışmalardan sonra beden eğitimi ve spor öğretiminde yaygın olarak kullanılan öğretim tekniklerinin (Yabancı literatürde stil, bazı Türkçe literatürde yöntem olarak ta yer almaktadır.) tartışılması ders içi etkinliklerle bağ kurma açısından önemlidir. Bunlardan, yaygın kullanımı olanlar aşağıda yer almaktadır.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİM TEKNİKLERİ

A. Komut: Komutla öğretimde, öğretmen bilgi ve becerileri hazır olarak öğrencilere aktarır. Geleneksel bakış açısı olan komutta öğretmenengin bilgi ve deneyimleri doğrultusunda becerilerin öğretilmesinde önce beceri hakkında açıklamalar yapar, ilgili komutları öğrencilere göndererek hareketi gösterir. Komutlar belli bir işi yapmaya yönelik olabileceği gibi becerinin ayrıntıları ile de ilgili olabilir. Örneğin; “- **15 dakika kültür-fizik yapınız.**”, ya da “ **-Cimnastik barı tırmanışı yaparken yükselme hareketlerinde ağırlığı bacaklara aktarınız ve kollarla dengeyi sağlayınız.**” gibi ifadeler komutla ilgili uyarıcılardır. Dersin başlangıç aşamasında genellikle sözlü ya da düdük uyarısıyla öğrenciler istenilen düzende toplanırlar. Daha sonra öğretmen tarafından istenilen soruların yanıtları verilir ve gösterilen hareketler yapılır. Bu arada öğretmen gereksinim duyduğu anlarda hareketi durdurur ya da tekrar yaptırır. Ders süresinin sonunda ise öğrenciler belli bir düzende toplanarak seramoni yapılır ve ders bitirilir.

Komutla işlenen derslerde bütün öğrencilerin öğretmeni dikkatli bir şekilde dinlemeleri gerekmektedir. Öğretmen ise öğrenci düzeyine uygun, açık ve anlaşılır açıklamalar yapmalıdır. Açıklamaların bütün öğrenciler tarafından anlaşılıp anlaşılmadığının kontrolü mutlaka yapılmalıdır. Gerektiğinde gör-ışit araçlarından yararlanılmalı ve disiplin bozulmamalıdır. Açıklama ve gösteriler yapılırken sıkıcılıktan sakınılmalı ve öğrencileri istekli kılmak için ders çeşitli yollarla renklendirilmelidir. Hareket örüntüleri, bütün-parça ilişkisini bozmadan aşağıdan yukarıya doğru gitmeli, parçaların birbiriyle ilişkileri gözden kaçırılmamalıdır. Hareket tek bir standarda sahiptir ve sürekli tekrarlarla öğrenilir. Alt parçalara bölünebilir ve böylece daha kısa sürede öğrenilebilir. Öğretmen hareketi seçmede tek uzman kişidir. Bireysel farklılıklar gözardı edilerek grup eğitimi yapılır. Sık yapılan tekrarlarla grubun birlikteliği sağlanır.

Komutla öğretimde öğretmen ve öğrenci rolleri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

1. Hazırlık (Plânlama)

Öğretmen;

- Öğretmen ders planını yapar. Bu kapsamda;
 - a) Konuyu ve hedefleri belirler.
 - b) Ders bölümlerini, bölümlerin hedeflerini ve süresini belirler.
 - c) Bölüm içinde verilecek hareketler ile ilgili kararları alır.
 - d) Rollerini belirler.
 - e) Hareketle ilgili ne tür bilgi ve gösterim yapılacağıyla ilgili detayları açıklar.

Öğrencinin;

bu aşamada görevi bulunmamaktadır.

2. Uygulama

Öğretmen;

- Alınan kararları uygular. Bu kapsamda;
 - a) Rollerini açıklar.
 - b) Konu ve hareketin tanımını yapar.
 - c) Dersin örgütlenmesini sunar.
 - ç) Dersi, hazırlanan program doğrultusunda yürütür.
 - d) Hareketin ritm ve performansını belirler.
 - e) Konuyla ilgili film, video, resim ya da becerisi iyi öğrenci modeliyle hareketi gösterir. Gösteriyi yeterli süre ve sayıda yapar.
 - f) Konunun anlaşılması için gerekli detayları açıklar.
 - g) Gösteri ve hareketin süresini belirler.
 - h) Konunun diğer ilgili düzenlemelerini yapar.

Öğrenci;

- Roller ve işlenecek konu iyice anlaşıldıktan sonra belirlenen yere geçer.

- Öğretmenin açıkladığı kurallara kesintisiz uyar.
- Modelle hareket gösterildikten sonra hareketi yapar.

3. Sonuç ve değerlendirme

Öğretmen;

- Uygulamanın değerlendirmesini yapar. Bu kapsamda;
 - a) Bireyin ve sınıfın performansını gözleyerek dönüt verir.
 - b) Önceden belirlenen ölçütlere göre değerlendirme yapar.
 - c) Öğrencinin konuşma ve etkinlik yapma zamanını değerlendirir.
 - d) Program ve sınıf yönetimini değerlendirir.

Öğrencinin;

Bu aşamada görevi bulunmamaktadır.

Komutla öğretiminde yer aldığı bir ders plânı aşağıda yer almaktadır:

Dersin adı	: Beden eğitimi
Ünite adı	: Aletle cimnastik
Konu	: Top alıştırmaları
Sınıf	: İlköğretim 4.sınıf
Yer	: Spor salonu
Ders süresi	: 80 dk
Giyim-kuşam	: Spor kıyafeti
Araç-gereçler	: Teyp, kaset, ip,video,
Öğretim stratejisi	: Sunuş yolu
Öğretim teknikleri	: Anlatım, komut , alıştırma, soru-yanıt

Hedef ve davranışlar

Hedef 1.Top aletiyle fırlatma, yerde ve vücutta yuvarlamalarla ilgili hazırlık yapma becerisi.

Hedef davranışlar

- Çalışma alanına gelme.
- Sıraya geçme.
- Isınma için, koşular ve esnetme egzersizleri yapma.
- Topu fırlatıp tutma ve fırlatmalarla ilgili çalışmalar yapma.

Hedef 2. İstenilen nitelik ve sürede top ile ilgili temel becerileri edinebilme.

Hedef davranışlar

- Yapılacak fırlatmaları saptama.
- Topu gövdenin önünde çift elle yukarı atıp tutma.
- Topu vücudun yanında öne,geriye doğru elden çıkarıp tutma.
- Topu sadece sağ ve sol elle havaya fırlatıp tutma.

Hedef 3. Top atma ile ilgili koordinasyonu geliştirebilme.

Hedef davranışlar

- Top ile duvar çalışması yapma.
- Duvara işaretlenen yüksekliğe istenilen uzaklıktan topu fırlatma

Hedef 4. Arkadaşlarıyla yardımlaşabilme .

Hedef davranışlar

- Üzerine düşen sorumlulukları yerine getirme.
- İsteyen arkadaşlarına gönüllü yardım etme.
- Bilgi, beceri ve tutumlarını arkadaşlarıyla paylaşma.

İçerik

- 1.Topu fırlatıp tutma.
- 2.Topu çift elle atıp tutma.
- 3.Topu tek elle atıp tutma.

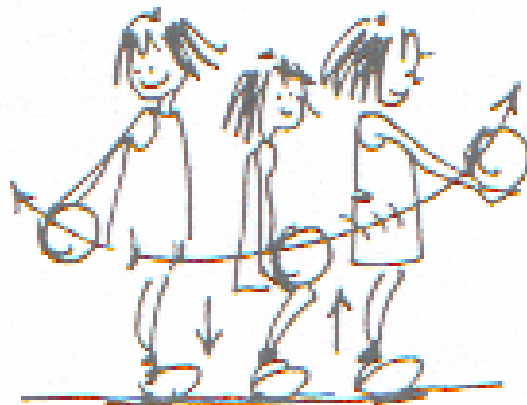
İşleniş (Öğretme-öğrenme etkinlikleri)

Giriş (5 dk)

1. Öğrencilerin çalışma alanına gelmesinin sağlanması.
2. Öğretmenin, " *Bu dersimizde ritmik cimmastikte kullanılan top alet tekniklerinden topla atıp tutma ve fırlatmayı bağımsız ve kompozisyon içindeki kombinasyonlarda görececek ve öğreneceğiz.*" demesiyle konudan haberdar etmesi.
3. Öğretmenin, " *Doğru top tekniklerini öğrenirseniz çeşitli kompozisyonların kurumunda ve gösterilerde iyi kompozisyonlar oluşturabilirsiniz.*" diyerek öğrencileri güdülemesi.
4. Öğretmenin, " *Bu derste farklı örnekleri görerek nerede, hangi müzik türlerinde uygulayabileceğinizi öğreneceksiniz.*" diyerek geçişi sağlaması.

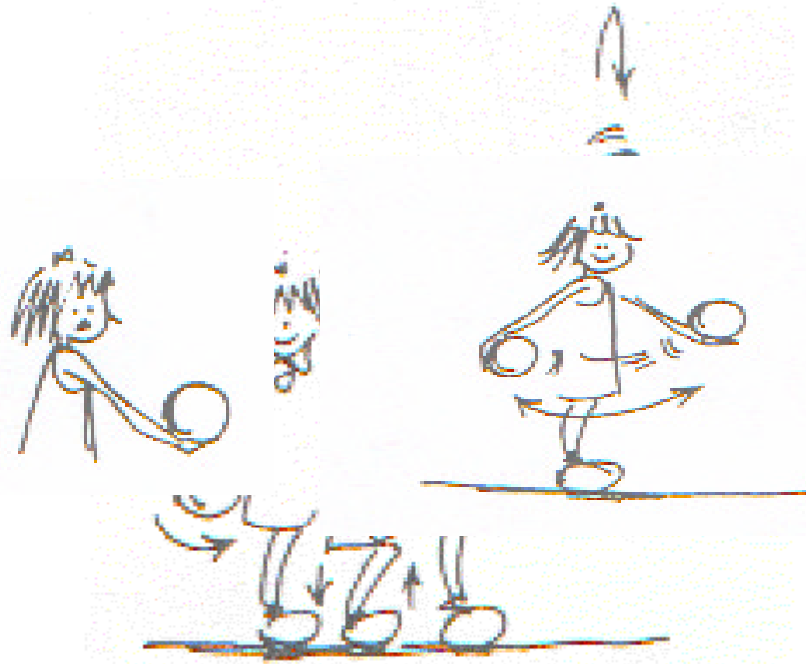
Gelişme (45dk)

1. Öğrencilerin geniş kolda tek sıra haline geçerek öğretmenin verdiği ritimle aşağıdaki vücut dalgalarını yapmalarının sağlanması;
 - Tek kol vücut dalgası
 - Çift kol vücut dalgası
 - Relevede (parmak ucunda) duruş
 - Tek bacak diz hizasına çekili duruş
2. Öğrencilerin ikişerli sırada yer almalarının sağlanıp aşağıda yer alan hareketleri yapmalarının sağlanması.
 - Ritm eşliğinde sekme ve yürüme adımını yapma.
 - Ritm eşliğinde hoplama adımı yapma.
 - Ritm eşliğinde kendi eksenini etrafında 360 °sekme ve yürüme adımı yapma.
3. Öğretmenin sınıfı dört eşit gruba ayırarak, " *Beni dikkatle izleyin* " demesi ve arkasından hareketi göstermesi. Daha sonra "



*Topu vücudun önünde tutarak çift elle yukarı atıp tutun, topun çıkış anının el parmak uçlarında olacak topun çıkış anında **relevede** beklenecek.*" diyerek öğrencilerin dikkatlerinin çekilmesi.

4. Daha sonra öğretmenin, öğrencileri üçerli gruba yeniden ayırıp cimnastik toplarını vücudun yanında öne, geriye doğru gergin kolla götürüp verilen "**bir, iki**" komutuyla topun en uç noktada elden çıkartılmasının sağlanması.

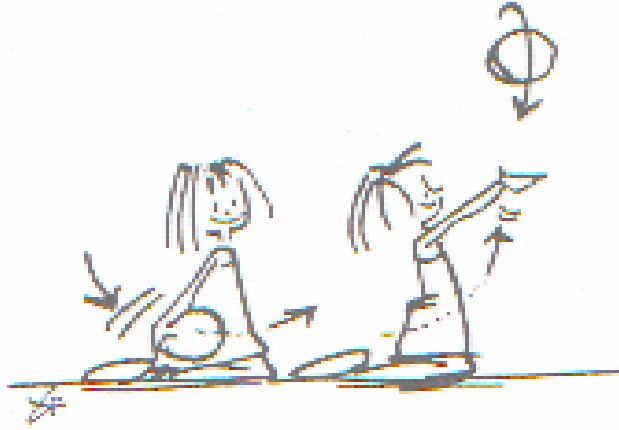


5. Öğretmenin öğrencilere "*Topu sadece sağ ve sol elle havaya atıp tutma, çalışması yapacağız.*" diyerek hareketi birkaç kez göstermesi.

6. "*Şimdi topu sağ-sol elle havaya atıp tutma, sonra hoplama, yürüme, sekme adımlarının herhangi birini kullanarak çalışmayı*

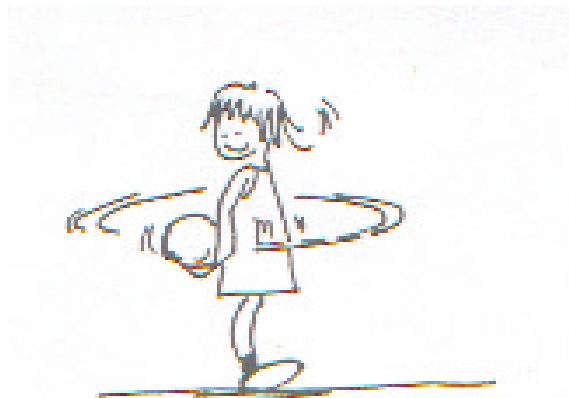
yapacağım; sizde bu çalışmayı istediğiniz bir adımı kullanarak yapabilirsiniz.” denilmesi.

7. Öğretmenin öğrencileri salon duvarının önünde geniş kolda toplayıp “ *Duvara işaretlenmiş X noktasına istendik yükseklik ve uzaklıkta top fırlatılacak ve tutulacak.*” diyerek fırlatma ve tutmayı göstermesi.



8. Öğretmenin öğrencileri salon duvarının önünde yarım ay düzeninde toplaması. Duvara farklı uzaklıklarda duran öğrencilere ; işaretlenmiş X noktasına istendik yükseklik ve uzaklıkta topu fırlatılma ve tutma hakkında farklı sorular sorması yanıtlarını alması, yanlış olanları düzeltip, doğru olanları onurlandırıcı sözlerle teşvik etmesi.

9. Öğretmenin, “*İstediğiniz uzaklıktan ve vücudunuz boşken hoplama, sekme, 360° kendi etrafınızda dönüp topu atıp-*



tutmanızı istiyorum.“ diyerek alıştırmmanın 3 dk. yapılmasını sağlaması.

Sonuç ve değerlendirme (15 dk)

1.Öğretmenin “*Şimdi ikişerli karşılıklı gruplar oluşturalım, topu birbirimize atma –tutma yarışması yapacağız.*” demesi ve oyun kurallarının aşağıdaki gibi sunması .

- *Eşler karşılıklı olacak.*
- *Eşlerin birbirlerine uzaklıkları ve topun fırlatma yüksekliği (baş,kol boyu, iki kol boyu) her komutla değişecek.*
- *5 komut sonrası topu yere düşürmeyen grubun ödüllendirileceği söylenerek bir kaç kez gösterilmesi.*

Oyun sonunda en az üç grubun kazanmasının sağlanarak, kazanma ve kaybetme duygusunun sağlanması.

2. Öğretmenin; “*Şimdi öğrendiklerimizi birleştirerek bir kompozisyon oluşturalım, daha sonrada bunu müzik eşliğinde yapalım.*“ diyerek hareketi birleştirip, kompozisyon oluşturmaları. Daha sonra öğrencilerden kompozisyonu yapmalarını istemesi. Bu arada dönüt verilmesi, düzeltme yapılması, istenilen düzeyde hareketleri yapanların sözel ve alkışla ödüllendirilmelerinin sağlanması.

B. Alıştırma : Alıştırmayla öğretimin temel amacı, öğrencilere olabildiğince çok alıştırma yapma olanağı sağlamaktır. Alıştırma, roller ve alınan kararlar, bireysel farklılıkları göz önüne almaması ve az düşünce içermesi başta olmak üzere birçok konuda komuta benzemektedir. Komuttan farkı, konu öğrencilere bir kez aktarıldıktan sonra öğrenciler, istedikleri sürede harekete başlayarak, istedikleri süre, aralık ve sayıda hareket yaparak istedikleri sürede bitirmekte olmalarıdır. Burada zaman kontrolü ağırlıklı olarak öğrenci tarafından yapılmaktadır. Ritm kontrolü öğrencide olduğundan ve arkadaşlarına yakın hareket edebildiklerinden bireysel ve toplumsal

gelişim sağlanmaktadır. Bu durum öğrencilerde; sorumluluk kazanma, motivasyon sağlama, bireyselleştirilmiş öğrenme, bağımsız karar verme ve performansını kontrol etme özelliklerinin geliştirir ve bu olumlu bir durumdur. Burada, öğretmenin herşeyi kontrol altında tutmak zorunda olduğu unutulmamalıdır.

Uygulamada öğrencilerin rahat hareket edebilecekleri düzende yerleşmeleri istenir. Öğrencilerin belli bir düzende yerleşerek hareketleri yapmaları öğretmenin kalabalıkla değil, bireylerle ilgilenmesini sağlayacaktır. Bire bir iletişim ise öğretmen-öğrenci ilişkisinin boyutunu olumlu yönde yükseltmektedir. Öğrencilerin bağımsız olarak yapacakları alıştırmalardaki verim için konu ile ilgili sahip oldukları bilgi, beceri, tutum, yetenek, vb. özelliklerin önceden saptanması gerekir. Alıştırmaya başlamadan önce öğretmen hareketleri açıklayıp göstermeli, öğrencilerin yapabilecekleri alıştırmaları, farklı alıştırmaların yapılacağı alanı seçmeli ve aynı hareketi çalışmak isteyen öğrencilerden grup oluşturmalıdır.

Alıştırmayla öğretimde öğretmen ve öğrenci rolleri aşağıdaki gibi belirlenebilir:

1. Hazırlık (Plânlama)

Öğretmen;

- Ders planını hazırlar.
- Ölçüt tablosunu oluşturur.
- Uygulama ile ilgili kararları alır.

Öğrencinin;

- Bu aşamada görevi bulunmamaktadır.

2. Uygulama

Öğretmen;

- Konuyu ve rolleri açıklar.

- Sınıfın örgütlenmesi ile ilgili bilgileri verir.
- Kararları aktarır.
- Hareketleri tanıtır.
- Ölçüt tablolarını tanıtır, dağıtır ve soruları yanıtlar.
- Uygulama ve değerlendirme yapar.

Öğrenci;

- Hareketle ilgili açıklamaları dinler.
- Ölçüt tablolarında ifade edilen hareketleri ve aktarılan kararları tek başına uygular.

3. Sonuç ve değerlendirme

Öğretmen;

- Rollerini, plânları ve tekniği değerlendirir.

Öğrencinin;

- Bu aşamada görevi bulunmamaktadır.

Alıştırma tekniği de kullanılarak yapılan bir ders plânı aşağıda yer almaktadır:

Dersin adı	: Beden eğitimi
Ünitenin adı	: Atletizm
Konu	: Fırlatma topu
Sınıf	: İlköğretim 4. sınıf
Sınıf mevcudu	: 20 Kişi
Yer	: Okul bahçesi
Ders süresi	: 80 dakika
Giyim-kuşam	: Spor kıyafeti
Araç- gereçler	: 20 adet fırlatma topu (100-200 gr), 10 basketbol topu, 1 adet cimnastik sırası, 6 adet kasa
Öğretim stratejisi	: Sunuş yolu
Öğretim teknikleri	: Komut, alıştırma, kendini kontrol, anlatım, soru-yanıt

Hedef ve davranışlar

Hedef 1. Fırlatma topu bilgisi.

Hedef davranışlar

- Fırlatma topuna ait teknik evreleri söyleme.
- Fırlatma topunun özelliklerini söyleme.

Hedef 2. Gülle atma ile ilgili hazırlık yapma becerisi.

Hedef davranışlar

- Isınma ile oyun oynama.
- Esneklik egzersizleri yapma.

Hedef 3. Fırlatma topu ile ilgili koordinasyonu geliştirebilme.

Hedef davranışlar

- Durarak sabit hedeflere top atma (100-200 gr).
- Hız alarak sabit hedeflere top atma (100-200 gr).
- Atma ve fırlatma hareketlerini kapsayan oyunlar oynama.

İçerik

- Fırlatma topunu tutuş.
- Yaklaşma koşusu.
- Üç adım çapraz koşu.
- Atış ve ayak değiştirme.

İşleniş (Öğretme-öğrenme etkinlikleri)

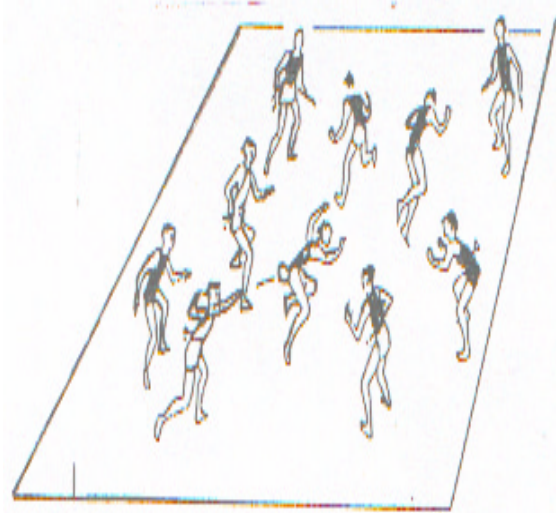
Giriş (5 dk)

1. Öğretmenin, duvara toplam 10 adet olmak üzere kenarları 20 cm. olan bir üçgen, bu üçgeni çevreleyen 40 cm. çapında bir daire ve bu daireyi çevreleyen kenarları 60 cm. olan bir kare çizmesi ve sınıfı bahçede toplayıp selâmlaşma ve yoklama yaptıktan sonra "*Bugünkü dersimizde fırlatma topu tekniğini öğreneceğiz.*" diyerek öğrencileri konudan haberdar etmesi.
2. Öğretmenin, "*Şimdiye kadar arkadaşlarıyla uzağa taş atma yarışması yapan var mı?*" diye öğrencilere soru yöneltip dik-

katlerini bu konuya çekmesi ve yarışma yapanlara taşı atış şekillerini göstermelerini sağlaması.

Gelişme (65 dk)

1. Öğretmenin, fırlatma topu tekniğini öğrencilere aktarması.
2. Öğretmenin, *“Fırlatma topu atış tekniğini nasıl uygulayacağınızı öğrendiniz. Şimdi bu öğrendiklerimizi **Vuruş toplama oyunu** oynayarak uygulamaya başlayalım”* diyerek 3 dakikalık kuramsal bölümü bitirmesi.
3. Öğretmenin, öğrencileri 4 gruba ayırarak 2 grubu voleybol sahasının bir yarısına, diğer 2 grubu da diğer yarı sahaya yerleştirdikten sonra, *“**Vuruş toplama oyununu** oynarken, oyun sırasında voleybol yarı sahası dışına çıkmadan, herhangi bir yere attığım hentbol topunu kim alırsa aldığı yerde durup başka bir arkadaşını topu kafasına atmada vurmaya*



çalışsın. Top saha dışına çıkarsa atışı yapan, gidip topu alarak tekrar saha içinden bir arkadaşını vurmaya çalışsın.” diyerek ısınma oyununu başlatması ve 5. dakika bu oyunun oynanmasını sağlaması.

4. Öğretmenin, sınıfı geniş kolda yarım ay şeklinde düzene



sokup, “Şimdi fırlatma topu ile ilgili alıştırmaları daha rahat yapmak için esneklik geliştirici hareketlerini yapacağız.” Diyerek 3 dakika genel ve özel esneklik geliştirici hareketleri yaptırması (kolları gergin şekilde öne ve geriye doğru sallama, gövdeyi öne eğip ayak bileklerinden tutma, bacakları yanlara açıp sağa, sola ve ortaya eğilme, engel oturuşunda öne ve geriye uzanma, oturur pozisyonda bacaklar gergin öne uzanma vb.).

5. Öğretmenin, öğrencilere birer fırlatma topu dağıtmasından sonra, “Duvardan 3 metre geride dizler bükülü duvara bakar durumda durun. Topu atış kolunuzla fırlatarak ortadaki küçük üçgeni vurmaya çalışın. Eğer ortadaki küçük üçgeni vurursanız kendinize 3 puan, üçgeni çevreleyen daireyi vurursanız 2 puan, en dıştaki büyük kareyi vurursanız 1 puan verin, hiçbirini vuramazsanız kendinize puan vermeyin. Toplam 10 kez

diy
tar:

ıda yazın.”
öğrenciler



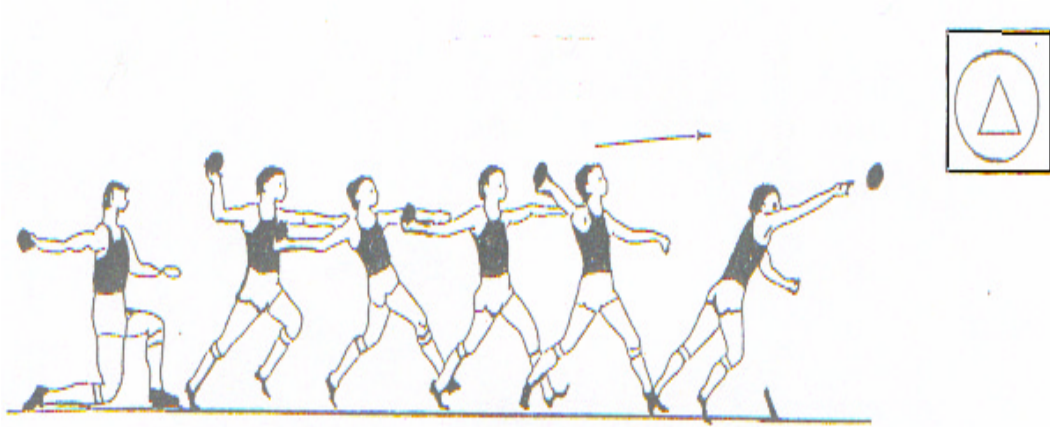
6. Öğrencilerin 1. alıştırmayı bitirmesinden sonra öğretmenin; *“Duvardan 4 metre uzakta atış kolu tersindeki bacağınız bükülü ayak önde, diğer bacağınızın dizi yerde olacak şekilde durun. Topu atış kolunuzla duruş pozisyonunuzu bozmadan diğer kolunuzdan yardım alarak 1. alıştırmadaki üçgene fırlatmaya çalışın. Eğer ortadaki küçük üçgeni vurursanız kendinize 3 puan, üçgeni çevreleyen daireyi vurursanız 2 puan, en dıştaki büyük kareyi vurursanız 1 puan verin, hiçbirini vuramazsanız kendinize puan vermeyin.*

Toplam 10 kez atış yapın ve kendinize verdiğiniz puanları kâğıda yazın.” diyerek 2. alıştırmayı göstermesi ve hareketin öğrenciler tarafından 10 kez yapılmasını sağlaması.



7. Öğrenciler 2. alıştırmayı bitirdikten sonra öğretmenin; *“Şimdi aynı alıştırmayı duvardan 5 metre uzaktaki çizginin gerisinden önde duran bacakla sıçrayıp bir adım alarak yapın. Öndeki bacakla çömelik durumdan yeri öne doğru itin ve*

önce sağ sonra da sol bacağı yere basıp topu duvara fırlatın. Eğer ortadaki küçük üçgeni vurursanız kendinize 3 puan, üçgeni çevreleyen daireyi vurursanız 2 puan, en dıştaki büyük kareyi vurursanız 1 puan verin, hiçbirini vuramazsanız kendinize puan vermeyin. Toplam 10 kez atış yapın ve kendinize verdiğiniz puanları kağıda yazın.” diyerek 3. alıştırmayı göstermesi ve hareketin öğrenciler tarafından 10 kez yapılmasını sağlaması.



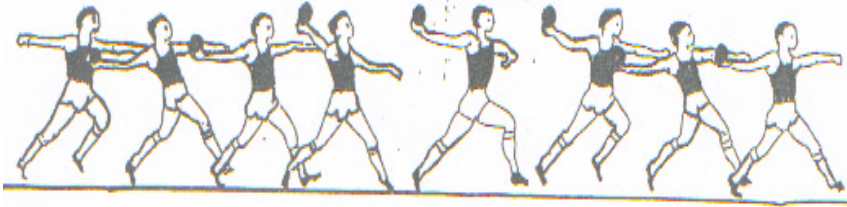
8. Üçüncü alıştırma bittikten sonra, öğretmenin öğrencileri 4 takıma ayırıp 2 basketbol topundan birisini voleybol yarı sahasının ortasına, toplardan birini de diğer yarı sahanın ortasına koyarak takımları karşılıklı olarak sahanın yan çizgileri gerisine yerleştirmesi ve “Şimdi **Top Sürükleme** oyununu oynayacağız. Basketbol topuna, karşı takımın çizgisini geçirene kadar kendi çizginizin gerisinden atış yapın. Topu fırlattıktan sonra kendi sahanızda bulunan herhangi bir fırlatma topunu alıp tekrar basketbol topunu vurabilirsiniz.

Basketbol topunu hangi takım karşı takımın çizgisinden geçirirse o takımı diğer takım alkışlayacak.” diyerek 4. Alıştırmayı 5 dk. yaptırmayı.

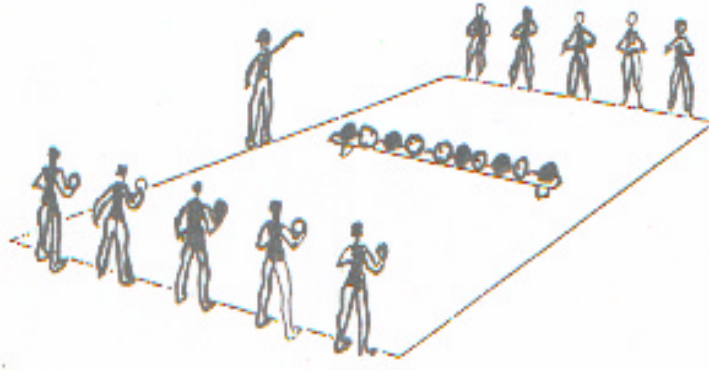
9. Oyunu bittikten sonra öğretmenin, *“Sol el ile atış yapanlar koşu yönüne sola dönerek sağ omuzları bakacak şekilde, sağ el ile atış yapanlar da sağa dönerek sol omuzları bakacak şekilde dursun. Kolları yanlara açık ve avuç içleri yukarı doğru baksın. Herkes gövde ve başı sağa sola oynatmadan arkadaki bacağı çapraz, öndekini de yana doğru atarak basketbol sahası boyunca koşsun”* diyerek 5. alıştırma yaptırmayı basketbol sahasını 2 gidiş-2 geliş olmak üzere 4 kez yaptırmayı.



- 10- Öğretmenin, *“Şimdi atış elinizle topu tutup, 5-6 adım koştuktan sonra topu tuttuğunuz elin tersindeki bacakla; eğer sol ile tutuyorsanız sağ bacakla, sağ ile tutuyorsanız sol bacakla ileri doğru sıçrayın. Sıçradıktan sonra diğer bacağı da yere basıp biraz önceki alıştırma (5. alıştırma) olduğu gibi koşmaya devam edin.”* diyerek 5. alıştırma yaptırmayı basketbol sahasını 2 gidiş-2 geliş olmak üzere 4 kez yaptırmayı.



- 11- Öğretmenin, öğrencileri 10'ar kişilik kırmızı ve beyaz takıma ayırıp voleybol yarı sahasının ortasına cimnastik sırasını yerleştirdikten sonra üzerine 5'i karışık renkli, 5'i de turuncu basketbol toplarını koyup, birinci takımı orta saha çizgisine diğer takımı da yarı sahanın bitiş çizgisine yerleştirmesi ve "Şimdi Hedef Topu oyununu oynayacağız. Kırmızı takım turuncu topları, beyaz takım da karışık renkli topları kendi çizgisinin gerisinden atış yaparak vurup düşürmeye çalışacak. Hangi takımın topları önce düşerse o takım kendisine 1 puan, topları sıra üzerinde duran takım da kendisine 2 puan versin. Bu oyunu 5 kez arka arkaya oynayacağız. Puanlarınızı toplayarak yazmanızı istiyorum." diyerek 7. alıştırmamanın 5 kez yapılmasını sağlaması.



12. Öğretmenin, 7. alıştırmada basketbol topları bulunan cimnastik sırasının her iki ucunu ikişer kasa üzerine koyarak yükseltmesinden sonra, "Şimdi hedef topu oyununu bir kez daha oynayacağız. Topu tuttuğunuz elin tersindeki bacak önde diğeri de arkada ve cimnastik sırasına topsuz eliniz yan duracak şekilde durun. Öndeki bacakla öne doğru sıçrayın ve önce arkadaki bacağı sonra da sıçradığınız bacağı ileri koyarak basketbol toplarını atış yaparak vurmaya çalışın. Biraz önce olduğu gibi kırmızı takım turuncu topları, beyaz takım da renkli topları kendi çizgisinin gerisinden atış yap-

kendilerinin iyi, orta ve kötü olarak adlandırılan gruplardan hangisi içerisinde yer aldıklarını bulmalarını sağlaması ve iyi grubunda yer alan öğrencilerin diğer gruplar tarafından alkışlanmasını sağlaması.

İyi = 81-110 puan
Orta = 41-80 puan
Kötü = 10-40 puan

3- Öğretmenin, öğrencileri gelecek derste işleyeceği konudan haberdar etmesi.

18- Araç-gerecin toplanarak dersin güvenli bir şekilde bitirilmesinin sağlanması.

C. Eşli (İş birliğine dayalı): Eşli öğretim iş birliğine dayalı öğretim şeklinde de isimlendirilmektedir. Çünkü öğrenciler iş birliği yaparak çalışma yaparlar. Çalışmalarda her eş bir görevi yerine getirir. Eşlerden birisi istenen hareketi yapar ve hareketle ilgili kararları verir. Diğeri ise, yapılan hareketi izleyerek öğretmenin verdiği ölçütlere dayalı olarak eşinin performansı hakkında bilgi verir. Uygulama sırasında eşlerin görevleri sürekli değişir. Öğrenci, uygulama sırasında kararlara katılmaktadır. Değerlendirme de ise sadece düzeltme ve pekiştirme sunma anlamında kararlara katılma durumu vardır. Eşlerin seçilmesinde boy, kilo, beceri düzeyi, vb. özelliklerden yararlanılabilir. İki den fazla kişide gruba katılabilir. Örneğin; grup 3 kişi olursa bir kişi hareketi yapar, bir kişi gözler, bir kişi de sonuçları kaydeder. Grup dört kişiden oluşuyorsa gözlemci sayısı iki kişi olmalıdır.

Eşli çalışmanın temel amacı, öğrenciler arasında toplumsal hoşgörü ile iletişimi sağlamaktır. Arkadaşını gözlerken ve ona durumu hakkında bilgi verirken bu durum rahatlıkla sağlanabilir. Performans ölçütleri konusunda performans ölçüt tablosu kullanılmaktadır. Tablonun olması hem gözleyene hem

de hareketi yapana somut bilgiler sunarak yararlar sağlamaktadır. Ölçüt tabloları hazırlanırken beceri analizi yapılarak en az 3 konu alanı uzmanının ortak birleştikleri özellikler işlem basamağı olarak ele alınması en doğru yoldur. Geçerlik açısından bu gereklidir. Hatta çeşitli istatistikî yollarla güvenilirliği kanıtlanmış tablolar kullanmak daha sağlıklı olabilir.

Eşli çalışma büyük sınıflarda ve araç-gerecin kısıtlı olduğu ortamlarda kolaylıkla kullanılabilir. Grup içinde roller değiştiğçe yorulan öğrenciler dinlenme fırsatı bulabilirler. Grupları oluştururken öğrencilerin eşit katılım göstermelerini sağlamak için beceri yönüyle benzer düzeyde olanların aynı grupta olmalarını ve iş birliği ilkesinin temele alınmasını sağlamak önemlidir. Hareketlerin sürekli izlenmesi, anında düzeltilmesi ve doğru hareketlerin pekiştirilmesinin gelişim üzerinde önemli etkisi vardır. Öğrenme ortamında öğrenciler birbirlerine bağımlı olduklarından sınıfta sosyal ortamın gelişmesi olanaklıdır. Sabır, saygı, hoşgörü, eleştiri, iletişim ve sorumluluk gibi özelliklerin kazanılması ilk göze çarpan noktalardır. Ayrıca, etkin katılımdan dolayı zihinsel becerilerin kazanılması da mümkün olmaktadır. Sosyal ve duyuşsal gelişim ise en yüksek durumdadır.

Eşli çalışmada öğretmen ve öğrenci rolleri aşağıdaki gibi belirlenebilir:

1. Hazırlık (Plânlama)

Öğretmen;

- Öğretmen ve gözlemcinin kullanması için ölçüt tablosu hazırlar.
- Sınıf düzenine karar verir.
 - Araç-gereci hazırlar.

Öğrencinin;

- Bu aşamada görevi bulunmamaktadır.

2. Uygulama

Öğretmen;

- Teknik ve gözlem kartları hakkında bilgi verir.
- Gözlemci, uygulayıcı ve kayıt edicinin rollerini açıklar.
- Hareketi veya hareketleri gösterir ve açıklar.
- Hazır olanları harekete başlatır.
 - Görevleri kontrol eder, gerekirse hareketi durdurup açıklama yapar, doğru hareketleri ve yanıtları pekiştirir.
- Öğrencilerin rolleri değiştirmeleri gerektiğini anımsatır.
- Bütün roller ve hareketler tamamlanınca yeni hareketleri sunar.

Öğrenci;

- Kartları alır ve nasıl kullanıldığı konusundaki açıklamaları dinler.
- Hareketi anlamaya çalışır.
- Rollerini paylaşır.
- Rolün gereklerini yerine getirir.
- Yeni sunulan alıştırmaları anlamaya çalışır.

3. Sonuç ve değerlendirme

Öğretmen;

- Öğrencilerin daha analitik gözlem yapabilecek düzeye gelmelerini bekler.
- Rollerini kontrol eder.
- Uygulayıcının değerlendirilmesinde gözlemcinin kayıtlarını kullanır.

Öğrenci;

- Uygulayıcı, gözlemcinin belirttiği hataları düzeltir.
- Gözlemci, uygulayıcıya hata ve eksiklerini bildirir.
- Roller değiştirilir.

- Eş seçimi kısa süre içinde olup etkinlik hemen başlar.

Eşli çalışmayı da içeren bir ders plânı aşağıda sunulmuştur:

Dersin adı	: Beden eğitimi
Ünite adı	: Aletle cimnastik
Konu	: Çember alıştırmaları
Sınıf	: İlköğretim 8.sınıf
Yer	: Spor salonu
Ders süresi	: 40 dakika
Giyim-kuşam	: Spor kıyafeti
Araç-gereçler	: Teyp,kaset, çember
Öğretim stratejisi	: Sunuş yolu
Öğretim teknikleri	: Anlatım, komut, alıştırma, eşli, soru-yanıt

Hedef ve davranışlar

Hedef 1.Çember aletiyle ilgili hazırlık yapma becerisi.

Hedef davranışlar

- Çalışma alanına gelme.
- Sıraya geçme.
- Isınma için, koşular ve esnetme egzersizleri yapma.

Hedef 2. Çember aleti ile ilgili yuvarlama ve rotasyon temel becerileri edinebilme.

Hedef davranışlar

- Çember aletini tutma ve kullanma.
- Çember aletini yerde yuvarlama.
- Çember aletinin yerde rotasyonu yapma.

Hedef 3. Çember aletiyle ilgili koordinasyonu geliştirebilme.

Hedef davranışlar

- Hamle pozisyonunda çember aletiyle yuvarlama yapma.
- Releve duruşta çember aletiyle yuvarlama yapma.
- 360° dönüşlerde çember aletiyle rotasyon yapma.

Hedef 4. Arkadaşlarıyla yardımlaşabilme .

Hedef davranışlar

- Üzerine düşen sorumlulukları yerine getirme.
- İsteyen arkadaşlarına gönüllü olarak yardım etme.
- Bilgi, beceri ve tutumlarını arkadaşlarıyla paylaşma.

İçerik

1. Çemberi tutma.
2. Çemberi yuvarlama.
3. Çember aletiyle rotasyon yapma.

İşleniş (Öğretme-öğrenme etkinlikleri)

Giriş (5 dk)

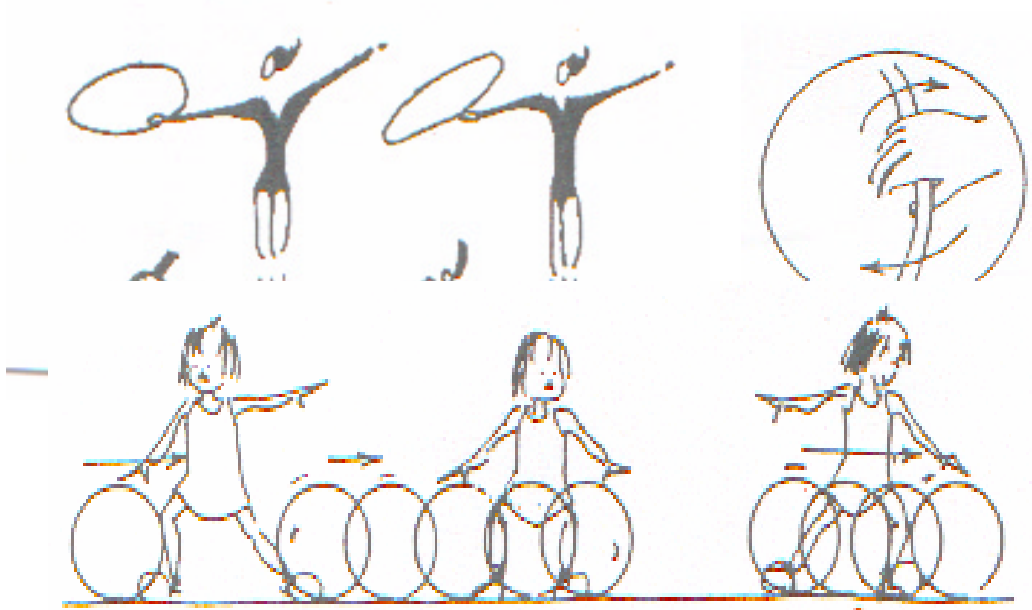
1. Öğretmenin, öğrencileri spor salonunda toplayarak “Bugün dersimizde çember aletinde yerde yuvarlama ve yerde rotasyon tekniğini öğreneceğiz.” diyerek öğrencileri konudan haberdar etmesi.
2. Öğretmenin “Şimdiye kadar **Ritmik Cimnastik** yarışması izlediniz mi?” sorusunu öğrencilere yöneltip dikkatlerini bu konuya çekmesi ve yarışmayı izleyenlere nerede izlediklerini sorarak açıklama yapmalarının sağlanması.

Gelişme (25dk)

1. Öğretmenin çember aleti tekniği ve yarışma kurallarını öğrencilere aktarması .
2. Öğretme, öğrencileri dağınık düzende yer almalarını sağlayarak “Şimdi vereceğim ritmle yön değiştirerek birbirinize değmeden koşacaksınız.” diyerek ısınma koşusunu başlatması. Bir-

biri koşu türlerini (düz koşu, hoplayarak koşu, şase adımı, galop adımı) değiştirerek ısınma koşusunu bitirmesi.

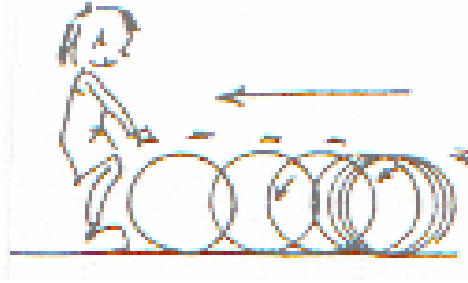
3. Öğretmenin, öğrencilerin yarım ay düzeninde yer almalarını sağlayarak çemberin tutuş şeklini göstermesi ve daha sonra öğrencilerin 2 dakika uygulamasını sağlaması.



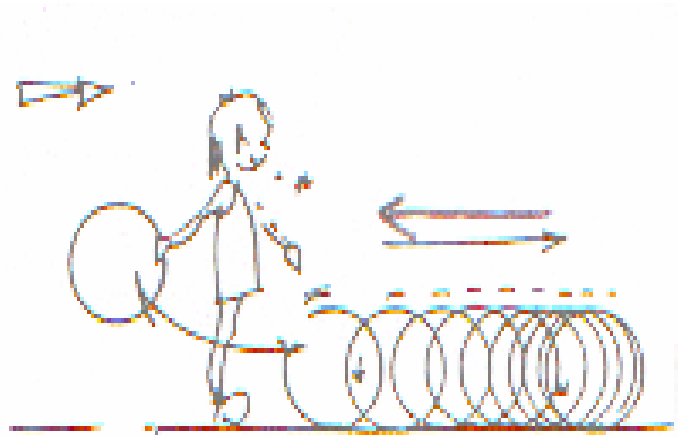
4. Öğretmenin “Şimdi alıştırmayı düz hat veya bir çizgi üzerinde 3-5 m çemberi yuvarlamayı 5 kez yapın. Daha sonra her adımı nasıl yaptığınızı arkadaşınıza anlatıp onun alıştırmayı nasıl yaptığını gözleyin. Doğru yapıp yapmadığını değerlendirin, gerektiğinde dönüt verin.” diyerek 3 dakika eşli çalışma yaptırması.

5. Daha sonra öğretmen, öğrencilerin derin kolda üçerli sıraya geçmelerini sağlayarak “Şimdi çemberi vücudun yanında öne doğru, elin dört parmağı yeri göstererek çemberin arkasında olacak şekilde kol yuvarlama anında çemberi takip edip ve parmak uçlarınızla çemberi ileri doğru yönlendirmelisiniz.” demeli.

Hareketin 2 kez gösterilmesi ve öğrenciler tarafından 1 dakika süreyle yapılmasını sağlamalı.

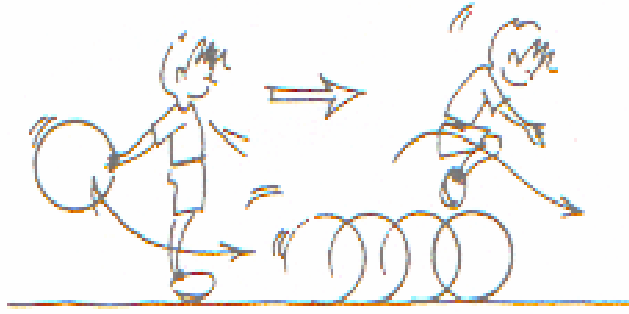


6. Öğretmenin öğrencilere, “Şimdi çemberi tek elle öne doğru yuvarlayınız son anda yapılan bilek hareketiyle geriye doğru gelmesini sağlayınız.” diyerek hareketi göstermesi ve öğrencilerin 2. dakika yapmasını sağlaması.



7. “Şimdi 6. alıştırmayı yaparken çemberin geri gelmesi anında cimnastik koşusu toplu sıçrama, makas sıçraması yaparak çemberi yakalamalısınız. Eşinin alıştırmayı yaparken sıçrama anında gövdeyi öne eğmesine, çemberin elden çıkışında kolun hareketi takip etmesine bakarak eşinizi yaptı-yapmadı şeklinde değerlendireceksiniz.” diyerek 3 dakika alıştırmaların yapılmasını sağlaması.

8. Öğretmenin “Şimdi çemberi iki elinle yerde sabitledikten



sonra bir elinin yardımı ile dik eksen etrafında çeviriniz ve bir bacağını çemberin üzerinden geçiriniz.” diyerek öğrencilerin alıştırmayı 2 dakika yapmalarının ve daha sonra eşlerin birbirine bakarak, çemberi yere dik olarak rotasyonu tamamlamasına **yaptı-yapmadı** şeklinde değerlendirmelerinin sağlanması.

9. Öğretmenin öğrencilere, “Şimdi çemberi iki elinizle vücudunuzun önünde tutunuz ve baş parmağınızla işaret parmağınızın arasında, döndürmeye çalışınız.” diyerek öğrencilerin alıştırmayı yapmalarını sağlaması. Daha sonra öğrencilere “Eşli çalışmanızda çember kolunun dirsekten gergin ve çemberin dalgalanmasına bakarak eşinizi **yaptı-yapmadı** olarak değerlendirebilirsiniz.” diyerek çalışmanın 3 dakika yapılmasının sağlanması.

10. Öğretmenin “ Şimdi çemberi tek elle veya çift elle vücuda dik pozisyonda galop adımlarıyla hangi hareketleri yapabilirsiniz.” diyerek öğrencilerden alıştırmaların yapılmasını istemesi.

Çember aleti temel hareket ölçüt tablosu

	1. Yapan	2. Yapan
Ölçütler	Yaptı-Yapmadı	Yaptı-Yapmadı

Düz hat veya bir çizgi üzerinde 3-5 m çemberi yuvarlanmayı 5 kez yapın. Daha sonra her adımı nasıl yaptığını arkadaşına anlatıp onun alıştırmayı nasıl yaptığını gözleyin. Doğru yapıp yapmadığını değerlendirin.	()	()	()	()
Çemberi vücudun yanında öne doğru, elin dört parmağıyeri göstererek çemberin arkasında olacak şekilde kol yuvarlama anında çemberi takip edin ve parmak uçlarınızla çemberi ileri doğru yönlendirin.	()	()	()	()
Çemberi tek elle öne doğru yuvarlayın son anda yapılan bilek hareketiyle geriye doğru gelmesini sağlayın .	()	()	()	()
Çemberin geri gelmesi anında cimnastik koşusu toplu sıçrama, makas sıçraması yaparak çemberi yakalayın. Eşinin, alıştırmayı yaparken sıçrama anında gövdeyi öne eğmesine, çemberin elden çıkışında kolun hareketi takip etmesine bakın.	()	()	()	()
Çemberi iki elle yerde sabitledikten sonra bir elinin yardımı ile dik eksen etrafında çevirin. Daha sonra eşinizin birbirine bakarak çemberi yere dik olarak rotasyonu tamamlamasına yaptı - yapmadı şeklinde değerlendirmesini sağlayın.	()	()	()	()
Çemberi iki elinizle vücudunuzun önünde tutarak ve baş parmağınızla işaret parmağınızın arasında döndürmeye çalışınız. Çember kolun dirsekten gergin ve çemberin dalgalanmasına bakınız.	()	()	()	()

D. Kendini kontrol (değerlendirme): Kendini kontrolde öğrenciler; öğretmenin belirlediği ölçütlere göre, yaptıkları hareketleri değerlendirirler. Böylece kendi performans düzeyleri ile ilgili karara varırlar. Temel amaç, öğrencinin kendi performansı ile belirlenen performans arasındaki farkı görmektir. Öğrenciler arasında vücut yapısı, kuvvet, sür'at, dayanıklılık, es-

neklik, geçmiş yaşantılar, vs. açısından farklılıklar olduğundan, bireysel farklılıkları dikkate almak gerekmektedir. Öğrencinin, kendi performansı hakkında karar vermesi sorumluluk bilincini geliştirecektir. Öğrenciler hareketleri salonda istedikleri yerde yaptıklarından bütün öğrenciler öğrenme sürecine üst düzeyde katılırlar. Bağımsız çalışmadan dolayı güdüleme yüksektir.

Kendini kontrolde öğrenciler çalışmalarında performans ölçüt kartları kullanırlar. Öğrencinin kendi performansını, belirle-nen ölçütlerle karşılaştırarak bulması gerekir. Farklılık ve eksikliklerin farkına varması için gerektiğinde öğrencilere sorular sorulur. Ayrıca, bireysel çalışmaya olanak verdiği için duyuşsal gelişim üst düzeydedir. Fiziksel ve sosyal gelişime de belli düzeyde katkıda bulunan yöntemin zihinsel davranışları da geliş-tirici yönü bulunmaktadır.

Kendini kontrolle öğretimde, öğretmen ve öğrenci rolleri aşağıdaki gibi belirlenmektedir:

1. Hazırlık (Plânlama)

Öğretmen;

- Konu seçimi ve örgütlemesiyle, bireysel programlar hazırlayarak bunları açıklar ve gösterir.
- Farklı düzeydeki öğrencilerin farklı düzeyini yapmalarını sağlamak için plân yapar.

Öğrenci;

- Öğretmen tarafından sunulan plâni dinler, anlar ve kabul eder.
- Harekete hangi performans düzeyinden başlayacağına karar verir.

2. Uygulama

Öğretmen;

- Gözlem ve düzeltmelerde bulunur.
- Gerektiğinde değerlendirme yapar.
- Yapılacak harekete karar verir.

Öğrenci;

- Seçtiği düzeyde çalışır.
- Başladığı düzeyde başarılı olmazsa bir alt düzeye iner.
- Kendisiyle yarışabilir.
- “*Ne yapabiliyorum ?*” sorusunu sorar.

3. Sonuç ve değerlendirme

Öğretmen;

- Gerektiğinde öğrenciye yardımcı olur.
- Yardımcı olacağı konulara önceden karar verir.

Öğrenci;

- Kendi kendini değerlendirir.

Kendini kontrol tekniğinin de yer aldığı bir ders plânı aşağıda sunulmuştur:

Dersin adı	: Beden eğitimi
Ünitenin adı	: Atletizm
Konu	: Üç adım atlama
Sınıf	: İlköğretim 7. sınıf
Sınıf mevcudu	: 20 kişi
Yer	: Okul bahçesi
Ders süresi	: 40 dakika
Giyim-kuşam	: Spor kıyafeti
Araç-gereçler	: 5 adet cimnastik minderi, 10 adet sağlık topu, 5 adet kasa
Öğretim stratejisi	: Buluş yolu
Öğretim teknikleri	: Yönlendirilmiş buluş, kendini kontrol, soru-yanıt, komut
Hedef ve davranışlar	

Hedef 1. Üç adım atlamada yarışma kuralları bilgisi.

Hedef davranışlar

- Üç adım atlamanın yarışma kurallarını söyleme.
- Üç adım atlamanın teknik evrelerini söyleme.

Hedef 2. Üç adım atlama ile ilgili hazırlık yapma becerisi.

Hedef davranışlar

- Isınma alıştırmaları yapma.
- Esneklik egzersizleri yapma.

Hedef 3. İkelere uygun üç adım atlama becerisi.

Hedef davranışlar

- Yaklaşma koşusunu yapma.
- Sekme hareketini yapma.
- Adım alma hareketini yapma.
- Atlama hareketini yapma.
- 5-6 adımdan koşarak üç adım atlama.

Hedef 4. Kendi yeteneklerinin farkına varabilme.

Hedef davranışlar:

- Kendi düzeyinin ne olduğuna karar verme.
- Hazır olduğunda beceriye başlama ve bitirme.

İçerik

- Yaklaşma koşusu.
- Sekme.
- Adım alma.
- Atlama.

İşleniş (Öğretme-öğrenme etkinlikleri)

Giriş (5 dk)

1. Öğretmenin, sınıfı bahçede toplayıp selâmlaşma ve yoklama yaptıktan sonra *“Bugünkü dersimizde üç adım atlama tekni-ğini öğreneceğiz.”* diyerek öğrencileri konudan haberdar etmesi.
2. Öğretmenin, *“Üç adım atlamanın nasıl yapıldığı hakkında fikri olan var mı?”* diye öğrencilere soru yöneltip dikkatlerini bu konuya çekmesi ve yarışmayı izleyenlere nerede izlediklerini sorarak açıklama yapmalarını sağlaması.

Gelişme (28 dk)

1. Öğretmenin üçadım atlama tekniğini ve yarışma kurallarını öğrencilere aktarması ve ders içerisinde yeralan alıştırmalarda, kendilerine 3 üzerinden verecekleri puanları bir kâğıda yazarak bunları toplamalarını istemesi.
2. Öğretmenin, *“Üç adım atlama tekniğini öğrendiniz, şimdi alıştırmaları daha rahat yapabilmek için ısınma ile ilgili hareketleri yapıp bu öğrendiklerimizi uygulamaya çalışacağız”* diyerek 4 dakikalık kuramsal bölümü bitirmesi.
3. Öğretmenin; öğrencileri basketbol sahası içerisinde dağınık bir şekilde topladıktan sonra, *“Şimdi basketbol sahasında size vereceğim komutlarla birbirinize çarpmadan yön değiştirerek koşmanızı istiyorum. Örneğin; size sola büyük bir daire çizin dediğimde, size göre büyük bir daireyi sol tarafa doğru koşarak çizip, tekrar başladığınız yere dön-dükten sonra birkaç adım öne doğru düz koşu yapıp yeniden daire çizeceksiniz. Böylece ikinci daire başka bir yerde çizilmiş olacak.”* diyerek ısınma koşusunu başlatması ve 15. saniye ara ile aşağıdaki komutları söyleyerek 3 dakikalık ısınma koşusunu bitirmesi;

1- İsteddiğiniz yöne doğru koşun.

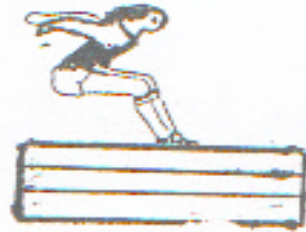
- 2- *Sola doğru büyük daire çizerek koşun.*
- 3- *Sağa doğru büyük daire çizerek koşun.*
- 4- *Sola doğru küçük kare çizerek koşun.*
- 5- *Sağa doğru küçük kare çizerek koşun.*
- 6- *Sola doğru büyük üçgen çizerek koşun.*
- 7- *Sağa doğru büyük üçgen çizerek koşun.*
- 8- *Geriye doğru istediğiniz yöne koşun.*
- 9- *Geriye doğru koşarak sola büyük daire çizin.*
- 10- *Geriye doğru koşarak sağa büyük daire çizin.*
- 11- *Geriye doğru koşarak sola küçük üçgen çizin.*
- 12- *Geriye doğru koşarak sağa küçük üçgen çizin.*

4. Öğretmenin; öğrencileri 5 gruba ayırıp yarı basketbol sahasını biri başlangıçta diğeri bitimde olacak şekilde iki sağlık topunu yerleştirdikten sonra, *“İki sağlık topu arasındaki mesafe içerisinde sağ bacağınızla sıçrayın. Sıçrama sırasında sol bacağınızı öne, yukarı sonra da aşağı doğru sallandırarak dairesel hareket yaptırırken, sağ bacağınızı da önce yukarı sonra aşağı doğru dairesel hareket yaptırarak yere ayak tabanı ile basıp sürekli olarak bu sekme sıçramasını yapın.”* diyerek 1. alıştırmayı gösterip öğrencilerin bir kez yapmalarını sağlaması. Basketbol yarısahası bitiminde öğretmenin öğrencilere, *“Sıçrarken kolların nasıl hareket ediyordu, göğüs hizasında mı yoksa göğüs hizası üzerinde mi kaldı?”* diyerek soru yöneltmesi. Daha sonra öğretmenin öğrencilere aynı alıştırmayı bir kez daha yaptırmasından sonra, *“Sıçrarken kolların göğüs hizasında mı yoksa göğüs hizasını geçerek baş hizasında mı kalması daha kolay? Kolların göğüs hizasına aynı anda mı geldi yoksa birisi öne doğru diğeri de arka tarafta mı kaldı?”* diyerek soru yöneltmesi. Öğretmenin aynı alıştırmayı bir kez daha yaptırmasından sonra, *“Sıçrarken kolların öne doğru aynı anda mı gelmesi, yoksa birinin öne diğerinin arka tarafa doğru gelmesi mi daha kolay?”* diyerek öğrencilere soru yöneltmesi. Daha sonra öğretmenin,

“Şimdi iki sağlık topu arasındaki mesafeyi biraz önceki alıştırmada olduğu gibi bu kez sol bacakla sıçrayarak yapmanızı istiyorum.” diyerek öğrencilerin aynı alıştırmayı sol bacakla bir kez yapmalarını sağlamasından sonra “Hareketi sol bacakla mı yoksa sağ bacakla mı daha kolay yaptın? Kolayına gelen kol çekme tekniği sol bacakla mı yoksa sağ bacakla mı daha kolay oldu?” diyerek öğrencilere soru yöneltmesi. Öğretmenin aynı alıştırmayı bir kez daha yaptırmasından sonra “ Hangi bacakla ileriye doğru mesafe alarak sıçraman daha kolay?” diyerek öğrencilere soru yöneltmesi ve öğrencilerden bu alıştırmayı bir kez daha yapmalarını istemesi.

5. Öğretmenin, 10 öğrenciyi görevlendirerek cimnastik minderlerini beşer metre ara ile birbirlerine paralel yerleştirmelerini sağladıktan sonra, öğrencileri 5 gruba ayırıp “Minderin 50 cm. gerisinde bacaklar omuz genişliğinde açık kollar yukarıda, gövde dik konumda durun. Daha sonra dizlerden çöküp kollardan yardım alarak ileri doğru sıçrayıp mindere önce çift ayakla, hemen arkasına da ayakların temas ettiği yere kalça ile düşün. Önce çift ayak, arkasına da kalça ile mindere düşerseniz kendinize 3 puan, mindere sadece ayaklarla düşerseniz 2 puan, ayaklar ve kalça aynı anda mindere düşerseniz 1 puan verin. “ diyerek 2. alıştırmayı öğrencilere 3 kez yaptırması.

6. Öğretmen omuz geride durun. 1. yardım almadan yere bastırarak üzerinden



2. bacaklar dik konumda ve kollardan yardım almadan sağ bacakla sağlık topuna ayakların

temas ettiği yere kalça ile düşün. Bu alıştırmayı 2 kez sağ, 2 kez de sol bacakla yapın. Sağlık topuna dokunmayıp minde-



re çift ayakla, hemen arkasına da ayakların temas ettiği yere kalça ile düşerseniz kendinize 3 puan, sağlık topuna dokunup mindere çift ayakla, hemen arkasına da ayakların temas ettiği yere kalça ile düşerseniz 2 puan, sağlık topunu geçemezseniz 1 puan verin.” diyerek 3. alıştırmayı öğrencilerin 4 adet yapmalarını sağlaması.

7. Öğretmenin, “Şimdi minderden 4 metre geride aynı konumda durun ve biraz önceki 3. alıştırmada olduğu gibi çift bacakla sıçradıktan sonra, önce sekme bacağınızla yere basıp sağlık topu üzerinden sıçrayın, sonra adım bacağınızla yere basıp kasa üzerinden sıçrayarak mindere çift ayakla, hemen arkasına da ayakların temas ettiği yere kalça ile düşün. Sağlık topu ve kasaya dokunmadan geçerseniz kendinize 3 puan, sağlık topuna dokunarak geçerseniz 2 puan, sağlık topuna dokunup kasayı da geçemezseniz 1 puan verin.” diyerek 4. alıştırmanın 3 adet yapılmasını sağlaması.



8. Öğretmenin, “Şimdi 7-8 adımdan koşup minderin 1 metre gerisinden sıçrayıp 1. alıştırmada olduğu gibi hem savurma hem de sıçrama bacağınızla dairesel hareket yaptırarak, sekme hareketini gerçekleştirip mindere sıçrama ayağınızla dü-

şün. Mindere sekme hareketini yaptığınız sıçrama bacağı-
nızla düşerseniz kendinize 3 puan, çift bacakla düşerseniz 2
puan, savurma bacağıyla düşerseniz 1 puan verin.” diye-
rek öğrencilerin 5. alıştırmayı 3 kez yapmalarını sağlaması.

9. Öğretmenin, “Şimdi yine 7-8 adımdan koşup minderin 3-4



metre gerisinden sıçrayın ve sıçramayı takiben 5. alıştırmada
olduğu gibi sekme adımında bacakların dairesel hareketini
gerçekleştirip yere basın ve aynı bacakla sıçrayın. Bu
sıçramayı yaparken savurma bacağı dizini öne ve yukarı
doğru çekip mindere bacağın bu konumunu bozmadan
düşün. Mindere savurma ayağı ve sıçrama bacağı dizi ile
aynı anda düşerseniz kendinize 3 puan, önce savurma
bacağı ile düşerseniz 2 puan, çift bacakla düşerseniz 1 puan
verin.” diyerek hareketi gösterdikten sonra 6. alıştırmayı 3
kez yapılmasını sağlaması.

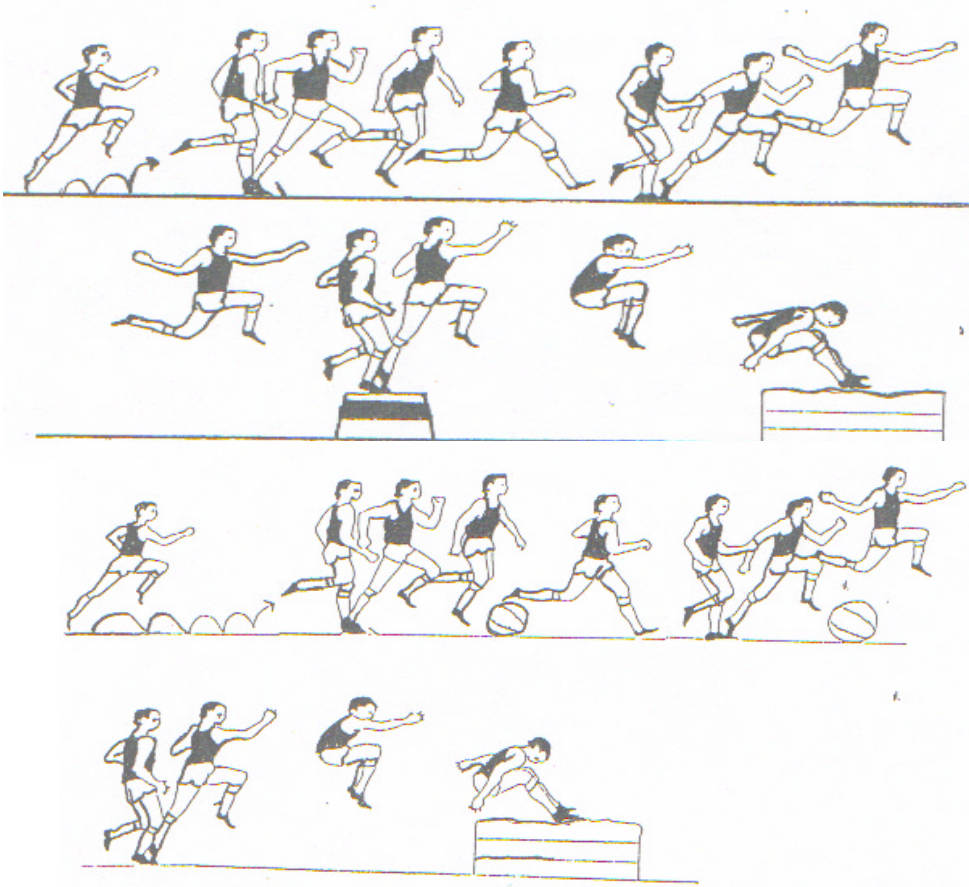


- 10- Öğretmenin, “7-8 adımdan koştuktan sonra biraz önceki alıştırmayı (6. alıştırma) minderden 50 cm uzaklıktaki kasa üzerinden geçerek yapın. Mindere savurma ayağı ve sıçrama bacağı dizi ile aynı anda düşerseniz kendinize 3 puan, önce savurma bacağı ile düşerseniz 2 puan, çift bacakla düşerseniz 1 puan verin.” diyerek 7. alıştırmmanın 3 kez yapılmasını sağlaması.



- 11- Öğretmenin, “Şimdi 7-8 adımdan koştuktan sonra minderden 5-6 metre uzaktan sıçrayın ve sekme adımında dairesel hareketi yapıp, tekrar aynı bacakla sıçrayın. Sıçradıktan sonra savurma bacağı dizini öne ve yukarı doğru çekip adım hareketini yapın. Daha sonra da savurma bacağınızı kasa üzerine basarak kasadan sıçrayıp mindere çift ayakla, hemen arkasına da ayakların temas ettiği yere kalça ile düşün. Kasaya basıp sıçradıktan sonra mindere önce çift ayakla, hemen arkasına da ayakların temas ettiği yere kalça ile düşerseniz kendinize 3 puan, mindere tek ayakla düşerseniz

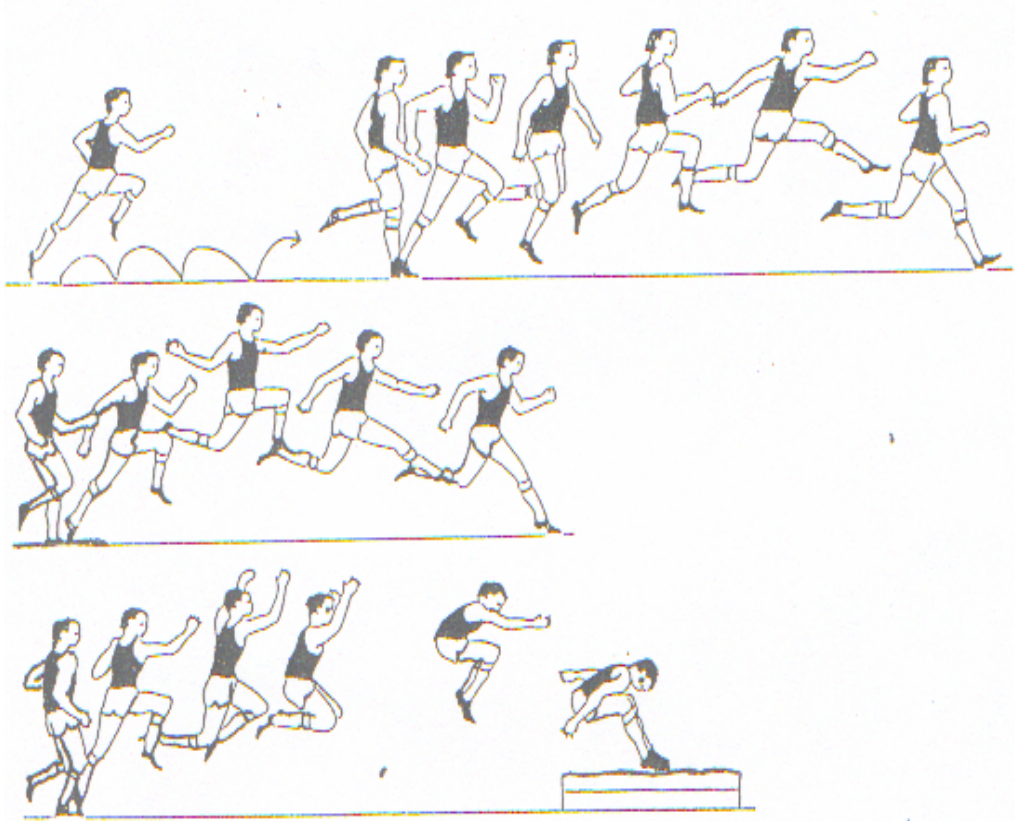
2 puan, kasaya basamazsanız 1 puan verin.” diyerek 7. alıştırmaların öğrenciler tarafından 3 kez yapılmasını sağlaması.



12. Öğretmenin, “Şimdi 7-8 adımdan koşup minderden 5-6 metre uzaktan sıçrayın ve sekme adımını sağlık topu üzerinden yaptıktan sonra, adım alma hareketini de yine sağlık topu üzerinden yaparak mindere çift ayakla, hemen arkasına da ayakların temas ettiği yere kalça ile düşün. Her iki sağlık topuna dokunmadan geçerseniz kendinize 3 puan, sadece sekme hareketinde sağlık topuna dokunarak geçerseniz 2 puan, her iki sağlık topuna dokunarak geçerseniz 1 puan verin.” diyerek 9. alıştırmaların 3 kez yapılmasını sağlaması.

Sonuç ve değerlendirme (7 dk)

1. Öğretmenin, "Şimdi yine 9-10 adımdan koşup minderden 5-6 metre uzaktan sıçrayıp, üç adım atlama hareketini mindere çift ayakla, hemen arkasına da ayakların temas ettiği yere kalça ile düşerek yapın. Sekme adımında dairesel hareketi yapıp mindere çift ayakla, hemen arkasına da ayakların temas ettiği yere kalça ile düşerseniz kendinize 3 puan sekme adımında dairesel hareketi yapıp mindere sadece çift ayakla düşerseniz 2 puan sekme adımında dairesel hareketi yapamazsanız 1 puan verin." diyerek 10. alıştırmanın öğrenciler tarafından 4 kez yapılmasını sağlaması.



2. Öğretmenin, öğrencilerin alıştırmalardan toplayarak elde ettikleri puanları söyletmesi, aşağıdaki değerlendirmeye göre kendilerinin iyi, orta ve kötü olarak adlandırılan gruplardan hangisi içerisinde yer aldıklarını bulmalarını sağlaması ve iyi grupta yer alan öğrencilerin diğer gruplar tarafından alkışlanmasını sağlaması.

İyi = 71-90 puan

Orta = 51-70 puan

Kötü = 30-50 puan

3. Öğretmenin, gelecek derste işleyeceği konudan öğrencilerini haberdar etmesi.
4. Araç-gerecin toplanarak dersin güvenli bir şekilde bitirilmesinin sağlanması.

E. Katılım: Katılımla ders işlenirken öğrenciler belli ölçütlere bağlı olarak etkinlikte bulunmazlar. Bu yüzden etkinliğe katılmaktan haz duyarlar. Burada öğrenci açık bir şekilde öğretme-öğrenme sürecine katılmaktadır. Dersin hazırlık aşamasında öğretmen, uygulama ve sonuç aşamalarında ise öğrenci etkindir. Her öğrenciye başarıya ulaşmada eşit olanaklar tanındığından bireysel farklılıklar fazla önem taşımaz. Önemli olan öğrencilerin etkinliklere katılımıdır. Öğrenciler bir beceriyi çalıştıklarında gittikçe hedef yükseltebilirler. Bu yolla kendi kapasitelerini öğrendikleri gibi gerçekçi hedefler seçmelerine de yardımcı olur. Önemli olan yapabileceği etkinliği ve o etkinlikte kendi beceri düzeyine uygun hedefi seçmektir. Bu durum onları güdüler. Aynı zamanda kendi dönütlerini kendileri verirler. Öğrencilere değişik seçenekler sunulurken birtakım ön yargılar ortadan kaldırılarak katılımcılık ön plâna çıkarılmaktadır. Katılımda öğrenciler bağımsız olarak çok çalıştıklarından duygusal ve fiziksel gelişim yüksek olurken, bilişsel gelişim orta düzeyde, sosyal gelişim ise en alt düzeydedir

Katılımla öğretimde, öğretmen ve öğrenci rolleri aşağıdaki gibi belirlenmektedir:

1. Hazırlık (Plânlama)

Öğretmen;

- Kararları verir.
- Etkinlikleri seçerek bireysel programları hazırlar.

Öğrenci;

- Alıştırma düzeyini ve alıştırma yapacağı yeri seçer.

2. Uygulama

Öğretmen;

- İçeriği sunar.
- Öğrencilerden gelen soruları yanıtlar.
- Gerektiğinde öğrencilerle iletişim kurar.

Öğrenci;

- Seçtiği alıştırma yapar.
- Seçtiği düzeyde başarılı olmazsa bir alt düzeye iner.
- Neyi hangi düzeyde yaptığına önem verir.
- Sayı ya da performans önemli "*Ben yapabiliyor muyum ?*" sorusunu sorar.
- Kendi kendisiyle yarışabilir.

3. Sonuç ve değerlendirme

Öğretmen;

- Öğrencileri gözler ve düzey değerlendirmesi yapar.

Öğrenci;

- Ölçüt tablosuna göre kendi değerlendirmesini yapar.
- Düzeyini değerlendirerek alıştırma nereden katılacağına karar verir.

Katılım tekniğininde bulunduğu bir ders plânı örneği aşağıda yer almaktadır:

Dersin adı	: Beden eğitimi
Ünitenin adı	: Basketbol
Konu	: Turnike atışı
Sınıf	: İlköğretim 5.sınıf
Sınıf mevcudu	: 20 kişi
Yer	: Spor salonu
Ders süresi	: 40 dakika
Giyim- kuşam	: Spor kıyafeti
Araç-gereçler	: 10 adet basketbol topu, 10 adet huni.
Öğretim stratejisi	: Buluş yolu
Öğretim teknikleri	: Katılım , komut , sunu, soru-yanıt

Hedef ve davranışlar

Hedef 1. Turnike atışı ile ilgili kuralların bilgisi.

Hedef davranışlar

- Turnike atışının kurallarını söyleme.
- Turnike atışının teknik evrelerini söyleme.
- Basketbol oyunu içinde turnike atışı sırasında yapılan hataları söyleme.

Hedef 2. İstenilen nitelik ve sürede turnike atışı yapma becerisi.

Hedef davranışlar

- Top sürme sonunda veya alınan pas esnasında topu tutup sağ turnike adımını doğru yapma.
- Top sürme sonunda veya alınan pas esnasında topu tutup sol turnike adımını doğru yapma.
- Sağ veya sol turnike sonunda sıçrayıp topu çembere isabetli atma.

Hedef 3. Kendi düzeyi hakkında karar verebilme.

Hedef davranışlar

- Kendi düzeyinin ne olduğuna karar verme.
- Seçtiği düzeyi başarıyorsa bir üst düzeye geçme.
- Seçtiği düzeyi başaramıyorsa bir alt düzeye geçme.
- Hazır olduğunda harekete başlama.

Hedef 4. Seçtiği düzeyde yaptığı turnike atışından zevk alış.

Hedef davranışlar

- Seçtiği düzeydeki başarıdan dolayı mutlu olma.
- Bir üst düzey için çaba gösterme.

İşleniş (Öğrenme- öğretme etkinlikleri)

Giriş (4 dakika)

1. Sınıf düzeninin sağlanması.
2. Selâmlaşma ve yoklama yapılması.
3. Öğretmenin, "*Geçen dersimizde top sürme ve top sürme çeşitleri konusunu işlemiştik.*" diyerek konu ile ilgili hatırlatma yaptıktan sonra üç öğrenciye soru sorması, doğru yanıtı aldıktan sonra bilmeyenlere yeniden soru yönelterek ön koşul davranışlarını yoklaması.
4. Basketbolda turnike atışı konusunun önemine değinerek dikkatin çekilmesi ve öğrencilerin güdülenmesi.
5. Öğretmenin, "*Bu günkü dersimizde sağ ve sol turnike atışını işleyeceğiz.*" diyerek, öğrencilerin işlenecek konudan haberdar edilmelerini sağlaması.

Gelişme (33 dakika)

1. Öğretmenin, sağ ve sol turnike tekniklerini öğrencilere aktarması.
2. Öğretmenin, "*Sağ ve sol turnike atışı tekniğini öğrendiniz, şimdi alıştırmaları daha rahat yapabilmek için ısınma ile ilgili*

hareketleri yapıp bu öğrendiklerimizi uygulamaya çalışacağız” diyerek 3 dakikalık kuramsal bölümü bitirmesi.

3. Öğretmenin, sınıfı derin kolda ikişerli sıraya sokarak, *“Şimdi basketbol sahasının etrafından koşacağız.”* diyerek ısınma koşusunu başlatması ve aşağıdaki komutları söyleyerek 3 dakikalık ısınma koşusunu bitirmesi.

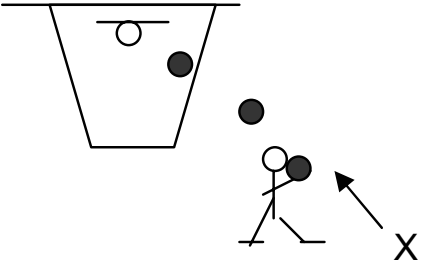
- a) *“Dizlerinizi karına çekerek koşun”.*
- b) *“Topukları kalçaya değdirerek koşun”.*
- c) *“Ellerinizi önden topuklarınıza değdirerek koşun”.*
- d) *“Düz koşu yapın”.*
- e) *“15. saniye basketbol sahası içine dönerek koşun”.*
- f) *“15. saniye basketbol sahası dışına dönerek koşun”.*

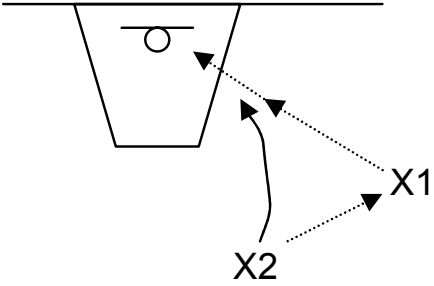
4. Öğretmenin, öğrencileri geniş kolda yarım ay şeklinde düzene sokup genel ve özel esneklik geliştirici hareketleri 3 dakika yaptırması (Elleri birleştirip kolları gergin olarak yukarı, öne ve aşağı bastırıp tutma; önce sağ sonra sol kolu başın arkasından sırtta koyup dirsekten diğer el ile o tarafa doğru çekme; gövdeyi öne doğru eğip ayak bileklerinden tutma; bacakları yana açıp sağa, sola ve ortaya eğilme; engel oturduğunda öne geriye uzanma; uzun oturma pozisyonunda bacaklar gergin öne uzanma, vb.).

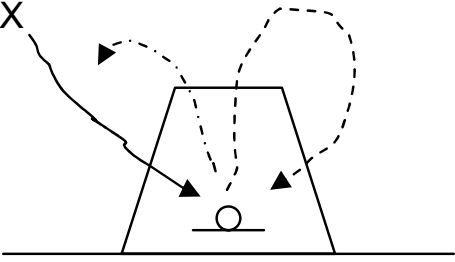
5. Öğretmenin, *“Kendi performansınız ile ilgili düzeyinizi kendiniz belirleyin ve o düzeyden çalışmaya başlayın. Bu dersi kendi hızınız ile yapmalısınız.”* diyerek aşağıdaki ölçüt tablosunu öğrencilere dağıtması.

Turnike atışı ölçüt tablosu

Ölçütler	Düzyey 1	Düzyey 2	Düzyey 3
-----------------	---------------------	---------------------	---------------------

<p>Sağ turnike atışı: İkili ritim içinde olan bir harekettir. Topu tuttuğunuz anda sağ sonra sol ayak yere basar ve sol ayak üzerinde sıçranır. Sağ diz sıçramayı kuvvetlendirmek için karna çekilir ve sağ elle top potaya doğru yumuşak bir şekilde bırakılır. İlk adım büyük ikinci adım daha küçüktür.</p>			
<p>1. Topsuz serbest olarak sağ turnike ritmini çalışınız. Sağ-sol sıçra adım ritmini bulunuz.</p>	<p>5-10</p>	<p>11-20</p>	<p>20 üzeri</p>
<p>2. Topla birlikte yukarıdaki alıştırımayı serbest sahanın istediğiniz yerinde yapınız.</p>	<p>5-10</p>	<p>11-20</p>	<p>20 üzeri</p>
<p>3. İşaretli yerde topu arkadaşınızın elinden alır almaz ilk önce sağ adım sonra sol adımınızı basıp sıçrayarak topu sağ elle potaya atınız.</p> 	<p>8-12</p>	<p>13-25</p>	<p>25 üzeri</p>

<p>4. Yukarıdaki alıştırmaı top sürerek geldiğinizde topu tutup önce sağ sonra sol adımı basıp topu potaya sağ elle atınız.</p> 	8-12	13-25	25 üzeri
<p>5. Basketbol sahasının sağ köşesindeki bir arkadaşınıza pas verip koşunuz, pası geri alır almaz sağ turnike atınız.</p>	8-12	13-25	25 üzeri
<p>Sol turnike atışı: 6. Birinci alıştırmaı topsuz olarak sağ- sol şeklinde sol turnike adım ritmi olarak çalışınız.</p>	5-10	11-20	20 üzeri
<p>7. İkinci alıştırmaı sol turnike olarak çalışınız.</p>	5-10	11-20	20 üzeri
<p>8. Üçüncü alıştırmaı sol taraftan sol turnike olarak çalışınız.</p>	8-12	13-25	25 üzeri
<p>9. Dördüncü alıştırmaı sol taraftan sol turnike olarak çalışınız.</p>	8-12	13-25	25 üzeri
<p>10. Beşinci alıştırmaı sol taraftan sol turnike olarak çalışınız.</p>	8-12	13-25	25 üzeri

<p>11.Hunilerin etrafından dolaşarak 30 sn. süre ile sağ ve sol turnike atışı yapınız. 30 sn'. de</p> 	<p>30 sn. de 10 basket çok iyi</p>	<p>30 sn. de 6 basket iyi</p>	<p>30 sn.de 4 basket orta</p>
---	--	---	---------------------------------------

Sonuç ve değerlendirme /3 dakika)

1. Öğretmenin, “Bugünkü dersimizde sağ ve sol turnike atışı konusunu işledik. Çalışmalar sırasında derse katılımınız, istekli olmanız ve sağ turnike adım ritmi iyi iken düzeylerde aceleci olmanız, sol turnike adım atışı ve sağ turnikedeki atış anındaki yanlışlıklara ve eksiklere neden oldu. Bu eksikleri gidermek için daha dikkatli davranıp benden yardım isteyebilirsiniz.” diyerek dersin değerlendirmesini yapması.
2. Öğretmenin, “Gelecek dersimizde ribaunt konusunu işleyeceğiz.” demesi.
3. Araç gerecin toplanması.
4. Bitiriş seremonisinin yapılması.
5. Dersin güvenli bir şekilde bitirilmesi.

E. Yönlendirilmiş buluş: Sportif etkinliklere katılan öğrencilerin günümüzdeki değişen koşullara ayak uydurabilmeleri için yüksek düzeyde zihinsel etkinliklerde bulunmaları gerekir. Problem çözme, analiz, sentez ve değerlendirme bu üst düzey zihin etkinliklerine örnek verilebilir. Bunlara merak ve güdülenme de eklendiğinde yaratıcılıkla birlikte yeni buluşların

ortaya çıkması kaçınılmazdır. Bu bakımdan beden eğitimi derslerinde öğrencilerde merak uyandırmak ve güdüyü yükseltmek gerekir. Bu yolla öğrencilere çevrelerini keşfedebilme, problemleri çözebilme, değişen koşullara karşı esnek olabilme, onlara uyum gösterebilme ve değerlerle ilgili kararlar verebilme gibi hedeflere ulaşılmaya çalışılır. Öğretmenin burada soru sorması ve soruyu kendisinin yanıtlamaması gerekir. Ayrıca öğretmen, öğrencilerden gelecek tepki ya da yanıtı mutlaka beklemelidir. Öğrencilere belli bir düzen içerisinde sorular sorulması daha önceden saptanmış olan çözüme doğru adım adım yönlendirilmesini sağlar. Buna yönlendirilmiş buluş denmektedir.

Buluş yoluyla öğretimde öncelikle merak uyandırmak için belirsizlik durumu yaratılmalıdır. Bunun içinde soru cümlelerine gereksinim duyulmaktadır. Bu sorular şunlar olabilir:

- 1. Ulaşılmaya çalışılan genellemelerle ilgili nasıl bir örnek verilmeli ki öğrenci, ilgili genellemeye ulaşabilsin ?*
- 2. Kavramların kazandırılmasında kullanılmak üzere, kavramı sembolize eden, iyi seçilmiş, yeterli sayıda örnek planda yer almakta mıdır?*

Örnekler verilip, örneklerle ilgili yönlendirmeler yapılabilir. **Sorular sorulduktan sonra farklı yanıt veren öğrenciler soru şeklinde** ipuçları vererek hedefe doğru yönlendirilmelidir. Kendisine soru sorulan öğrenci bir yanıt beklendiğinin farkına varır. Bunun için dikkatini konuya vermesi gerekmektedir. Soru sorarken öğrencinin düzeyi ve anlaşılabilirlik önemlidir. Soruya yanlış yanıt veren öğrencilere, **“Biraz daha düşünmek ister misin?, Bir daha kontrol eder misin?, Birşeyler eklemek ister misin?”** gibi kabul edici sorular sorulabilir. Kullanılacak sorular önceden hazırlanmalıdır. Basitten, karmaşığa, somuttan soyuta, kolaydan zora doğru hazırlanmış sorular, bireysel farklılıklar ve ortama göre değiştirilebilir.

Yönlendirilmiş buluşta, öğretmen ve öğrenci rolleri aşağıdaki gibi belirlenebilir:

1. Hazırlık (Plânlama)

Öğretmen;

- Konuyu belirleyip ders plânını hazırlar.
- Ölçüt tablosunu oluşturur.
- Soru şeklindeki öğrenme basamaklarını hazırlayıp bunların sırasını belirler.

Öğrenci;

- Durumu ifadeye yardımcı olur.

2. Uygulama

Öğretmen;

- Belirlenen soruların kontrolünü yapar.
- Konuyu ve rolleri açıklar.
- Organizasyonu açıklayarak konuya geçiş yapar.
- Öğrencinin yanıtını bekler.
- Sık aralıklarla (evet, doğru, vb.) dönüt verir.
- Yanlış yanıt durumunda ipuçlarıyla öğrenciyi doğru yanıtı yönlendirir.

Öğrenci;

- Öğretmenin sorduğu sorulara çözüm arar.

3.Sonuç ve değerlendirme

Öğretmen;

- Her soruda değerlendirme yapar.
- Doğru yanıtı pekiştireç sunar.
- Yanlış yanıtta öğrenciyi yeniden araştırmaya yönlendirir.
- Plân, rol ve tekniği değerlendirir.

Öğrenci;

- Her basamakta öğretmenden gelen dönütlere göre değerlendirme yapar.

Yönlendirilmiş buluş tekniği de kullanılarak işlenen bir ders plânı aşağıda yer almaktadır:

Dersin adı	: Beden eğitimi
Ünitenin adı	: Voleybol
Konu	: Smaç
Düzey	: İlköğretim 7.sınıf
Yer	: Spor salonu
Ders süresi	: 40 dakika
Giyim ve kuşam	: Spor kıyafeti
Araç gereç	: 10 top ve file
Öğretim stratejisi	: Buluş yolu
Öğretim teknikleri	: Anlatım, soru-yanıt, yönlendirilmiş buluş, kendini kontrol.

Hedef ve davranışlar

Hedef 1.Smaç tekniği ile ilgili hazırlık yapma becerisi.

Hedef davranışlar

- Isınma alıştırmaları yapma.
- Esneklik egzersizleri yapma.

Hedef 2. Smaç tekniğinin hücumdaki önemini kavrayabilme.

Hedef davranışlar

- Smaç tekniğinin basamaklarını kendi ifadesiyle söyleme.
- Voleybolda smaçın önemini açıklama.

Hedef 3. Kendi performansını belirleyerek değerlendirebilme.

Hedef davranışlar

- Kendi hakkında gözlem ve değerlendirme yapma.
- Bireysel farklılığını görme.
- Hazır olduğunda beceriye başlama ve beceriyi bitirme.

Hedef 4.İstenilen nitelik ve yeterlilikte smaç yapma becerisi.

Hedef davranışlar

Yaklaşma koşusu yampa.

- Adım alma.
- Sıçrama yapma
- Havada asılma.
- Vuruş yapma.
- Düşüş yapma.

İçerik

Smaç tekniğinin basamakları:

- Yaklaşma koşusu.
- Adım alma.
- Sıçrama.
- Havada asılma.
- Vuruş.
- Düşüş.

İşleniş (Öğretme ve öğrenme etkinlikleri)

Giriş (8 dk)

- 1.Öğrencilerin ders alanına gelmesi.
- 2-Yoklama ve selâmlaşma yapılması.
- 3- Öğretmen sınıfı topladıktan sonra, "*Bugünkü dersimizde voleybolda smaç tekniğini işleyeceğiz*" diyerek öğrencileri konudan haberdar etmesi.
- 4-Öğretmenin, "*Smaç tekniğini iyi öğrendiniz taktirde okul takımına girebilirsiniz.*" diyerek öğrencileri güdülenmesi.

Gelişme (30dk)

1. Öğretmenin voleybolda smaç tekniğini ve nerelerde nasıl kullanıldığını aşağıdaki gibi öğrencilere aktarılması.



2-Öğretmenin, “voleybolda smaç tekniğini öğrendiniz, şimdi alıştırmaları daha rahat yapabilmek için ısınma ile ilgili hareketler yapıp öğrendiklerimizi uygulamaya çalışacağız.” diyerek 3 dakika kuramsal bölümü açıklaması.

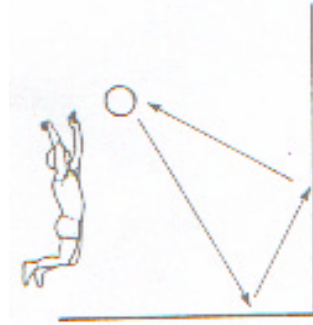
3-Öğretmenin, “Voleybol sahası içerisinde öğrencileri dağınık bir şekilde topladıktan sonra ‘Şimdi voleybol sahasında size vereceğim komutlarla birbirinize çarpmadan koşmanızı istiyorum. Örneğin; sizlere sola büyük daire çizim size göre sol tarafa doğru koşup en büyük daireyi koşarak tekrar başladığınız yere döndükten sonra bir kaç adım atıp tekrar daireyi çizeceksiniz. Böylece ikinci geriye başka bir yerde çizmiş olacaksınız.” diyerek ısınma koşusuna başlatması. 15 saniye ara ile (sağa-sola -geriye koşarak küçük-büyük, üçgen veya daire çizin) 5 dakika ısınma koşusunun yapılması.

4-Öğretmenin, öğrencileri gruplara ayırarak sıçrayıp topu yere vurdurmalarını sağlaması. Alıştırma sürerken “**Sıçrarken ayakların durumu nasıl olmalı?**” sorusunu sorması. Alınacak yanıtlara göre eksiklikleri gidermesi. Alıştırma birkaç kez yapıldıktan sonra “**Sıçrarken kolların aynı anda mı geldi, yoksa birisi geride mi kaldı? Sıçrarken hareketi sağ bacakla mı, yoksa sol bacakla mı daha rahat yap-**

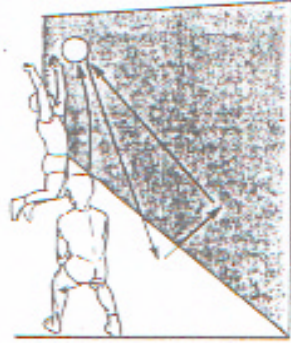


tınız?” sorularını öğrencilere sorması. Devamında alıştırmayı 10 kez yaptırması.

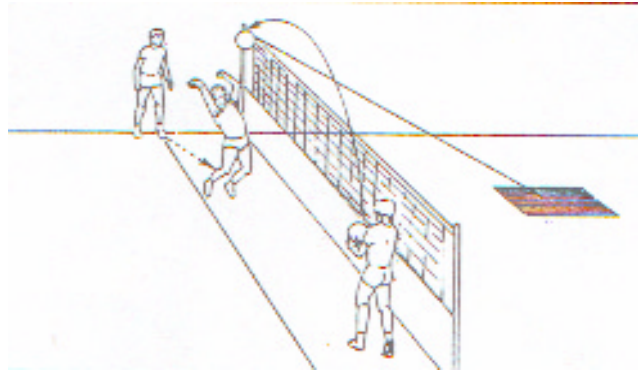
5-Öğretmenin, *“Bu alıştırmada herkesin bir topa duvarda kol ve bilek çalışmasını istiyorum.”* demesi. **“Topu havaya attıktan sonra topa vuracağın yer neresi olmalı? Avuç içi topun neresine temas etmeli?”** sorularını sırası ile öğrencilere sorması. Doğru yanıtlayanlara pekiştirme sunması. Kol ve bilek çalışması topa vurulacak yer ve avuç içi temas sorularının yanıtı herkes tarafından öğrenildikten sonra alıştırmayı 10 kez yaptırmasını sağlaması.



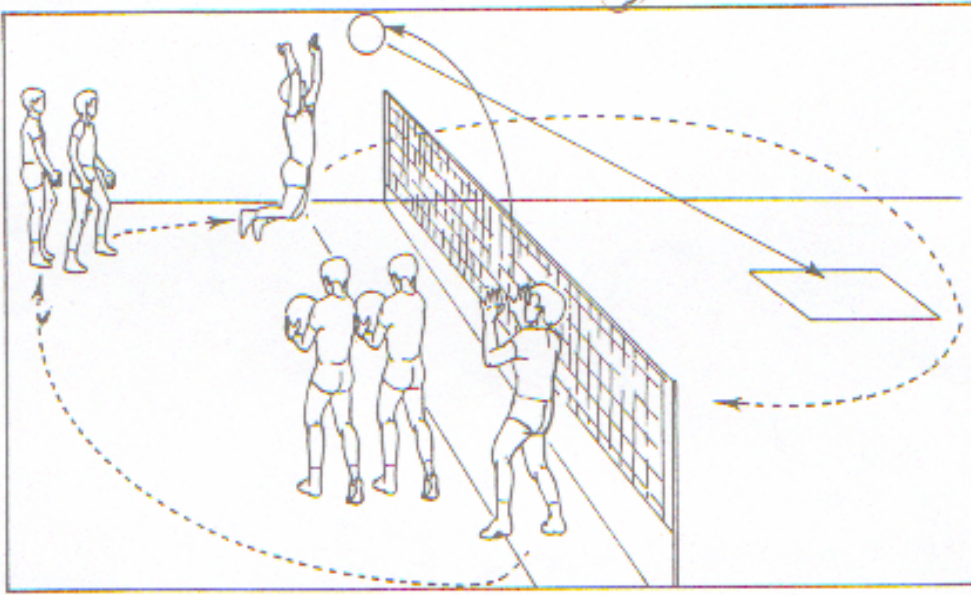
6-Öğretmenin, “*Bu alıştırmada arkadaşınız tarafından atılan topu tek elle duvara karşı yere vurmanızı istiyorum.*” **“Devamlı sıçrarken kolların arkaya gelmesi daha mı kolay?”** diyerek öğrencilere soru yönletmesi. Daha sonra alıştırmaya devam edilmesini söylemesi.” **Topa vuruş anında vücudunuz nerede olmalı, topun altında mı yoksa gerisinde mi?”** sorusunu yöneltmesi, yanıtları alındıktan sonra alıştırmaların 10 adet yapılmasını sağlaması.



7-Öğretmenin, “*Şimdi tek tek fileden köşeye doğru yüksek top atmanızı ve diğer öğrencinin bir hedefe smaç vurmasını istiyorum.*” **“Hedefi vurmak için ne yapmanız gerekmektedir?”** sorusunu sınıfa yöneltmesi. Yanıtlar alındıktan sonra alıştırmayı devam ettirmesi. **“File hatası yapmamak için ne yapmak gerekmektedir?”** sorusunu öğrencilere yöneltmesi ve alıştırmaların 10 adet yapılmasını sağlaması.

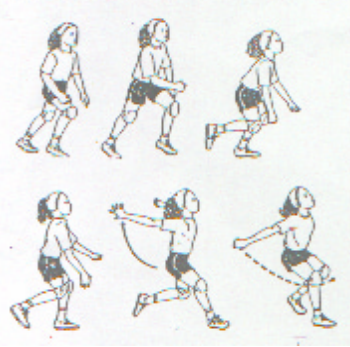
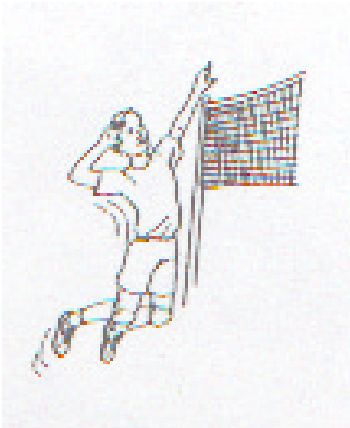



8-Öğrencilerin bir önceki alıştırmanın aynısını koşarak ve smaç vuranın pasa geçmesi, pas atanın smaça vuranla değişmesi şeklinde yapmaları. "**Smaç vurmada önce nereye bakmalısın?**" sorusunun öğrencilere yöneltilmesi, yanıt alındıktan sonra öğrencilerin alıştırmaya devam etmelerinin sağlanması. "**Smaç vururken topa vücudun neresinden vurmalsın?**" diyerek öğrencilere soru yöneltilmesi. Yanıt aldıktan sonra hareketin 10 kez öğrenciler tarafından gösterilmesi.



9.Öğretmenin öğrencilere, "*Smaç tekniğini öğrendiniz şimdi size dağıtacağım tablolarla kendinizi 5 üzerinden değerlendiriniz.*" demesi.

Smaç tekniği değerlendirme çizelgesi

Ölçütler	Şekiller	Değerlendirme
<p>1. Topsuz olarak yaklaşma koşusu.</p> <p>- Önce sağ sonra sol adımını takiben çift ayak sıçranacak.</p> <p>-Kollar son adımda vücudun gerisine gergin bir şekilde çekilmiş olacak.</p> <p>-Vücut ağırlığı iki ayağa eşit şekilde dağıtılacak.</p>		<p>1 2 3 4 5</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>1 2 3 4 5</p>
<p>2. Sıçrama.</p> <p>-Yaklaşma koşusu ve sıçrama dengeli olacak.</p> <p>-Sıçradıktan sonra vücut gergin ve tam bir yay pozisyonunda olacak.</p> <p>-Sıçradıktan sonra sol el yukardasağ el başın arkasında ve yere paralel olacak.</p>		<p>1 2 3 4 5</p> <p>1 2 3 4 5</p> <p>1 2 3 4 5</p>

<p>3. Smaç vurma. -Mümkün olan en yüksek noktada topa vurulacak. -Top istenilen noktaya gidecek. -Filede vururken file hatası yapılmayacak. -İki ayak üstüne, parmak ucuna düşülecek.</p>		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5

	Başarılı	Başarısız
Performans		
1. Kademe	()	()
2. Kademe	()	()
3. Kademe	()	()

Sonuç ve değerlendirme (7 dk)

1.Öğretmenin, öğrencilerden tabloları toplayarak elde ettikleri puanları söylemelerini istemesi. Öğrencilerin aşağıdaki değerlendirmeye göre **iyi, orta ve kötü** olarak adlandırılan gruplardan hangisi içersinde yer aldıklarını bulmalarının sağlanması ve iyi grupta yer alan öğrencilerin diğer öğrenciler tarafından alkışlanmasının sağlanması.

İyi : 41-50 Puan
Orta : 21-40 Puan

Kötü : 10-20 Puan

2. Öğrencilerin, öğrenilen hareketlerin birlikte yapmalarının sağlanması.
3. Öğretmenin, yapılan dersin sınıfça öğrenilip öğrenilmediğine bakması.
4. Öğrencilerin toplanıp toplu olarak dönüt ve pekiştireç sunulması.
5. Öğrencilerin, gelecek ders işlenecek konulardan haberdar edilmesi.
6. Araç-gerecin (toplar ve file) öğrenciler tarafından toplanmasının sağlanması.
7. Selâmlaşma yapılarak dersin bitirilmesi.

G. Problem çözme: Problem, yanıtı mevcut bilgi birikimiyle bulunamayan; ancak araştırma ve incelemelerle yanıtlanabilecek sorudur. Problem çözme, üst düzey zihinsel etkinliklerin kazanılmasında işe koşulan bir öğretme yoludur. Problemin yanıtı önceden bilinmez. Bir yanıt varsa bu yönlendirilmiş buluş kapsamına girmektedir. **"Yerinizde kalarak bir topu sıçratmanın değişik yolları nelerdir? Basketbolda rakip savunmadayken en iyi ayak hareketi ve hareket pozisyonu nedir?"** gibi sorular problem çözmeye örnek olarak sunulabilir. Ders işleyen öğretmen sınıf düzenlemesinde; grup, eşli, küçük grup, dar şerit, önderle grup, yarım daire, yarım daire ve önder, daire, daire ve önder, çift şerit, düzenli ve geri dönüşlü mekik, daire tarzında hareket, ters yanda değişkenli pozisyonlar, bitişik-çapraz ve dörtlü değişim düzenlerini kullanabilir.

Bugünün toplumu değerlere körükörüne bağlı kişiler değil, yaratıcı, eleştirel ve yaratıcı düşünebilen, karşılaştığı değişik problemleri çözebilen kişiler istemektedir. Problem çözme becerisi, kişiyi çözüme götürecek kuralların edinilip, kullanıma hazır kılınabilecek ölçüde birleştirilerek bir problemin çözümü-

münde kullanabilme düzeyidir. Bu noktaya birey, sırası ile kavramları, kuralları ve kuralların sentezini oluşturarak ulaşabilir.

Problem çözmeye bilişsel, devinişsel ve duygusal gelişim en üst düzeydedir. Sosyal gelişim duruma göre üst düzeyde olabilir ancak bazen en alt düzeye inebilir.

Problem çözmeye öğretmen ve öğrenci rolleri aşağıdaki gibi belirlenebilir:

1. Hazırlık (Plânlama)

Öğretmen;

- Probleme ilgili kararlar alır. Birçok çözümü olan problemler seçer.
- Araç-gereç ve sınıfın örgütlenmesiyle ilgili kararlar alır.

Öğrenci;

- Bu aşamada görevi bulunmamaktadır.

2. Uygulama

Öğretmen;

- Yazılı veya sözlü olarak problemi sunar.
- Problemin anlaşılması için öğrencilere zaman tanır.
- Sınıfın örgütlenmesini yapar.
- Öğrencilere müdahale etmeden bekler ve sınıfı izler.
- Doğru yanıtlara pekiştirme sunar.

Öğrenci;

- Problemi okur ya da dinler.
- Problemi anlamaya çalışır.
- Araç-gereç dağıtımında öğretmene yardımcı olur.
- Önce zihinsel, sonra fiziksel olarak bireyselleşmeye başlar.
- Farklı yanıtların olumlu karşılandığını görerek çözüm aramaya devam eder.

3. Sonuç ve değerlendirme

Öğretmen;

- Çözümleri kontrol eder.
- Çözümüne ulaşılmadığında uygun dönüt verir.

Öğrenci;

- Çözümleri karşılaştırıp kendini değerlendirir.

Problem çözme tekniği de kullanılarak hazırlanan bir ders planı aşağıda yer almaktadır:

Dersin adı	: Beden eğitimi
Ünitenin adı	: Hentbol
Konu	: Temel hücum becerileri
Sınıf	: İlköğretim 5. sınıf
Sınıf mevcudu	: 20 kişi
Yer	: Okul bahçesi
Ders süresi	: 80 dakika
Giyim- kuşam	: Spor kıyafeti
Araç-gereçler	: 10 Adet hentbol topu, 10 adet değişme trikосу, video (gösterici ve kaset), taktik panosu, atış analiz posterleri
Öğretim stratejisi	: Buluş yolu
Öğretim teknikleri	: Anlatım, eşli çalışma , problem çözme, soru-yanıt, tartışma

Hedef ve davranışlar

Hedef 1. Temel hentbol hareketlerini ilkelere uygun yapma becerisi.

Hedef davranışlar

- İkelere uygun temel duruş yapma.
- İkelere uygun pozisyon alma.
- İkelere uygun top sürme.
- İkelere uygun durarak ve hareket halinde paslaşma.
- İkelere uygun kaleye atış yapma.

Hedef 2. Hentbol oyununda iş birliği yapabilme.

Hedef davranışlar

- Grupla oynamaya istekli olma.
- Grupla oynarken üzerine düşen görevi yapma.
- Gereksinimi olanlara yardım etme.

Hedef 3. Hentbolu dostça oynama, kazananı kutlama, kaybetmeyi kabullenebilme.

Hedef davranışlar

- Oyun oynarken kendi ve rakip takım arkadaşlarına karşı kırıncı olmama.
- Takım başarısının sevincini ve takım olarak kaybetmenin üzüntüsünü paylaşma.
- Kazanmak için kural dışı hareketler yapmama.

İçerik

- Top tutma.
- Pas.
- Top sürme.
- Kale atışları.

İşleniş (Öğretme -öğrenme etkinlikleri)

Giriş(15 dakika)

1. Öğretmenin, öğrencileri video odasında topladıktan sonra; *“Bugünkü dersimizde hentbol temel hücum becerilerini öğreneceğiz.”* diyerek öğrencileri konudan haberdar etmesi.
2. *“Şimdiye kadar hentbol maçı izleyen var mı?”* diye öğrencilere soru yöneltip dikkatlerinin bu konuya çekilmesi ve önceden hentbol maçı izlemiş olanlara sorular yönelterek ön koşul davranışlarının yoklanması .
3. *“Şimdi videodan hep birlikte bir hentbol maçı izleyelim.”* diyerek hentbol oyununun tanıtılmasının sağlanması.
4. Üç dakika maç izlendikten sonra oyun ve kuralları konusunda öğrencilere sorular yöneltilmesi, eksik ve yanlışların öğretmen tarafından düzeltilerek hentbol oyunu konusunda öğrencilere bilgi aktarılması. Bilgi aktarımından sonra tekrar 5 dakika maç izletilmesi.
5. Öğretmenin, *“Hentbol oyununun nasıl oynandığını öğrendiniz. Şimdi bahçeye çıkarak bu öğrendiklerimizi uygulamaya çalışacağız.”* demesi.

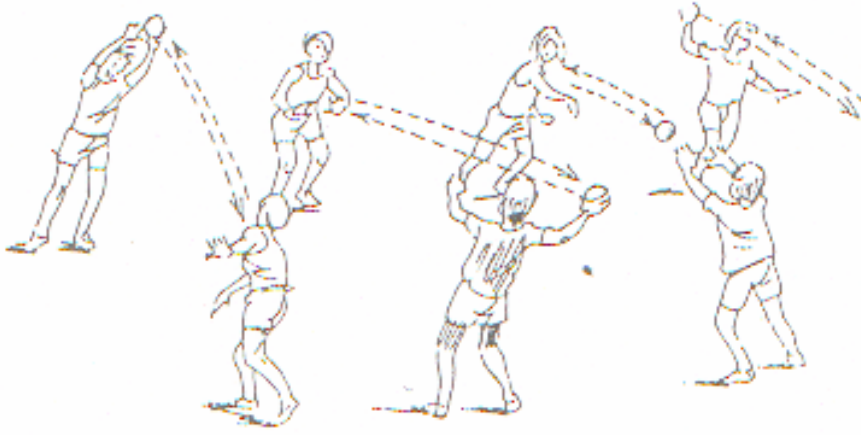
Gelişme (55 dakika)

1. Öğretmenin, sınıfı iki gruba ayırıp bir gruba değişme trikosu giydirip *“Şimdi kasaya top koyma oyunu oynayacağız. Her takımın koruduğu bir kasası var. Her takım paslaşarak topu rakip takımın kasasına koymaya çalışacak ve topu her kasaya koyuş bir gol sayılacaktır. 10 dakika sonunda hangi takım fazla gol yapmışsa oyunu o kazanacaktır. Sizler oyunu oynarken ben de hakemlik yapacağım. Ben düdüğü çaldığımda topla oynamayı bırakarak beni dinlemenizi istiyorum.”* diyerek oyunu başlatması. Oyun biraz oynandıktan sonra oyunu *durdurup “Şimdi takımlar kendi aralarında toplanarak oyunda daha başarılı olmaları için neler yapmaları gerektiğine karar vermelerini istiyorum.”* diyerek öğrencilerin oyunu geliştirmeleri konusunda katılımlarının sağlanması. Oyun bir süre oynandıktan sonra oyunu *durdurup “Şimdi oyuna bir kural ilâve ediyoruz. Paslaşırken topu*

aldığınız arkadaşınızın dışında bir arkadaşınıza pas vereceksiniz. Eğer pas aldığınız arkadaşınıza geri pas verirseniz top diğer takıma geçecektir” diyerek hep aynı kişilerle paslaşmalarının önlenmesi. Oyun biraz oynandıktan sonra oyunu durdurup *“Şimdi bir kural daha ekliyoruz. Herkes rakip takımdan biriyle eşleşsin. Toplu olan takım paslaşırken, diğer takımdakilerin kendi eşleriyle adam adama savunma yapmalarını istiyorum. Topa sahip olan oyuncular pas verecek arkadaşlarını bulamazlarsa top sürmeyi deneyebilirler”* diyerek savunma oyuncularının baskısına rağmen paslaşma ve gerekli hallerde top sürmenin kullanılmasının sağlanması.

2. Öğretmenin, *“İçeride izlediğiniz hentbol maçını ve burada oynadığımız oyunu düşünerek rakip kaleye gol atmak için her bir oyuncunun neler yapması gerektiğini bulmanızı istiyorum.”* diyerek top tutma, pas, top sürme ve kale atışlarının buldurulması.

3. İki kişide bir top olacak şekilde eşlerin aşağıdaki şekilde karşılıklı yerleştirilmesi ve öğretmenin, *“Eşler paslaşırken herkesten en az üç tane farklı top tutma tekniği bulmasını istiyorum.”* demesi. Çalışmalar yapılırken öğretmenin aralarda dolaşıp hataları düzeltmesi ve iyi yapanları ödüllendirmesi. Öğretmenin daha sonra çalışmayı keserek, *“ Şimdi de eşler paslaşırken herkesten en az üç tane farklı pas tekniği bulmasını istiyorum.”* demesi. Devamla, grubu toplayarak bulunan tekniklerin tartışılması ve hentbolde kullanılan top tutma ve pas tekniklerinin teknik analiz posterlerinden de yararlanılarak anlatılması.



4. Öğretmenin, taktik panosunu kullanarak yukarıdaki alıştırmada çalışan gruplardan bir grubu uygulama, bir grubu da gözlemci olarak yerleştirmesi ve *“Gösterdiğim şekilde yerleştikten sonra uygulamacı olan ikili burada anlattığım top tutma ve pas tekniklerini (ki bunlar; tek el top tutma, çift el top tutma, yüksekten gelen topların tutulması, orta yükseklikten gelen topların tutulması ve aşağıdan gelen topların tutulması ile; temel pas, sıçrayarak pas, yere çarptırarak pas idi) çalışırken gözlemciler onların uygulamalarını izleyecekler ve gerekirse düzeltmeler yapacaklardır. Ben de aralarda dolaşarak gözlemcileri izleyeceğim.”* diyerek eşli çalışmayla top tutma ve pas tekniğinin geliştirilmesini sağlaması. Öğretmenin her bir teknik çalışıldıktan sonra görev değişimi yapması. Çalışmalar devam ederken öğretmenin aralarda dolanarak uygulamacıyı ve gözlemciyi izlemesi, eğer uygulamacı yanlış uygulama yapıyorsa gözlemciyi uyarması.

5. Öğretmenin, *“Biraz önce öğrendiğimiz top tutma ve pas tekniklerini koşu hâlindeki çalışmalarla deneyeceğiz.”* deyip aşağıdaki çalışmayı taktik panosunda anlatması.

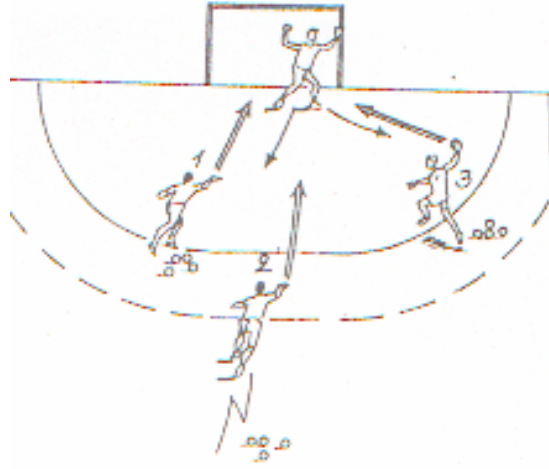


Çalışmalar devam ederken öğretmenin aralarda dolaşarak yanlışları düzeltmesi, eksikleri gidermesi.

6. Öğretmenin, *“Şimdi iki kişi bir top alacak. Sahaya dağılıp eşlerden bir tanesi top sürerken diğeri onun topunu çelmeye çalışacak. Top çelen top sürmeye devam edecek.”* diyerek top sürme çalışmasına geçilmesi.

7. Öğretmenin, grubu toplayıp top sürmede dikkat edilmesi gereken noktaları öğrencilere buldurup kendisinde toparladıktan sonra *“Şimdi başlangıçta oyun oynadığımız takımlarla top sürerek stafet yarışı yapacağız.”* diyerek oyunu taktik panosunda oyunu anlatması ve oyunu başlatması.

8. Öğretmenin, *“Şimdi sizlerden iki kaleden kaleye atışlar kullanarak herkesin en az iki farklı atış tekniği bulmasını istiyorum.”* demesi. Sonra, grubu toplayıp bulunan çözümleri tartışması ve teknik analiz panosundan da yararlanarak temel atış ve sıçrayarak atış tekniğini anlatması. Daha sonra bu tekniklerin aşağıda gösterildiği şekilde çalışılması. Çalışmalar devam ederken öğretmenin aralarda dolanıp yanlışları düzeltmesi, eksiklikleri tamamlaması.



9. Öğretmenin, “Şimdi de 25 dakika hentbol maçı yapacağız. Ancak maçta sizden , bugünkü dersimizde öğrendiğimiz top tutma, top sürme ve kale atış tekniklerini kullanmanızı ve hentbol oyun kuralları çerçevesinde oyunun gerektirdiği diğer davranışları sergilemenizi bekliyorum. Maçın hakemliğini de ben yapacağım. Ancak her şeyi göremeyebilirim. Zaten maçları yöneten hakemler de her şeyi göremezler. Onun için hiç kimsenin itiraz etmesini istemiyorum.” demesi. Maç boyunca 2-3 kez ara vererek hem dinlenmelerinin sağlanması ve hem de takımların kendi aralarında oyun anlayışlarını tartışabilecekleri, problemleri çözebilecekleri ortamların yaratılması. Öğretmenin de maç boyunca öğrencileri izleyerek öğrenilenlerle ilgili bilgi toplaması. Oyun bittikten sonra takımların birbirlerini kutlamalarının sağlanması.

Sonuç ve değerlendirme(10 dakika)

1. Öğretmenin, grubu toplayarak hentbol oyunu ve kuralları ile ilgili üç kişiye soru yöneltmesi. Yanlış yanıt alırsa başkalarına sorması ve en sonunda yanlış yanıt verenden doğru yanıtı

tekrar alması. Daha sonra öğretmenin top tutma, top sürme, pas ve kale atışı tekniklerini değişik öğrencilere uygulaması ve varsa yanlışları düzeltmesi.

2. Öğretmenin, *“Çocuklar bugünkü dersimizde hentbol oyunu oynadık ve hentbol oyunu ile ilgili top tutma, top sürme, pas ve kale atışı tekniklerini öğrendik. Hentbol oyununda her bir oyuncunun kullandığı bu teknikleri doğru kullandığımızda oyunda daha başarılı olabiliriz. Ancak bu tekniklerin yerleşmesi için bunları daha çok tekrar etmeniz gerekir. Boş zamanlarınızda benden top alıp çalışabilir ya da arkadaşlarınızla hentbol maçı yapabilirsiniz veya isterseniz hentbol maçı izleyebilirsiniz. Gelecek hafta da beden eğitimi dersinde atletizmden sür'at koşularını çalışacağız. Bugünkü dersde oldukça başarılıydınız.”* diyerek dersi bitirmesi.

H. Bireysel Programlama: Öğrencinin fiziksel-devinışsel ve bilişsel kapasitesi göz önüne alınarak öğrencinin kendisi için program geliştirmesi bireysel programlamanın temel amacını oluşturmaktadır. Bireysel programlama A'dan G'ye kadar olan öğretim yollarının sonucu olarak ortaya çıkar. Uzun dönemli bireysel programlama sonucu bireyin duyuşsal davranışları gelişir. Bireysel parogramlamada öncelikle konu alanı belirlenir. Öğrencinin hazır oluşuna göre **A-E** ve **F-H** tekniklerinin özelliklerine göre seçim yapılır. Öğrenci rolünü ve ne umduğunu anlamalıdır. Zaman önemlidir. Öğrenci, düşünme, uygulama, deneme ve kayıt zamanına, öğretmen ise bireysel performans ve üretimi gözlemesi, öğrenciyi dinlemek ve periyodik bireysel sunumlara rehberlik etmek için zamana gereksinim duyar. Tekniğin süreci heyecanlıdır. Bireysel özgürlük sağlar. Öğrencinin bireysel kapasitesini artırması için yüksek düzeyde disiplin ile yüksek düzeyde fiziksel, bilişsel ve duyuşsal gelişim sağlar.

Bireysel programlamada öğretmen ve öğrenci rolleri aşağıdaki gibi belirlenmektedir:

1. Hazırlık (Plânlama)

Öğretmen;

- Genel konu alanını seçer.

Öğrenci;

- Öğretmenin karar verdiği konuda bireysel program geliştirir.

2. Uygulama

Öğretmen;

- Öğrenci sorulara başladığında ve ilerleyen süreçte konu alanının yeniden incelenmesinde öğrenciye yardımcı olur.

Öğrenci;

- Çoklu çözümler ve soruları nasıl tasarlayacağına karar verir.
- Programı tamamiyle oluşturma kararını verir. Sonuç bölümünde bu rehberler ölçüt olarak kullanılır.

3. Sonuç ve değerlendirme

Öğretmen;

- Zıtlıklar, ölçüt belirleme, öğrenci sorularını yanıtlama ve program süreci hakkında öğrenciyle ilişki kurar.

Öğrenci;

- Bağlantıları kurar, problemleri çözer, sınıflama yapar ve bireysel program geliştirmeyi sürdürür.

SONUÇ

Buraya kadar kısaca açıklanmaya çalışılan öğretim tekniklerinin hiçbirisi elbetteki tek başına başarının anahtarı değildir. Zaten “**Nasıl öğretim yapılır?**” sorusunun yanıtı da bunu

tam olarak karşılamayacaktır. Çünkü, öğretmen ve öğrenci özellikleri ve olanakların yanında öğretimdeki başarıyı etkileyen birçok etmen bulunmaktadır. Konuya öğretim yaklaşımı çerçevesinde bakıldığında ise, hiçbir öğretim yolunun tek başına yeterli olmayacağı ve birden fazla yolun bir arada kullanılmasının daha uygun olduğu söylenebilir. Bunun gerekçeleri aşağıdaki gibi ele alınabilir:

1. Hedef ve davranışlar bilişsel, duyuşsal ve devinişsel alanlarda ve bunların değişik düzeylerinde olduğundan ders işlemede bir öğretim tekniği yetmeyebilir.

2. Birden çok teknik kullanmak daha etkili ve ekonomiktir.

3. Birden çok öğretim tekniğinin işe koşulması eğitim programının sağlamlığı ve verimliliği denetlemede daha iyi işe yarayabilir.

4. Hiçbir öğretim yolu tek başına her durum için yeterli olmayabilir. Ayrıca, bunların kendine özgü eksik yönleri olduğundan birden fazla teknikle bu olumsuzluk giderilebilir.

Öğretim tekniklerinin herbirinin özüyle ilgili açıklamaları aşağıdaki gibi ele alınabilir:

A. Komut: Uyarana anında yanıt verir, performans anında ve doğru olmalıdır, grup çalışmalarında eş zamanlılık gerekir.

B. Alıştırma: Öğrenciye hareketi yalnız yapması ve özel çalışması için zaman verilir, öğretmenin öğrencilere tekrar dönüt vermesi için zaman yaratılır.

C. Eşli çalışma: Öğrenciler eşleri ile beraber çalışırlar, öğrenci arkadaşından dönüt alır, öğrenci hareketin yapılmasıyla ilgili bilgileri öğretmenin hazırladığı ölçüt tablosundan sağlar, sosyalleşme üst düzeydedir.

D. Kendini kontrol: Öğrenci dönütleri öğretmenin hazırladığı ölçüt tablosundan alır, öğrenciler harekete karşı içsel dönütler geliştirebilirler.

E. Katılım: Aynı hareket değişik zorluk derecelerine göre hazırlanır, öğrenciler başlangıç düzeylerini kendileri belirlerler, bütün öğrenciler düşünülerek program hazırlanır.

F. Yönlendirilmiş buluş: Öğretmen, öğrencileri daha önceden bilmedikleri hedefe doğru sistemli bir şekilde hazırladığı ve önceden belirlediği hedefe doğru yönlendirir.

G. Problem çözme: Öğrenciler tek bir soruya değişik yanıtlar üretirler, tek bir doğru yanıt gözlenmez, birden fazla doğru yanıt kabul edilebilir sınırlar içerisinde değerlendirilir.

H. Bireysel parogramlama: Öğrenciler kendi kapasitelerini göz önüne alarak kendileri için program yaparlar.

A'dan E'ye kadar olan tekniklerin genel özellikleri nelerdir ?

1. Öğretmen ve öğrenci tarafından bilinen bilgi ve becerilerin tekrarı vardır.
2. Konu somuttur (temel-sabit bilgi). Gerçekleri, kuralları ve özel becerileri içerir.
3. Hareket yapmanın biricik yolu taklitdir.
4. Modeli aynen yapmak ve öğrenmek için zamana gereksinim duyulur.
5. Bilişsel işleyiş özellikle hafıza ve anımsama düzeyindedir.
6. Verilen dönütler, sergilenen hareketin seçilen modele uygunluğu doğrultusundadır.
7. Bireysel farklılıklar sadece öğrencilerin fiziksel ve duygusal sınırlılıkları içinde kabul edilir.
8. Sınıfta meydana gelen öğrenme ortamı modelin uygulanması, tekrarlar ve hareketin iyileştirilmesi şeklindedir.

F'den H'ye kadar olan tekniklerin genel özellikleri nelerdir ?

1. Öğretmen ve öğrenciye yeni olan bir bilgi ve becerinin üretilmesi.
2. Konu değişkendir ve kavramları, yaklaşımları ve ilkeleri içerir.
3. Taklit edilecek tek bir model yoktur. Hareketi yapmada ve organize etmede seçenekler söz konusudur.
4. Bilişsel süreçlerin meydana gelmesi için zamana gereksinim vardır.
5. Çareler ve seçeneklerin üretilmesi ve kabul edilmesi için zamana gereksinim vardır.
6. Meşgul olunan bilişsel süreçler karşılaştırma, zıtlıkları bulma, sınıflandırma, problem çözme, buluş vb.'dir.
7. Buluş ve yaratıcılık bu bilişsel süreçler esnasında ortaya çıkar.
8. Dönütler tek bir çözüm için değil seçenekler üretilmesi doğrultusunda verilir.
9. Oluşum sürecindeki çeşitlilik, üretim biçimindeki bireysel farklılıklar bu yöntemleri devam ettirmede temeldir.
10. Yaratılan öğrenme ortamı araştırma, yaratılan seçeneklerin geçerliğini deneme ve bilinenin ilerisine gitmek içindir.

Öğretmenlerin başarılı beden eğitimi dersi işleyebilmelerinin bir yolu da öğretim tekniklerini nasıl seçeceklerini bilmeleridir. Bu nedenle aşağıda, öğretim tekniklerinin seçiminde dikkat edilmesi gereken noktalara ilişkin bilgilere yer verilmiştir:

1. Her zaman hedef-öğrenci-öğretmen ilişkisini anımsanmalıdır. Bu ilişki dersin her bölümünde vazgeçilmezdir.
2. Dersi oluşturan bölümler olan giriş-gelişme (esas devre) ve sonuç dikkate alınmalıdır.
3. Her bölüm için belirlenen hedefler nelerdir? Hedefe ulaşmak için belirlenen konular hangileridir? Davranışın-performansın

ölçütü nedir? Öğrencide ne tür bir davranışın gelişmesini istiyorsunuz? soruları yanıtlanmalıdır.

- 4. Modele dayalı öğretim için **A-B-C-D-E** teknikleri, öğrenci üretimine dönük öğretimde **F-G-H** tekniklerine dayalı olmak dersi daha verimli hâle getirebilir.*
- 5. Ne tür bir davranış geliştirmek istiyorsunuz? sorusunun yanıtı önemlidir. Bunun için; performansta doğruluk, eş zamanlılık, modelin kopyası, bireysel çalışmaya başlama, sosyalleşme, kendini değerlendirme ve dönüt, bireyin kendisini algılaması, konuya seçenekler üretilmesi, plânlama, gereksinimleri karşılama ve problem çözme becerisi kazanma önemlidir.*

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Öğrenme ilerledikçe performansta apaçık olumlu değişimler gözlenir. Bu olumlu değişimler sonucunda kas gerginliği ve başarıya ulaşmak için gösterilen çabada da bir azalma göze çarpar. Kuramsal öğrenmelerin ölçülmesinde öğretmen kağıt-kalem testleri ve sözlü sınavları kullanabilir. Duyuşsal özelliklerin ölçülmesinde ise önceden geliştirilmiş testler kullanılabilir. Devinişsel alanda en çok kullanılan

ölçümler; tepki, çabukluk, doğruluk, öğrenme becerisi ve performanstaki değişmedir. Tep-ki; sıçramadaki yükseklik, çabukluk; süre, doğruluk; hareketin istenilen biçimde sonuçlandırılma oranı (8/10 gibi), öğrenme becerisi; gelişimin değerlendirilmesi, performans oranı değişimi; seyirci sayısı gibi açıklanabilir. Devinişsel alan davranışlarının gözlenmesi sadece doğrudan canlı şekilde yapılmaz. Günümüzde görüntüler videoya kaydedilerek daha sonra puanlayıcılar tarafından defalarca izlenmekte ve hatadan daha da arınık olması sağlanmaktadır. Puanlama yapabilmek için ölçme aracına gereksinim duyulmaktadır. Beden eğitimi derslerinde öğretmenlerin kullanabilecekleri dört tür ölçme aracından bahsedilebilir. **Bunlar;**

1. Çeteleme aracı.
2. Dereceleme ölçeği.
3. Ayrıntılı puanlama anahtarı.
4. Mutlak ölçüt (Öğrencinin 100 metreyi 14 saniyede koşması gibi).

Çeteleme aracı ve dereceleme ölçeği daha çok becerilerin, gözlemlerle ölçülmesinde, ayrıntılı puanlama anahtarı ise somut bir ürünün ortaya çıktığı alanlarda kullanılmaktadır. Konuyla ilgili olması bakımından becerilerin ürünle ölçülmesinde dikkat edilmesi gereken noktalara da değinmek yararlı olacaktır.

Bunlar;

1. Öncelikle iş analiz edilmeli ve ürünü oluşturan öğelerin ayrıntılı dökümü yapılmalı, bunlardan ölçmeye değer olanlar saptanmalı;
2. Puanlama aracı hazırlanmalı;
3. Süreç ölçülecekse; yukarıda 1. ve 2. maddede verilen noktalara da dikkat edilmeli;

4. İş yapılırken birey gözlenerek süreç puanlanmalı, süreçten sonra ürün incelenmelidir.

Aşağıda, sportif etkinliklerle ilgili, bilişsel, duyuşsal ve devinişsel alanlara ait değişik ölçme aracı örnekleri yer almaktadır.

A. Bilişsel alan:

1. Atletizmde koşular kaçaya ayrılır, söyleyiniz ?
2. Aşağıdakilerden hangisi koşu sınıflamasına **girmez** ?
A) Maraton B) 10000 metre
C) Yüksek atlama D) 100 metre
3. Furtbol bir top oyunudur. () D () Y

B. Duyuşsal alan:

Hedef: Hentbol oyununa katılmaya istekli oluş.

Davranışları şu anahtara göre puanlayınız.

0: Hiç

1: Kısmen

2: Sürekli

	0	1	2
Hedef davranışlar			
1. Grupla oynamaya istekli olma.
2. Oyun oynanırken üzerine düşen görevleri yapma.
3. Kurallara itiraz etmeme.

Toplam
Genel toplam			

C. Devinişsel (Psikomotor alan) alan:

Örnek 1.

Hedef: Hentbolle ilgili temel becerileri edinebilme.

Davranışları şu anahtara göre puanlayınız.

0: Hareket gözlenmedi 2: Orta
1: Kötü 3: İyi

	0	1	2	3
Hedef davranışlar.				
1. Temel duruşları yapma.
2. Yer değiştirme.
3. Top tutma.
4. Top sürme.
5. Dururken ve hareketliyken paslaşma.
6. Kaleye atış yapma.
Toplam
Genel toplam				

Örnek 2.

Hedef: Bir halk oyununu ilkelere uygun olarak oynama becerisi.

	Puan değeri	Aldığı puan
1. Öğrencinin genel durumu (Hazırlık, giyim-kuşam, vb).	20
2. Oyuna başlama pozisyonun ilkelere uygunluğu.	10
3. Birinci figürden ikinci figüre geçişin ilkelere uygunluğu.	20
4. İkinci figürü bitirişin ilkelere uygunluğu.	20
5. Oyunu sunuş biçiminin		

ilkelere uygunluğu.	20
6. Oyundaki motivasyonu.	10
Toplam Puan	

DERSTE ORTAYA ÇIKAN SORUNLAR VE SINIF YÖNETİMİ

Öğretmenler, bilgi taşıyıcı ve aktarıcı değil; bilgi kaynaklarına giden yolları gösterici, kolaylaştırıcı birer eğitim önderi olmalıdırlar. Sınıf yönetimi, sınıf yaşamının bir orkestra gibi yönetilmesidir. Sınıf yönetimi etkinliklerinin bir boyutunu, sınıf ortamının fiziksel düzenine ilişkin olanlar oluşturur. Bunların başlıcaları; sınıfın genişliği, bölümlenmesi, ısı, ışık, gürültü düzenekleri, renkler, temizlik, estetik, eğitsel araçlar, oturma düzeni ve öğrencilerin gruplanmasıdır. İkinci boyutta ise plânlama ve programlama yer almaktadır. Bundan kasıt; yıllık, ünite ve günlük plânların tasarlanması, uygulanması ve değerlendirilmesidir.

Üçüncü boyutta ise zaman düzenine yönelik etkinlikler, dördüncü boyutta öğrenci-öğrenci ve öğrenci-öğretmen ilişki düzeni yer almaktadır. Bu ilişki düzeninde tanışma, sınıf kuralları, öğretmenin örnek olması, sınıftaki güç ilişkileri, demokratik ortam, iletişim, korku ve kaygı gibi değişkenler vardır. Beşinci boyutta ise davranış düzenlemeleri bulunmaktadır. Bunlardan başlıcaları; istenen davranışların sağlanması, istenmeyen davranışların önlenmesi, sınıf ikliminin oluşturulması, kurallara uyulmasının sağlanması ve istenmeyen davranışların değiştirilmesidir.

Okul disiplinin istenilen düzeyde sağlanabilmesi için öğretmenlerin sınıf yönetimini iyi bilmeleri gerekir. Okul yöneticileri, personel, öğrenciler ve aileler okul davranış politikasını iyi anlamalı, okullar kurallar konusunda tutarlı olmalı, ödül ve ceza arasında sağlıklı denge kurmalı, ciddi ve zayıf kusurlar somut olarak ayrıştırılmalı ve bu fark hissettirilmeli, ceza uygulamaları gerektiğinde esnek olmalı, grup cezasından kaçınılmalıdır. Çocukları utandıracak cezadan kaçınılmalı, olanaklar öğrencilerin eşit yararlanacağı şekilde yayılmalı, yetenekli öğrenciler ödülle desteklenmeli, çocukların motivasyonu için ders içi ve dışı bütün olanaklar kullanılmalıdır.

Nitelikli öğretmen öğrencilerle iletişimi yüksek düzeyde olan öğretmendir. İletişim sözel ya da vücut dili ile olabilir. Ses tonu ya da sessizlik sözel iletişim, görünüm, yüz ifadesi ve ilgisizlik ise bedensel iletişim için örneklendirilebilir. İletişimin ön koşulu öğretmenin iyi dinleyici olmasıdır. Öğretmen öğrencileri dinlerken söylenen ile söylenmek istenilen arasındaki farkı anlayabilmelidir. Bir öğrenci, "**Bu hiç de eğlenceli değil.**" Dersse bunun asıl anlamı "**Bıktım çünkü bu çok zor.**" olabilir.

Öğrencilerin genellikle dersle ilgili olumlu ve olumsuz görüşlerini doğrudan ve dolaylı olarak yansıttıkları görülmektedir. İyi bir öğrenme ortamı, öğrencilerde olumlu duyguların oluş-

tuğu ortamdır. Çocuklar duygu ve düşüncelerini açıkça ifade etme ihtiyacı duyarlar. Bazen de duygularını ifade etmede yardıma gereksinim duyabilirler. Çocuklarla iletişim anında öğretmen bir yargıç gibi davranmamalı, düşüncelerinin öğrencilerle çatıştığı anlarda onlara anlayışlı davranmalıdır.

Olumlu davranışı ödüllendirmek öğrencilerin olumsuz davranışlardan kaçınmalarına yardımcı olabilir. Olası sorunları önceden tahmin edip önlem almakta uygunsuz davranışları önleyebilir. Salonda ya da sınıfta ders işlerken öğrenciler konuşuyorlarsa öğretmen onları küçük gruplara ayırabilir veya ders işlenirken bir öğrenci malzemesini sürekli hareket ettiriyorsa öğretmen gösteri ve açıklamayı onun malzemesiyle yapabilir. Bir başka çözüm ise öğrenciye soru sormak veya iş vermektir. Bunların tümü **tehdit edici değil, öğretici tarzda** yapılmalıdır. Disiplin öğrencilerde iç kontrolle birlikte çevreye uyum sağlama-larında da yardımcı olur. Bunun için öğretmen öğrencileriyle ilişkide tutarlı olmak zorundadır. Ayrıca, hangi davranışları onaylayacağı ya da uyaracağını çok iyi bilmelidir. Uygun olmayan davranışta bulunan öğrencinin etkinliklerden bir süreliğine kurallara uygun bir şekilde hazır olana kadar uzaklaştırılması doğru davranışı kazandırmanın yolu olabilir. Öğretmen, **"Ali, kurallara uymadığı için iki dakika oyun dışına."** veya **"Gamze, açıklamaları dinlemediğin için grubun dışına çık. Dinlemeye hazır olduğun zaman gruba yeniden katılabilirsin."** diyerek dersten bir süreliğine öğrencileri çıkartabilir. Bu tür durumda öğretmen adil davranmalı ve favori öğrencileri olmamalıdır. **Beden eğitimi dersinde uygun olmayan davranışla başa çıkmanın ilk adımı düzeni sağlamaktır. Düzen sağlandıktan sonra davranışın nedeni, aşağıdaki sorular yanıtlanarak bulunur:**

- 1. Neden, öğretmenin yaptığı veya yapmadığı birşey mi?*
- 2. Beklentiler öğrenciler için yeterince açık mı?*

3. *Etkinlikler öğrenciyi zorluyor mu?*
4. *Plânlanan etkinlik herkes için yeterli düzende etkinlik sağlıyor mu?*
5. *Çevreden gelen ve davranışta değişikliğe yol açan bir rahatsızlık var mı?*
6. *Davranış bir kişinin, grubun veya sınıfın sorunu mu?*
7. *Çocuk beklenen davranışı gösterme kapasitesine sahip mi?*
8. *Beklenen davranış çocuk için önemli mi?*
9. *Çocuğun amaçları neler ?*

Çocuğun yanlış davranışının dört olası amacının olduğu söylenebilir. **Dikkat çekme, kuvvet, öç alma ve yetersizliğin göstergisi.** Ödül vererek çocuğu yanlış davranıştan uzaklaşmaya çalıştırsanız da çocuk yanlış davranış yoluyla **dikkat çekmeye** devam eder. Kuvvet arayan çocuk **patron olmak** ister ve her zaman bu amacını gerçekleştirmenin yolunu arar. Öç almak isteyen çocuk öğretmeni **incitmek ister.** Yetersizlik gösteren çocuklar ise genellikle **yalnız bırakılmak istemelerinin** yanında birşey istenmesini istemezler. Burada önemli olan davranışın nedenini belirleyip çözüm yolları geliştirmektir. Öğretmen sorunu çözmeye çalışırken dikkat etmesi gereken bir durum da çocuğu değil onun olumsuz davranışını kabul etmediğini vurgulamasıdır. **Çünkü yaşlıları ya da öğretmen tarafından sevilmeyen kişi olarak algılanan çocukların sınıf arkadaşları tarafından da sevilmedikleri söylenmektedir.**

Öğrenci ile iletişimde genellikle **"sen"** ifadesinin olumsuz bir algılamaya yol açacağı söylenebilir. Buna karşılık **"Ayşe'nin çalışma şeklini beğeniyorum."** şeklindeki **"ben"** ifadesi öğrencilerde olumlu duygular geliştirebilir. Bununla birlikte, öğretmenler çocukların hatalarını düzeltirken sakın konuşmalı ve onların duygusal düzeylerine göre hareket etmelidir. Dalga geçme ve aşağılama şeklindeki davranışlara kesin-

likle yer verilmemelidir. **Öğretmen çocukla olumsuz tartışmaya girmemeli, fazla ödev verme, okulda alıkoyma, fazla egzersiz ve fiziksel cezadan kaçınmalıdır.** Bütün bunlara karşın öğrenci davranışını değiştirmiyorsa öğretmenin özel terapi plânlaması yararlı olabilir. Öğretmen bununla da çözüm bulamazsa diğer meslektaşları, rehberlik öğretmeni ve psikologtan yardım isteyebilir. Doğaldır ki, gereksinim duyulduğunda aile ile iletişimde gözardı edilmemelidir.

Diğer bir boyutuyla da öğretmenin öğrencileri istenen davranışa inandırması gerekir. Bu da **sabır, anlayış ve yaratıcılık** gerektirir. Doğal olarak, istenen davranışa öğrencilerin inanması yeterli olmayacaktır. İstlenen davranışı **güçlendirmek ve kolaylaştırmak** gerekir. Bunun için öğretmenin, pekiştirme, ipucu, dönüt, düzeltme, katılım ve sevgi gibi öğretim hizmetinin niteliğini oluşturan değişkenleri kullanması gerekir. Yine de sorun çıkmaya devam ediyorsa öğretmen sorunu anlamalı, bazen sorunu görmezden gelmeli, gerektiğinde öğrenciyi uyarmalı, derste değişiklikler yapmalı, öğrenciye sorumluluk vermeli, öğrenciyle konuşmalı ve gerekirse aile ile bağlantı kurmalıdır.

Tartışmalardan hareketle, öğretme-öğrenme etkinlikleri içerisinde öğretim teknikleri, araç-gereç ve kaynaklar ile sınıf yönetimine ilişkin olarak yapılan birçok çalışma ve üretilen fikirlerin temel amacı etkili öğretimin sağlanmasıdır. Beden eğitimi ve spor alanında konuyla ilgili birçok ilkedden bahsedilebilir. Bunlardan bazıları aşağıda sıralanmıştır:

Etkili bir öğretim için;

- 1. Öğrencilerin söyledikleri ve ifadeleri dikkate alınmalı;*
- 2. Her öğrenci bireysel gelişim konusunda teşvik edilmeli;*
- 3. Öğrencilerin hızlı ya da yavaş öğrenmeleri konularına dikkat etmeleri sağlanmalı, kendilerine güvenleri kırılmamalı;*

4. Aşırı ahlaklı ve üstün görünülmemeli;
5. Öğrencilerde ilgi çatışması en aza indirilmeli;
6. Sözlü anlatım an az oranda olmalı;
7. Spor salonu, yüzme havuzu, oyun alanı veya sınıfta yumuşak ortam yaratılmalı;
8. Öğrenciler derste etkin kılınmalı;
9. Sınıftaki tüm öğrencilere gerçek ilgi gösterilmeli;
10. Bireylerin etkinliklerde ikincil duruma düşmelerine izin verilme-meli;
11. İlgisizlik, uyuşukluk ve can sıkıntısı önlenmeli;
12. Öğretim her yönüyle zenginleştirilmeli;
13. Öğrenmeyi çekici kılmak için katılım teşvik edilmeli;
14. Mümkün olan en iyi öğrenme tipi sunulmalı;
15. Meslektaş iletişimi sağlanıp yardımlaşılmalı;
16. Dereceleme sorun olacağından mümkün olduğunca yapılmamalı;
17. Model olunmalıdır.

Model olan kişi öğretmendir. Birçok aile, öğretmen ve öğrenci öğretmenlerini örnek alıp onun gibi yürüyen, onun gibi imza atan ve değişik boyutlarda örnek alan öğrencilerden bahsederler. Bütün bunlar yaşantıların ortaya çıkardığı davranışlardır. Beden eğitimi dersleri de bu çerçevede ele alındığında birçok örnekle karşılaşılabılır. Öyleyse; beden eğitimi ve sınıf öğretmenleri, *“Etkili öğretimin yolunun sadece sınıfta ders işlemekle değil; bilişsel, duyuşsal ve devinişsel gelişimin bütün olarak ele alınması ve öğrencinin bizzat yaşayarak öğrenmesi ile olanaklı kılınabileceğini.”* unutmamalıdır.

KAYNAKÇA

- Altay, F, Doğan F. **Spotif Ritmik Cimnastik**. Ankara 1996.
- Bağırgan,T. (Derleyen). **Hentbolda Antrenman**. Set Ofset Matbaacılık. Ankara 1990.
- Başar, H. **Sınıf Yönetimi**. Pe-gem Yayınları. Ankara 1998.
- Bengü, M. **Adam Voleybol**. Adam Yayınları. Ankara 1983.
- Bilen, M. **Plândan Uygulamaya Öğretim**. Takav Matbaacılık, Yayıncılık Sanayi ve Ticaret A.Ş. Ankara 1993.
- Bucher, Charles A. ve C.R.Koenig. **Methods and Materials for Secondary School Physical Education**. The C.V.Mosby Company. London 1983.

- Burgul, A., Çulha, U. **Basketbolun Tekniği.** Uzman Matbaacılık. Ankara 1991.
- Capel, S. M. Leask and T. Turner. **Learning to Teach in the Secondary School.** London, Routledge. New York 1997.
- Doğan , F. **Ritmik Cimnastik** Ankara 1986.
- Ferah, A. **Futbol Eğitim Öğretim.** Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü. Ankara 1996.
- Fidan, N. **Okulda Öğrenme ve Öğretme.** Kadioğlu Matbaası. Ankara 1986.
- Fröhner, B. **Voleybol Oyun Kuramı ve Alıştırmaları.** (Çev. A.Cengiz). Bağırgan Yayımevi. Ankara 1999.
- Güngör, G. **Atletizm Antrenörünün El Kitabı.** Ankara. 1991.
- İşler, M. **Okullarda Atletizm.** Eğitim Basım Evi. İstanbul 1985.
- Karagül, T. **Beden Eğitimi Öğretim Yöntemleri.** Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi. Eskişehir 1993.
- Lemlech, Johanna, K. **Classroom Management.** Longman Inc. New York.
- Löscher, A. **Birçok Kişi İçin Küçük Oyunlar.** (Çeviri: H. Harputoğlu), Bağırgan Yayım Evi.
- Lüle, L. **Basketbol'da Teknik ve Taktik.** Punto Matbaacılık. Ankara 1994.

- Muratlı,S. ve Arkadaşları. **Hentbol**. Oto Basım Evi. İstanbul 1984.
- Mosston, M. ve S. Ashworth. **Teaching Physical Education**. Macmillan Publishing Company. New York 1986.
- Nichols, B. **Moving and Learning:The Elementary Schools Physical Education Experience**. Mirro / Mosby College Publishing. St.Louis 1990.
- Özer, K. **Aletli Cimnastik**. İde Ajans Tic. Ltd. Şti. İstanbul 1983.
- Özkan, N. **Ritm Eğitimi ve Ritmik Cimnastik**. Ankara 1992.
- Orkunoğlu, O. **Voleybolda Temel Eğitim**. Anakara Yayın Evi. Ankara 1988.
- Pangrazzi, Robert P. and Victor P. Dauer. **Physical Education for Elementary School Children**. Macmillan Publishing Company. New York 1992.
- Rink, Judith E. **Teaching Physical Education for Learning**. St. Louis, Toronto, Times Mirror/Mosby College Publishing. Santa Clara 1985.
- Sevim, Y. **Basketbol**, Gazi Büro Kitap Evi. Ankara 1991.
- Saltuk, C. **Kulüplerde ve Okullarda Aletli Cimnastik**. Milli Eğitim Basım Evi. İstanbul 1986.
- Şahin, R. ve arkadaşları. **Takım ve Bireysel Sporlar Bilgisi**. Anadolu Üniversitesi Yayınları. Eskişehir 1993.

Şengül, E. **Okullarda Aletli Cimnastik**. Bağırğan Yayın Evi. Ankara 1976.

———— **Serbest Hareketler**. Kadioğlu Matbaası. Ankara 1984.

T.C.Milli Eğitim Bakanlığı. **İkögretim Okulları, Lise ve Dengi Okullar Beden Eğitimi Öğretim Programı**. Milli Eğitim Bakanlığı. Ankara 1988.

Wilgoose, Carl E. **The Curriculum Physical Education**. Englewood Cliffs:Prentice-Hall Inc. 1984.

Wuest, D. and Bennet J. Lombardo. **Curriculum and Instruction, The Secondary School Physical Education Experience**. St. Louis, Baltimore, Boston, Chicago, London, Madrid, Philedelphia, Sydney, Toronto: Mosby. 1994.