ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA OKULU

BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR 4

(1, 2 VE 3. KADEMELER)

DERS KİTABI

YAZARLAR

Dr. Ahmet TEMEL
Dr. Muhammed Yunusnur NİŞLİ
Furkan Erkam AYDOĞMUŞ
İlker ÖZOĞUL

DEVLET KİTAPLARI
Kitabın Basıldığı Matbaa Adı

Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları No.: 11144
Ders Kitapları Dizisi No.: 2596

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

EDİTÖR

Prof. Dr. Cenk TEMEL
Doç. Dr. Turan BAŞKONUŞ

DİL UZMANI

Sevil CANPOLAT

GÖRSEL TASARIMCI

Celalettin ŞİŞMAN
Elif TARHAN
Emin TEKİN
Yeliz ÖRÜCÜ
Yıldan ÖZTÜRK

ÇOKLU ORTAM TASARIMCISI

Burcu Hacer ŞENOL
Burcu ÖZTÜRK
Burhan ALKAN

PROGRAM GELİŞTİRME UZMANI

Doç. Dr. Recep KAHRAMANOĞLU
Doç. Dr. Alper YETKİNER

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME UZMANI

Dr. Özgül SU ÖZENİR

REHBERLİK UZMANI

Çağla AYDIN

ISBN 978-625-8894-69-1

Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 30.06.2026 tarih ve 163344308 sayılı yazısı ile eğitim aracı olarak kabul edilmiştir. Kurulca bu kitabın kabul edilmiş olması ders kitabından yayınevi ve yazarın/yazarların sorumluluğunu kaldırmaz.

Baskı

Matbaanın Adı ve Ticaret Ünvanı
tel.: (0000) 000 00 00 Sertifika No.: 000000000



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

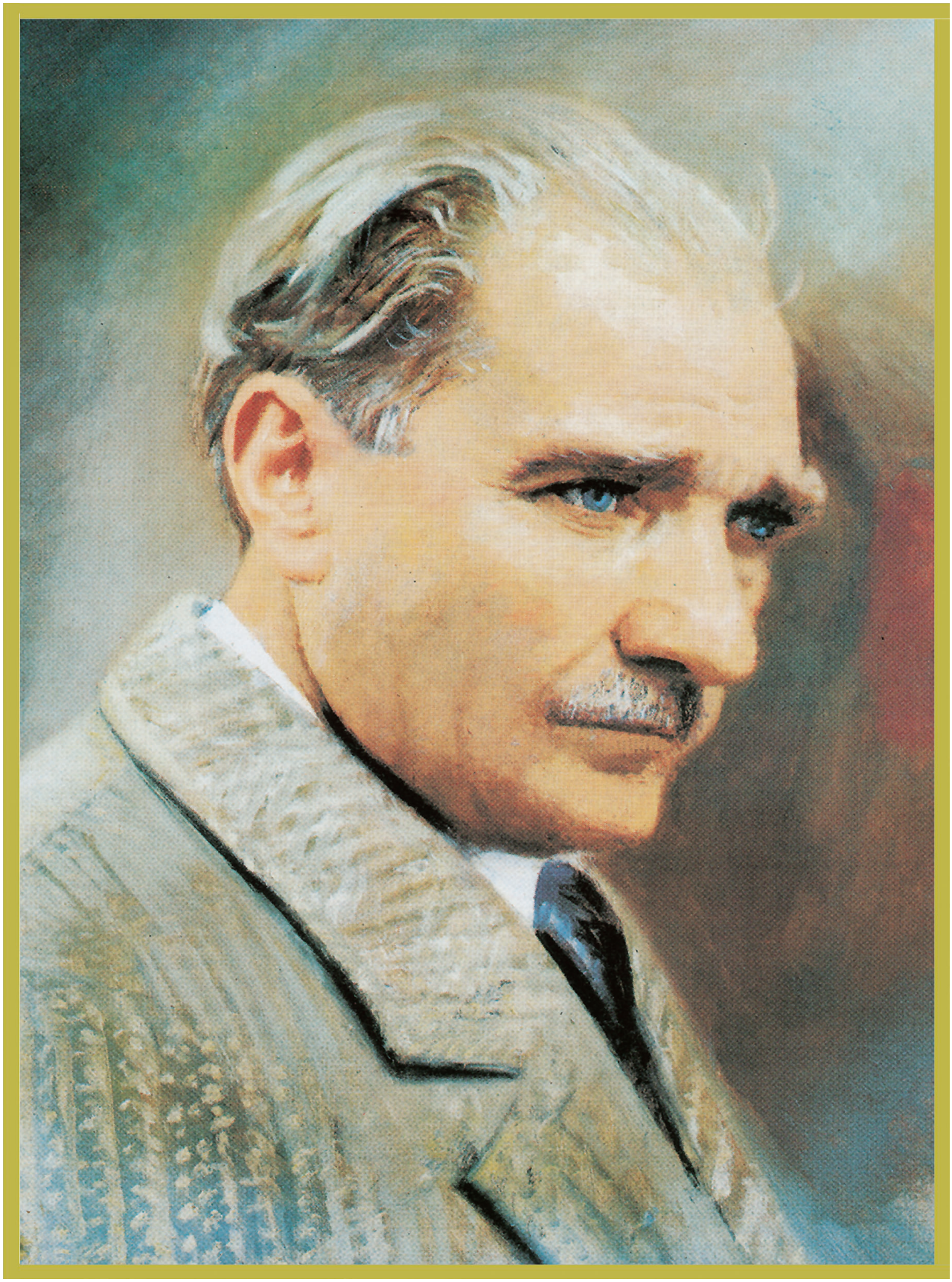
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK



İçindekiler

Kitabımızı Tanıyalım 8

5. TEMA : Temel Spor Becerileri 12

1. Bölüm:
Kurallı Oyunlar Oynayalım 13
2. Bölüm:
Spor Branşına Uygun Hareketler Yapalım..... 31
3. Bölüm:
Fiziksel Uygunluğumuzu Geliştirelim 63

Kaynakça 92

Cevap Anahtarı 92

Görsel ve Genel Ağ Kaynakçası 92

Türkiye'nin Mülki İdare Bölümleri ile
Kara ve Deniz Komşuları Haritası 93

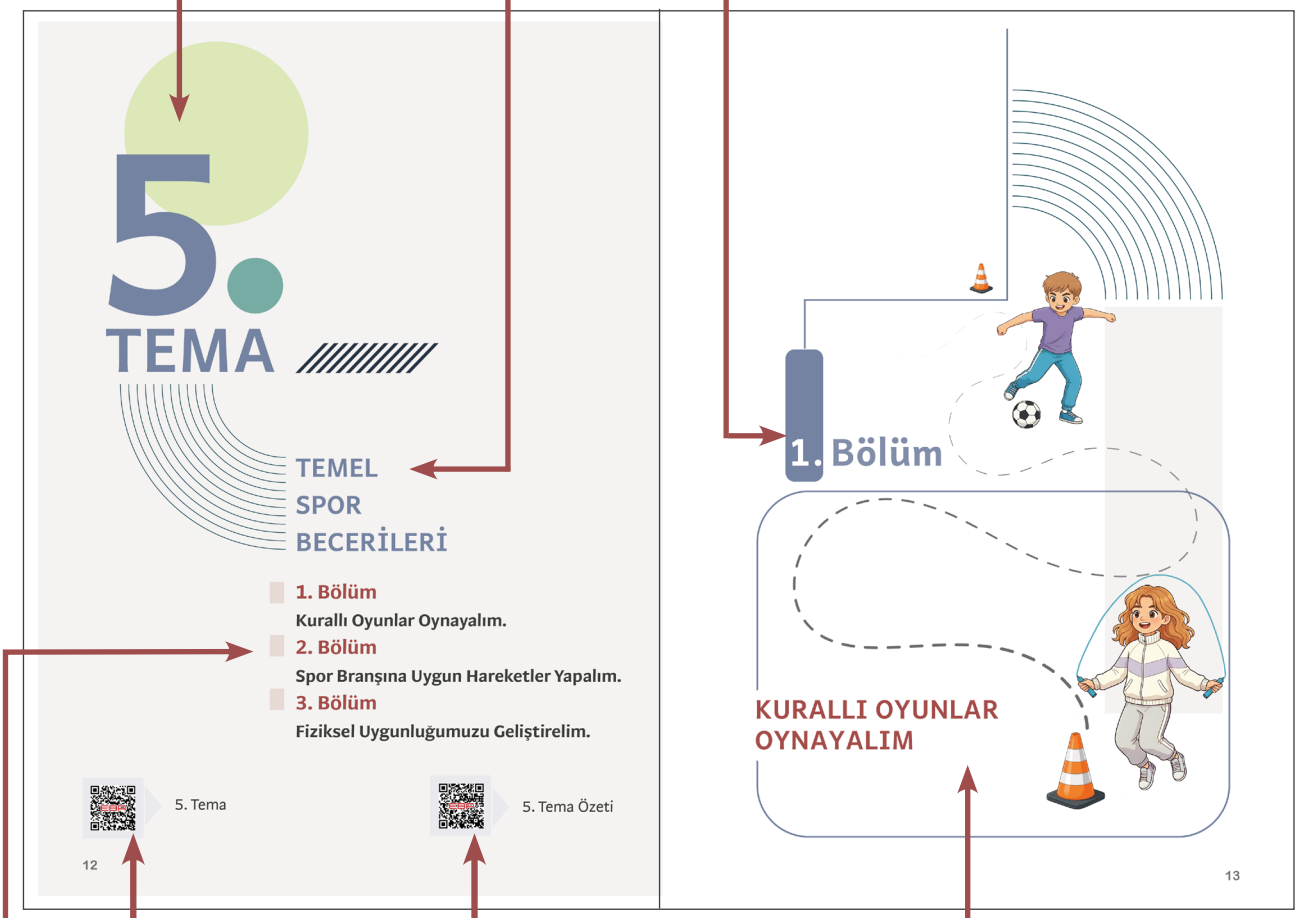
Türk Dünyası Haritası 94

KİTABIMIZI TANIYALIM

Tema Numarası

Tema Adı

Bölüm Numarası

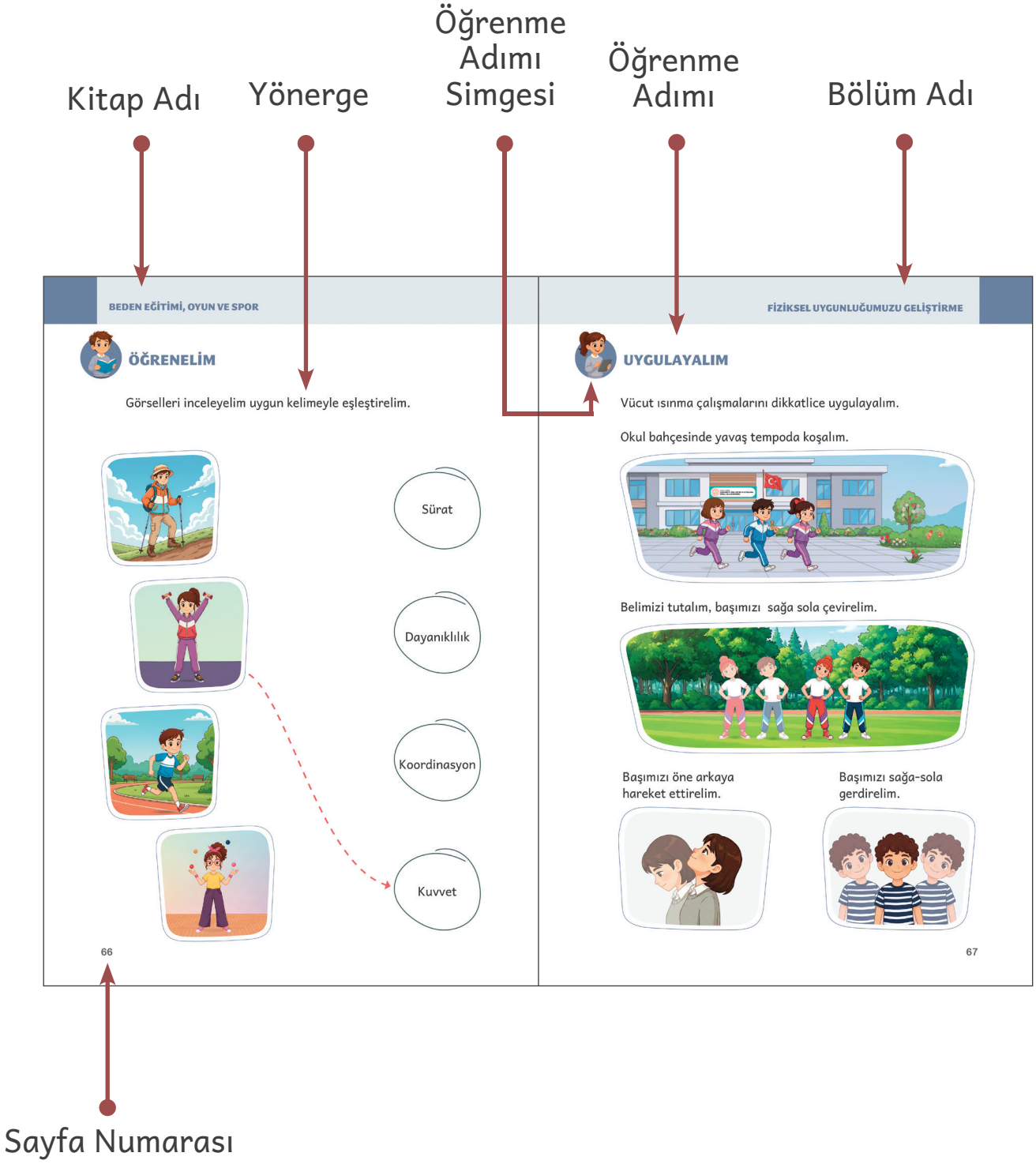


Bölüm Adları

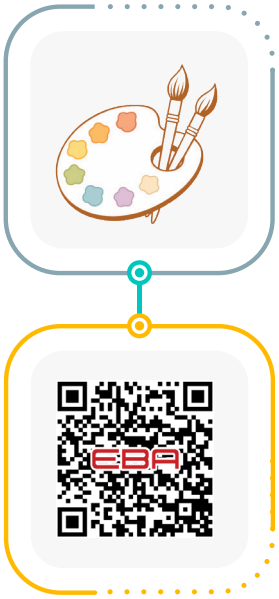
Tema Karekodu

Tema Özeti Karekodu

Bölüm Adı


Kitap Adı
Yönerge
Öğrenme Adımı Simgesi
Öğrenme Adımı
Bölüm Adı
BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR
FİZİKSEL UYGUNLUĞUMUZU GELİŞTİRME
ÖĞRENELİM
Görselleri inceleyelim uygun kelimeyle eşleştirelim.
Sürat
Dayanıklılık
Koordinasyon
Kuvvet
66
UYGULAYALIM
Vücut ısınma çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.
Okul bahçesinde yavaş tempoda koşalım.
Belimizi tutalım, başımızı sağa sola çevirelim.
Başımızı öne arkaya hareket ettirelim.
Başımızı sağa-sola gerdirelim.
67
Sayfa Numarası

KİTAPTA KULLANILAN SİMGELERİMİZ



Boyama ve çizim yapacağımız sanat etkinliklerini belirtir.

Tıklama ya da okutma yoluyla ulaşabileceğimiz dijital içerikleri (video, oyun, ses kaydı) belirtir.

ÖĞRENME ADIMLARIMIZ



HATIRLAYALIM

Daha önce öğrendiklerimizi hatırlayarak yeni öğreneceklerimiz için zihnimizi hazırlarız.





HAZIRLANALIM

Konuyla ilgili günlük yaşamla bağlantı kurarak öğrenmeye hazırlanırız.





ÖĞRENELİM

Konuya ilişkin yeni bilgileri öğrenir ve temel kavramları keşfederiz.





UYGULAYALIM

Öğrendiklerimizi etkinliklerle uygular, bilgimizi pekiştiririz.





DEĞERLENDİRELİM

Öğrendiklerimizi gözden geçirir, neyi, ne kadar öğrendiğimizi fark ederiz.



5. TEMA

TEMEL SPOR BECERİLERİ

1. Bölüm

Kurallı Oyunlar Oynayalım.

2. Bölüm

Spor Branşına Uygun Hareketler Yapalım.

3. Bölüm

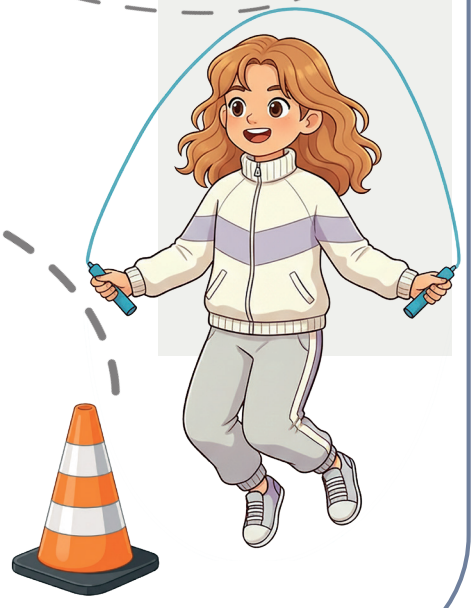
Fiziksel Uygunluğumuzu Geliştirelim.

5. Tema

5. Tema Özeti



1. Bölüm



KURALLI OYUNLAR OYNAYALIM



HATIRLAYALIM

Görselleri inceleyelim. Oyunların basit kurallarını söyleyelim. Arkadaşlarımızla oynayalım.

YAKAN TOP



MENDİL KAPMACA





HATIRLAYALIM

Oynamayı en çok sevdiğimiz oyunu söyleyelim. Resmini çizelim. Oyunu oynayalım.





HAZIRLANALIM

Görselleri inceleyelim. Günlük hayatta karşılaştığımız durumlarda uyulması gereken kuralları söyleyelim.









ÖĞRENELİM

Hulahoptan zıplıyorum oyununu oynayalım.

Arkadaşımızla karşılıklı başlayarak hulahoplardan atlayalım. Karşılaştığımızda taş-kağıt-makas oynayalım. Kaybeden başa dönsün. Sıradaki arkadaşımız gelsin.

Oyundan sonra aşağıdaki ifadelerin doğru mu yanlış mı olduğunu söyleyelim.

1. Oyunlar fiziksel becerilerimizin gelişmesine yardımcı olmaz.
2. Oyun sağlığa yararlıdır.
3. Oyunlar sayesinde kaslarımız güçlenir.





UYGULAYALIM

Halat çekme oyununu oynayalım.

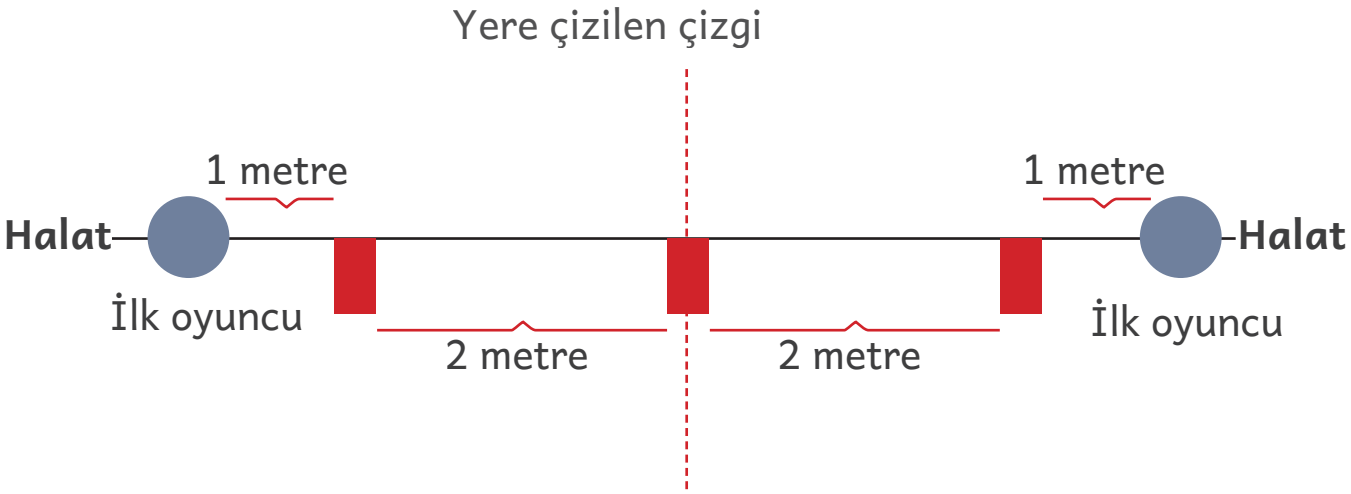
1. İki kişi veya grup oluşturalım.
2. Halatın ortasına renkli bir işaret (kurdele) bağlayalım.
3. Halatın iki ucundan tutalım ve ortaya bir çizgi çizelim.
4. Öğretmen “başla” deyince kendi tarafımıza doğru çekmeye başlayalım.
5. Amacımız halattaki kurdeleyi kendi tarafımıza geçirmek.
6. Birkaç tur oynayalım, birlikte eğlenelim!





UYGULAYALIM

Halat çekme oyununu oynayalım.





1. Halat çekme oyununun kurallarını ifade eder misin?
2. Oyunu oynamak için hangi becerilere sahip olmalıyız?
3. Sahip olmamız gereken becerilerle ilgili pratik yapalım.
4. Kurallarına uygun olarak halat çekelim.

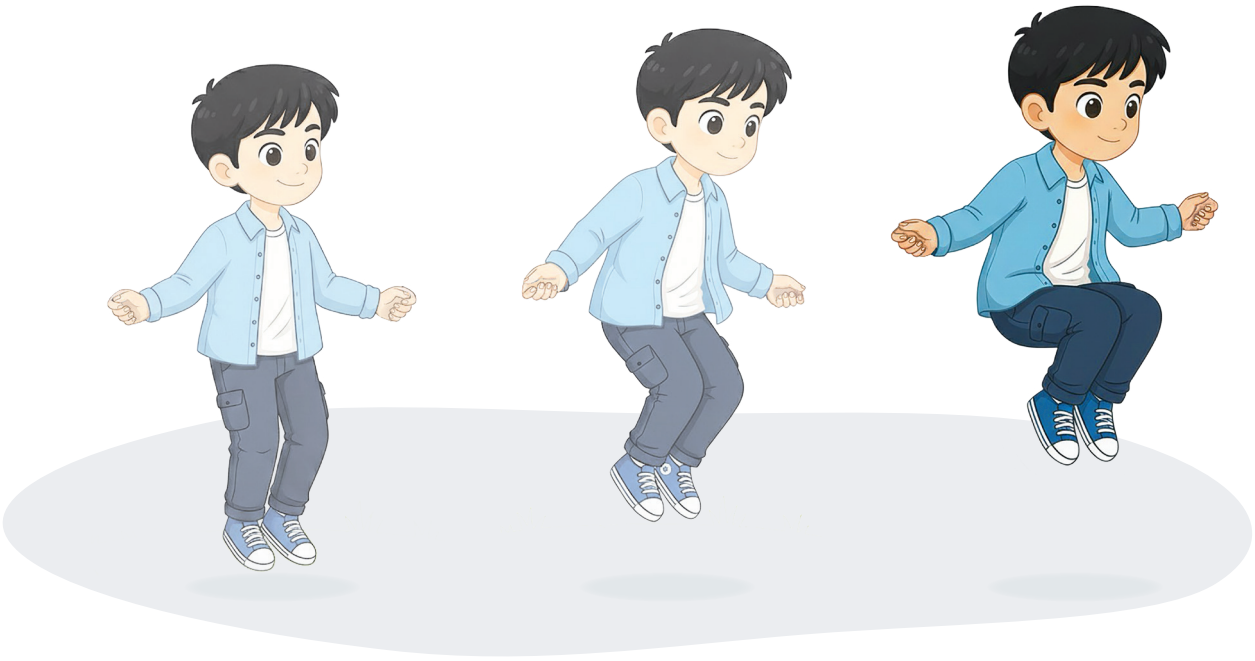


UYGULAYALIM

Nasıl ip atlandığını söyleyelim. İp kullanmadan ip varmış gibi gösterelim.



İp kullanmadan atlama pratiklerini tekrar edelim.





UYGULAYALIM

Arkadaşlarımızın çevirdiği ipte atlayalım.



İp yere değmeden zıplamaya çalışalım. Zıplarken dikkatli olalım ve ritmi yakalayalım. Arkadaşlarımıza alkışla destek olalım!







UYGULAYALIM

Saklambaç oyununu oynayalım.





1 Aramızdan bir kişiyi ebe olarak seçelim.



UYGULAYALIM

Saklambaç oyununu oynayalım.



2 Ebe belirlenen nesneye (duvar, ağaç, direk vb.) yüzünü kapatsın.



3 Ardından 10'a kadar saysın ve diğerleri saklansın.



4 Ebe saymayı bitirince **"Önüm, arkam, sağım, solum sobe, saklanmayan ebe"** desin.



UYGULAYALIM

Saklambaç oyununu oynayalım.



5 Saklanan oyuncuları aramaya başlasın ve birini görürse belirlenen nesneye dokunup **“Sobe”** desin.



6 Saklanan oyuncular ebeye görünmeden belirlenen nesneye dokunup **“Sobe”** desin ve kurtulsun.



7 Sobelenen oyuncu ebe olsun. Ebe kimseyi sobeleyemezse bir oyuncu ebe olsun.



UYGULAYALIM

Hedefi koru oyununu oynayalım.



1. Bir oyun alanı çizelim.
2. Alanın ortasına 3–4 tane plastik su şişesi veya koni koyalım.
3. Bir arkadaşımızı kurayla ebe olarak seçelim. Sünger topla konileri veya nesneleri devirelim. Ebe olan arkadaşımız ise nesneleri savunacaktır.
4. Tüm nesneler devrilince ebeyi değiştirelim ve oyuna yeni ebeyle devam edelim.



UYGULAYALIM

Üç teneke oyununu oynayalım.



1. Görseldeki gibi üç tane teneke, koni veya şişeyi dizelim. Her oyuncuya üç atış hakkı verelim.
2. Üç hedefi devirenin 3 puan, iki hedefi devirenin 2 puan, bir hedefi devirenin 1 puan aldığını unutmayalım.
3. Oyunu belirlediğimiz tur sayısı kadar oynayalım.





UYGULAYALIM

Fasulye torbası oyununu oynayalım.



1. En az 2 kişiden oluşan takımlar halinde 2 gruba ayrılalım. Atış alanına 3 metre uzaklıkta sıraya girelim. Grupları oluşturacak arkadaşlarımız olmazsa bireysel olarak oynayalım.
2. Birden fazla atış hakkımız var. Atışları farklı uzaklıklardan ve farklı açılardan deneyelim.
3. Atışlarımızı başlangıç çizgisinin gerisinden yapalım ve çizgiye basmayalım.
4. Fasulye torbamızın ucu bile hedef çizgisine değerse o atış puanlamaya dâhildir.
5. Aldığımız puanları bireysel ya da takım puanı olarak hesaplayabiliriz.
6. Oyun alanının dışına düşen her torba için toplam puanımızdan 1 puan silineceğini unutmayalım.
7. Oyun belirlenen süre boyunca veya hedef puana ulaşana kadar devam eder.
8. Adil oyuna uygun davranış sergileyelim. Oyundan sonra birbirimizi tebrik edelim.



UYGULAYALIM

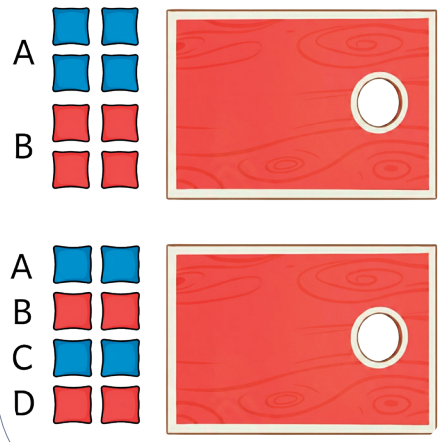
Kuyuda torbalar oyununu oynayalım.

Torbaları tahtadaki deliğe doğru atalım.

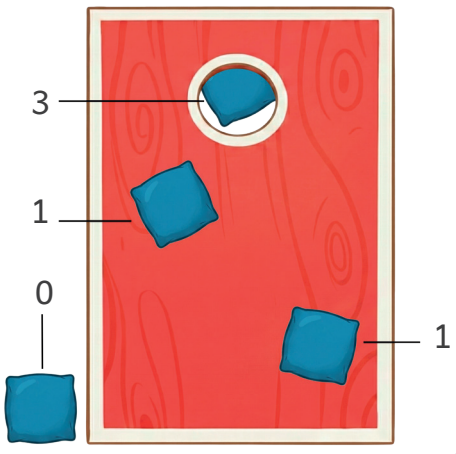




2 veya 4 kişi oynayabilir.



Puanlama



Kazanan arkadaşlarımızı alkışlayalım!

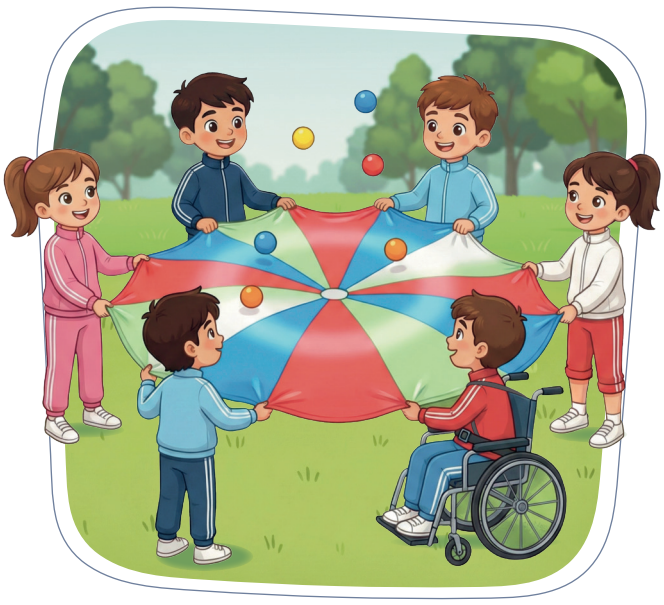


UYGULAYALIM

Paraşüt oyununu oynayalım.

Paraşütü yavaşça yukarı kaldıralım sonra aşağı indirelim. Paraşütümüzle önce küçük dalgalar sonra büyük dalgalarla hareketlendirelim.





Paraşüt üzerine toplar koyalım. Topu düşürmeden yuvarlamaya çalışalım.



Paraşütümüzün üzerine bir top koyalım. Topu paraşüt ile atıp tutalım.



DEĞERLENDİRELİM

Kurallı Oyun Oynama Gözlem Formu

Verilen öz değerlendirme formunu dolduralım.

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Etkinlik Adı : Ben Neler Yaptım?

Ad/Soyad :

Sınıf : Tarih:

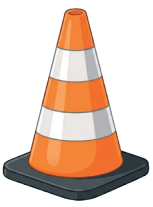
Bu öz değerlendirme formu, sizin kurallı oyunlar sürecinizi değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Her kriter için size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneğe "√" işareti koyunuz.

ÖLÇÜTLER	EVET	HAYIR
Oyunlara katıldım.		
Sıramı bekledim.		
Arkadaşlarımla birlikte hareket ettim.		
Öğretmenimin yönergelerine uygun hareket ettim.		



2. Bölüm





SPOR BRANŞINA UYGUN HAREKETLER YAPALIM



HATIRLAYALIM

Görselleri inceleyelim. Hangi spor branşı olduğunu ve nasıl oynandığını ifade edelim. Arkadaşlarımızla uygulayalım.

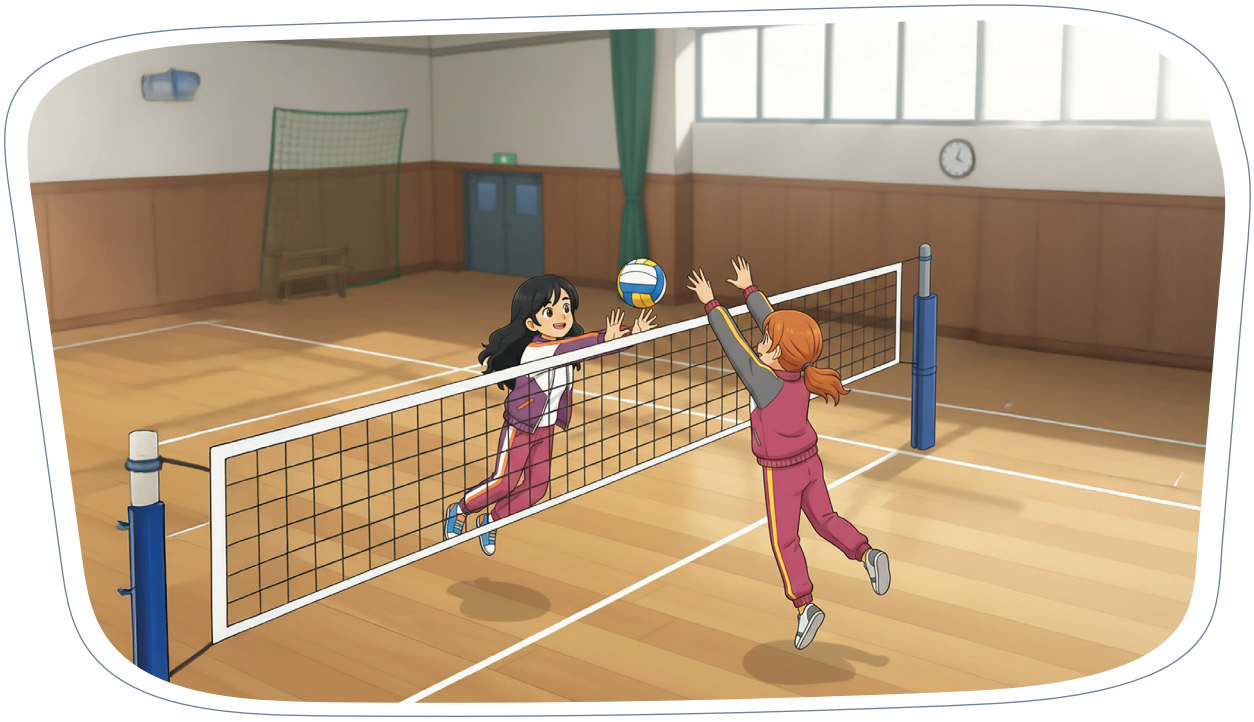


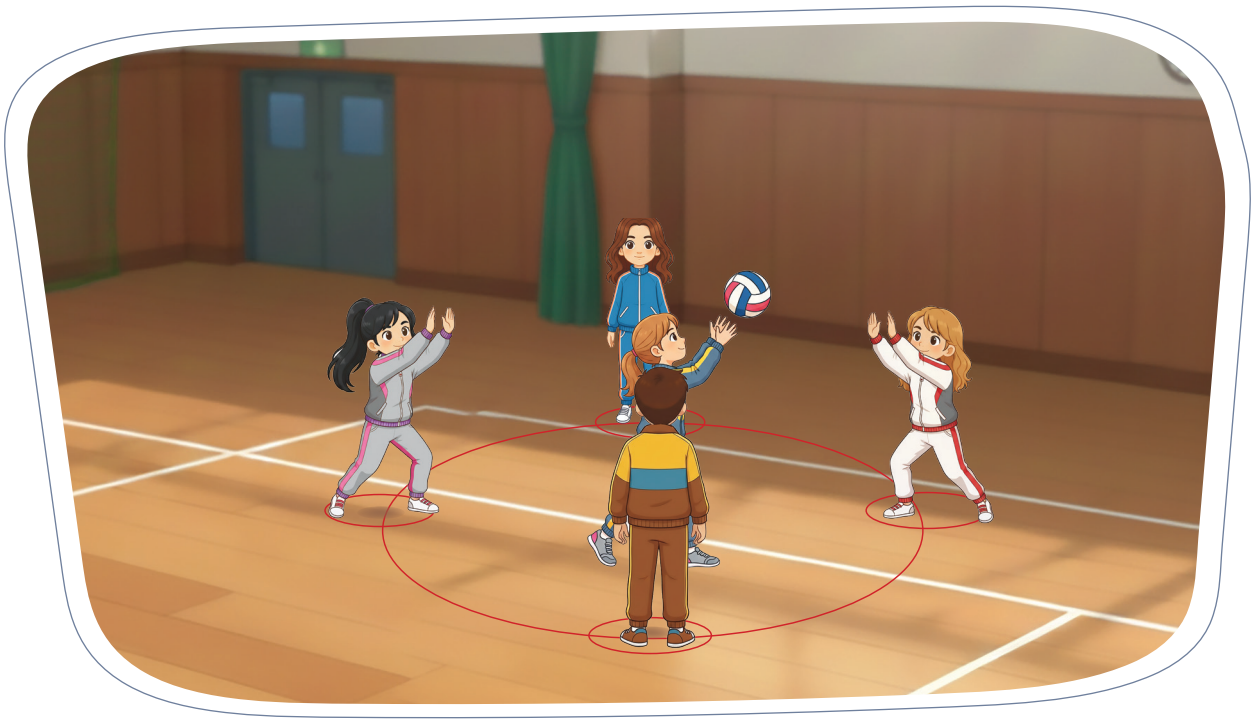




HATIRLAYALIM

Görselleri inceleyelim. Çalışmanın nasıl yapıldığını ifade edelim. Arkadaşlarımızla uygulayalım.







HAZIRLANALIM

Verilen görselleri inceleyelim. Yanındaki konuşma balonlarını okuyarak her görseli uygun cümleyle eşleştirelim.



Yoldaki büyük bir su birikintisine basıp ayakkabılarımızı ıslatmamak için iki ayağımızla aynı anda kuvvet alarak karşıya atlarım.



Yürürken ayağımız takılıp dengemiz bozulursa canımızın yanmaması için vücudumu kontrol ederek öne yuvarlanırım.



Çocuklar okulda öğrendiğimiz hareketler günlük hayatımızda ne işe yarar?



Duraktan uzaklaşmak üzere olan otobüse yetişmek için çevreye dikkat ederek güvenli ve tempolu bir şekilde koşarım.



HAZIRLANALIM

Voleybola hazırlık çalışmalarını sırasıyla uygulayalım.



1. Manşet Pas

Temel Hareketler: Eğilme, ağırlık aktarımı, denge. Dizlerimizi hafifçe bükelim. Kollarımızı dirsekleri bükmeden öne uzatalım. Kollarımızın iç kısmıyla topa vuralım.

2. Parmak Pas

Temel Hareketler: Esnetme, nesneye vuruş. Ellerimizi başımızın üzerinde açalım ve hafifçe çömelelim. Topa parmak uçlarımızla hafifçe dokunarak yukarı doğru atalım.





3. Servis

Temel Hareketler: Başlama, ağırlık aktarımı, vuruş. Topu iki elimizle yukarı doğru atalım. Kolumuzu geriden öne doğru sallayarak topa vuralım. Farklı servis atışlarını da deneyelim.



HAZIRLANALIM

Basketbola hazırlık çalışmalarını sırasıyla uygulayalım.

1. Paslaşalım.

Temel Hareketler: Kavrama, nesne kontrolü, ağırlık aktarımı. Topu göğüs hizasında iki elimizle tutalım. Kollarımızı öne doğru uzatırken ağırlığımızı öndeki ayağımıza vererek topu arkadaşımıza gönderelim.





2. Top sürelim.

Temel Hareketler: El-göz koordinasyonu, denge, ritim. Topu parmak uçlarımızla, avuç içimizi değdirmeden yere doğru itelim. Dizlerimizi hafif bükülü tutarak topu vücudumuzun yanında, kontrolümüzde sürelim.

3. Potaya doğru atış yapalım.

Temel Hareketler: Esnetme, nişan alma, vuruş. Topu atış yapacağımız elimizin parmak uçlarına yerleştirelim. Dizlerimizden güç alarak yükselirken kolumuzu yukarı doğru uzatalım ve topu potaya doğru yumuşak bir bilek hareketiyle atalım.





HAZIRLANALIM

Futbola hazırlık çalışmalarını sırasıyla uygulayalım.



1. Top Sürme

Temel Hareketler: Nesne kontrolü, denge, çeviklik. Topu ayağımızın içi ve dışıyla hafifçe iterek vücudumuzun yakınında tutalım. Bakışlarımızı top ve saha arasında dengeleyerek belirlenen parkurda ilerleyelim.

2. Top Sektirme

Temel Hareketler: El-göz ve ayak-göz koordinasyonu, zamanlama. Topu veya balonu diz, kafa ve ayaklarımızı kullanarak yere düşürmeden havada tutmaya çalışalım. Vücudumuzun esnekliğini koruyarak topun hızına göre pozisyon alalım.





3. Kaleye Şut Atma

Temel Hareketler: Odaklanma, vuruş, denge. Kaleyi ve kalecinin konumunu kontrol ederek nişan alalım. Destek ayağımızı topun yanına sabitleyip vuruş yapacağımız ayağımızın üstü veya içiyle topu kaleye gönderelim.



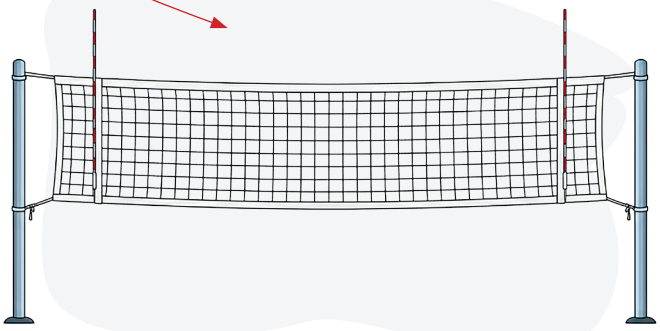
ÖĞRENELİM

Topları ilgili olduğu spor branşıyla eşleştirelim.

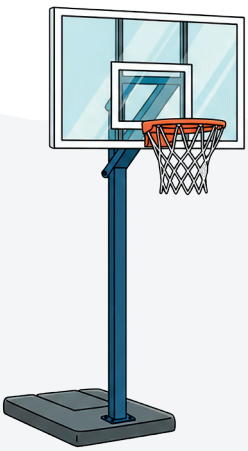














ÖĞRENELİM

Görselleri inceleyelim. Basketbol, futbol ve voleybol toplarını işaretleyelim.











UYGULAYALIM

Top ile beraber yapılan hareketleri uygulayalım.



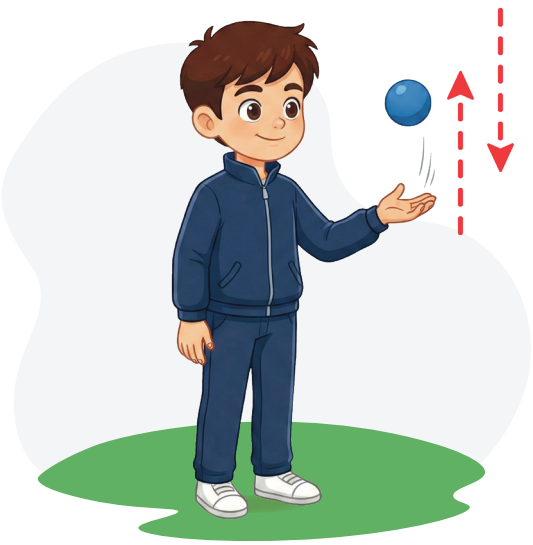
Bacaklarımızı açıp topu ileri-geri ve sağa-sola yuvarlayalım.



Ayaklarımızı uzatıp oturalım ve topu etrafımızda çevirelim.



İki elimizle topu yukarı atıp tutalım.



Topu önce sağ sonra sol elimizle farklı yüksekliklerde atıp tutalım.



UYGULAYALIM

Top ile beraber yapılan hareketleri uygulayalım.



Oturalım ve dizlerimizi yukarı kaldıralım. Topu dizlerimizin altından başlatarak etrafımızda çevirelim.



Ayakta bacak aramızdan top geçirelim.



Topu sağ elden sol ele, sol elden sağ ele atıp tutalım.



UYGULAYALIM

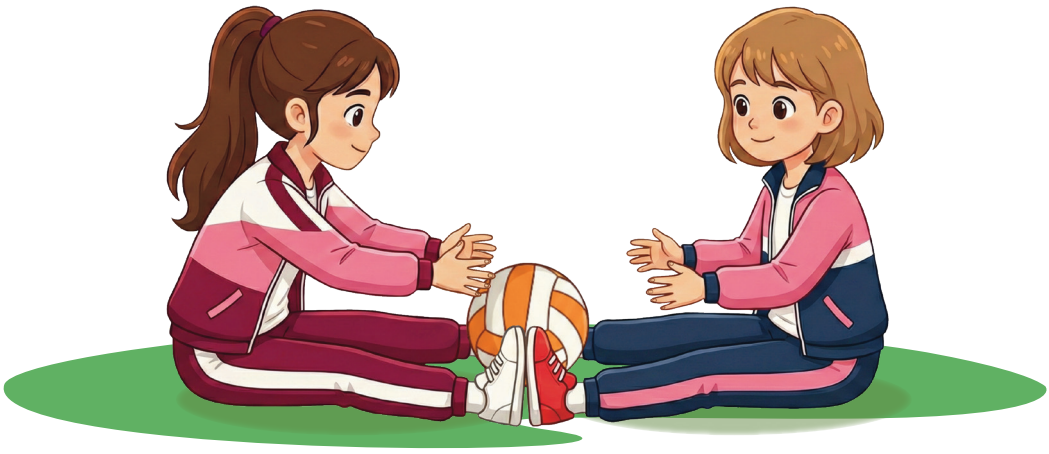
Top ile beraber yapılan hareketleri uygulayalım.

Başımızın arasına balon, top vb. alıp ilerleme çalışması yapalım.





Arkadaşımızla sırt sırta verip topu ileriye götürelim.



Bacaklarımızı açıp karşılıklı oturalım. Top yuvarlama çalışması yapalım.



UYGULAYALIM

Top ile beraber yapılan hareketleri uygulayalım.



Topları atalım çift elle tutalım.



Topları atalım tek elle tutalım.



Renkli havuz makarnaları ile topu ilerletelim.



Farklı nesnelerle balonu yere düşürmeden vuralım.

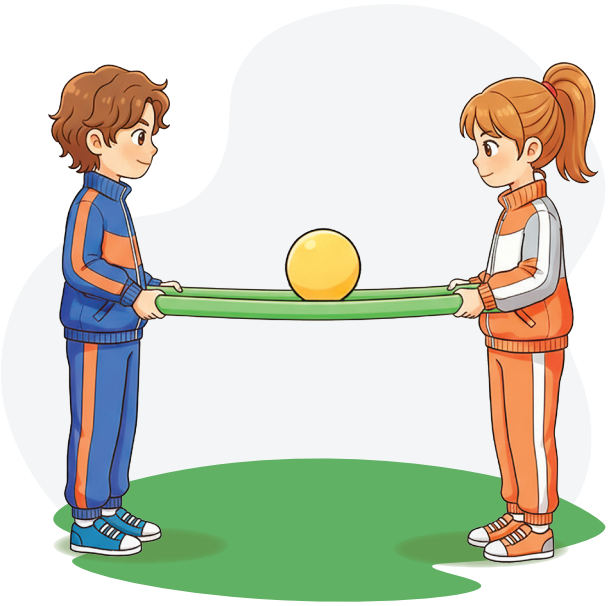


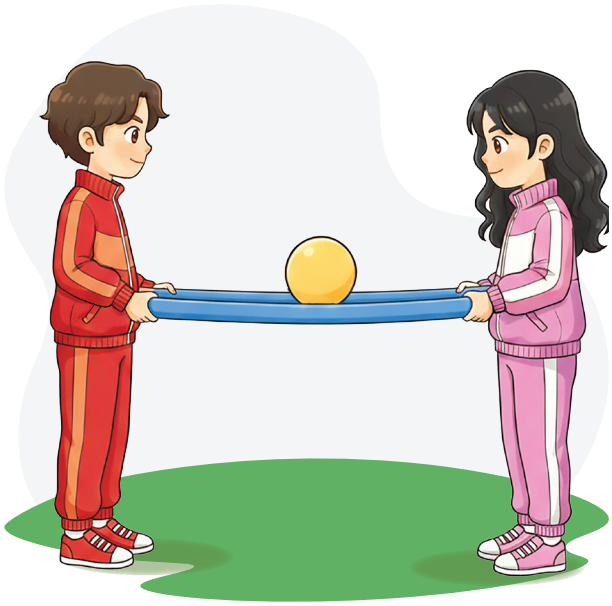
UYGULAYALIM

Havuz makarnası ile topu belirlenen yoldan hedefe ulaştırmaya çalışalım.



Arkadaşımızla iki makarna kullanarak topu yuvarlayalım.







UYGULAYALIM

Asılı halde bulunan topa sopayla vurmaya çalışalım.



Koni üzerindeki topu sopayla hedefe gönderelim.



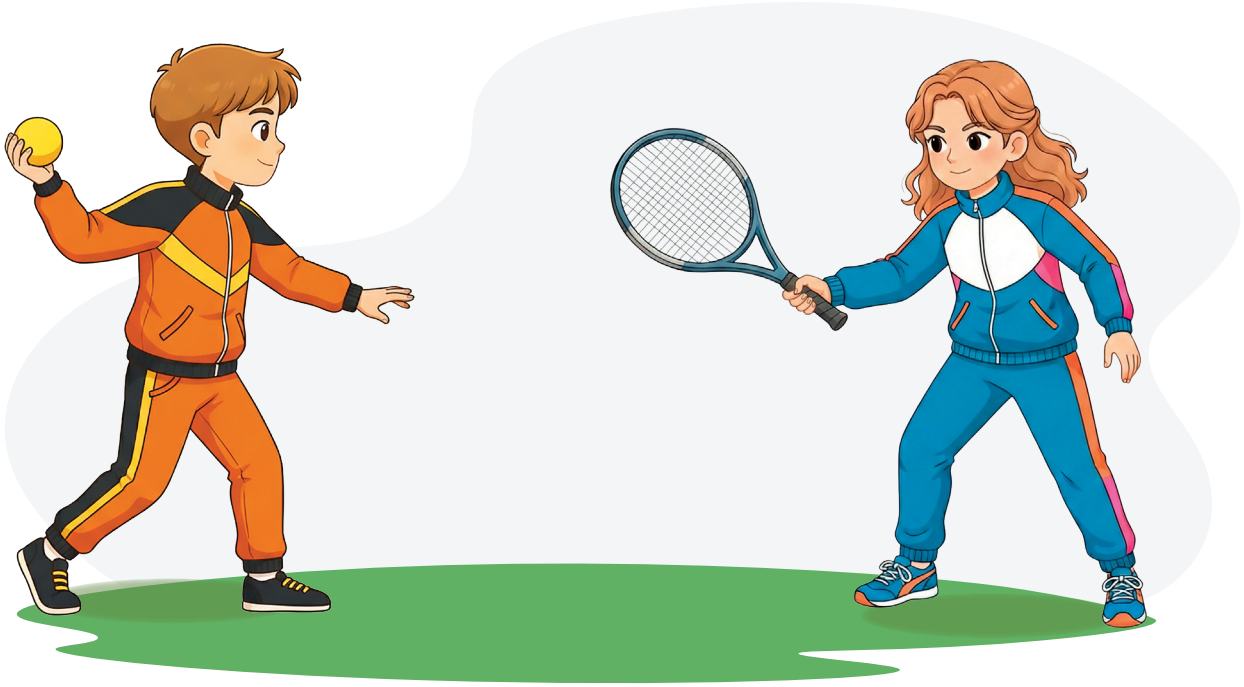


UYGULAYALIM

Kendi attığımız topa vuralım.



Arkadaşımızın attığı topa vuralım.





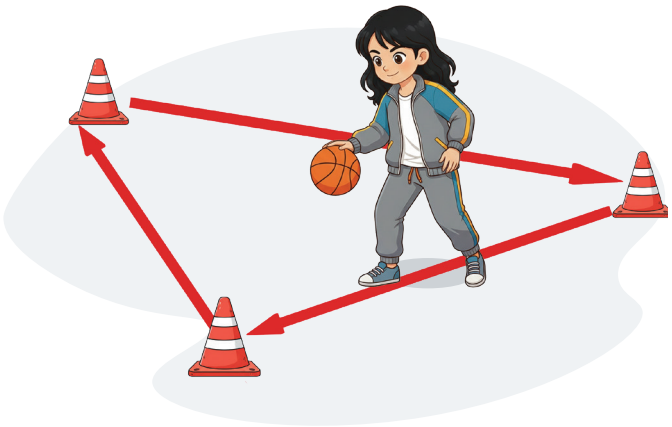
UYGULAYALIM

Basketbol topu ile top sürme çalışmalarını uygulayalım.



Koniler arasındaki düz çizgide sağ ve sol elle topu yere vurarak ilerleyelim.

Üçgen veya farklı şekillerdeki koniler arasındaki düz çizgide sağ ve sol elle topu yere vurarak ilerleyelim.





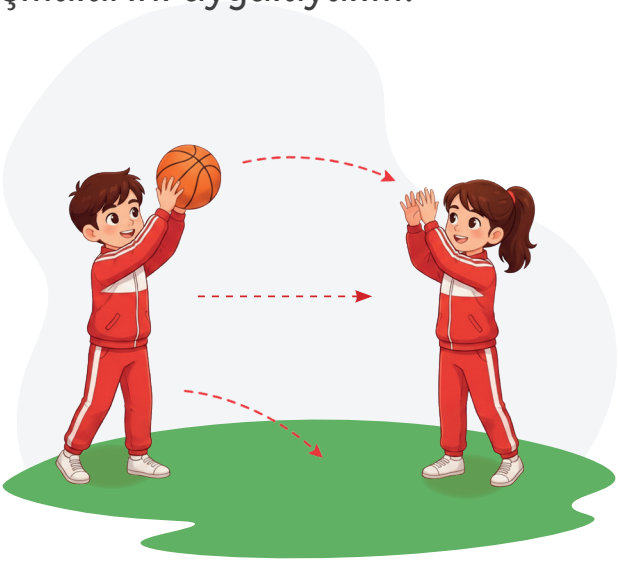
Engeller arasından sağ ve sol elle topu yere vurarak ilerleyelim.

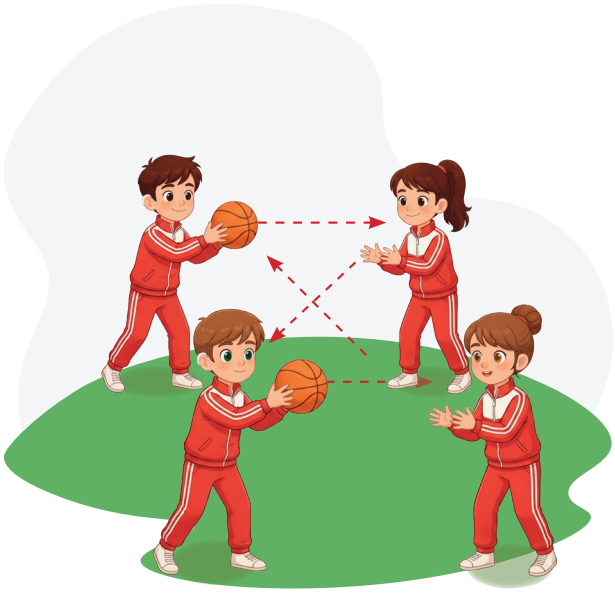


UYGULAYALIM

Basketbol topu ile top atma çalışmalarını uygulayalım.

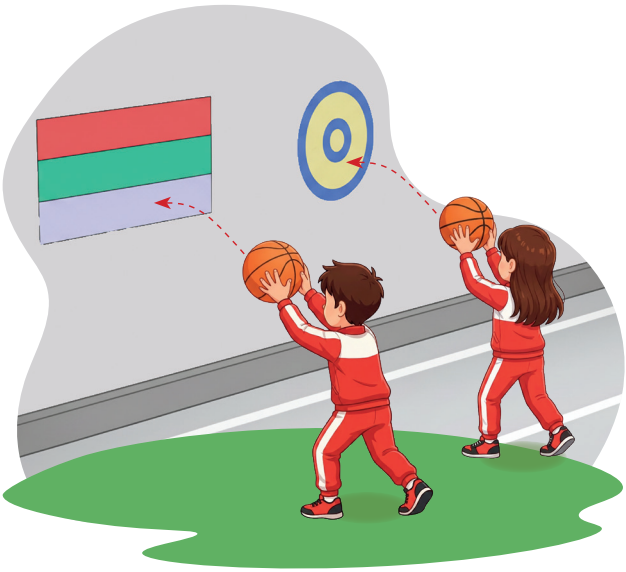
Başımızın üstünden, göğüs hizasından ve topu yerden sektirerek çift elle arkadaşımıza atalım ve tutalım.





Karşılıklı ve çapraz şekilde baş üstünden, göğüs hizasından ve topu yerden sektirerek çift elle arkadaşımıza atalım, tutalım.

Serbest şekilde renkli duvara veya hedefe topu atmaya çalışalım.





UYGULAYALIM

Basketbol topu ile şut atma çalışmalarını uygulayalım.

Çift elle başın yukarısı hizasından yukarıya doğru duvara, hedefe veya potaya atış yapalım.



Tek elle şut tekniği çalışalım.



Tüm vücudumuzu kullanarak dizlerimizi bükerek hafif eğilip hedefe atışlar yapalım.





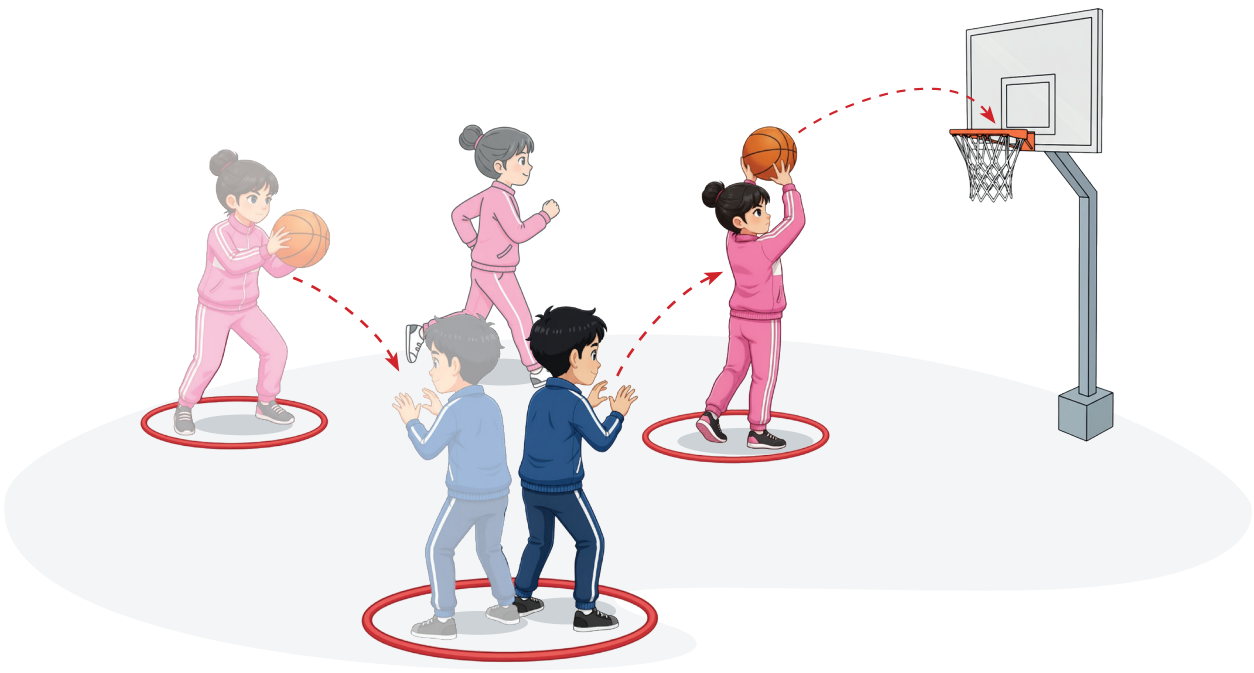
UYGULAYALIM

Basketbol topu ile atış çalışmalarını uygulayalım.

Top sürelim ve potaya sıçrayarak atış yapalım.



Arkadaşımıza pas atalım. Atış yapacağımız alana ilerleyelim. Potaya atış yapalım.





UYGULAYALIM

Voleybola hazırlık çalışmalarını uygulayalım.



Balonu havaya atıp yavaşça vuralım.



Hafif topu yukarı doğru atalım. Yeteri kadar tekrar edelim.



İki elimizle top atışları yapalım.

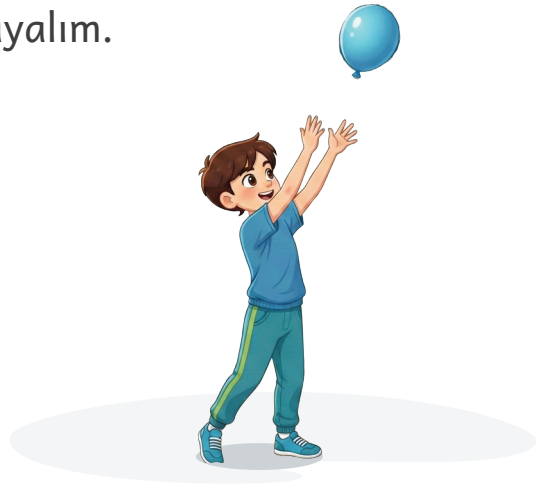


UYGULAYALIM

Parmak pas çalışmalarını uygulayalım.



Önce balonla başlayalım.



Balonu yukarı itelim.



Hafif topu yukarı atalım.



Parmak uçlarımızla topu yukarı atalım.





Önce tek elimizle deneyelim. Sonra iki elimizi kullanalım.



UYGULAYALIM

Şimdi parmak pas duruşunu yapalım. Kollarımız yukarıda, parmaklarımız açık olsun. Pas çalışmalarını duvarda deneyelim.





Görselleri inceleyelim ve görsellerdeki hareketleri yapalım.







UYGULAYALIM

Top ile servis atma çalışmalarını uygulayalım.



Balonu bir elimizle tutup diğer elimizle öne doğru gönderelim.

Bir elimizle topu bırakıp diğer elimizle topun altına vurarak servis çalışması yapalım.



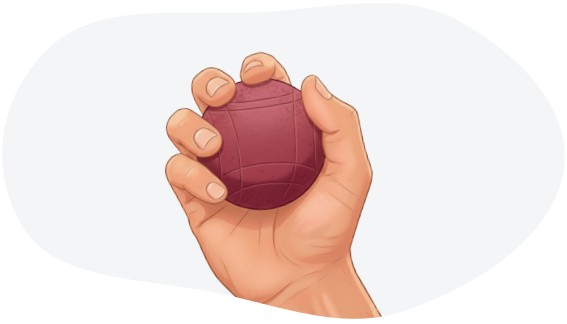


Alttan servis atalım.



UYGULAYALIM

Bocce (Bo-çe) çalışmalarını sırasıyla uygulayalım.



1

Önce hafif ve yumuşak toplarla başlayalım. Topu elimizde tutmayı, kavramayı öğrenelim.



2

Topu öne yuvarlayalım. Yuvarlama hareketini birkaç kez tekrar edelim.



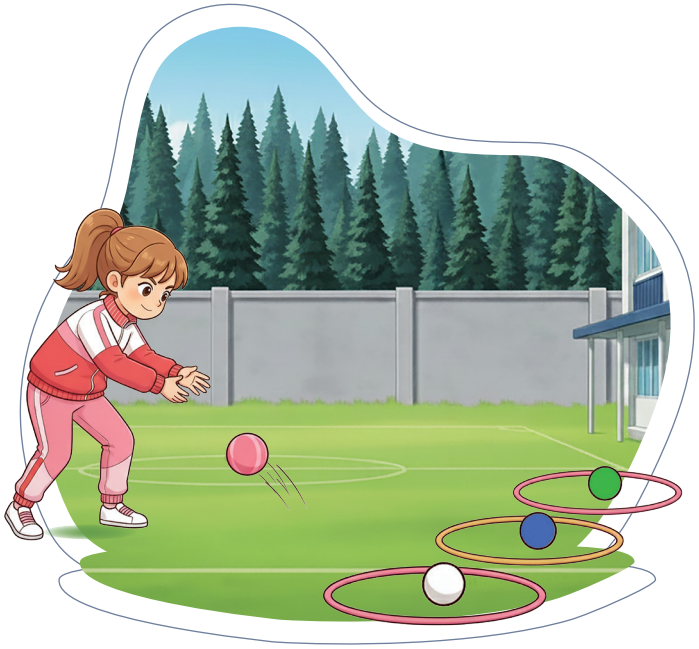
3

Hunilerin içine topu yuvarlayarak gönderelim.



UYGULAYALIM

Bocce (Bo-çe) çalışmalarını sırasıyla uygulayalım.



1

Hulalop içindeki topları vurmaya çalışalım.



2

Farklı ağırlık ve şekillerdeki topları kovalara atalım.



3

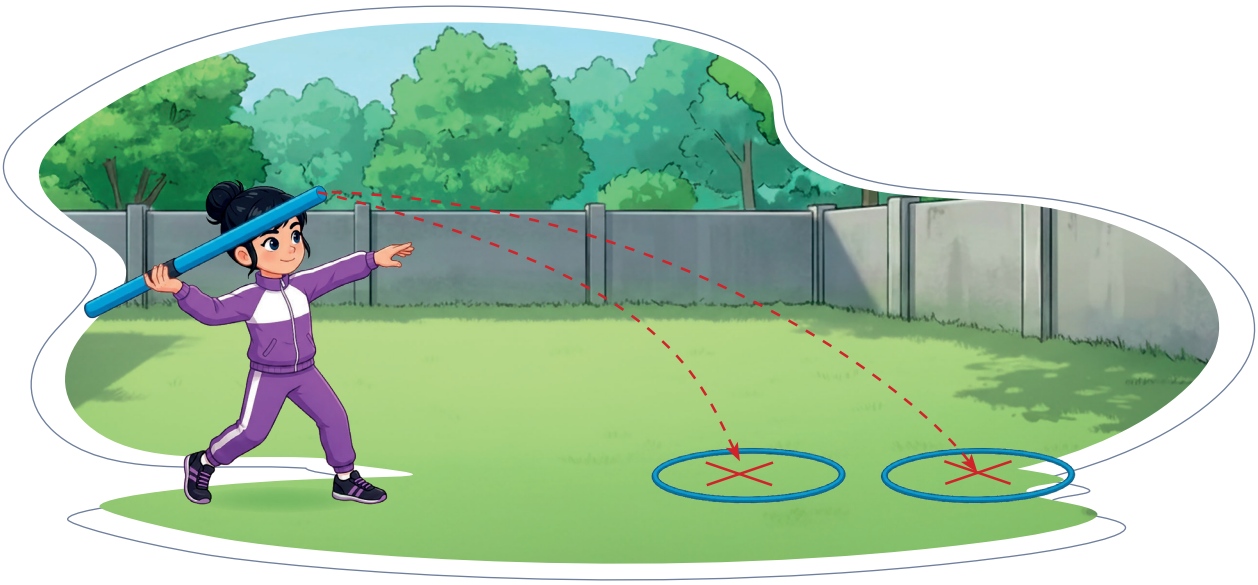
Farklı ağırlık ve şekillerdeki nesnelerle iç içe çizilmiş farklı büyüklükteki çemberlere atışlar yapalım.



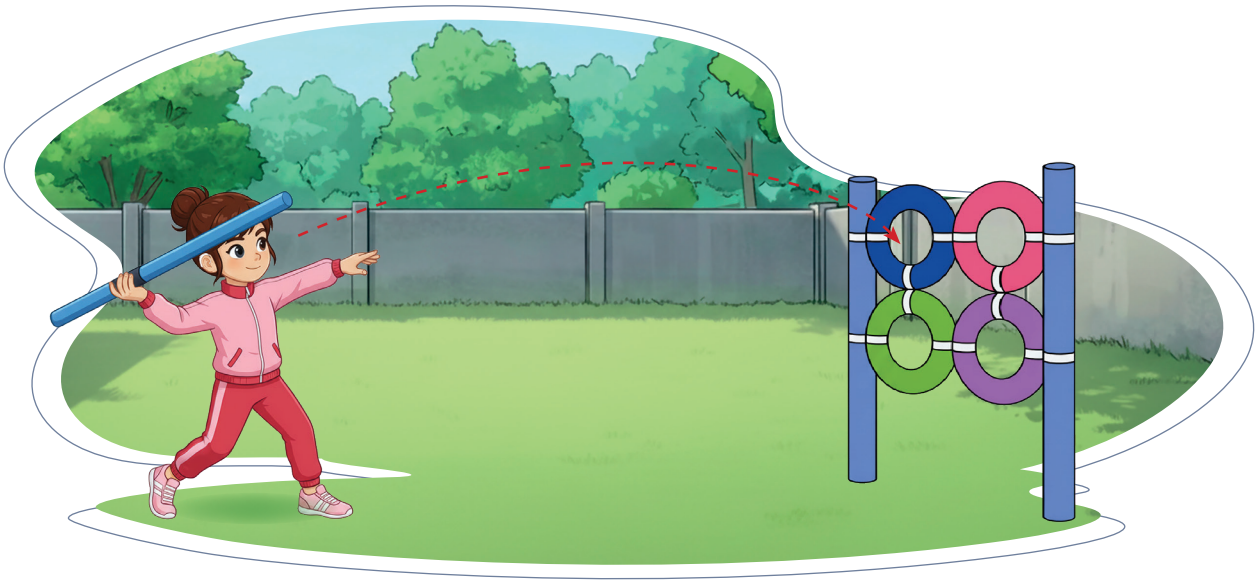
UYGULAYALIM

Atletizm çalışmalarını uygulayalım.

Kolumuzu havaya kaldırıp renkli havuz makarnası veya yumuşak uzun nesneleri başımızın yanından ileriye atalım.



Nesneyi hedeflerden geçirmeye çalışalım.Yakın mesafeden başlayarak hedeften giderek uzaklaşalım.





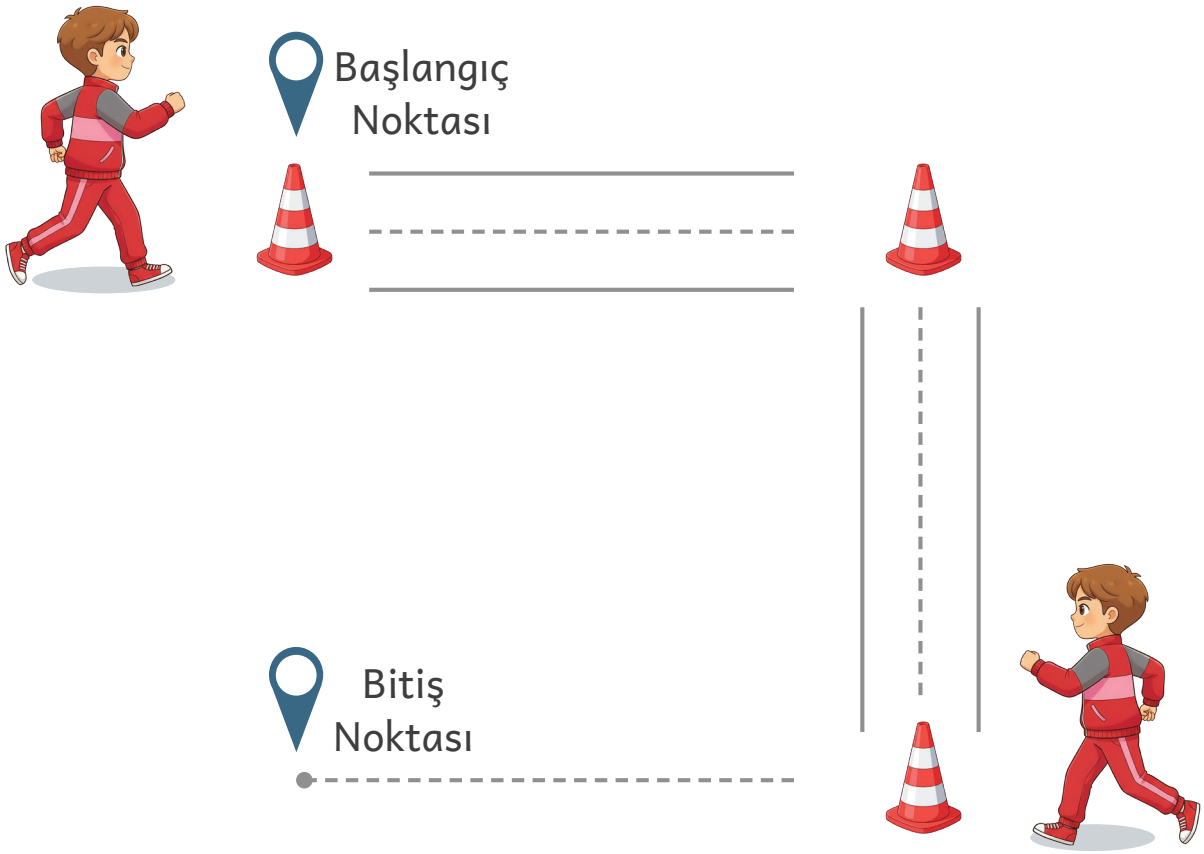
UYGULAYALIM

Güçlü olan elimizle tenis topu, fasülye torbası, sünger top gibi nesneleri başımızın yanından ileriye atalım. Her seferinde daha ileri atmayı deneyelim.



UYGULAYALIM

Kısa mesafede koşu yarışı yapalım. Toplam süremize bakalım.



Görseli inceleyelim. Görseldeki hareketleri yapalım.



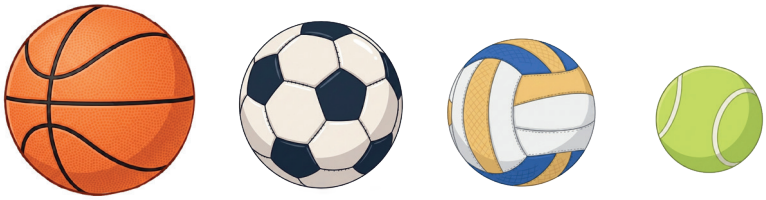


DEĞERLENDİRELİM

Performans Görevi
Dereceli Puanlama
Anahtarı

Aşağıdaki spor branşlarına ait temel bir beceriyi belirlenen adımları uygulayarak kuralına uygun şekilde yapalım.

PERFOMANS GÖREVİM



☐ ☐ ☐ ☐

1. Adım

Yandaki resimlerden en sevdiğin spor branşını işaretle.



2. Adım

Seçtiğin spor branşına uygun temel hareketleri 10 dakika boyunca yap.



3. Adım

Kullandığın spor malzemelerini göster ve ne işe yaradığını söyle.



DEĞERLENDİRELİM

Görsellerdeki becerileri inceleyelim. Hangi spor branşına ait olduklarını söyleyelim.











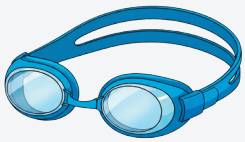
DEĞERLENDİRELİM

Spor Branşına İlişkin Hareket Edebilme Kontrol Listesi

Görsellerdeki spor malzemelerini inceleyelim. Hangi spor branşına ait olduğunu söyleyelim.

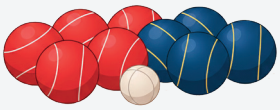




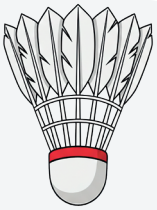
















3. Bölüm



FİZİKSEL UYGUNLUĞUMUZU GELİŞTİRELİM



HATIRLAYALIM

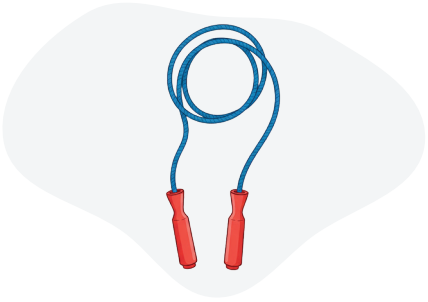
Verilen görsellerle isimlerini eşleştirelim.



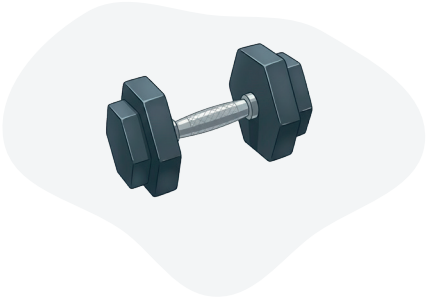
Trambolin



Halter



Dambıl



Atlama İpi



HAZIRLANALIM

Görselleri inceleyelim. Günlük hayatta güç gerektiren durumların neler olabileceğini söyleyelim.











ÖĞRENELİM

Görselleri inceleyelim uygun kelimeyle eşleştirelim.









Sürat

Dayanıklılık

Koordinasyon

Kuvvet



UYGULAYALIM

Vücut ısınma çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.

Okul bahçesinde yavaş tempoda koşalım.



Belimizi tutalım, başımızı sağa sola çevirelim.



Başımızı öne arkaya hareket ettirelim.



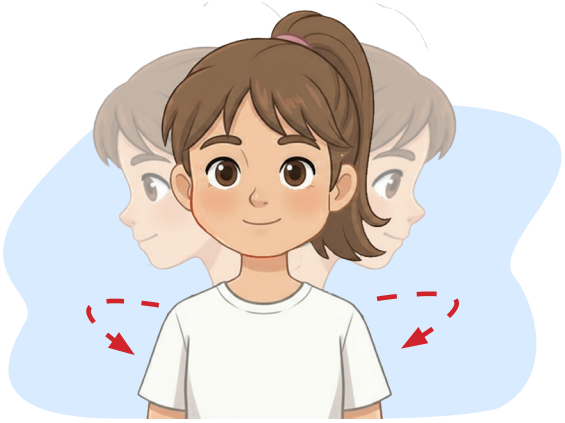
Başımızı sağa-sola gerdirelim.





UYGULAYALIM

Vücut ısınma çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.



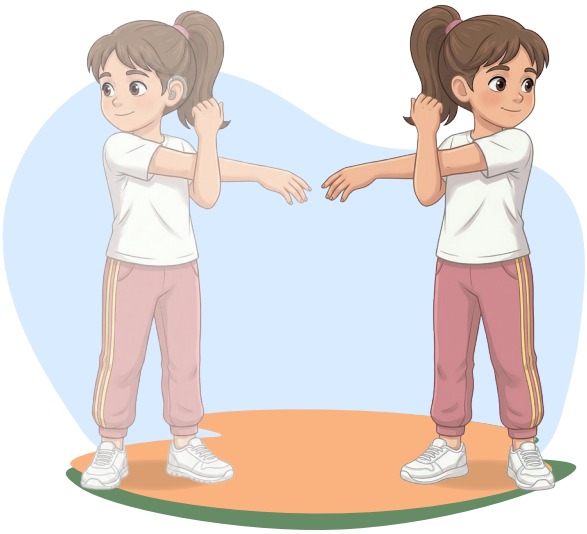
Başımızı ok yönünde çevirelim.



Kollarımızı arkadan öne çevirelim.



Kollarımızı önden arkaya çevirelim.



Kolumuzu göğsümüze uzatıp diğer kolumuzla esnetelim.



UYGULAYALIM

Vücut ısınma çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.

Kolumuzu başın arkasından tutup çekelim.





Elimizi sırtımıza uzatalım diğer elimizle dirseğimizi çekelim.

Gövdemizden duvara eğilelim. Dizlerimizi bükmeden esneyelim.





Yere dokunmak için öne esneyelim.



UYGULAYALIM

Vücut ısınma çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.



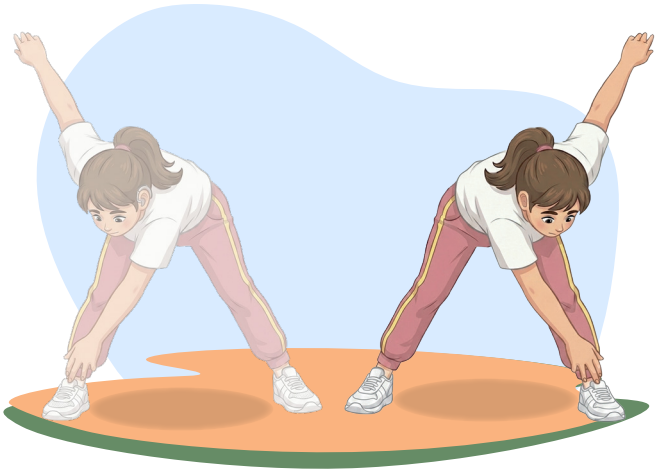
Başımızı dizimize yaklaştıralım. Dizlerimizi bükmeyelim.



Kollarımızı göğsümüz üzerinde tutup sağa sola dönelim.



Sağ kolumuzu yukarı kaldırıp sola eğilelim. Sol kolumuzu yukarı kaldırıp sağa eğilelim.



Bacaklarımızı omuz genişliğinde açalım. Sağ kolla sol ayağımıza, sol kolla sağ ayağımıza uzanalım.



UYGULAYALIM

Vücut ısınma çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.

Dizlerimizi bükmeden öne eğilip yere dokunalım.





Yukarı bakıp geriye esneyelim.

Dizimizi karnımıza doğru çekelim.





Duvardan tutunalım. Bir adım öne alarak bacaklarımızı esnetelim.



UYGULAYALIM

Vücut ısınma çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.



Ayaklarımızı yana açalım. Bir dizimizi gerdirelim.



Öne adım atalım. Bacaklarımızı esnetelim.



Ellerimizi ve dizlerimizi yere koyalım. Bir bacağımızı kaldırıp bekleyelim.



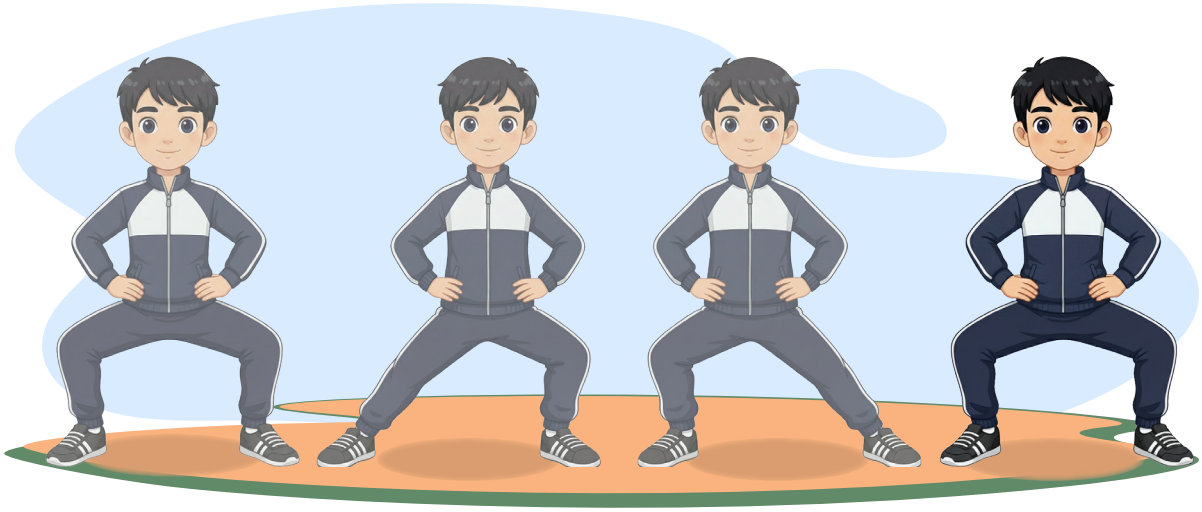
Bacağımızı uygun bir yüksekliğe getirelim. Dizlerimizi esnetelim.



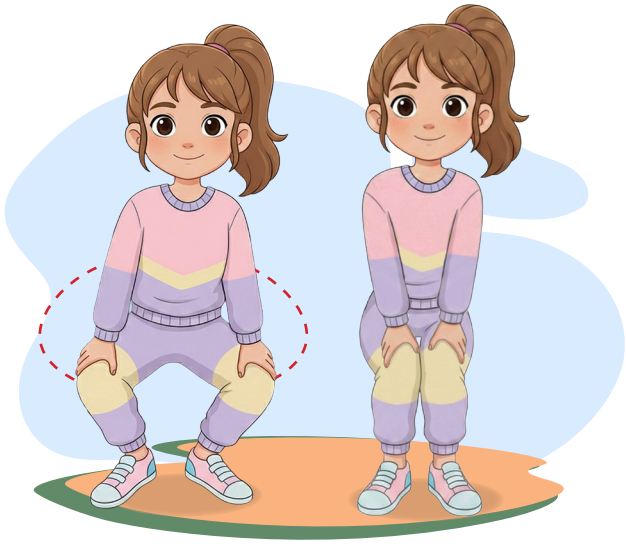
UYGULAYALIM

Vücut ısınma çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.

Ayaklarımızı açalım. Önce sağ, sonra sol dizimizi gerdirelim. Tüm hareketleri 5'er kez tekrar edelim.



Görseldeki gibi duralım. Dizlerimizi sağdan sola çevirelim. Dizlerimizi soldan sağa çevirelim.





Otururken ayağımızı kaldıralım. Ayak bileğimizi dairesel olarak çevirelim.



UYGULAYALIM

Vücut ısınma çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.



Serbest şekilde yürüyelim.



Ayak parmak uçlarımızla yürüyelim.



Ayak topuklarımızla yürüyelim.



Diz çekerek yürüyelim.



UYGULAYALIM

Dayanıklılık parkurunu yapalım.

Tüm hareketleri kendi seviyemize uygun tempo ve sürede uygulayalım. Dinlenme ihtiyacı hissettiğimizde mola verelim.

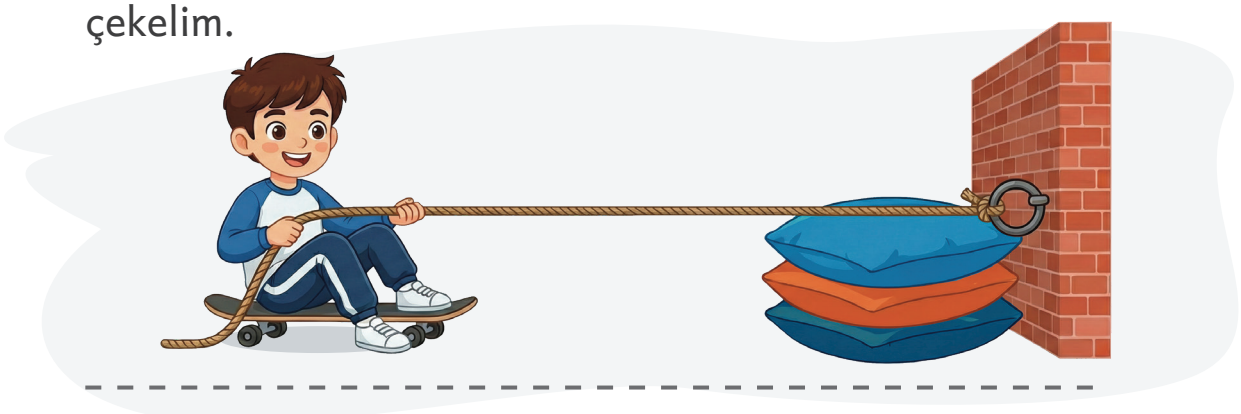
Belirlenen alanda düşük tempoda koşalım.



Belirlenen alanda orta tempoda koşalım.



Kaykaya oturalım. Halatı tutarak minderlere kadar kendimizi çekelim.





UYGULAYALIM

Dayanıklılığı artırma çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.



İp atlayalım.

Adım tahtasına çıkıp inelim. Adım tahtasında dizimizi karnımıza çekelim.





Sırtüstü yatalım. Bacaklarımızı kaldıralım. Bisiklet pedalı çevirir gibi dizlerimizi hareket ettirelim.

Antrenman merdiveni üzerinde hızlı yürüyelim. Çizgilere basmamaya özen gösterelim.





UYGULAYALIM

Dayanıklılığı artırma çalışmalarını dikkatlice uygulayalım. Hareketleri ritmik şekilde tekrarlayalım.



Sağlık toplarını hedeflere seri bir şekilde atalım. Tüm hedefleri düşürmeye çalışalım.





UYGULAYALIM

Isınıyorum etkinliğinde olduğu gibi ısınma egzersizleri yapalım.

Çalışmaları yapabildiğimiz kadar tekrar edelim.

Kuvvet çalışmalarını seviyemize uygun yapalım.



Direği kavrayalım. Ayaklarımız yere değmeden bekleyelim.



Bedenimizi biraz yukarı çekelim. Kollarımız bükülü şekilde bekleyelim.



Demirden tutunalım. Bedenimizi demire doğru çekip indirelim.

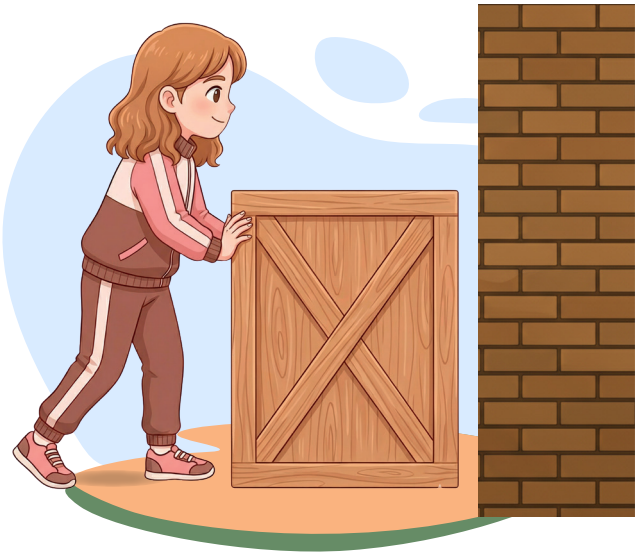


UYGULAYALIM

Kuvvet çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.

Dirseklerimizi bükmeden duvarı itmeye çalışalım.





Nesneyi iterek belli bir hedefe götürelim.

Elastik bandı göğüs hizasında tutalım. Sağa sola çekelim.





UYGULAYALIM

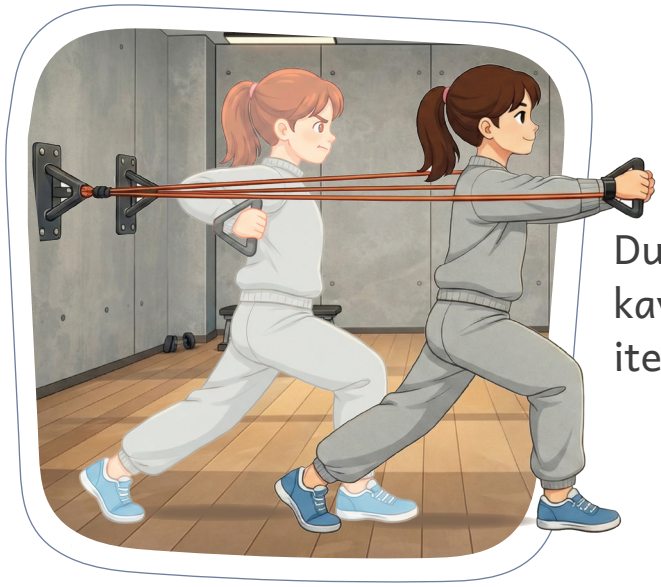
Kuvvet çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.



Sağ ve soldaki bantları tutalım. Bantları başımız üzerinden gövdemize çekelim.



Elastik bandı ayaklarımızın altına yerleştirip uçlarından tutalım. Bandı çenemize doğru çekip bırakalım.



Duvara sabitlenmiş elastik bantları kavrayalım. Kollarımızı ileri doğru itelim.

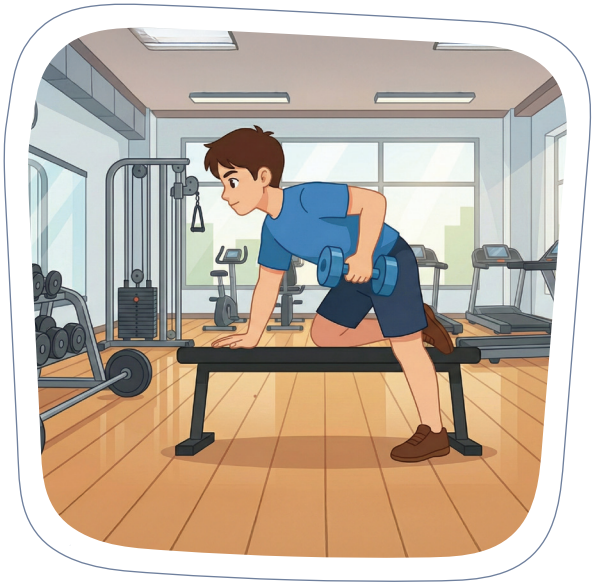


UYGULAYALIM

Kuvvet çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.

Seviyemize uygun ağırlıkta bir nesne (dambıl, su şişesi vb.) alalım. Dirseğimizi bükerek nesneyi kaldıralım.





Görseldeki gibi duralım. Belli ağırlıktaki nesneyi kaldıralım.

Görseldeki gibi uzanalım. Gövdemizi yere yaklaştırıp bekleyelim. Belli sayıda harekete devam edelim.





UYGULAYALIM

Kuvvet çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.



Görseldeki gibi dirseklerimiz ve ayaklarımızla yere temas edelim. Gövdemizi yere değdirmeden bekleyelim.

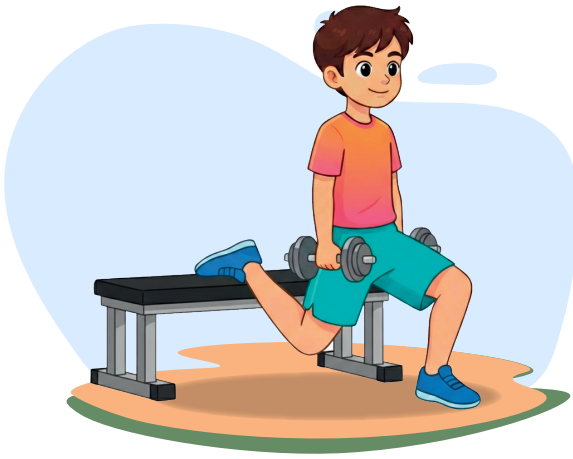
Sırtüstü yere uzanalım. Dizlerimizi karnımıza doğru bükelim. Gövdemizi dizlerimize yaklaştıralım.





Ayaklarımızı omuz genişliğinde açalım. Çömelip doğrulalım.

Elimize aldığımız ağırlıkla bedenimizi indirip kaldıralım.





UYGULAYALIM

Kuvvet çalışmalarını dikkatlice uygulayalım.

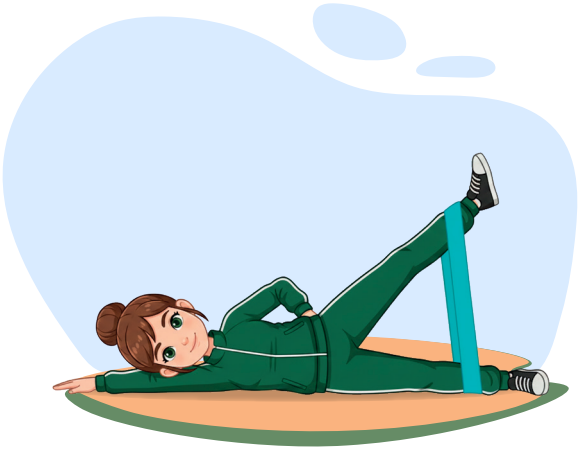
Bir ağırlığı kavrayalım. Sırt pozisyonumuzu bozmadan kaldıralım.



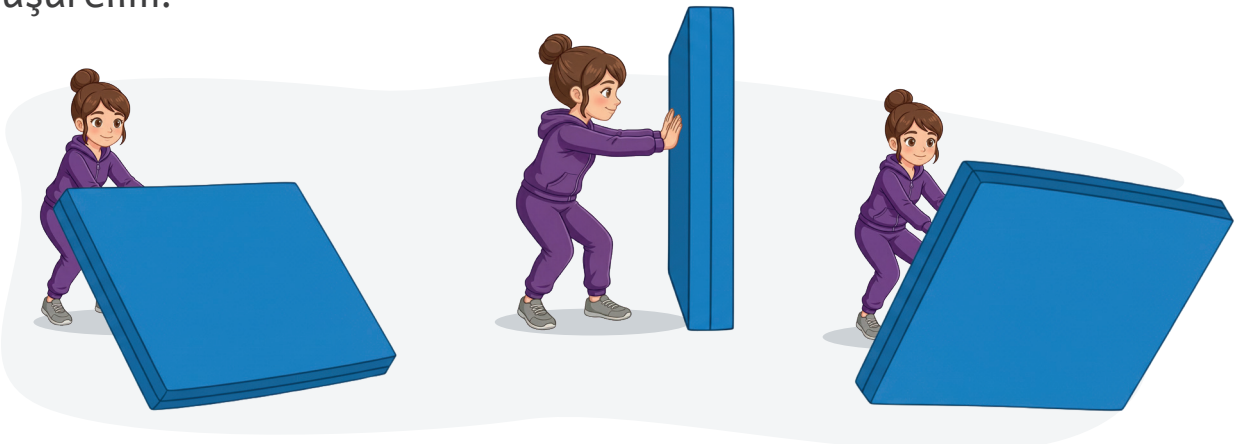


Elastik bandı ayak altına koyup uçlarını tutalım. Bacağımızı kaldırıp dizimizi gerdirelim.

Görseldeki gibi uzanalım. Bacaklarımızdaki elastik bandı yukarı aşağı hareket ettirelim.



Büyük bir nesneyi (jimnastik minderi) kaldıralım. Nesneyi iterek düşürelim.





UYGULAYALIM

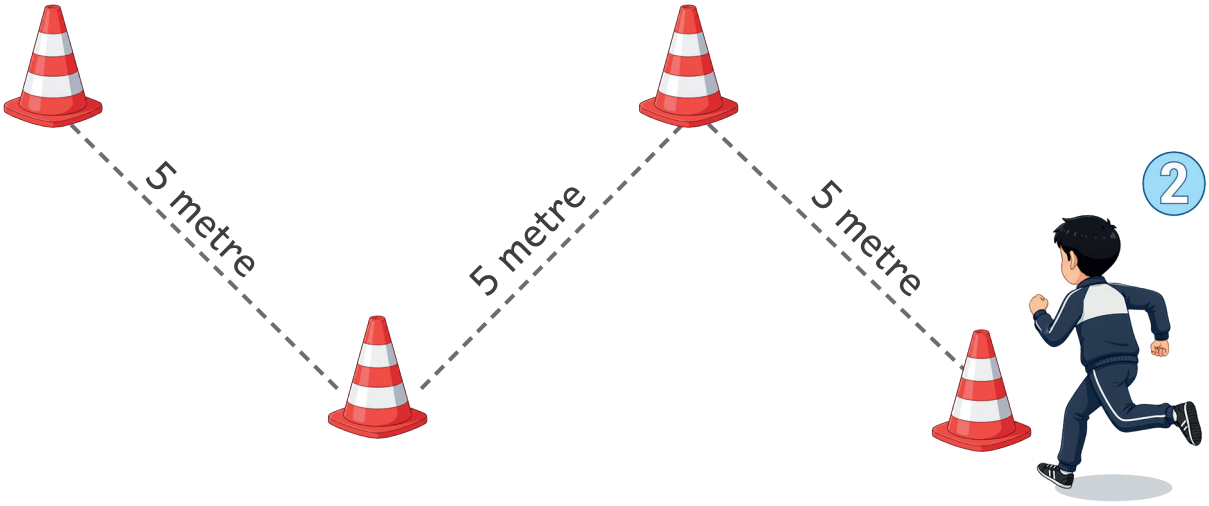
Isınıyorum etkinliğindeki ısınma egzersizlerini yapalım. Kendi seviyemize uygun mesafelerde hız çalışmalarını yapalım.

Hedefe doğru hızla koşalım.

1

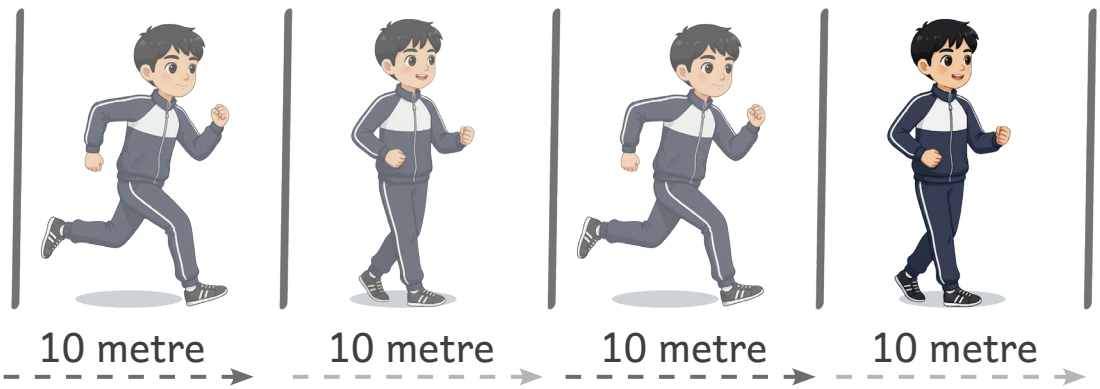


Koniler arasında yüksek hızda koşalım.



10 metre hızlı koşalım. 10 metre yürüyelim.

3

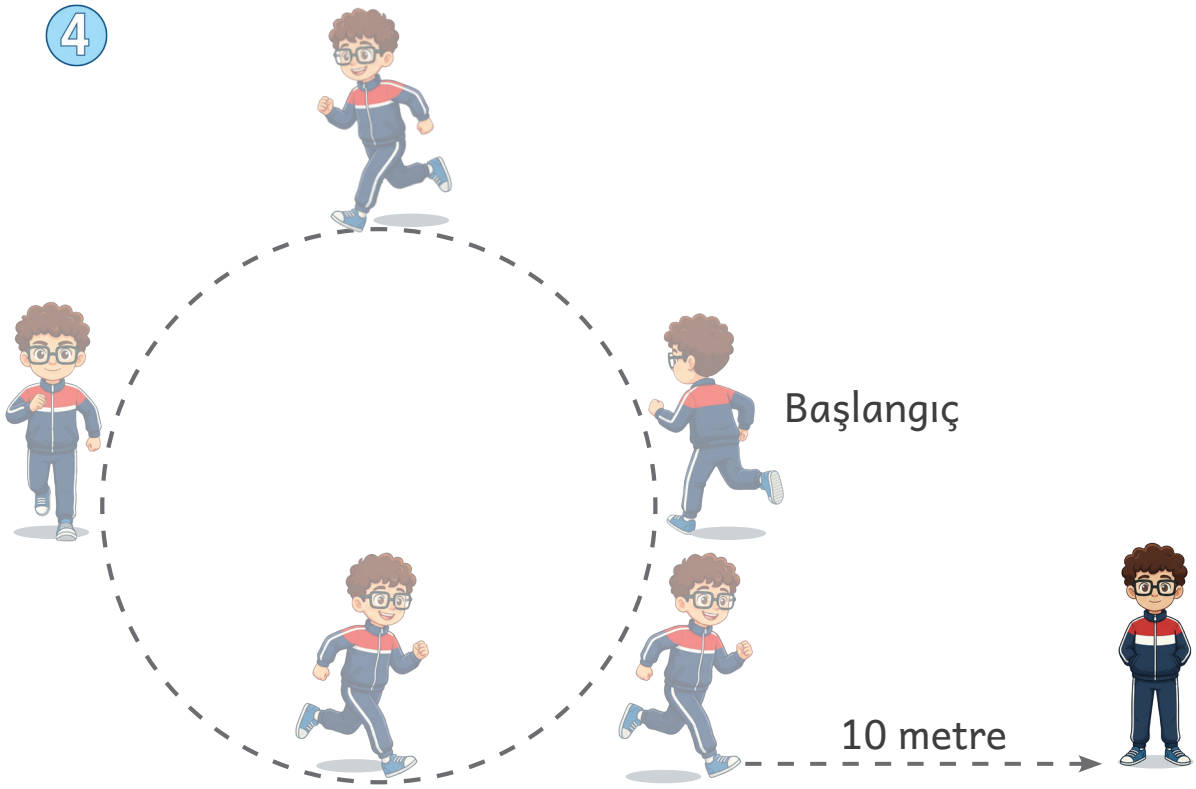




UYGULAYALIM

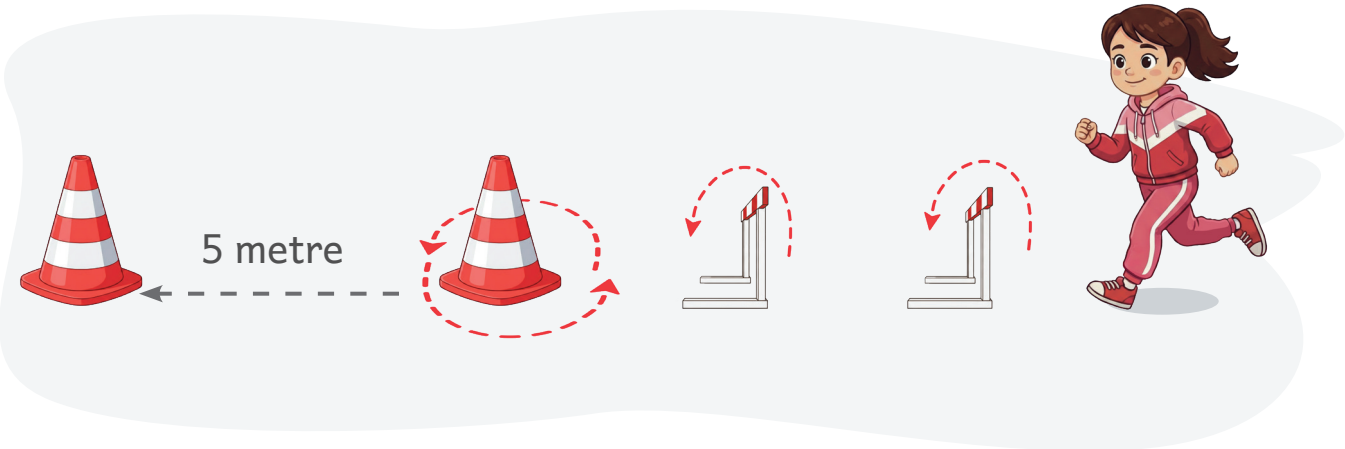
Daire etrafında hızlı koşalım. Ardından 10 metrelik düz koşu yapalım.

4



İki küçük engelin üzerinden atlayarak koşalım. Ardından koninin etrafında bir tur dönelim. 5 metre hızlı koşalım.

5





UYGULAYALIM

Havuz makarnası ile topu hedefe taşıyalım. Havuz makarnası ile top taşıma oyunu oynayalım.



Görseldeki gibi iki takım oluşturalım. Sırasıyla hedefteki kovaya su taşıyalım.

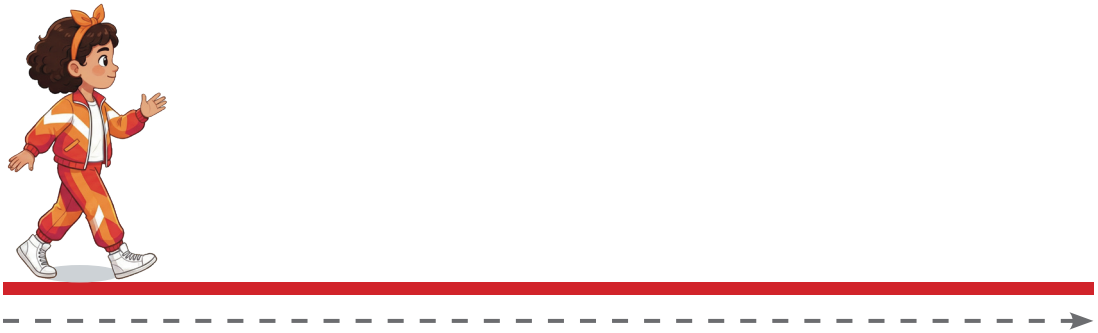




UYGULAYALIM

Isınıyorum etkinliğinde olduğu gibi ısınma egzersizleri yapalım. Koordinasyon çalışmalarını yapmaya gayret gösterelim.

1. Bir çizgi veya kalın tahta üzerinde hızlı adımlarla yürüyelim.



2. Hedefe doğru yürürken her adımda bir alkış yapalım.



3. Slalomlar arasından topla yürüyelim. Ardından top sürerek hedefe koşalım.



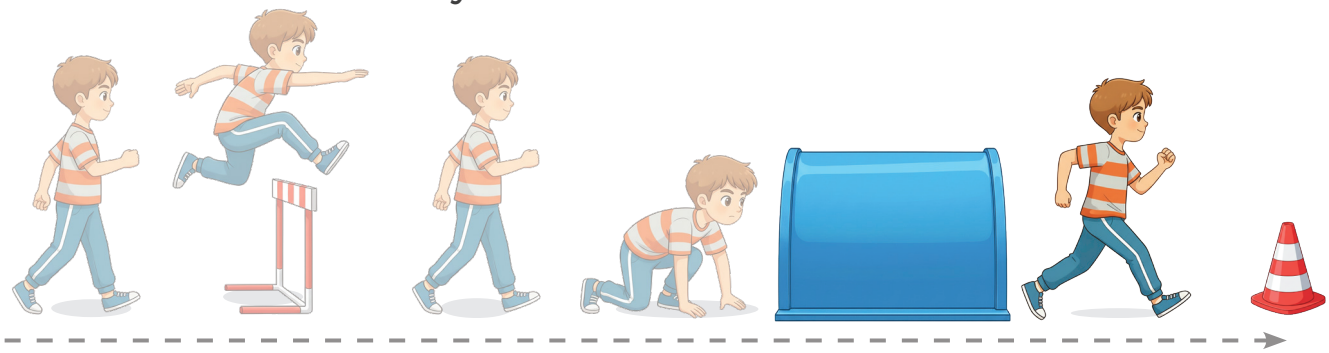


UYGULAYALIM

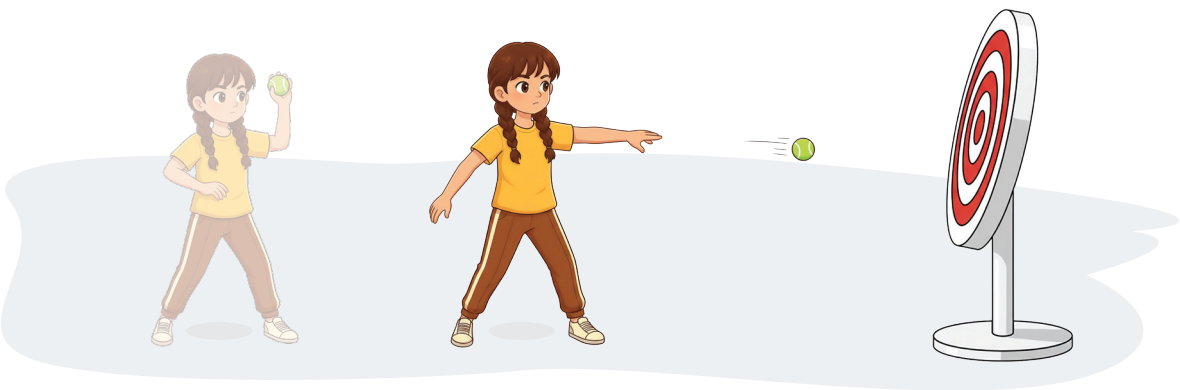
4 Balonu yere düşürmeden küçük vuruşlarla hedefe götürelim.



5 Önümüzdeki engel üzerinden atlayalım. Eğilerek tünelden geçelim. Parkuru tamamlayalım.



6 Önce sağ sonra sol elimizle hedefe atışlar yapalım.





UYGULAYALIM

7 Havadan gelen topa raketle vuralım. Ardından hedefe isabetli atış yapalım.



8 Koşalım. Koni etrafında bir tur dönelim. Sabit duran topa şut atalım.





DEĞERLENDİRELİM

Performansla İlgili
Fiziksel Uygunluk
Kontrol Listesi

Soruların doğru cevaplarını görsel üzerinde gösterelim.

1. Hangisi kuvvet çalışmasına örnektir?





2. Hangisi hız çalışmasına örnektir?





3. Hangisi dayanıklılık çalışmasına örnektir?





4. Hangisi koordinasyon çalışmasına örnektir?







DEĞERLENDİRELİM

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Aşağıdaki hareketleri uygulayalım. Yapabildiğin her hareket için gülen yüzü, yapamadığın her hareket için üzgün yüzü boyayalım.



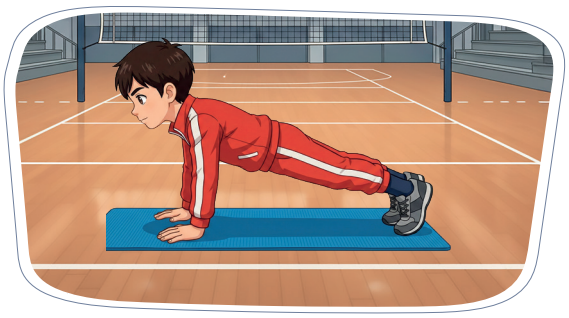
1. HIZ ÇALIŞMASI

Çizgiye kadar hızlı koştum.



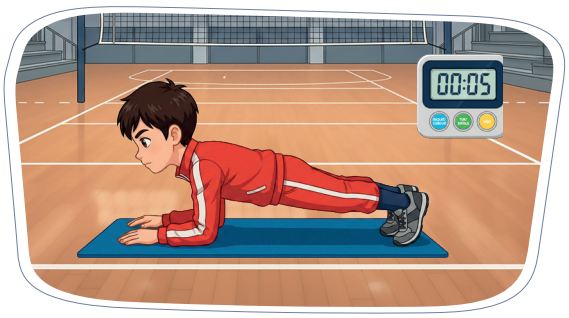
2. KUVVET ÇALIŞMASI

Minder üzerinde 5 kez şınav çektim.



3. DAYANIKLILIK ÇALIŞMASI

Minderde 5 saniye boyunca bekleme hareketi yaptım.



4. KOORDİNASYON ÇALIŞMASI

Topu 5 kez dengeli şekilde sektirdim.



KAYNAKÇA

Çolak, R. ve Güreş, A. (2023). Çocuklarda dayanıklılık. B. Karakoç ve R. Ünver (Ed.), *Küreselleşen dünyada spor bilimleri içinde* (ss. 19-34). Duvar Yayınları.

Ergen, E., Ülkar, B. ve Eraslan, A. (2007). Derleme: Propriyosepsiyon ve koordinasyon. *Spor Hekimliği Dergisi,* 42(2), 57-83. https://journalofsportsmedicine.org/full-text/146/tur.

İbiş, S., Aka, H., Kurt, S. ve Aktuğ, Z. B. (2021). Çocuklarda fiziksel aktivite seviyesi, motor beceri ve dikkat düzeylerinin incelenmesine yönelik bir araştırma. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi,* 4(2), 210-220.

Kara, İ. (2018). *Spor okullarındaki çocukların beden kitle indeksi ile sürat ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Kolcu, Ş. (2014). *Farklı bilişsel tempodaki çocukların oyun davranışlarının ve akran ilişkilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.

Öztürk, A. (2010). *Okul öncesi eğitimde oyun.* Eğiten Kitabevi.

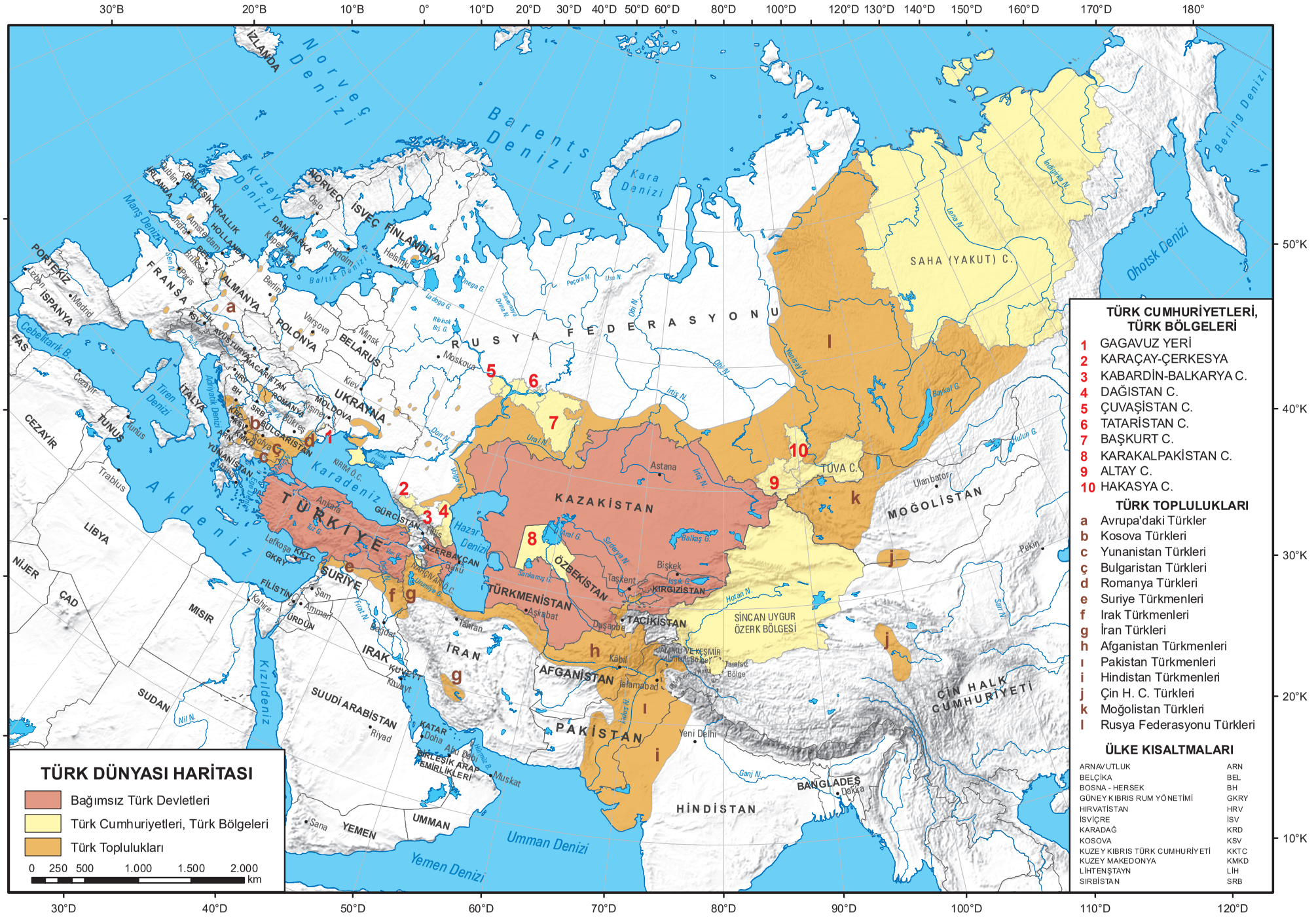
Pişkin, N. E., Şengür, E. ve Aktuğ, Z. B. (2020). Çocuklarda yaz spor okullarının motor beceri üzerine etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 7(1), 25-37.

- **Kaynakça APA 7 atıf sistemine göre hazırlanmıştır.**

CEVAP ANAHTARI

GÖRSEL VE GENEL AĞ KAYNAKÇASI


25°D
30°D
35°D
40°D
45°D
50°D
40°K
35°K
ROMANYA
Bükreş
Tuna N.
UKRAYNA
RUSYA FEDERASYONU
HAZAR DENİZİ
Sofya
BULGARİSTAN
KARADENİZ
GÜRCİSTAN
Tiflis
Kura N.
ACARA Ö.C.
Artvin
Ardahan
ERMENİSTAN
AZERBAYCAN
Erivan
Kars
Iğdır
NAHÇIVAN Ö.C. (AZERBAYCAN)
Aras N.
Ağrı
Erzurum
Erzincan
Bayburt
Gümüşhane
Rize
Trabzon
Giresun
Ordu
Sinop
Samsun
Amasya
Tokat
Çorum
Çankırı
Karabük
Bartın
Zonguldak
Kastamonu
Düzce
Bolu
Sakarya
Kocaeli
Yalova
İstanbul
Tekirdağ
Kırklareli
Edirne
Meriç N.
YUNANİSTAN
MARMARA DENİZİ
Gökçeada
Bozcaada
Çanakkale
Bursa
Balıkesir
Bilecik
Sakarya N.
Ankara
Eskişehir
Kırıkkale
Yozgat
Sivas
Kızılırmak N.
Yeşilırmak N.
Kelkit N.
Çoruh N.
Fırat N.
Tunceli
Bingöl
Muş
Van Gölü
Van
Bitlis
Elâzığ
Malatya
Kütahya
Afyonkarahisar
Uşak
Manisa
Gediz N.
Atina
İzmir
Küçük Menderes N.
Büyük Menderes N.
Aydın
Denizli
Muğla
Isparta
Burdur
Antalya
Konya
Aksaray
Nevşehir
Kayseri
Niğde
Karaman
Mersin
Adana
Osmaniye
Kahramanmaraş
Ceyhan N.
Seyhan N.
Gksu N.
Adıyaman
Gaziantep
Şanlıurfa
Kilis
Hatay
Afrin N.
Fırat N.
Dicle N.
Diyarbakır
Batman
Siirt
Şırnak
Mardin
Hakkâri
Urumiye Gölü
İRAN
EGE DENİZİ
Tuz Gölü
KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
Erenköy
Lefkoşa
GÜNEY KIBRIS RUM YÖNETİMİ
SURİYE
IRAK
LÜBNAN
Beyrut
Şam
Bağdat
AKDENİZ
LİBYA
MISIR
Nil N.
Süveyş K.
İSRAİL
FİLİSTİN
Batı Şeria
Doğu Kudüs
Tel Aviv
FİLİSTİN
Gazze Şeridi
TÜRKİYE'NİN MÜLKİ İDARE BÖLÜMLERİ İLE KARA VE DENİZ KOMŞULARI HARİTASI
BAŞKENT
Ankara
İL MERKEZİ
Elâzığ
GÖL
ÜLKE SINIRI
ÖZERK BÖLGE SINIRI
AKARSU
0 50 100 200 300 400 km
Harita Genel Müdürlüğü tarafından üretilmiştir.


TÜRK DÜNYASI HARİTASI
Bağımsız Türk Devletleri
Türk Cumhuriyetleri, Türk Bölgeleri
Türk Toplulukları
0 250 500 1.000 1.500 2.000 km
TÜRK CUMHURİYETLERİ, TÜRK BÖLGELERİ
1 GAGAVUZ YERİ
2 KARAÇAY-ÇERKESYA
3 KABARDİN-BALKARYA C.
4 DAĞISTAN C.
5 ÇUVAŞİSTAN C.
6 TATARİSTAN C.
7 BAŞKURT C.
8 KARAKALPAKİSTAN C.
9 ALTAY C.
10 HAKASYA C.
TÜRK TOPLULUKLARI
a Avrupa'daki Türkler
b Kosova Türkleri
c Yunanistan Türkleri
ç Bulgaristan Türkleri
d Romanya Türkleri
e Suriye Türkmenleri
f Irak Türkmenleri
g İran Türkleri
h Afganistan Türkmenleri
ı Pakistan Türkmenleri
i Hindistan Türkmenleri
j Çin H. C. Türkleri
k Moğolistan Türkleri
l Rusya Federasyonu Türkleri
ÜLKE KISALTMALARI
ARNAVUTLUK ARN
BELÇİKA BEL
BOSNA - HERSEK BH
GÜNEY KIBRIS RUM YÖNETİMİ GKRY
HIRVATİSTAN HRV
İSVİÇRE İSV
KARADAĞ KRD
KOSOVA KSV
KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ KKTC
KUZEY MAKEDONYA KMKD
LİHTENŞTAYN LİH
SIRBİSTAN SRB
Norveç Denizi
Barents Denizi
Kara Denizi
Bering Denizi
Ohotsk Denizi
Kuzey Denizi
Baltık Denizi
Akdeniz
Karadeniz
Hazar Denizi
Umman Denizi
Yemen Denizi
Kızıldeniz
RUSYA FEDERASYONU
SAHA (YAKUT) C.
KAZAKİSTAN
TÜVA C.
MOĞOLİSTAN
ÇİN HALK CUMHURİYETİ
SİNCAN UYGUR ÖZERK BÖLGESİ
TÜRKİYE
İRAN
AFGANİSTAN
PAKİSTAN
HİNDİSTAN
TÜRKMENİSTAN
ÖZBEKİSTAN
KIRGIZISTAN
TACİKİSTAN
AZERBAYCAN
GÜRCİSTAN
UKRAYNA
BELARUS
POLONYA
ROMANYA
BULGARISTAN
YUNANİSTAN
ITALYA
FRANSA
ALMANYA
İSPANYA
PORTEKİZ
İSVEÇ
FİNLANDİYA
NORVEÇ
İZLANDA
İRLANDA
BİRLEŞİK KRALLIK
HOLLANDA
DANİMARKA
MACARİSTAN
SUUDİ ARABİSTAN
IRAK
SURİYE
LİBYA
MISIR
SUDAN
CEZAYİR
TUNUS
FAS
NİJER
ÇAD
BANGLADEŞ
UMMAN
YEMEN
KATAR
BİRLEŞİK ARAP EMİRLİKLERİ
FİLİSTİN
LİHTENŞTAYN
Moskova
Kiev
Minsk
Varşova
Berlin
Paris
Madrid
Roma
Atina
Ankara
Astana
Taşkent
Bişkek
Aşkabat
Duşanbe
Tahran
Bağdat
Kabil
İslamabad
Yeni Delhi
Pekin
Ulanbator
Riyad
Doha
Muskat
Sana
Kahire
Trablus
Tunus
Cezayir
Lefkoşa
Şam
Amman
Kudüs
Beyrut
Tiflis
Bakü
Erivan
Sofya
Bükreş
Belgrad
Zagreb
Sarayevo
Podgorica
Priştine
Üsküp
Tirana
Atina
Lizbon
Dublin
Oslo
Stockholm
Helsinki
Kopenhag
Amsterdam
Brüksel
Londra
Cebeltarık B.
Manş Denizi
Tiren Denizi
Adriyatik Denizi
Ege Denizi
Marmara Denizi
Karadeniz Böğ.
Kerç Böğ.
Hürmüz B.
Aden Körf.
Basra Körf.
Aral G.
Balkaş G.
Baykal G.
Aydın G.
Obi N.
Yenisey N.
İrtiş N.
Ural N.
Volga N.
Don N.
Lena N.
Indigirka N.
Pechora N.
Usa N.
Ob N.
Onega G.
Ladoga G.
Rybinsk Brj. G.
Severnaya Dvina N.
Sırderya N.
Amu Derya N.
Hotan N.
Sarı N.
Tarımsız Bölge
Jammu ve Keşmir
Ganj N.
Hint Okyanusu
Nil N.
Fırat N.
Dicle N.
Kura N.
Aras N.
Sakarya N.
Meriç N.
Struma N.
Vardar N.
Tuna N.
Elbe N.
Ren N.
Sen N.
Loire N.
Ebro N.
Tajo N.
Guadiana N.
Guadalquivir N.
Rodan N.
Po N.
Tiber N.
Arno N.
Vistül N.
Oder N.
Dinyester N.
Dinyeper N.
Prut N.
Seyhan N.
Ceyhan N.
Asi N.
Litani N.
Şattülarap N.
Kızılırmak
Sakarya
Meriç
Struma
Vardar
Tuna
Elbe
Ren
Sen
Loire
Ebro
Tajo
Guadiana
Guadalquivir
Rodan
Po
Tiber
Arno
Vistül
Oder
Dinyester
Dinyeper
Prut
Seyhan
Ceyhan
Asi
Litani
Şattülarap
30°B
20°B
10°B
0°
10°D
20°D
30°D
40°D
50°D
60°D
70°D
80°D
90°D
100°D
110°D
120°D
130°D
140°D
150°D
160°D
170°D
180°
40°K
30°K
20°K
10°K
50°K