ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA OKULU

BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR 2

(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.: 11137
Ders Kitapları Dizisi No.: 2589

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
Sibel GÜNGÖR
Helin TEPECİ
Kenan GÜNDÜZOĞLU
Fatma Pınar BALCI
Mustafa YÜCE

ÇOKLU ORTAM TASARIMCISI

Burcu Hacer ŞENOL
Gökay GÜNDOĞDU
Timurlenk ÖZKAYNAK

PROGRAM GELİŞTİRME UZMANI

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

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME UZMANI

Dr. Özgül SU ÖZENİR

REHBERLİK UZMANI

Çağla AYDIN

ISBN 978-625-8894-67-7

Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 01.07.2026 tarih ve 163474877 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

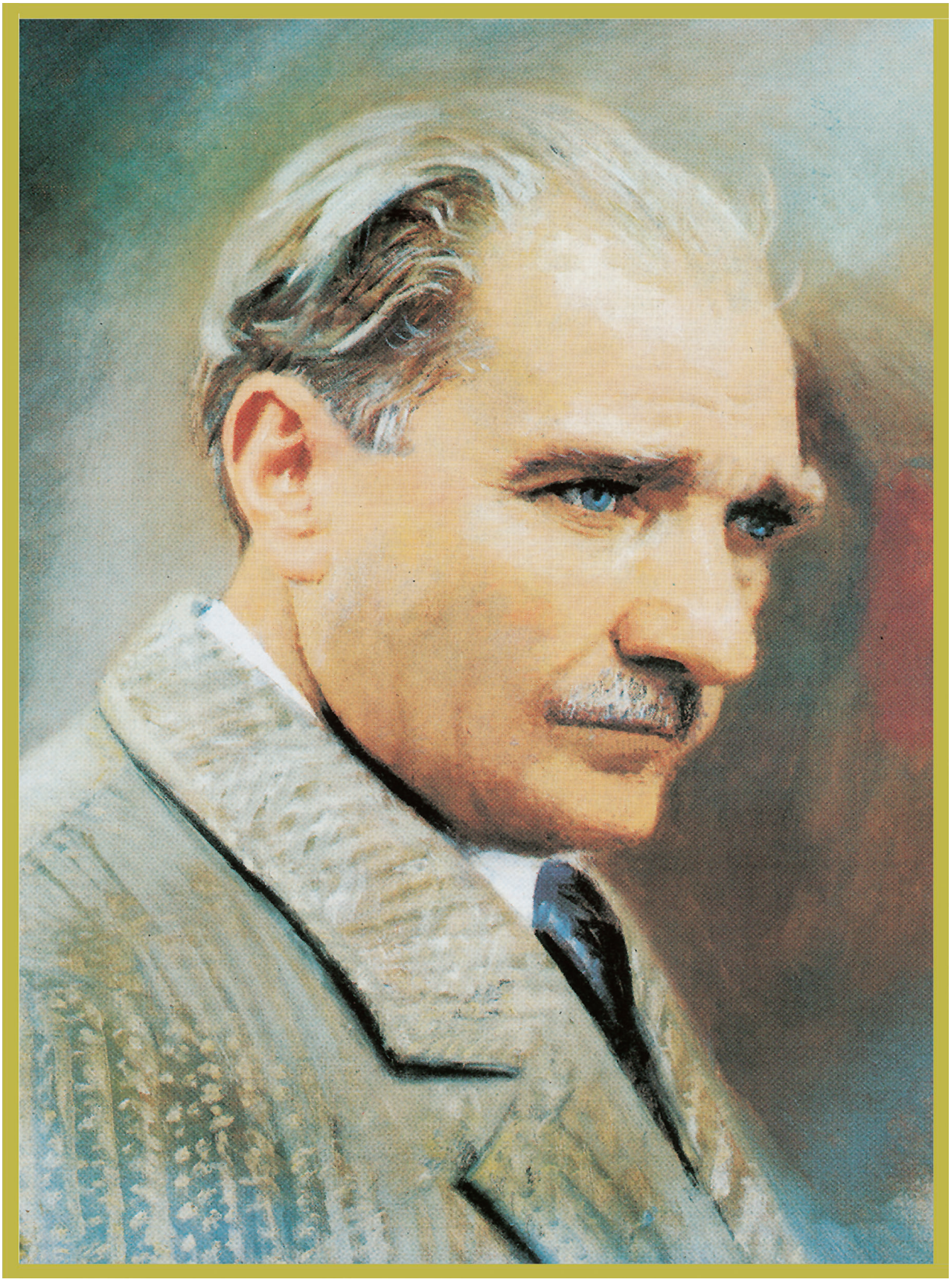
GENÇLİĞE HİTABE

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

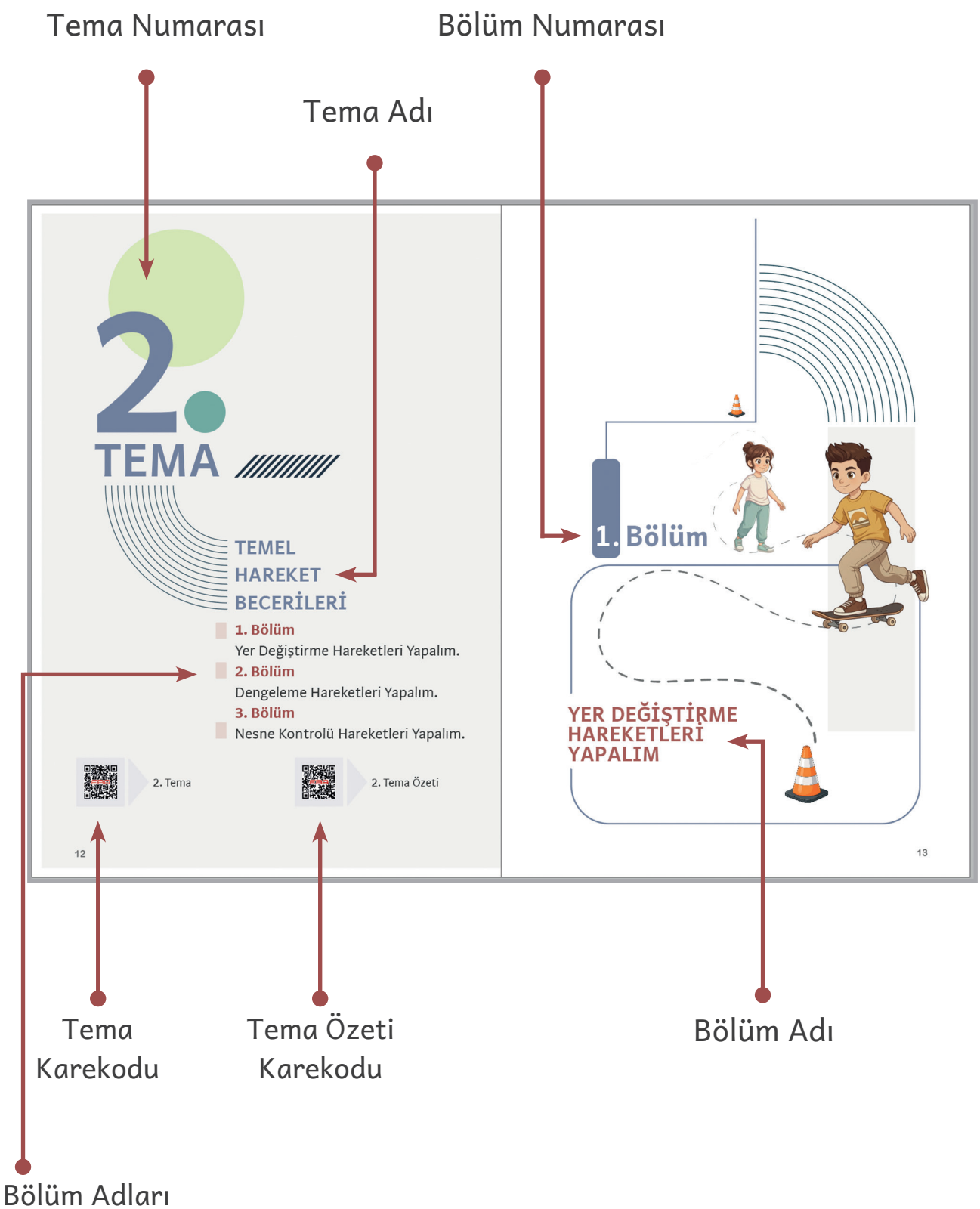
2. TEMA: Temel Hareket Becerileri 12

1. Bölüm
Yer Değiştirme Hareketleri Yapalım 13
2. Bölüm
Dengeleme Hareketleri Yapalım 47
3. Bölüm
Nesne Kontrolü Hareketleri Yapalım 85

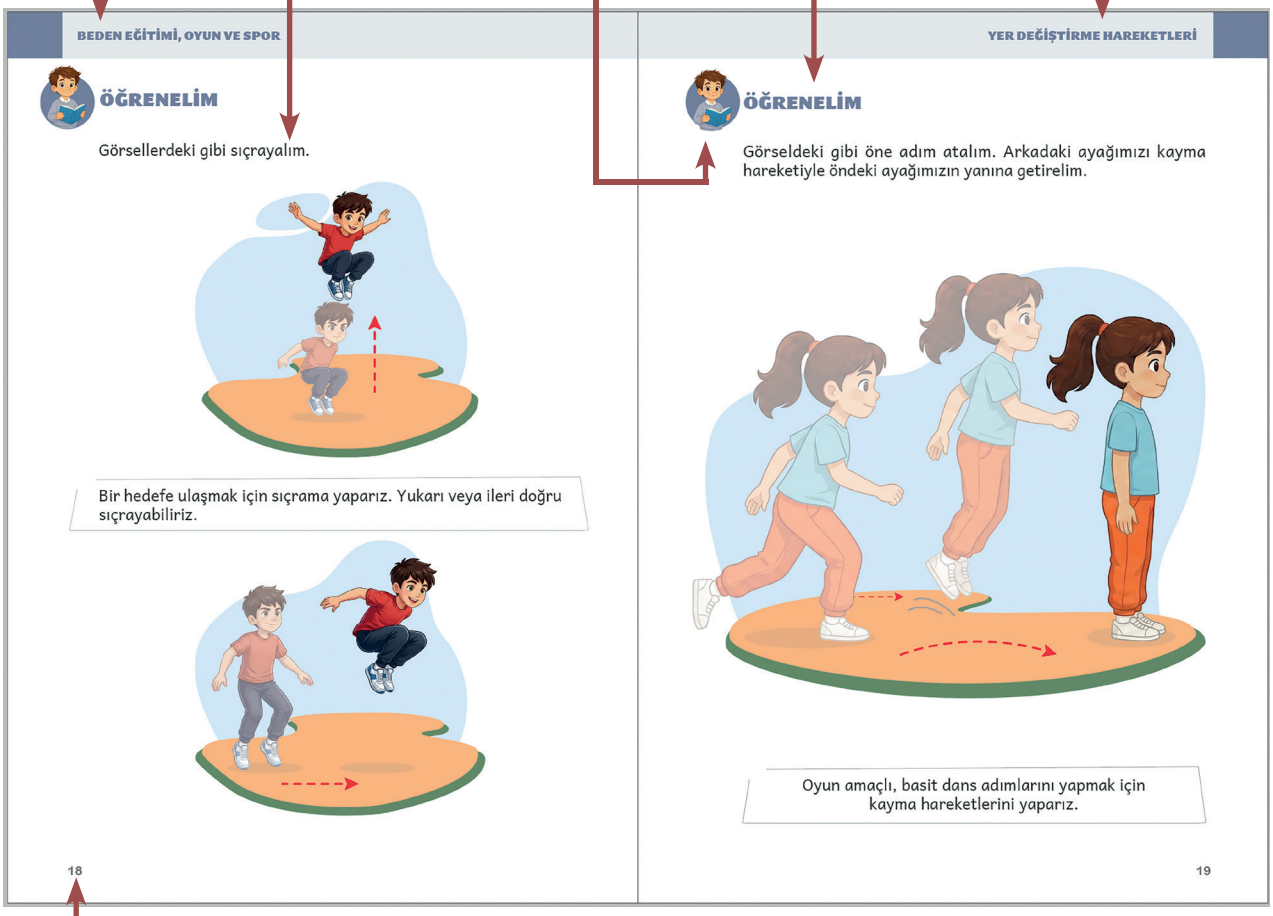
Kaynakça 124
Cevap Anahtarı 124
Görsel ve Genel Ağ Kaynakçası 124

Türkiye'nin Mülki İdare Bölümleri
ile Kara ve Deniz Komşuları Haritası 125
Türk Dünyası Haritası 126

KİTABIMIZI TANIYALIM



Kitap Adı
Yönerge
Öğrenme Adımı Simgesi
Öğrenme Adımı
Bölüm Adı



Sayfa Numarası

KİTAPTA KULLANILAN SİMGEMİZ

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.



2. TEMA

TEMEL HAREKET BECERİLERİ

1. Bölüm
Yer Değiştirme Hareketleri Yapalım.

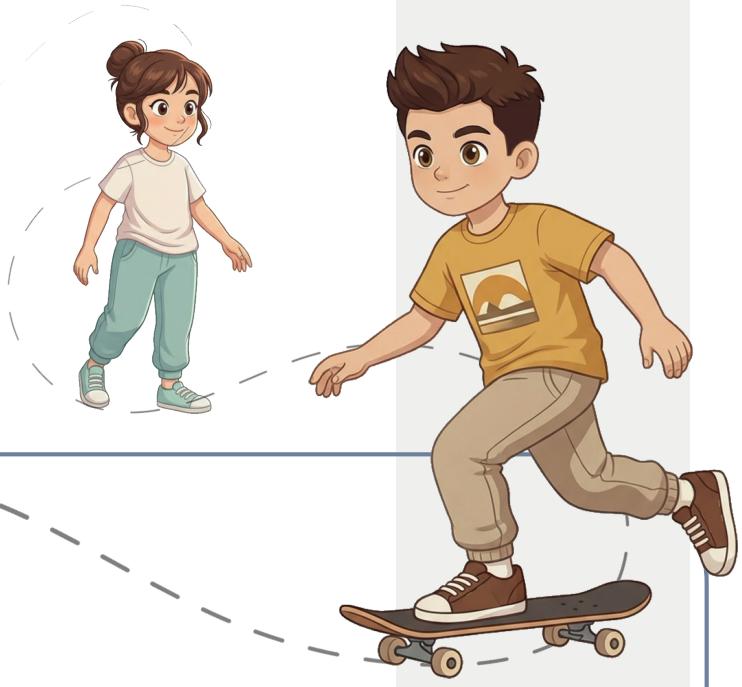
2. Bölüm
Dengeleme Hareketleri Yapalım.

3. Bölüm
Nesne Kontrolü Hareketleri Yapalım.

2. Tema

2. Tema Özeti





1. Bölüm

YER DEĞİŞTİRME HAREKETLERİ YAPALIM





HATIRLAYALIM

Verilen hareketleri yapalım.



Ellerimizi yukarı kaldıralım.



Bana ayaklarını gösterir misin?



Bir hedefe doğru yürüyelim.



Yakınımızdaki topu alalım.



HAZIRLANALIM

Görsellerdeki hareketleri inceleyelim. Hareketlerin isimlerini doğru olan görsellerle eşleştirelim.









Yürüme

Zıplama

Tırmanma

Koşma

Yuvarlanma

Kayma







ÖĞRENELİM

Görsellerde verilen farklı yürüyüş şekillerini inceleyelim. Verilen ifadelerle görselleri eşleştirelim.







Serbest yürüyüş amacıyla yapılan yürümedir.

Dar bir yerden geçerken yapılan yürümedir.

Yağmurda ıslanmamak için yapılan yürümedir.

Görsellerde verilen yürüyüş şekillerini uygulayalım.



ÖĞRENELİM

Kollarımızı ve ayaklarımızı uyumlu şekilde hareket ettirerek koşalım.



Bir yere daha hızlı ulaşmak için koşarız.



ÖĞRENELİM

Görsellerdeki gibi sıçrayalım.



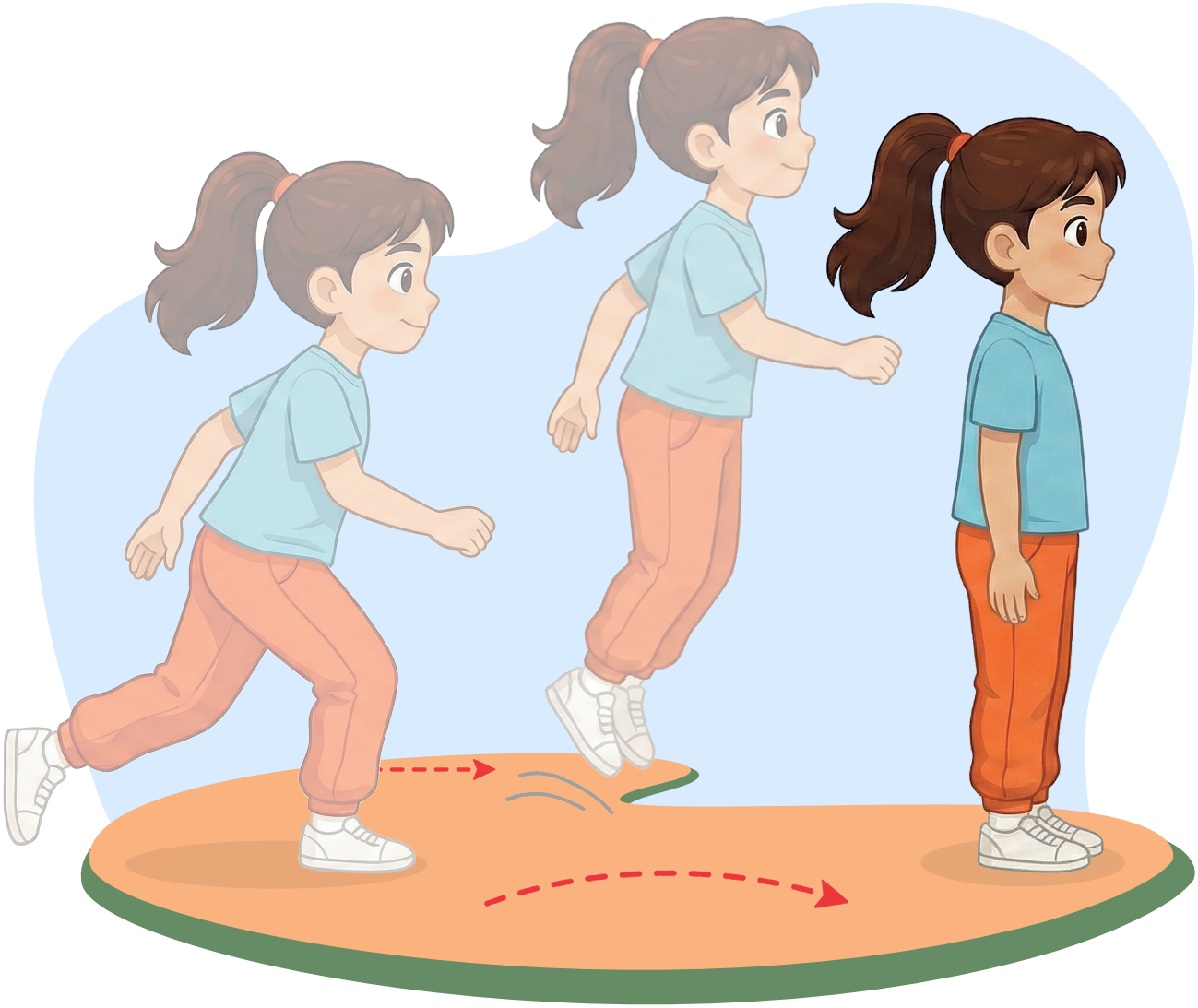
Bir hedefe ulaşmak için sıçrama yaparız. Yukarı veya ileri doğru sıçrayabiliriz.





ÖĞRENELİM

Görseldeki gibi öne adım atalım. Arkadaki ayağımızı kayma hareketiyle öndeki ayağımızın yanına getirelim.

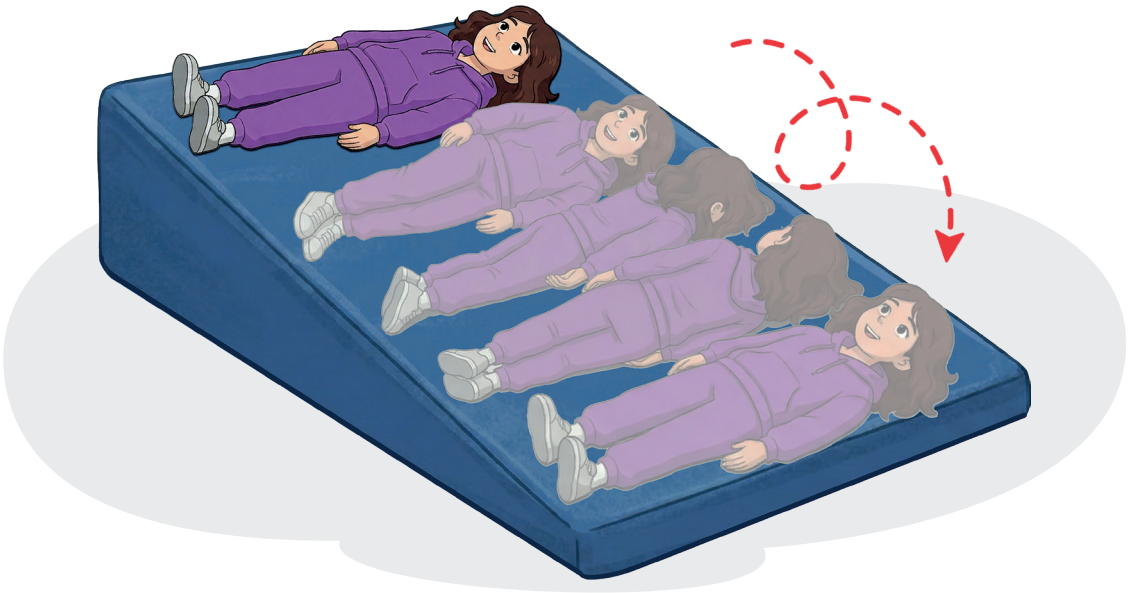


Oyun amaçlı, basit dans adımlarını yapmak için kayma hareketlerini yaparız.

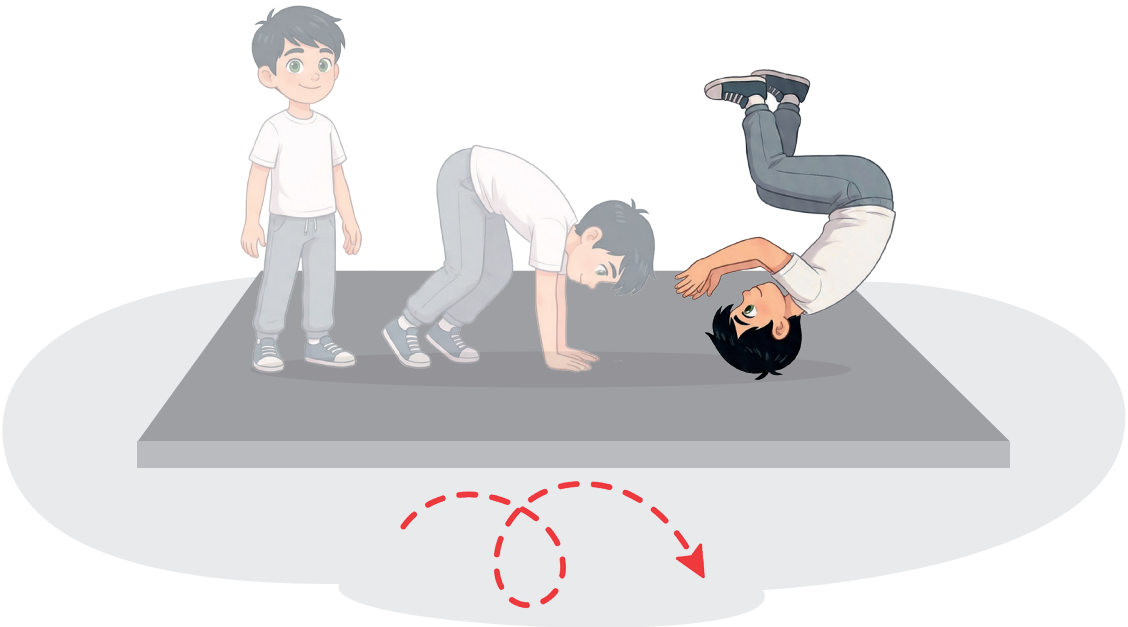


ÖĞRENELİM

Verilen görseldeki gibi öne yuvarlanma hareketini yapalım.



Oyun amacıyla veya vücudumuzla
farklı hareketleri yapmak için yuvarlanırız.





ÖĞRENELİM

Görseldeki gibi merdivene tırmanalım.

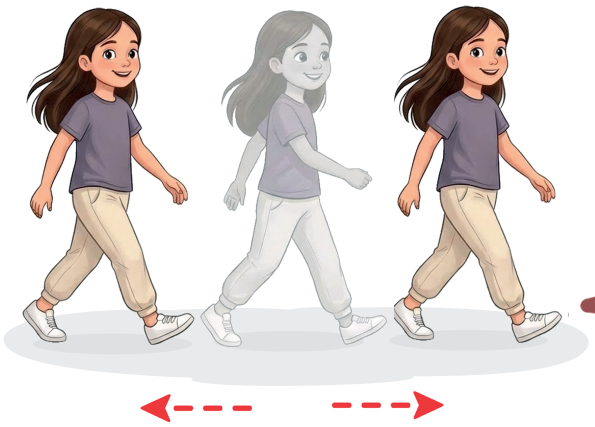


Bir yüksekliğe erişmek için
ellerimiz ve ayaklarımızla tırmanırız.



UYGULAYALIM

Verilen yönergelere uygun yürüyelim.



İleri, geri yürüyelim.



Şekil üzerinde yürüyelim.



Yana kayma adımları ile yürüyelim.

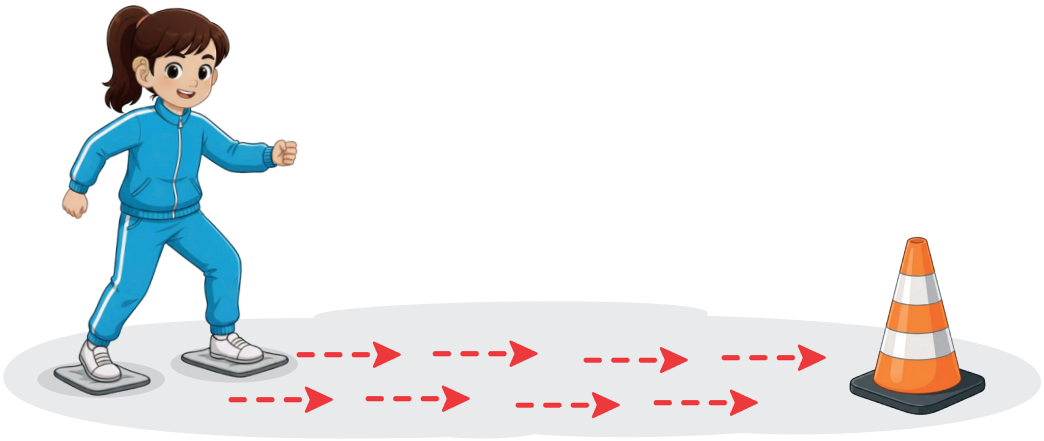


Şekiller üzerinde hızlı yürüyelim.

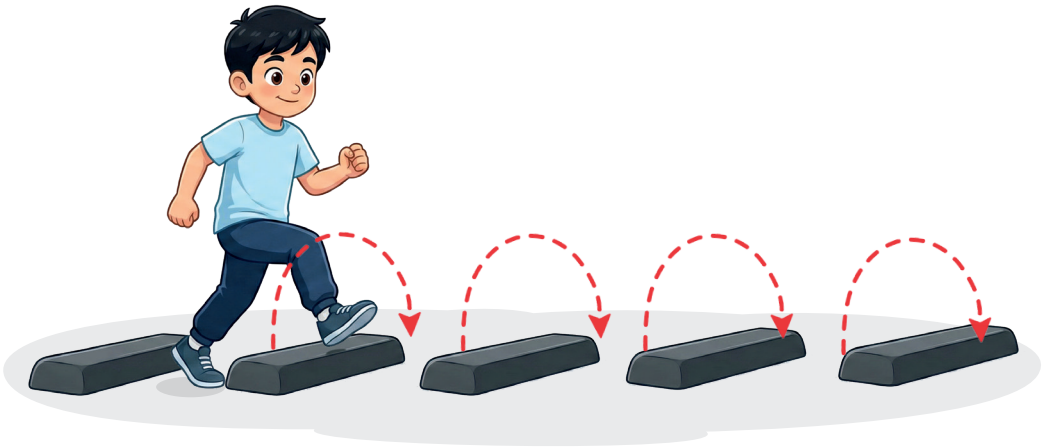


UYGULAYALIM

Verilen yönergelere uygun yürüyelim.



Ayaklarımızın altındaki bezleri sürükleyerek hedefe yürüyelim.



Engellere basmadan yürüyelim.



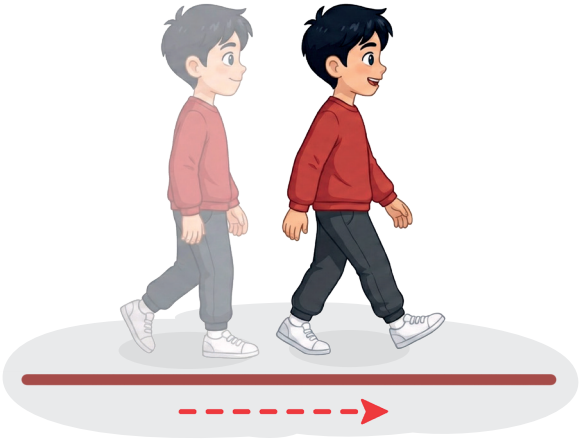
Hulahopların içine basarak hedefe ilerleyelim. Her adımda geçtiğimiz hulahopu alıp önümüze koyalım.



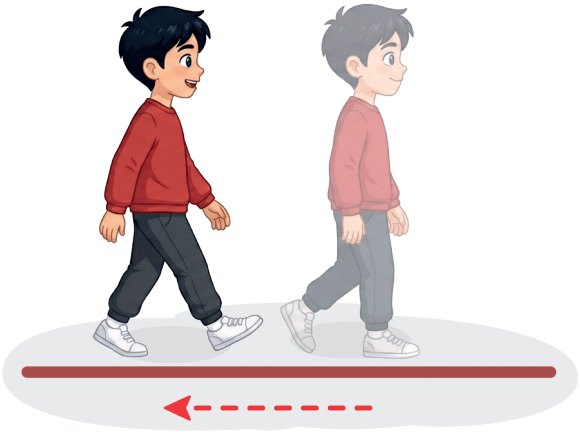
UYGULAYALIM

Verilen komutlara uygun yürüme hareketlerini sesli uyaranlar eşliğinde yapalım.

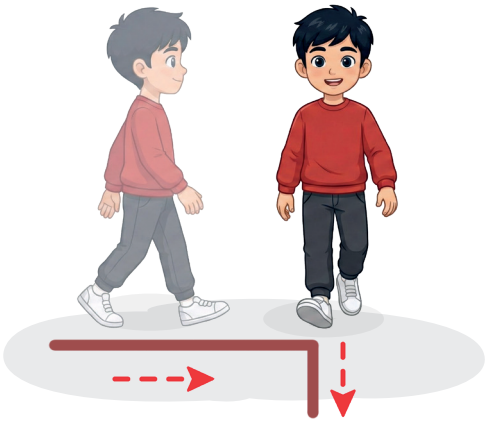
- 1 düdük sesiyle öne yürüyelim.
- 2 düdük sesiyle geriye yürüyelim.
- 3 düdük sesiyle sağa yürüyelim.
- 4 düdük sesiyle sola yürüyelim.



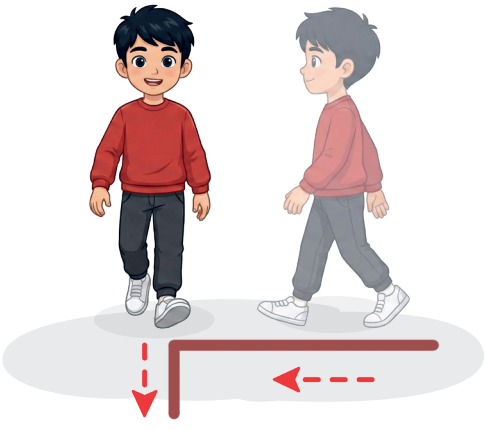
1



2



3



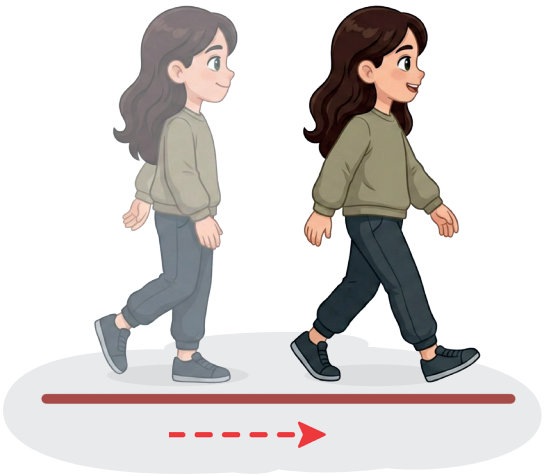
4

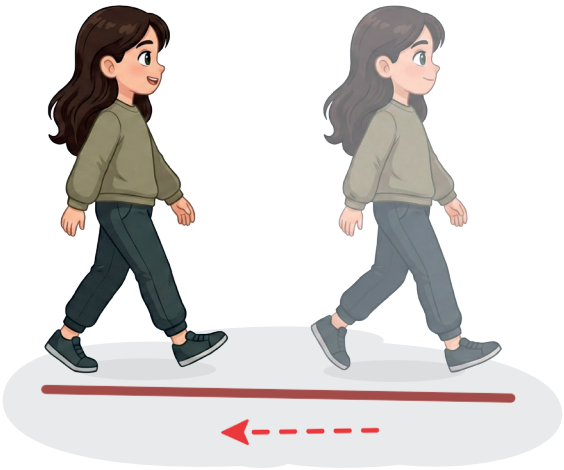


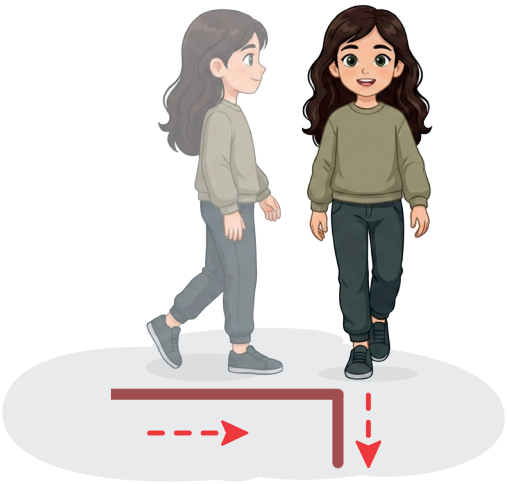
UYGULAYALIM

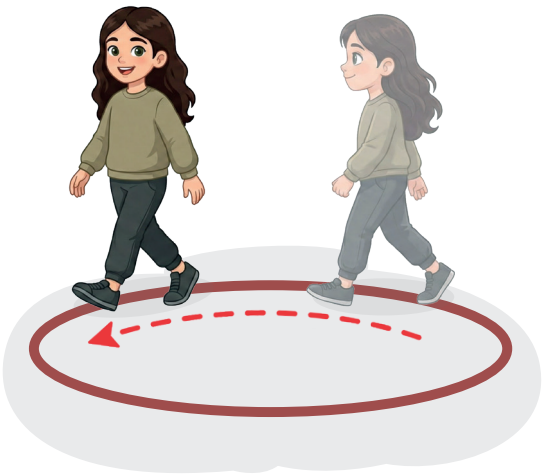
Yürüyüş çalışmalarını farklı sesli uyaranlar eşliğinde yapalım.

- 1 düdük sesiyle öne yürüyelim.
- 2 düdük sesiyle geriye yürüyelim.
- Alkış yapıldığında sağa yürüyelim.
- Yağ satarım bal satarım şarkısıyla sola dairesel yürüyelim.









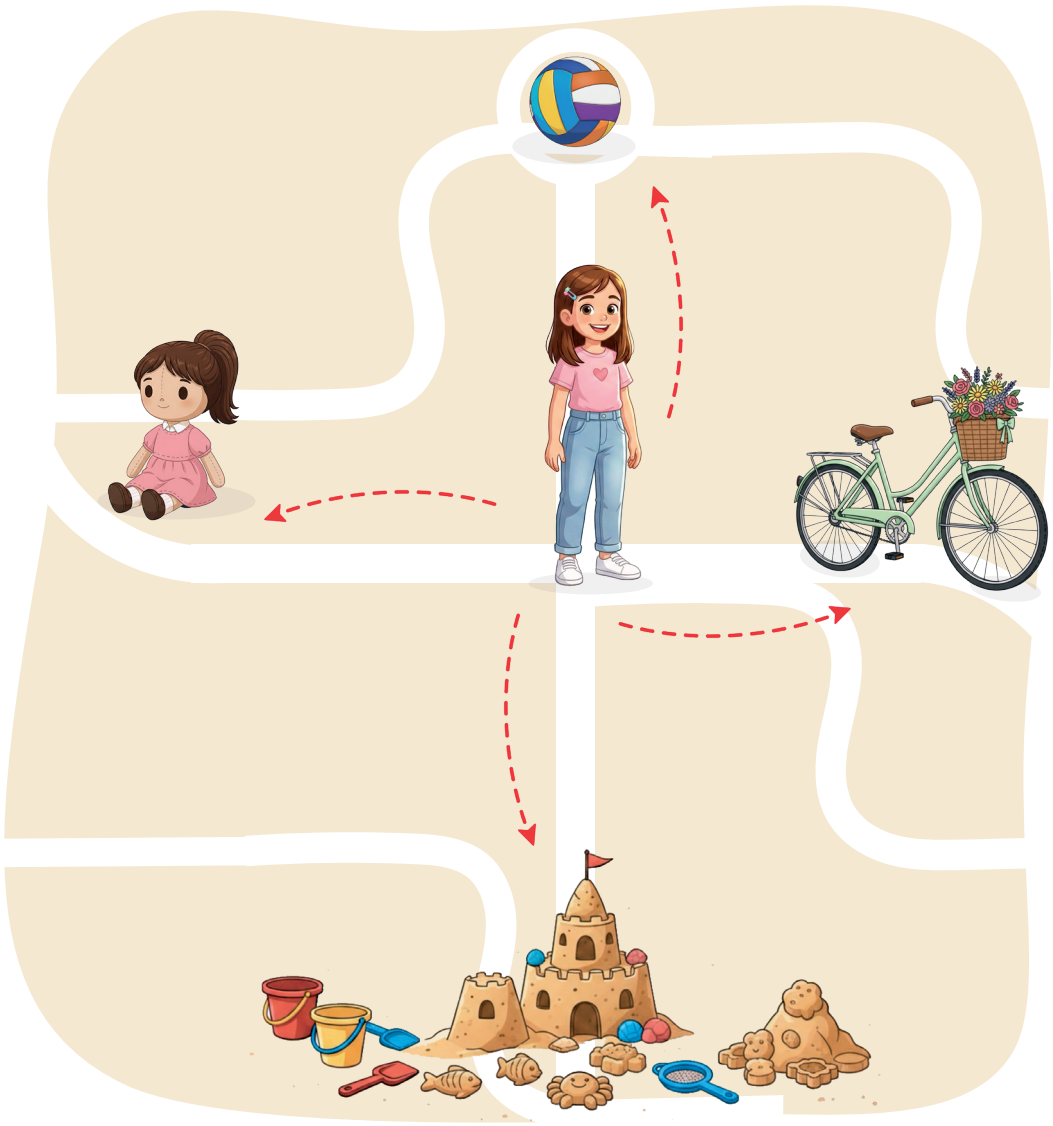


UYGULAYALIM

Hedefe yürüme için verilen soruların yanıtlarını görsel üzerinde gösterelim.

- Ayça topa gitmek için hangi yöne yürümelidir?
- Ayça'nın kumdan kaleye gitmesi için hangi yöne yürümesi gerekmektedir?
- Ayça'nın oyuncak bebeğe gitmek için hangi yöne yürümelidir?
- Ayça'nın bisiklete gitmek için hangi yöne yürümelidir?

Görseldeki gibi farklı hedeflere yürüyelim.





UYGULAYALIM

Arkadaşlarımızla beraber uyumlu bir şekilde yürüyelim.









UYGULAYALIM

Kayra yürüme bandını kullanarak yürüyüş yapacaktır. Kayra'ya yürüme bandının kurallarını hatırlatalım. Doğru seçenekleri işaretleyelim.





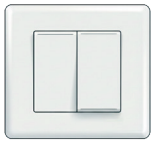

☐ ☐

Yürüme bandında hangi ayakkabıyı giymelidir?



☐ ☐

Yürüme bandında hangi kıyafeti kullanmalıdır?




☐ ☐

Yürüme bandını durduran acil butonu hangisidir?



UYGULAYALIM

Kurallara uyarak yürüme bandında yürüyelim.

- Arkadaşlarımıza saygılı bir şekilde sıramızı bekleyelim.
- Arkadaşlarımızı gözlemleyelim.







UYGULAYALIM

Sağlığımız için her gün 30 dakika orta tempoda koşmalıyız. Okul bahçesinde veya spor salonunda orta tempoda koşalım.

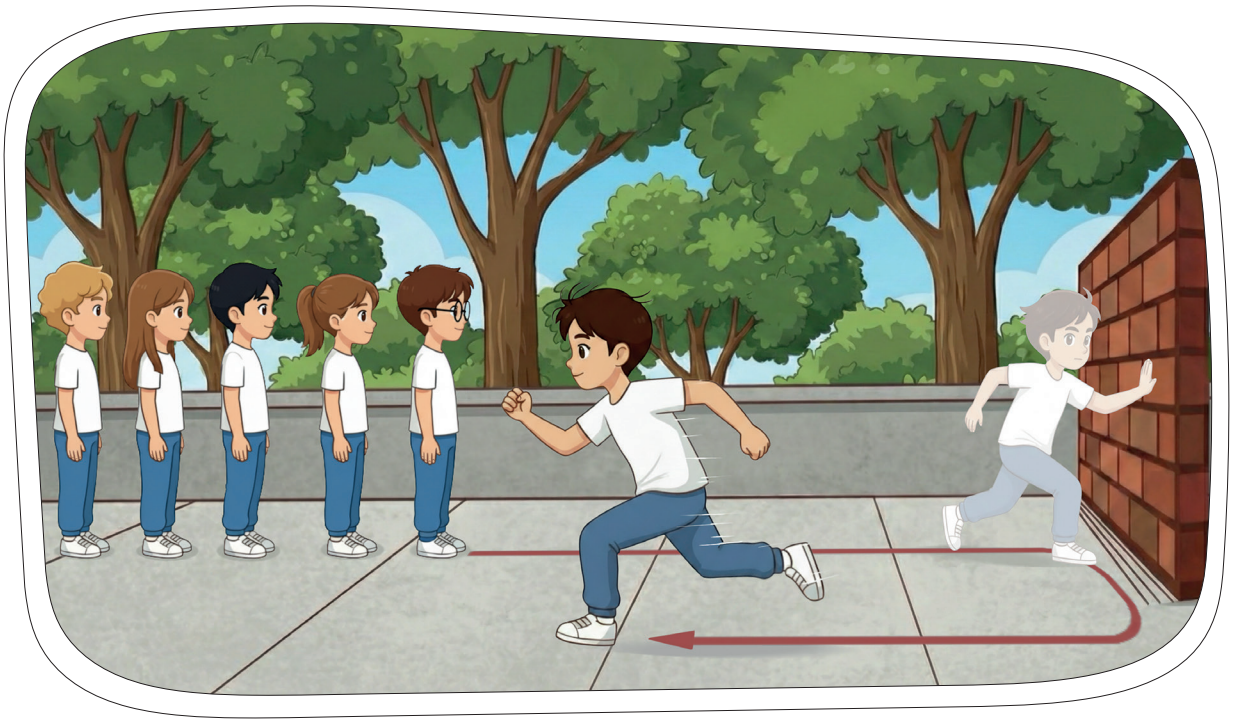






UYGULAYALIM

İki farklı grup oluşturarak koşma etkinliği yapalım.







UYGULAYALIM

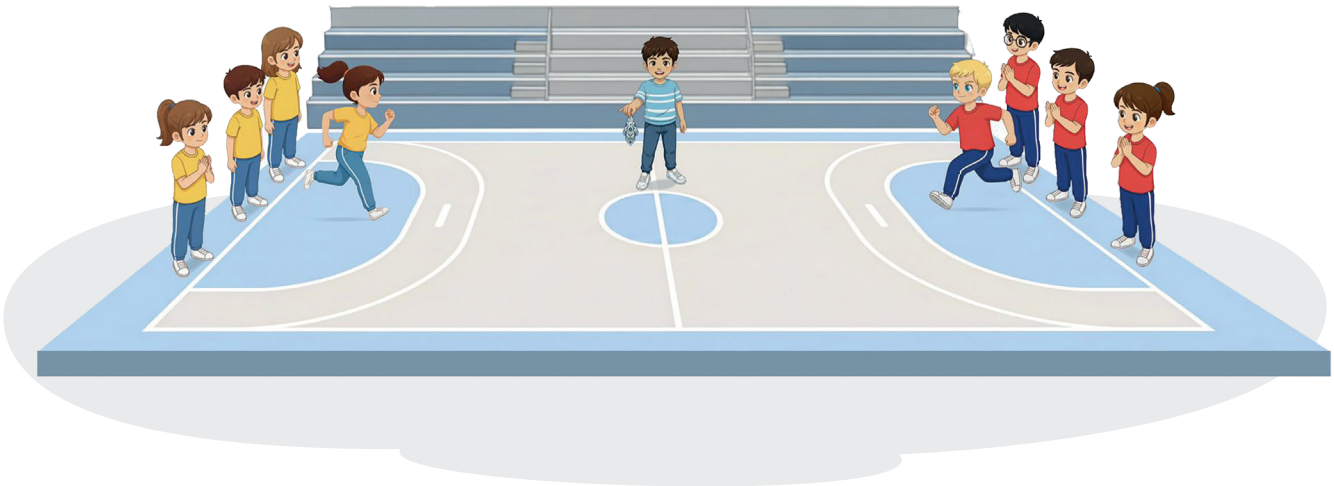
Verilen görseldeki gibi kurallara uygun şekilde mendil kapmaca oyununu oynayalım.

Aramızdan bir kişiyi ortada mendil tutması için belirleyelim. İki eşit sayıda takım oluşturalım. Takımlar olarak mendile eşit mesafede karşılıklı olarak bekleyelim. İki amacımız olduğunu unutmayalım:

1. Mendili karşı takımdaki arkadaşımızdan önce yakalamak.

2. Karşı takımdan arkadaşımıza yakalanmadan kendi takım arkadaşlarımıza ulaşmak.

Düdük sesiyle birlikte başlayalım. Bütün arkadaşlarımız mendil için koşana kadar devam edelim.







UYGULAYALIM

Verilen görseldeki gibi kurallara uygun şekilde yakantop oyununu oynayalım.

İki eşit takım olalım. Bir takım ortaya geçer. Ortaya geçen takım olarak görevlerimiz:

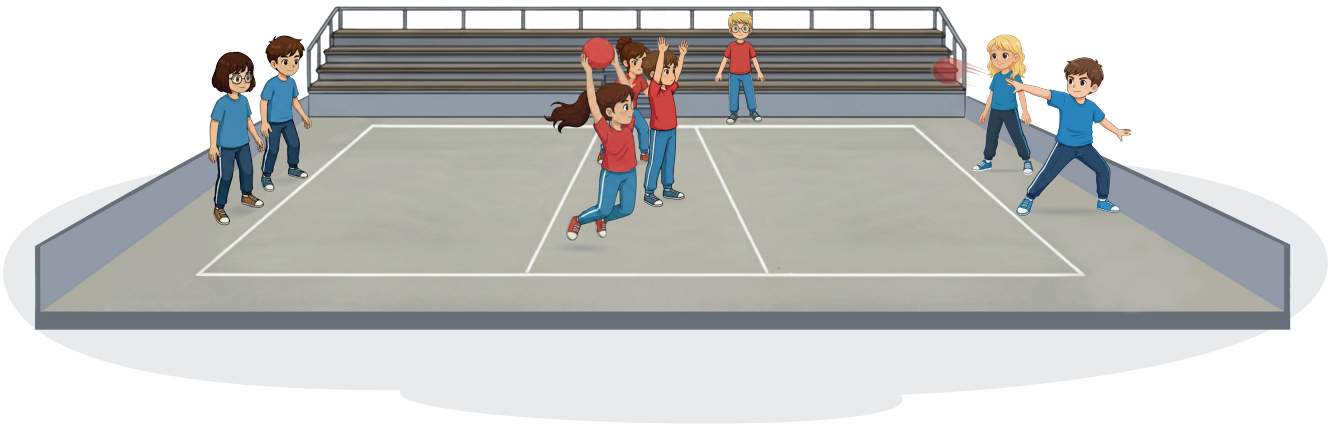
1. Toptan kaçmak.

2. Topu yere değmeden havada yakalamak. Topu yakaladığımızda takımımıza bir can kazandırırız.

Kazandığımız canla elenen arkadaşımızı yeniden oyuna alabiliriz. Kenardaki takım olarak görevlerimiz:

1. Ortadaki takımdaki arkadaşlarımıza top atmak ve isabet etmesini sağlamak.

2. Ortadaki tüm arkadaşlar elenince takım olarak yer değiştirelim.







UYGULAYALIM

Verilen görseldeki gibi kurallara uygun şekilde ebelemece oyununu oynayalım.

Bir ebe seçelim. Hepimiz sahaya dağılalım. Ebe bizi kovalar. Yakalanan arkadaşımız ebe olur. Herkes ebe olana kadar oyuna devam edelim.





UYGULAYALIM

Verilen görsellerdeki sıçrama hareketlerini inceleyelim. Görsellerdeki hareketleri uygulayalım.



Hedefe sıçrayalım.



Daha yüksek hedefe sıçrayalım.



Bir nesne yardımıyla sıçrayalım.

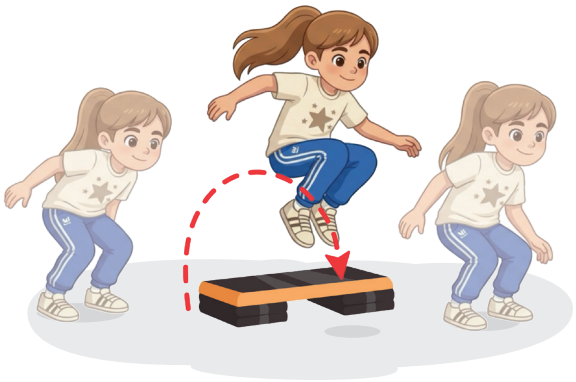


UYGULAYALIM

Görsellerde verilen sıçrama hareketlerini uygulayalım.



Geçebileceğimiz engeller üzerinden çift ayak sıçrayalım.



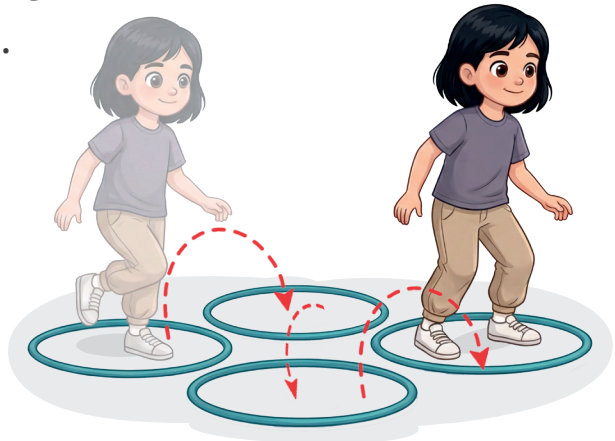
Belirli bir yükseklikten sıçrayalım.



Nesne üzerine sıçrayalım.



Önümüzdeki hulahoplara ayaklarımız gelecek şekilde sıçrayalım.

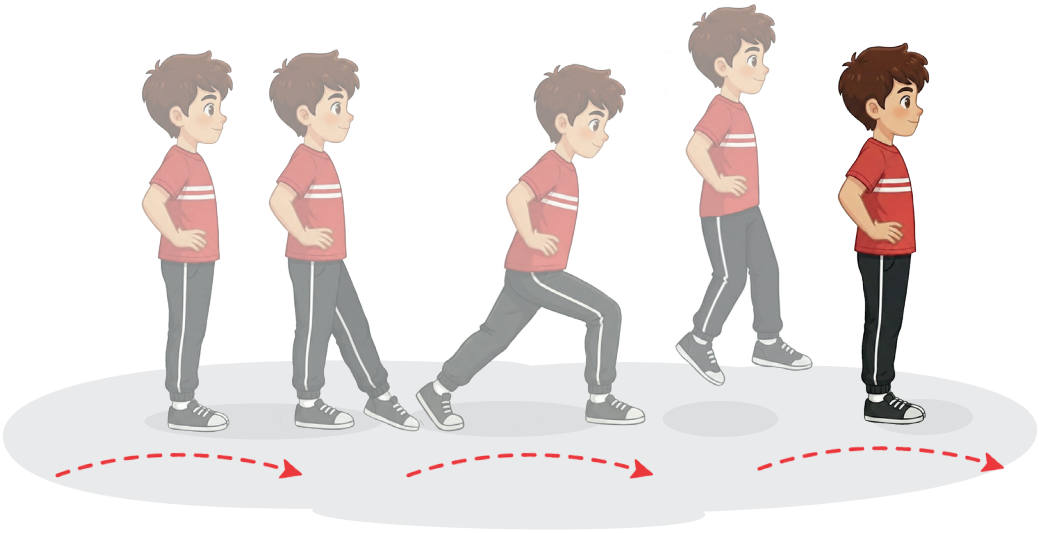


Sağdan başlayarak çemberlerin içine sağlı sollu sıçrayalım.

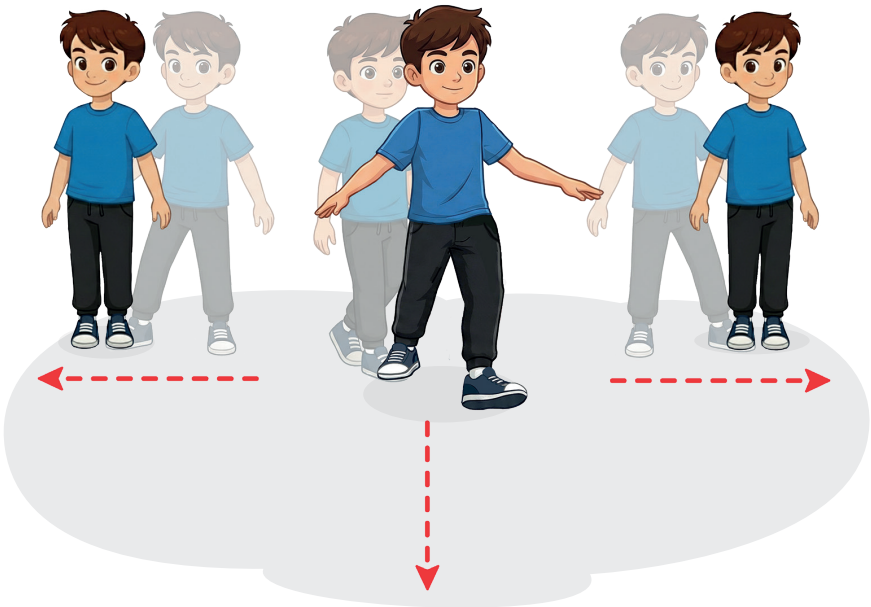


UYGULAYALIM

Verilen görsellerdeki gibi dans adımlamalarını uygulayalım.



Öne doğru kayma hareketleri yapalım.

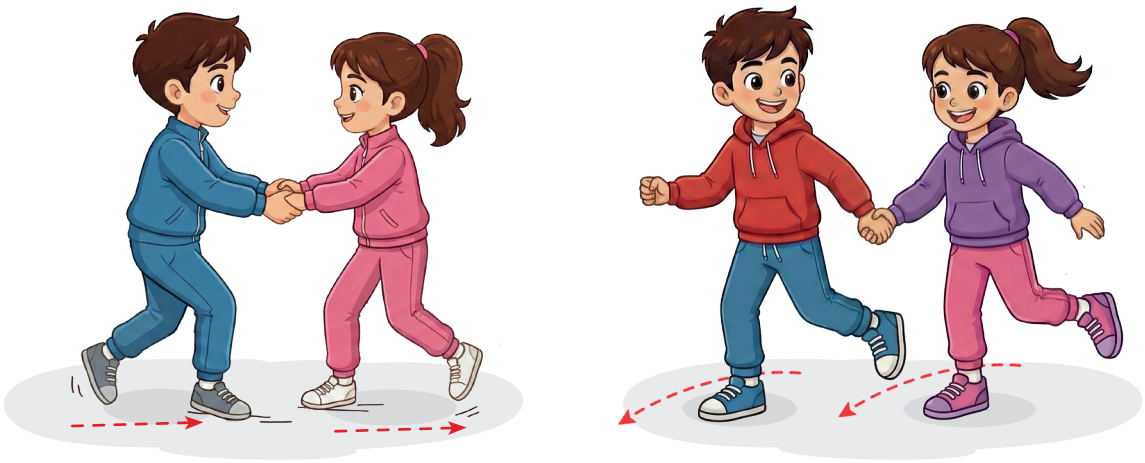


Sağa ve sola kayma adımlarını yapalım.

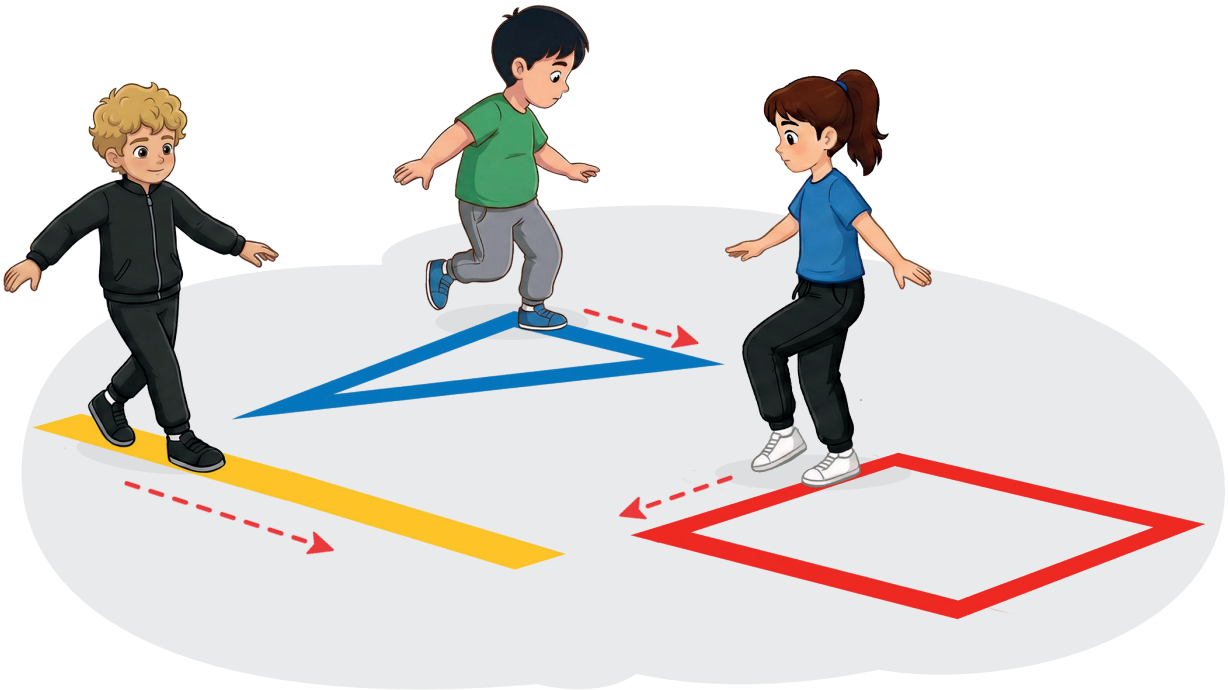


UYGULAYALIM

Arkadaşımızla adımlama çalışması yapalım.



Yan yana durduğumuzda aynı ayağımızla ileri veya geri adım atalım. Karşılıklı olduğumuzda arkadaşımız sol ayağıyla ileri gittiğinde biz de sağ ayağımızla geri gidelim.

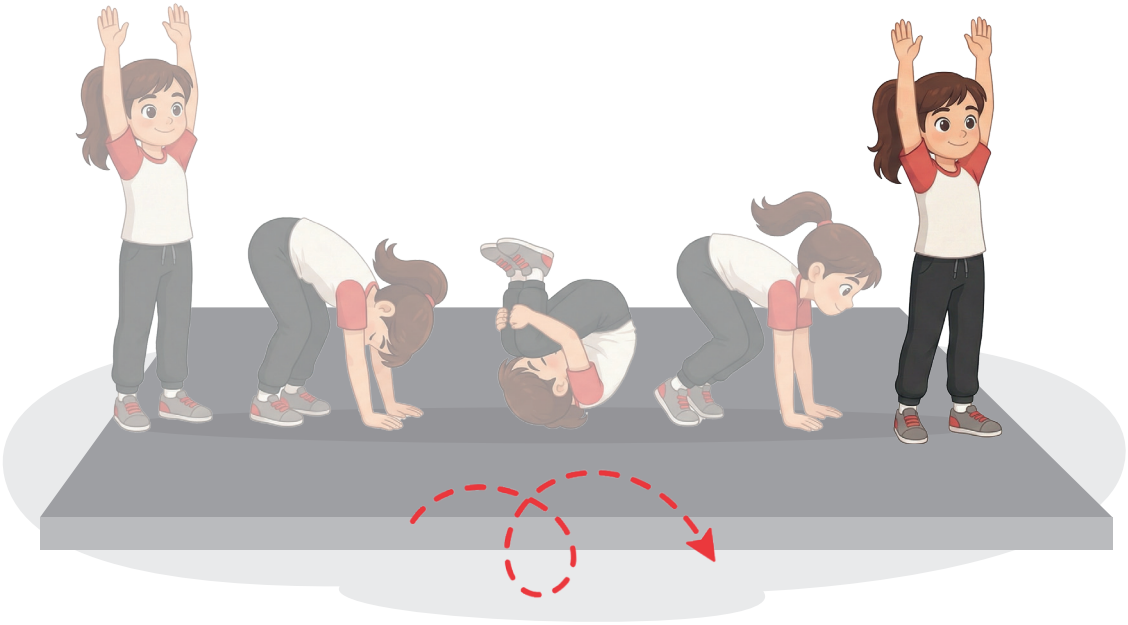


Görseldeki gibi hedef üzerinde galop hareketlerini müzik eşliğinde bireysel ve eşli olarak yapalım.



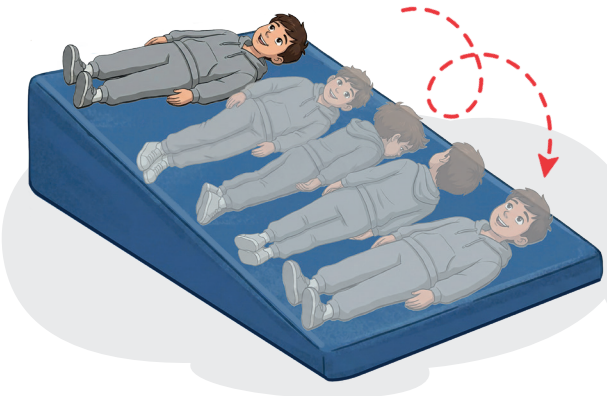
UYGULAYALIM

Yuvarlanma hareketlerini inceleyelim. Görsellerdeki gibi yuvarlanalım.

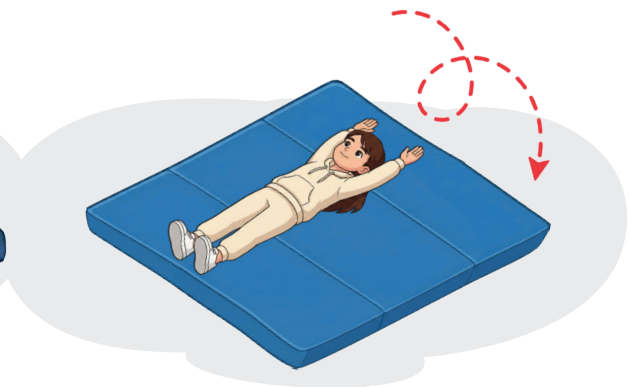


Öne yuvarlanan arkadaşlarımıza destek olalım.

İyi yapan arkadaşlarımızı tebrik edelim.



Eğilimli düzlemde yana yuvarlanalım.



Minderde yana yuvarlanalım.



UYGULAYALIM

Güvenliğimize dikkat ederek görseldeki farklı tırmanma parkurlarında çalışmalar yapalım.



UYGULAYALIM

Güvenliğimize dikkat ederek görseldeki farklı tırmanma parkurlarında çalışmalar yapalım.



UYGULAYALIM

Öğretmenimiz tarafından oluşturulan parkuru inceleyelim. Verilen hareketleri parkurda yapalım. Parkuru baştan sona tamamlayalım.



DEĞERLENDİRELİM

Öğretmen İçin
Tırmanma Etkinliği
Gözlem Formu

Görsellerdeki güvenli tırmanma yapan kişileri işaretleyelim.



☐



☐



☐



DEĞERLENDİRELİM

Parkuru tamamlarken yaptıklarımı değerlendirelim. Yapamadığımız hareketler için ☹ kutucuğunu işaretleyelim. Yardım ile yaptığımız hareketler için 🙂 kutucuğunu işaretleyelim. Yaptığımız hareketler için 😊 kutucuğunu işaretleyelim.

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

No	Hareketler	😊	🙂	☹
1	Çizgi üzerinde yürüyerek başladım.			
2	Hedef noktaya doğru koştum.			
3	Hunilerin arasından ilerledim.			
4	Engeli aşarak sıçradım.			
5	Son işarete atlayarak bitirdim.			
6	Parkuru baştan sona tamamladım.			

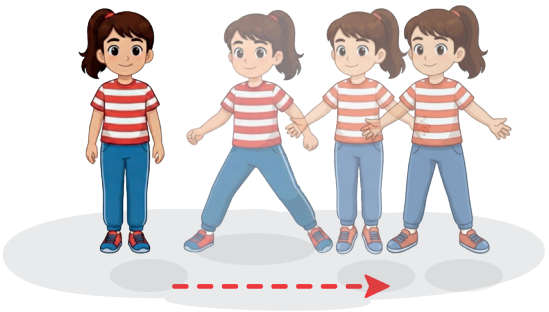


DEĞERLENDİRELİM

Öğretmen İçin
Dereceli Puanlama
Anahtarı

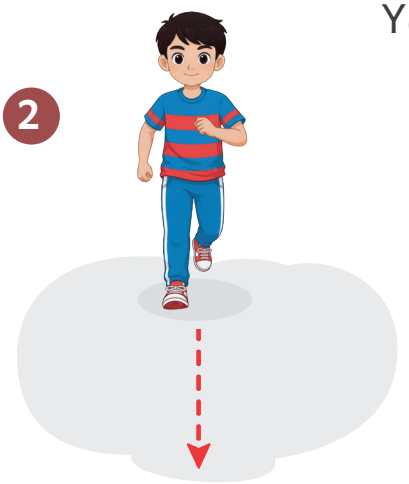
Hazırlanan parkuru tamamlayalım.

1



Yan yan koşalım.

2



Düz koşalım.

3



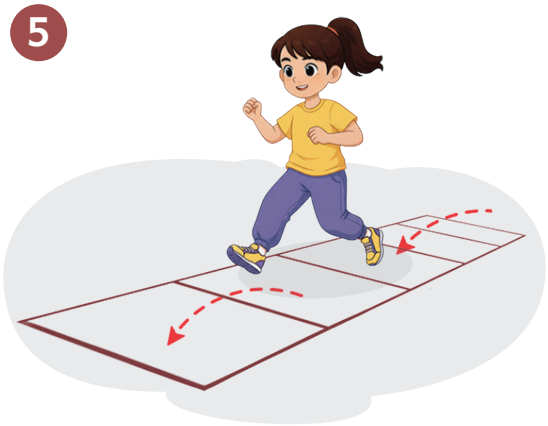
Koniler etrafında koşalım.

4



Çizgi üzerinde koşalım.

5



Çizgilere basmadan koşalım.



DEĞERLENDİRELİM

Verilen ifadelerle görselleri eşleştirelim.







Yürüme

Tırmanma

Koşma

Kayma

Sıçrama

Yuvarlanma











2. Bölüm

DENGELEME HAREKETLERİ YAPALIM





HATIRLAYALIM

Görseldeki çocukların yaptıkları yer değiştirme hareketlerini söyleyelim.





HAZIRLANALIM

Aynı hareketi yapan görselleri inceleyelim. Birbirinin aynısı olan görselleri eşleştirelim.















ÖĞRENELİM

Gösterilen hareketleri yönergelere uygun şekilde uygulayalım.



Eğilme: Vücudumuzu belden öne, yana, arkaya bükelim.



Esnetme: Kaslarımızı uzatarak gerdirelim.



Dönme: Olduğumuz yerde bir tur dönelim.



Salınım: Bir yere tutunup sallanalım.



ÖĞRENELİM

Gösterilen hareketleri yönergelere uygun şekilde uygulayalım.



Ağırlık Aktarımı: Ağırlığımızı vücudumuzun bir bölümünden diğer bölümüne aktaralım.



Atlama: Bedenimizi yukarı-ileri doğru itelim.

Konma: Ayaklarımız üzerine inelim.



Başlama: Düdük sesiyle hareketi başlatalım.



Durma: İkinci düdük sesiyle hareketi durduralım.



ÖĞRENELİM

Gösterilen hareketleri yönergelere uygun şekilde uygulayalım.



Statik Denge: Hareketsizken vücut dengesini koruyalım.



Dinamik Denge: Hareket hâlindeyken dengemizi koruyalım.



İtme: Bir nesneyi, vücudumuzdan uzaklaştırmak amacıyla itelim.



Çekme: Bir nesneyi, vücudumuza yaklaştırmak amacıyla kendimize doğru çekelim.



ÖĞRENELİM

Aynı hareketi yapan görselleri inceleyelim. Birbirinin aynısı olan görselleri gösterelim.



Ağırlık Aktarımı



Dönme ve Salınım



Dinamik-Statik Denge



İtme-Çekme



Eğilme



Esnetme



Atlama-Konma



Başlama-Durma



Esnetme



Eğilme



Başlama-Durma



Atlama-Konma



Dönme ve Salınım



Ağırlık Aktarımı



İtme-Çekme



Dinamik-Statik Denge



UYGULAYALIM

Görseldeki gibi öne eğilelim.



Arkadaşlarımızın eğilme hareketini inceleyelim. Hareketin doğruluğunu değerlendirelim.



Eğilme hareketini aynada yapalım. Hareketi doğru yapıp yapmadığımız kontrol edelim. Hatalarımız varsa düzeltmeye çalışalım.



UYGULAYALIM

Farklı yüksekliklerdeki engellerin altından dizlerimizi büküp gövdemizi öne eğerek geçelim. Hareketi tamamlayarak ayağa kalkalım.







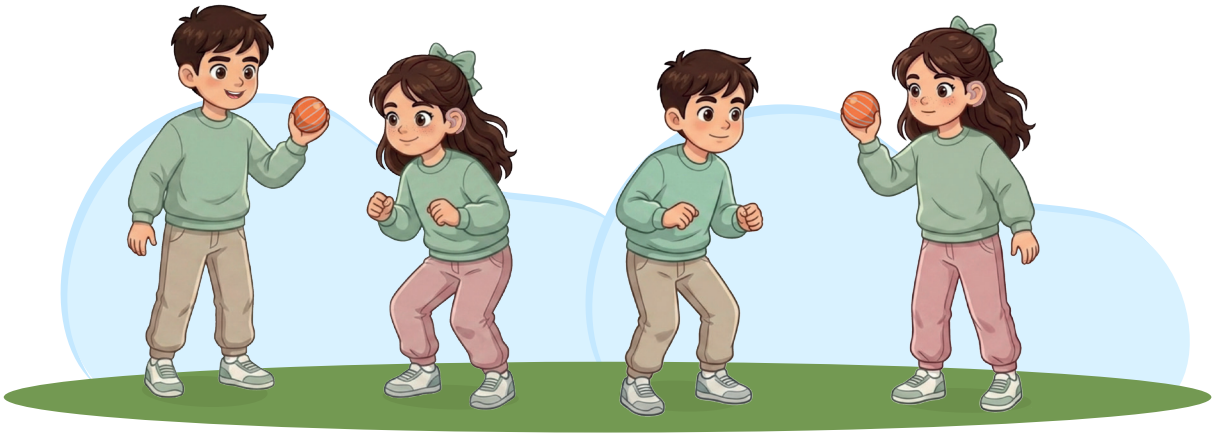


UYGULAYALIM

Görsellerdeki etkinlikleri sırasıyla uygulayalım.



Arkadaşımızla eğilelim ve dengesini korumasına yardım edelim.



Arkadaşımızla eğilelim sırasıyla top tutalım.



Engel altından geçen arkadaşımızın ayağa kalkmasına yardım edelim.



UYGULAYALIM

Yürüyüş, koşu veya basit eğitsel oyunlarla ısınalım.



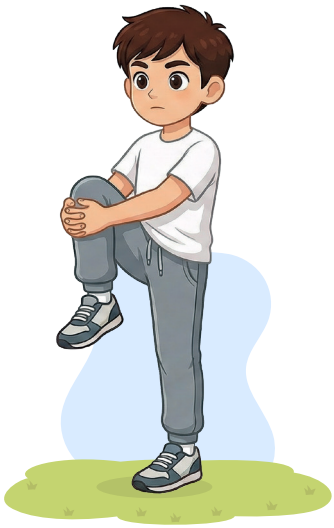
Başımızı sağa-sola, öne-arkaya esnetelim.



Bir kolumuzu sırtımıza doğru uzatarak gerdirelim.



Kollarımızı yukarı kaldırıp sağa-sola doğru esneyelim.



Dizimizi karnımıza doğru çekelim.



Bacağımızı arkaya doğru esnetelim.



UYGULAYALIM

Yürüyüş, koşu veya basit eğitsel oyunlarla ısınalım.



Bacaklarımızı yana açalım. Bir dizimizi büküp diğer bacağımızı gerdirelim.



Bacaklarımızı iki yana açalım. Dizlerimizi gergin tutarak ayak parmak uçlarımızdan tutalım.



Bir dizimizi uzatalım. Diğer dizimizi karnımıza çekelim. Öne uzanalım.



Ayaklarımızı birleştirelim. Ellerimizle dizlerimizi gerdirelim.



UYGULAYALIM

Belirlenen sürede yürüyüş, koşu ve basit eğitsel oyunlarla ısınalım. Görseldeki hareketleri arkadaşımızla uygulayalım.



Ellerimizi birleştirelim. Bacaklarımızı öne ve arkaya açıp esnetelim.



Dizlerimizi bükmeden öne eğilelim.



Arkadaşımız sırtımızdan destek olurken öne eğilelim.



Arkadaşımızla ellerimiz ve kollarımızı birleştirelim. Bacaklarımızı gerdirelim.



UYGULAYALIM

Verilen görselleri inceleyelim. Ponpon, hulahop, ip, atkı, disk, sopa gibi malzemelerle neler yapılabileceğini söyleyelim.









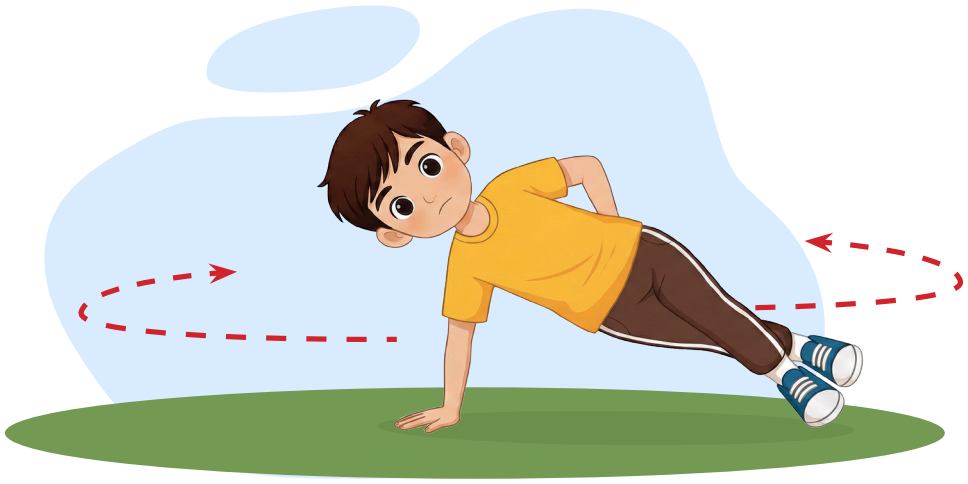




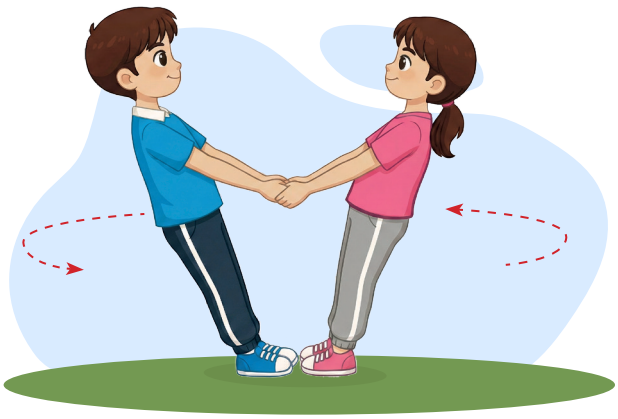


UYGULAYALIM

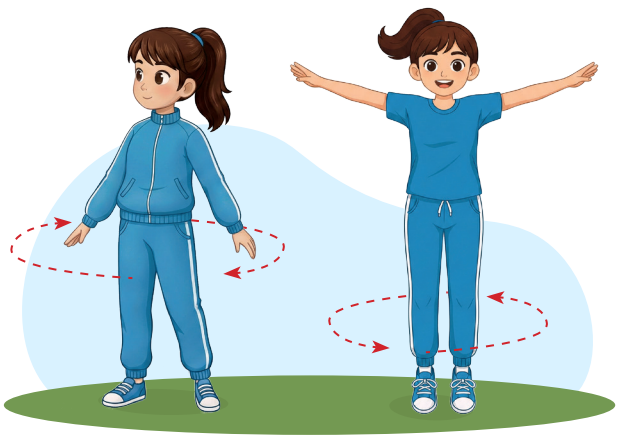
Verilen görsellerdeki çeşitli dönme hareketlerini inceleyelim.
Dönme hareketi yaparken el-vücut uyumumuza dikkat edelim.



Görseldeki gibi uzanalım. Elimiz sabitken ayaklarımızla daire çizerek dönelim.



Arkadaşımızla el ele tutuşup daire içinde dönelim.



Sağa, sola ve geriye tam dönüşler yapalım.



UYGULAYALIM

Verilen görsellerdeki çeşitli dönme hareketlerini inceleyelim.



Ellerimiz ve ayaklarımız yerdeyken yukarı bakalım.
Daire içinde dönelim.



Oturalım, bacaklarımızı kaldıralım.
Daire içinde vücudumuzu döndürelim.

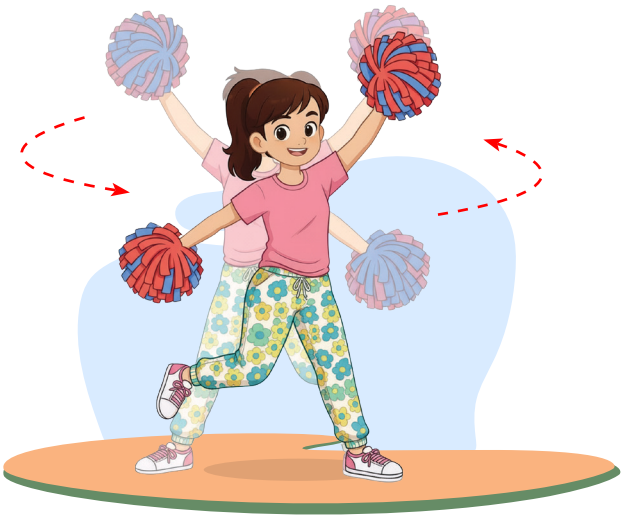


El ve ayaklarımız yerdeyken daire içinde dönelim.

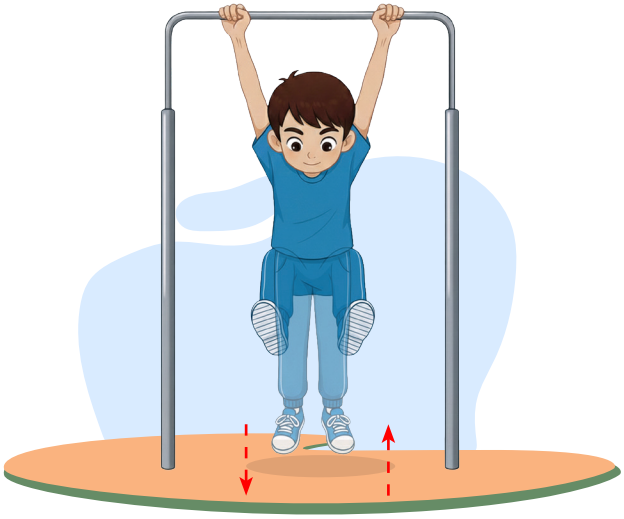


UYGULAYALIM

Görsellerde verilen salınım hareketlerini yapalım.



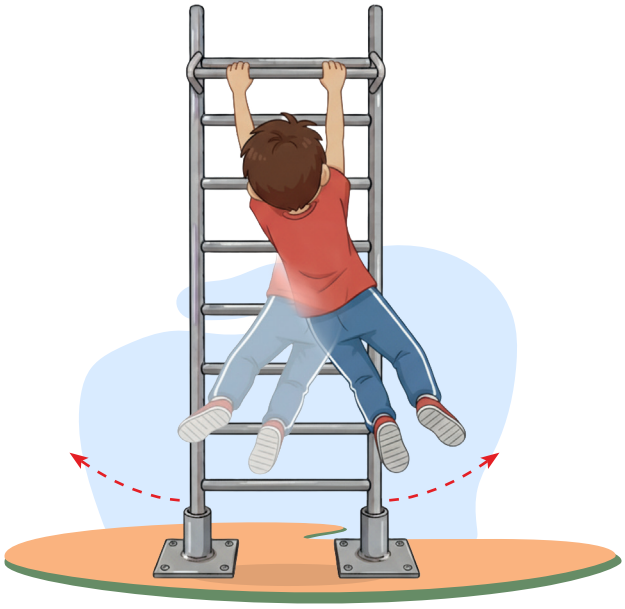
Ponponu
sağa sola sallayalım.



Direğe tutunarak
öne arkaya sallanalım.



Halata tutunup
öne arkaya sallanalım.



Basamaklara tutunarak
sağa sola sallanalım.



UYGULAYALIM

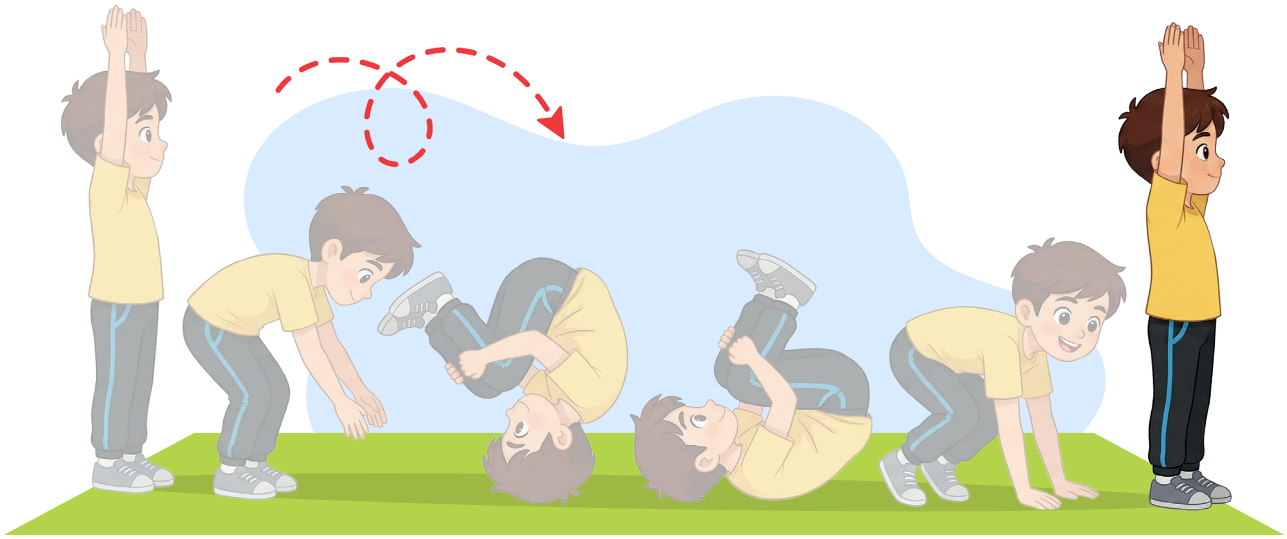
Görsellerdeki farklı denge duruşlarını inceleyelim. Nasıl dengede kaldıklarını açıklayalım. Denge duruşlarını deneyelim.



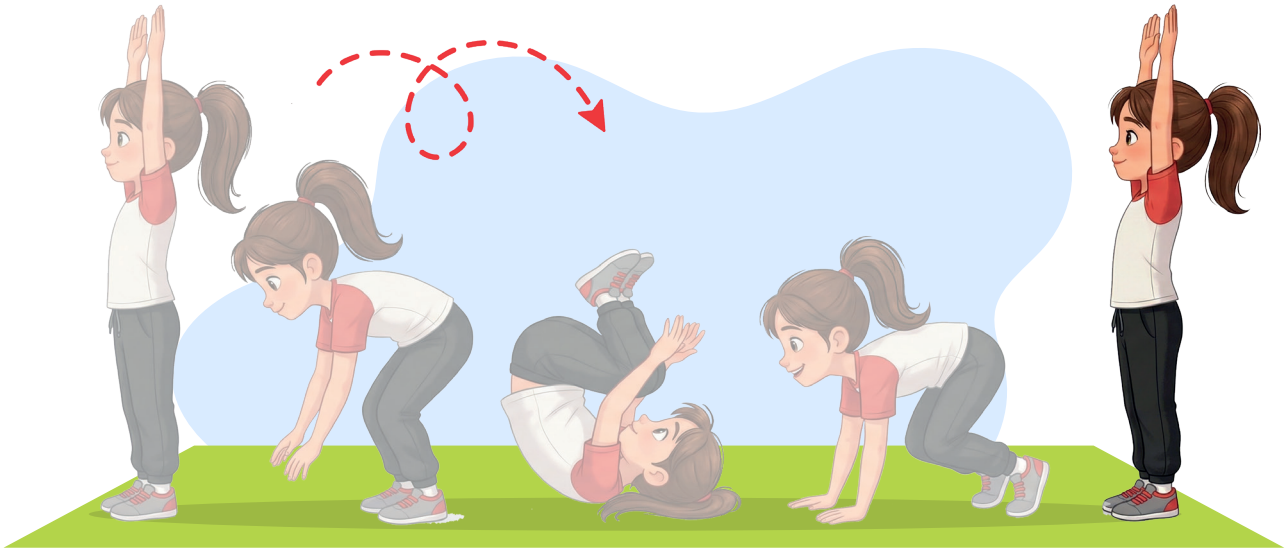


UYGULAYALIM

Verilen farklı hareketlerde ağırlık aktarımlarını uygulayalım.



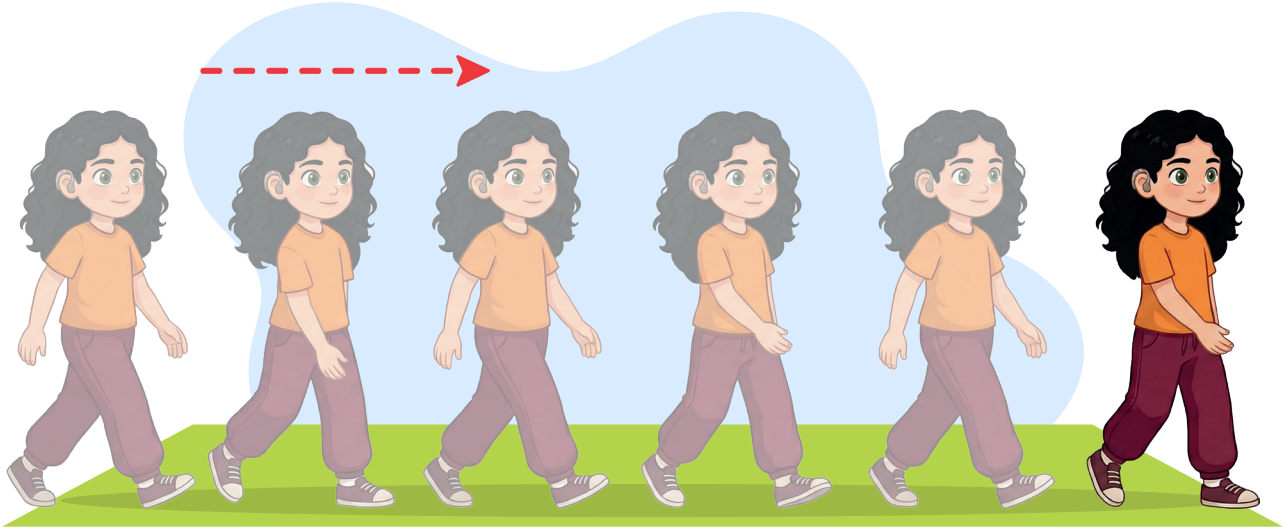
Öne takla: Ağırlık merkezimiz dengede durmamıza yardımcı olur.



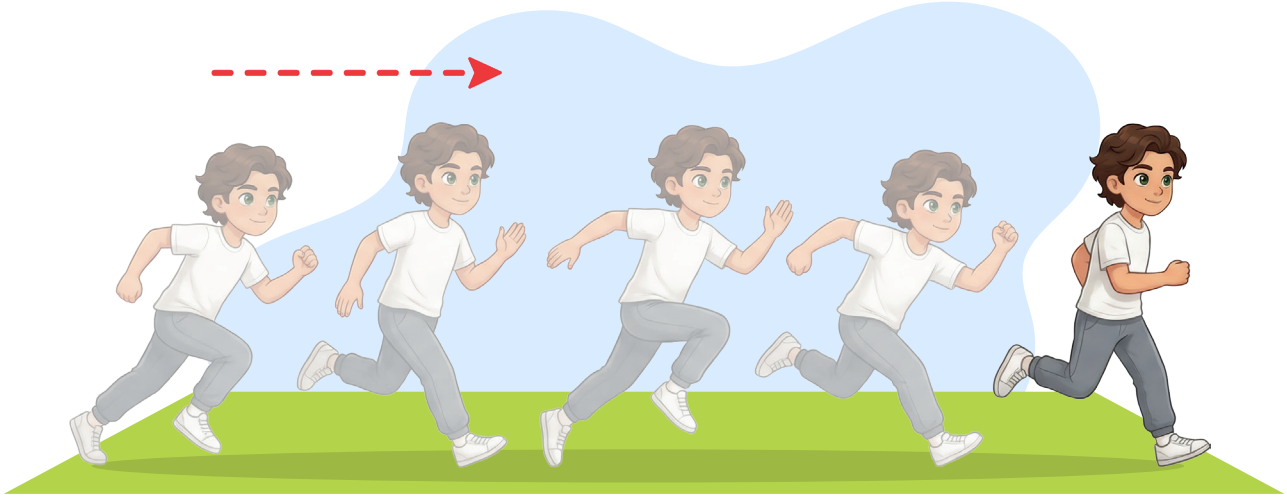
Geriye takla: Eğildiğimizde veya kollarımızı kaldırdığımızda bu nokta değişir.



UYGULAYALIM



Yürüme: Yere yaklaştıkça dengede kalmamız kolaylaşır.



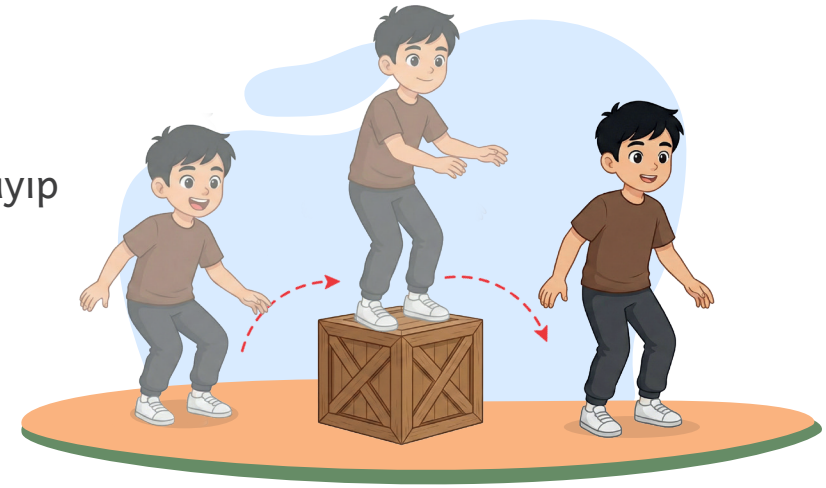
Koşma: Hareket ederken iki ayağımız da kısa süreliğine yerden kesilir. Bu sayede daha hızlı ilerleriz.

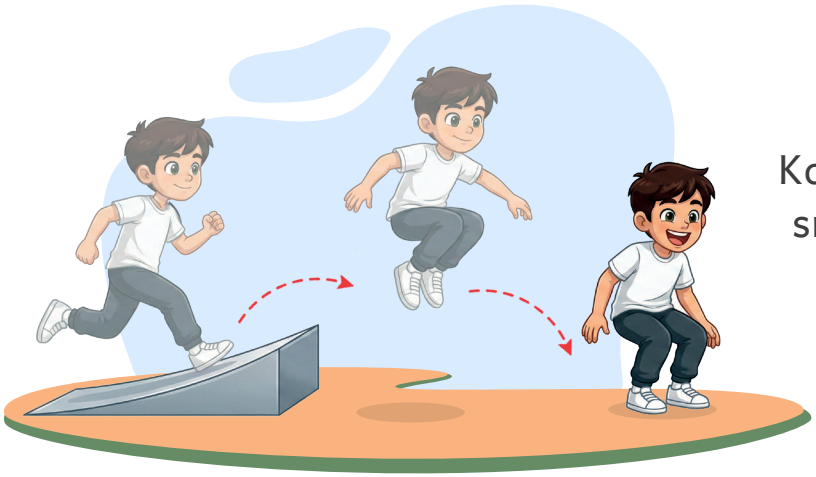


UYGULAYALIM

Dizlerimizi büküp kollarımızı öne uzatarak atlayalım. Parmak ucu ve topuklarımızla konalım. Farklı yüksekliklerde çalışalım.

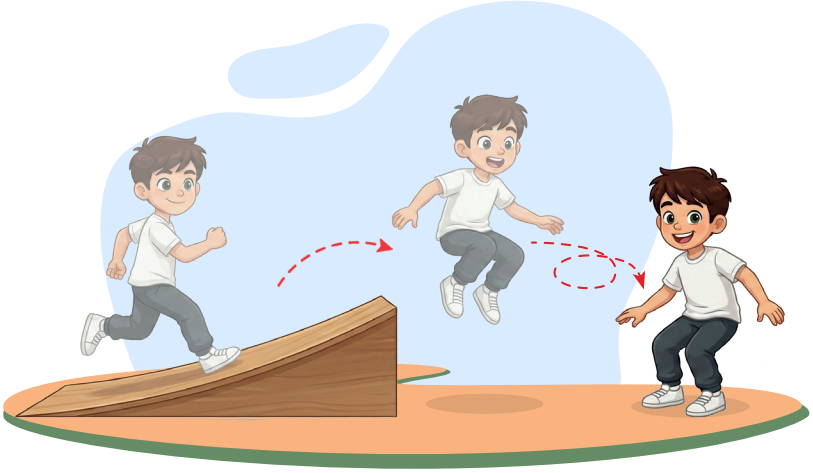
Yüksek bir yere sıçrayıp yere iniş yapalım.





Koşup bir yükseklikten sıçrayıp iniş yapalım.

Bir yükseklikten sıçrayalım. Havada dönerek inelim.





UYGULAYALIM

Görsellerdeki gibi atlama hareketlerini yapalım.



Çift ayakla
daha ileriye atlayalım.

Bir ayağımızdan diğerine
sıçrayışlar yapalım.





Denge tahtasını tutalım.
Sağa-sola atlayışlar
yapalım.



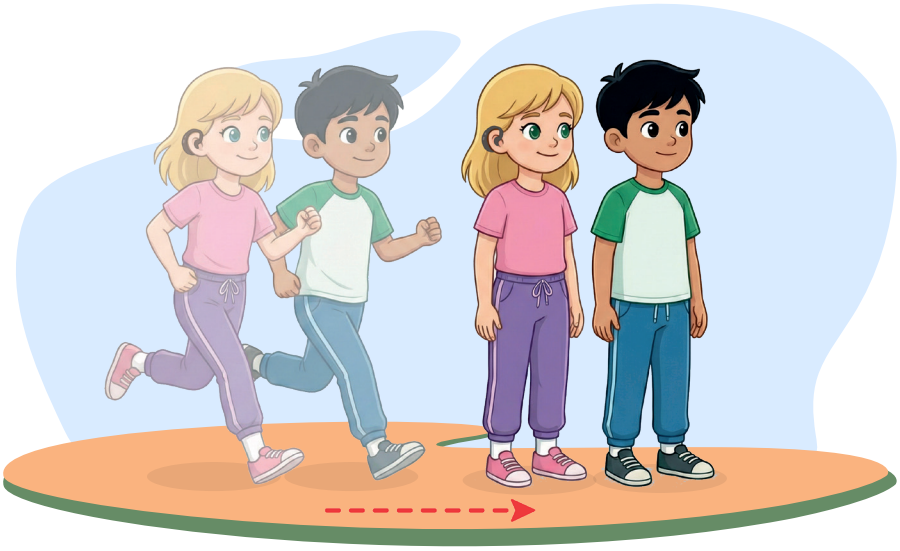
UYGULAYALIM

Düdük sesi, alkış veya ‘başla’ komutunu duyduğumuzda koşmaya başlayalım.

İkinci bir komut duyduğumuzda ise hemen durup bekleyelim. Hareketlerimizi yaparken arkadaşlarımızı gözlemleyelim ve birbirimize yardımcı olalım.



Düdük sesiyle koşalım, düdük sesiyle duralım.



Alkışla koşalım, alkışla duralım.

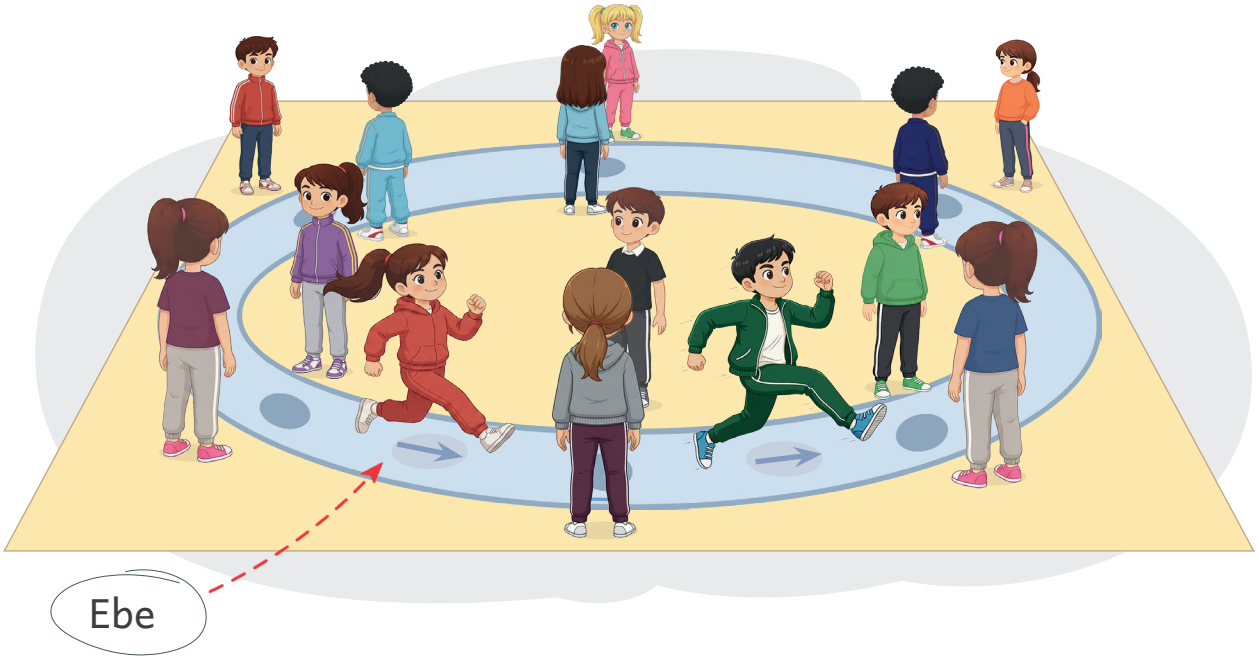


UYGULAYALIM

Düdük sesi, alkış veya 'başla' komutuyla harekete geçelim. İkinci bir komut duyduğumuzda bulunduğumuz pozisyonda sabit kalarak duralım. Hareketlerimizi yaparken arkadaşlarımızı gözlemleyelim ve birbirimize yardımcı olalım.



Düdük sesiyle şınav veya mekik çekelim. İkinci düdük sesiyle bulunduğumuz pozisyonda sabit kalalım.



Görseldeki gibi alana yerleşelim. Bir ebe ve bir av seçelim. Düdük sesiyle ebenin avı kovalamasını izleyelim. Yakalananın ebe olacağını unutmayalım. İkinci düdük sesiyle av olan öğrenci, karşılıklı duran iki arkadaşının arasına geçip durur. Sırtını döndüğü kişi yeni ebe olur.



UYGULAYALIM

Verilen görselleri inceleyelim. Hareket hâlinde veya sabit yapılan uygulamaları gösterelim.















UYGULAYALIM

Görsellerdeki statik denge hareketlerini 10 saniye boyunca yapalım.



Tek ayak üzerinde duralım.



Arkadaşımızla dengede kalalım.



Oturalım, bacaklarımızı yukarı kaldıralım.

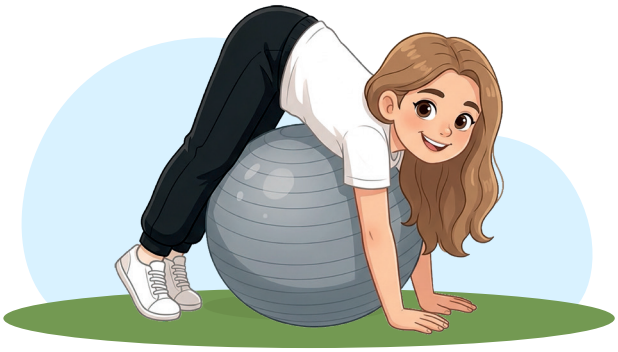


UYGULAYALIM

Görsellerdeki statik denge hareketlerini 10 saniye boyunca yapalım.



Ellerimiz ve ayaklarımızla yere temas edelim. Yukarı bakalım.



Top üzerinde gövdemizi öne uzatalım.



Dizlerimizi bükmeden öne eğilelim.
Ellerimiz ve ayaklarımızla farklı denge duruşları deneyelim.



UYGULAYALIM

Görsellerdeki hareketli denge çalışmalarını 5 kez yapalım.



Sıra üzerine yüz üstü uzanalım.
Ayağı kalkıp atlayalım.



Sağ ve sol ayağımız
üzerine atlayalım.
Her atlayışta belli bir süre
bekleyelim.

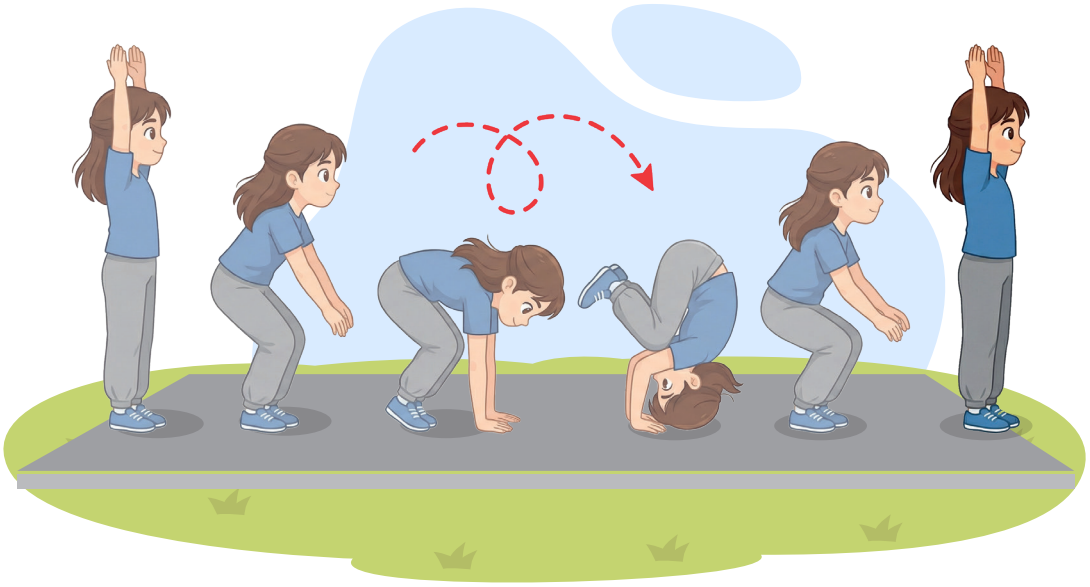


Sağ ve sol ayağımız üzerine
seri atlayışlar yapalım.



UYGULAYALIM

Görsellerdeki hareketli denge çalışmalarını 5 kez yapalım.



Öne taklalar atalım.



Yüksek bir yerde tek ayak üzerinde duralım. Sonra çift ayak üzerine atlayış yapalım.



Öne eğilelim. Ellerimiz ve bacağımızı yere temas ettirelim. Belirli bir süre bekleyelim.

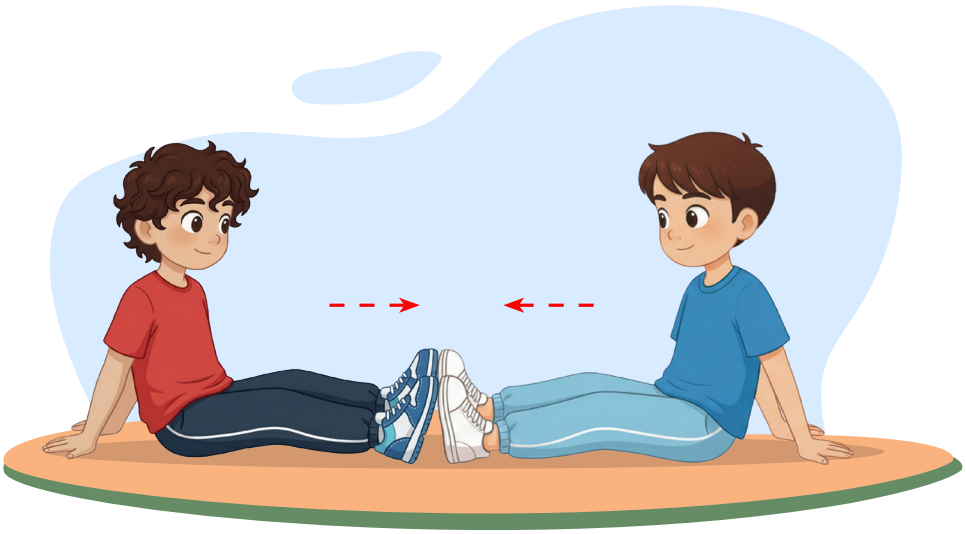


UYGULAYALIM

Vücudumuzu kullanarak itme hareketlerini yapalım.



Kollarımızı uzatıp el ele tutuşalım. Birbirimizi itelim.



Oturup bacaklarımızı uzatalım. Arkadaşımızı itelim.



UYGULAYALIM

İtme hareketlerini kontrollü bir şekilde yapalım. Ani hareketlerden kaçınalım.



Duvara ellerimizi koyarak itmeye çalışalım.



UYGULAYALIM

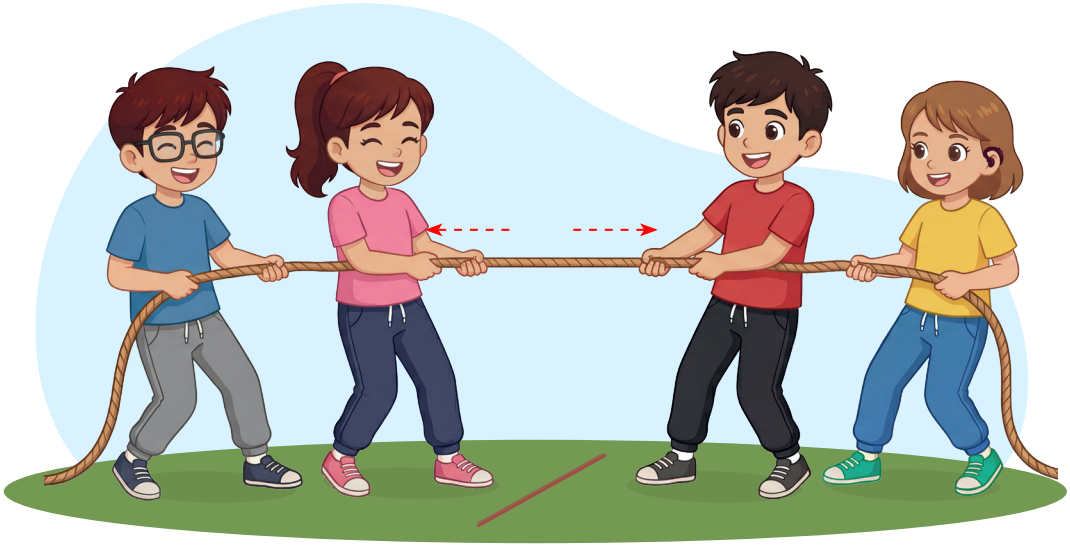
Vücudumuzu kullanarak çekme hareketlerini yapalım. Çekme hareketlerini kontrollü bir şekilde yapalım. Ani hareketlerden kaçınalım.



Arkadaşımızın beline şal/atkı saralım.
Uçlarını tutup kendimize çekelim.



Direkten tutalım, kendimizi yukarı çekelim.



Halatı tutalım, arkadaşlarımızı kendimize doğru çekelim.



UYGULAYALIM

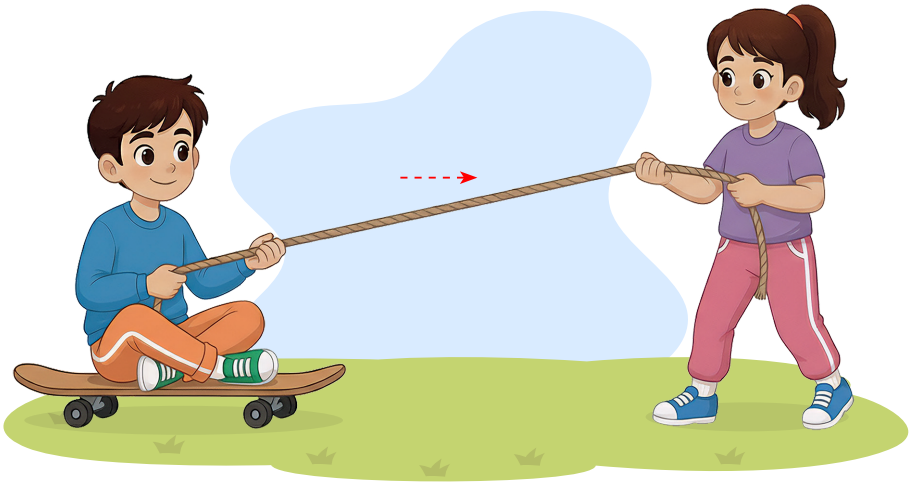
Vücudumuzu kullanarak çekme hareketlerini yapalım. Çekme hareketlerini kontrollü bir şekilde yapalım. Ani hareketlerden kaçınalım.



Dirseklerimizle kendimizi öne çekerek sürünelim.



Yüzüstü tekerlekli araca uzanalım.
Kollarımızı vücudumuza doğru çekerek aracı hareket ettirelim.



Kaykayın üzerine oturan arkadaşımızı halatla çekelim.



DEĞERLENDİRELİM

İtme-Çekme
Performans Görevi
Kontrol Listesi

Görseldeki itme ve çekme istasyonunu arkadaşımızla uygulayalım.

PERFORMANS GÖREVİ





DEĞERLENDİRELİM

- İstasyonlarda arkadaşımızı çizgi dışına çıkarmaya veya ellerini yere temas ettirmeye çalışalım.
- Her istasyonu 30 saniye uygulayalım.
- İstasyonlar arasında 1 dakika dinlenelim.





DEĞERLENDİRELİM

Denge hareketleriyle ilgili davranışlarımızı gözden geçirelim. Yapabildiklerimiz için 'Evet' kutucuğunu işaretleyelim. Zorlandıklarımız için 'Hayır' kutucuğunu işaretleyelim.

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

No	Dengeleme Hareketi	Evet	Hayır
1	Eğilme hareketinde çenemi göğsüme yaklaştırdım.		
2	Kollarımı yukarı kaldırarak esnettim.		
3	Kendi etrafımda döndüm.		
4	Ayağımdan diğer ayağıma geçerken dengemi korudum.		
5	Sıçrayıp yere sağlam bastım.		
6	Düdük sesiyle durdum.		
7	Tek ayağım üstünde bir süre bekledim.		
8	Halatı güçlü bir şekilde çektim.		



DEĞERLENDİRELİM

Verilen görseller ile doğru cevabı eşleştirelim.



Hangisi dinamik denge hareketidir?



Hangisi atlama - konma hareketidir?



Hangisi eğilme hareketidir?



Hangisi esnetme hareketidir?



DEĞERLENDİRELİM

Verilen görseller içerisinden doğru cevabı eşleştirelim. Doğru olan hareketleri uygulayalım.



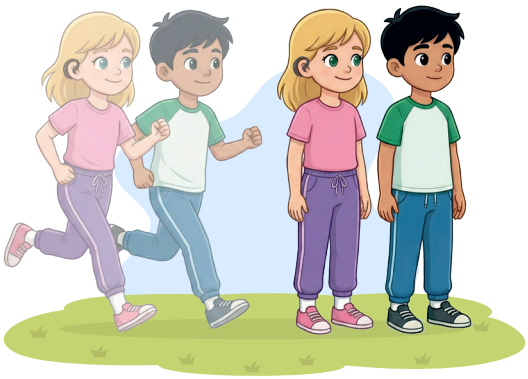
Hangisi çekme hareketidir?



Hangisi salınım hareketidir?



Hangisi başlama ve durma hareketini içerir?



Hangisi ağırlık aktarımını içerir?



3. Bölüm



NESNE KONTROL HAREKETLERİ YAPALIM





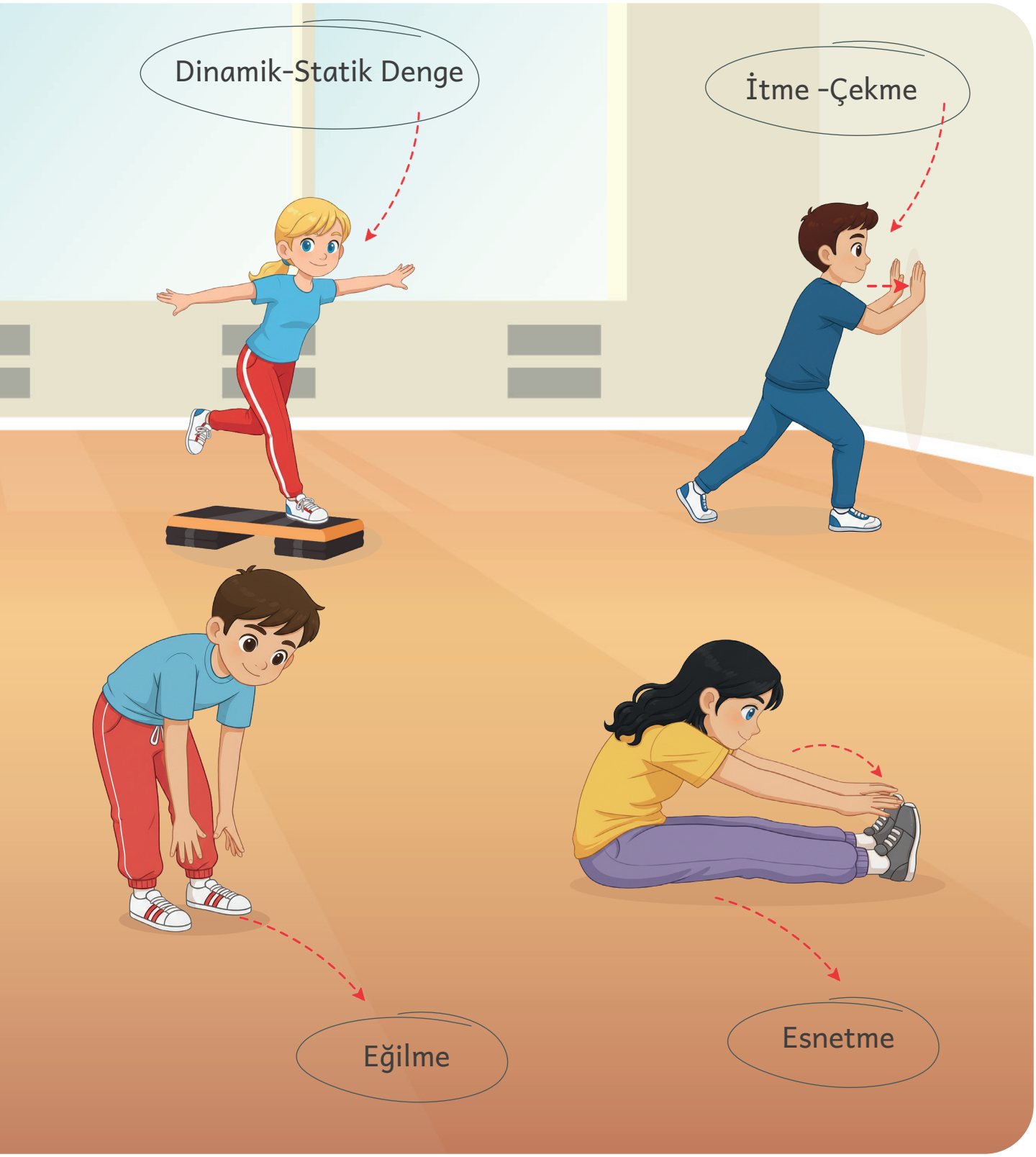
HATIRLAYALIM

Spor salonu içerisinde verilen dengeleme hareketlerine uygun yazıyı bulup eşleştirelim.





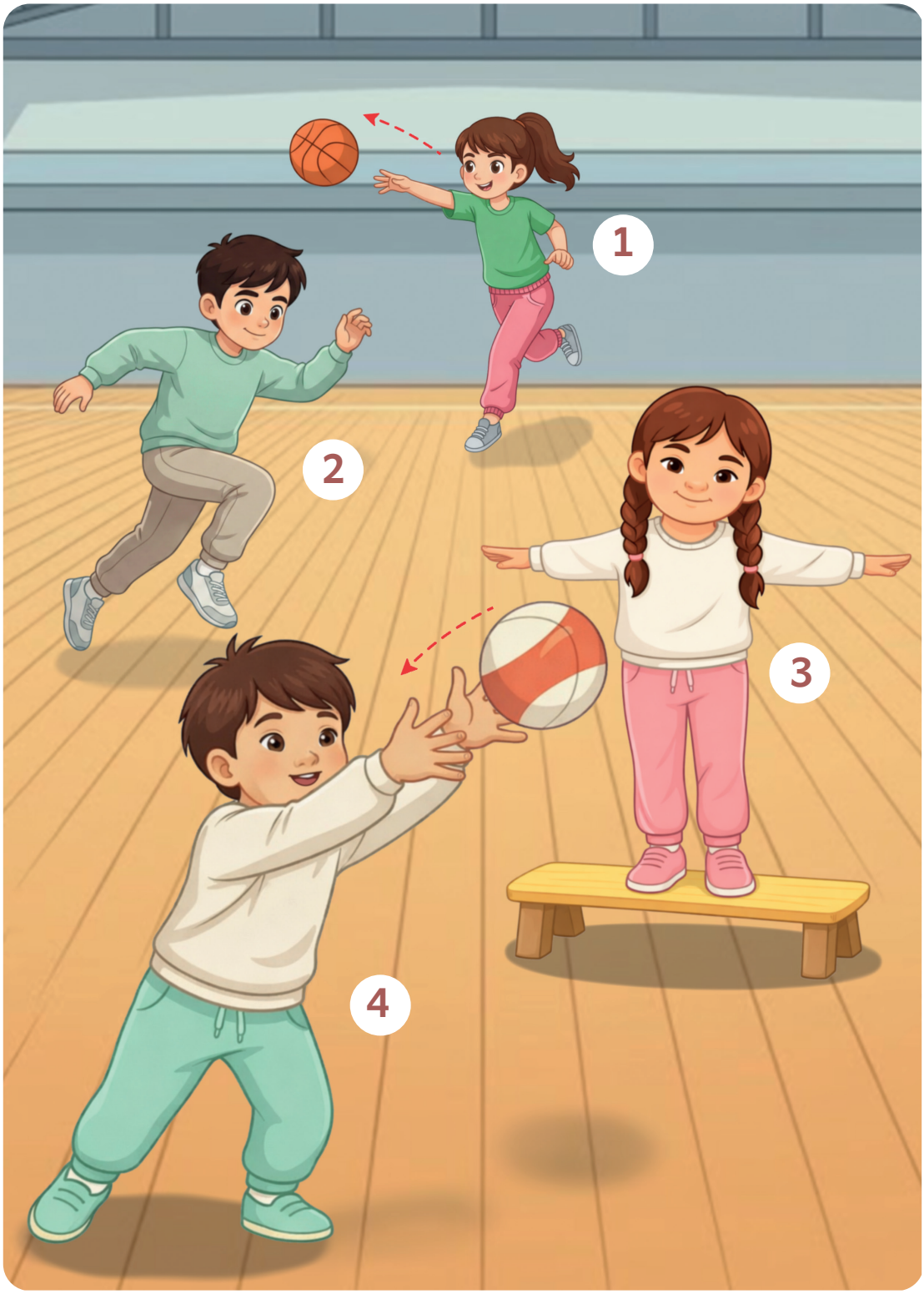
HATIRLAYALIM





HAZIRLANALIM

Görseldeki çocukların oyun oynarken yaptığı hareketleri inceleyelim.





HAZIRLANALIM

Yan sayfadaki görselde verilen hareket numaralarını, kutucuk içindeki doğru hareket sözcüğü ile eşleştirelim.



1

2

3

4

Top tutma

Dengede bekleme

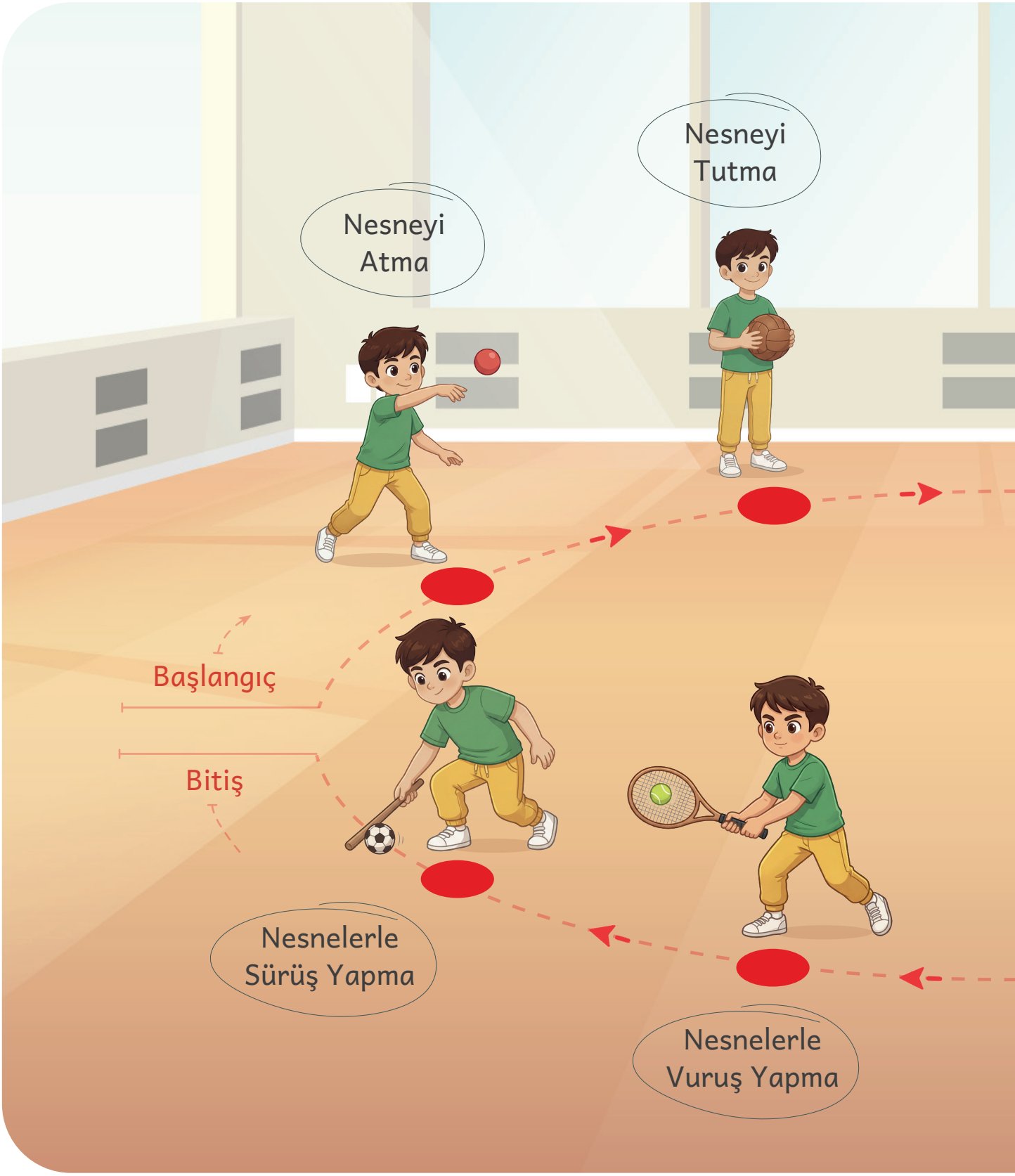
Top fırlatma

Koşma



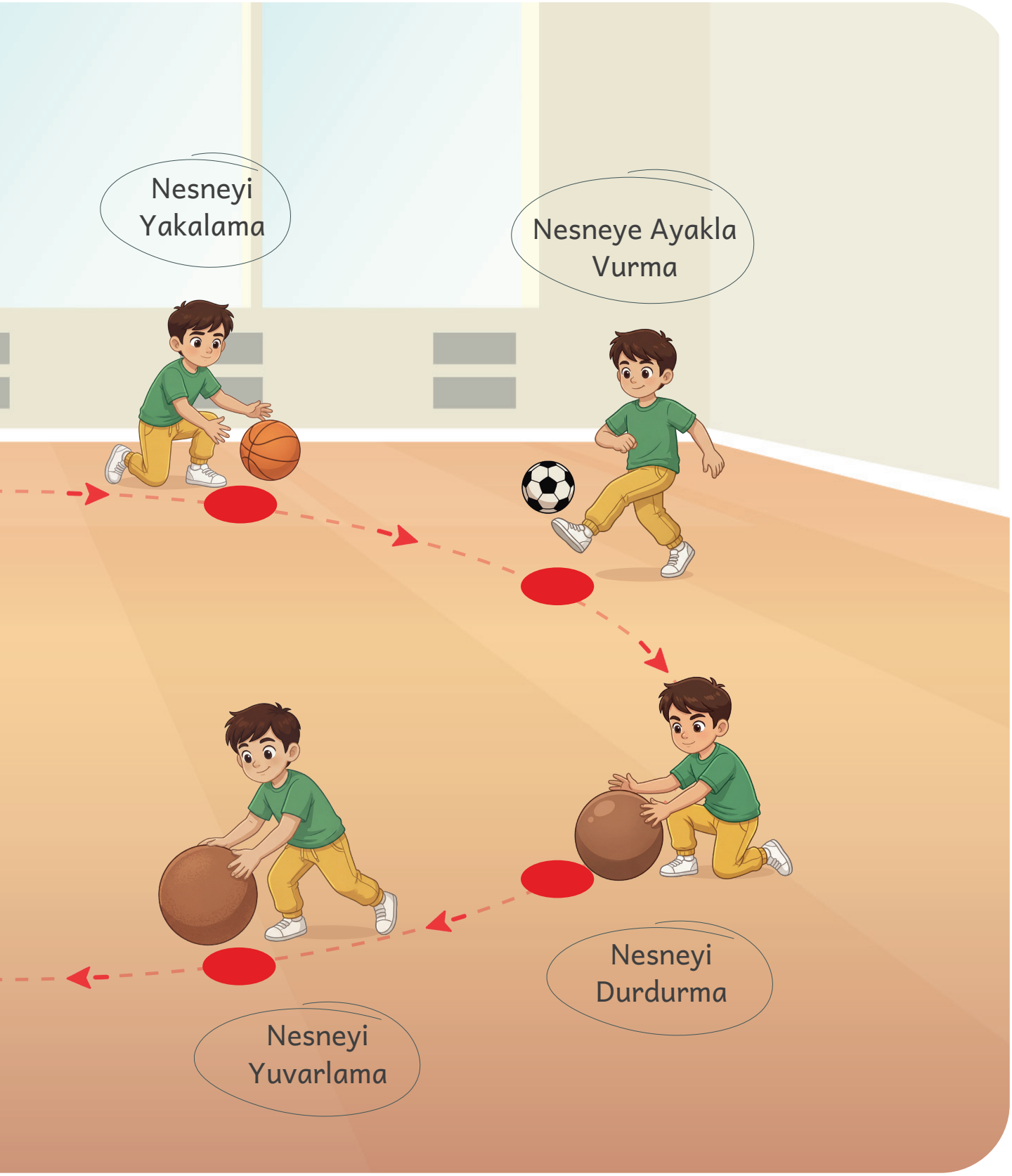
ÖĞRENELİM

Görselde dairesel olarak düzenlenmiş parkuru ok yönünde ilerleyerek 3 kez yapalım.





ÖĞRENELİM


Nesneyi Yakalama
Nesneye Ayakla Vurma
Nesneyi Durdurma
Nesneyi Yuvarlama



ÖĞRENELİM

Görsellerde verilen hareketleri yönergelere uygun olarak yapalım.



Nesneyi Atma: Farklı boyut ve ağırlıktaki nesneleri hedefe atalım.



Nesneyi Tutma: Farklı büyüklük ve ağırlıktaki nesneleri tutalım.



Nesneyi Yakalama: Farklı yönlerden gelen nesneleri yakalayalım.



Nesneye Ayakla Vurma: Topu hedefe ayakla gönderelim.



ÖĞRENELİM

Görsellerde verilen hareketleri yönergelere uygun olarak yapalım.



Nesneyi Durdurma:
Elimiz veya ayağımızla nesneleri durduralım.



Nesneyi Yuvarlama:
Topu yerden yuvarlayalım.



Nesnelerle Vuruş Yapma:
Raket veya sopayla topa vuralım.



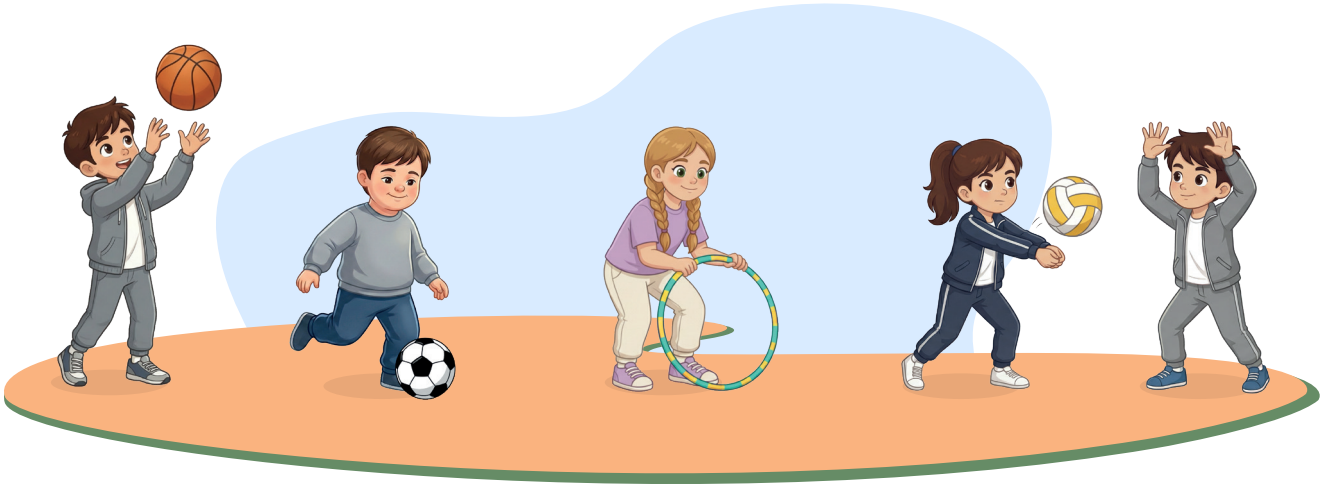
Nesneleri Sürme:
Futbol topunu hareket ettirelim.



UYGULAYALIM

Verilen görselleri inceleyelim. Görsellerde yer alan malzemelerle hangi hareketlerin yapılabileceğini söyleyelim. Futbol topu, voleybol topu ve hulahopu gösterelim.





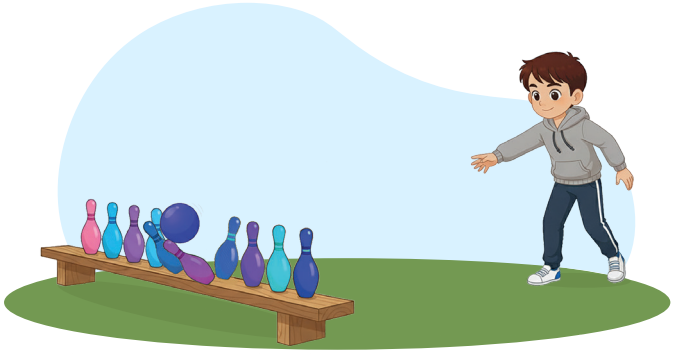


UYGULAYALIM

Görsellerde verilen top atma çalışmalarını uygulayalım.



Topu önce hulahopun içine, daha sonra sepet ve kovanın içine atalım.



Hedefteki nesneleri topla düşürelim.



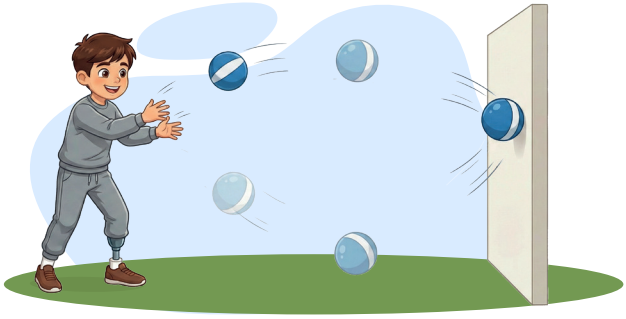
Büyük hedeften küçük hedefe doğru atış yapalım. Yakın mesafeden atış yapalım. Daha sonra hedeften uzaklaşarak atış yapalım.



UYGULAYALIM

Verilen görseli inceleyelim. Topu iyi tutabilmek için ellerimizi ne kadar açmamız gerektiğini gösterelim.





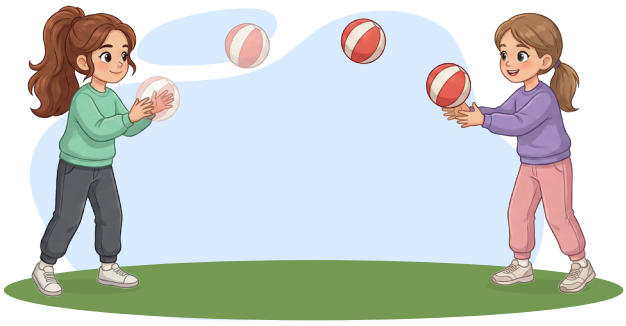
Topu duvara atalım, düşürmeden tutalım.



Topu duvara atalım, yerde bir kez sektikten sonra tutalım.



Topu yukarı atalım. Yüzümüze yaklaştığında tutalım.



Karşıdan gelen topu tutalım.



UYGULAYALIM

Görseldeki gibi balon yakalama oyununu oynayalım.

Daire şeklinde dizilelim.

Bir kişiyi ebe olarak seçelim.

Balonu arkadaşlarımız ile birbirimize atalım.

Ebe, balonu yakalamaya çalışmalıdır.

Balonu yakalatan kişi yeni ebe olur.



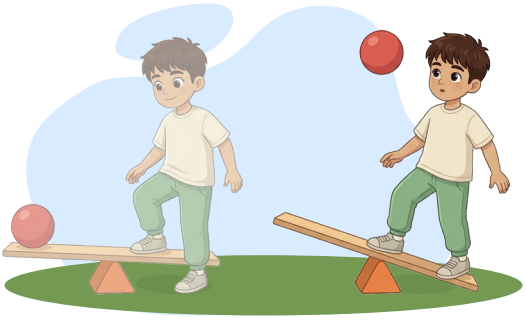


UYGULAYALIM

Verilen yakalama etkinliklerini uygulayalım.



Topu yere düşürmeden paslaşalım.



Eğimli tahtadaki topu havalandıralım. Yere düşürmeden yakalayalım.



Öğretmenimizin çıkardığı baloncukları yakalayalım.



Topu havaya atalım yere düşürmeden yakalayalım.



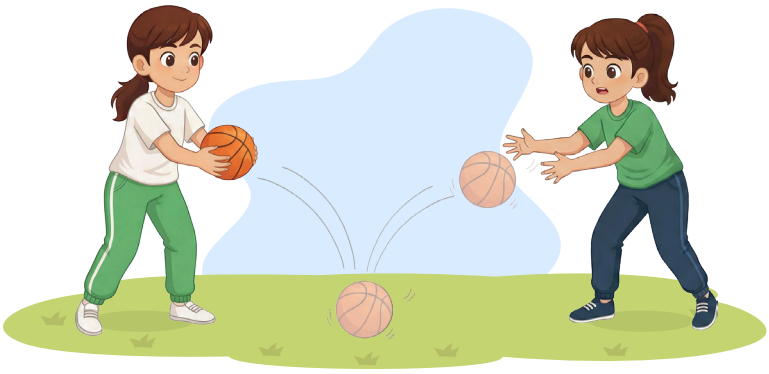
UYGULAYALIM

Verilen yakalama etkinliklerini uygulayalım.



Arkadaşımızın attığı topu elimizdeki koninin içine almaya çalışalım.

Yerde bir kez seken topu yakalayalım.







Çemberde istop oynayalım. Topu havaya atalım. İsmimiz söylendiğinde topu düşürmeden yakalayalım.

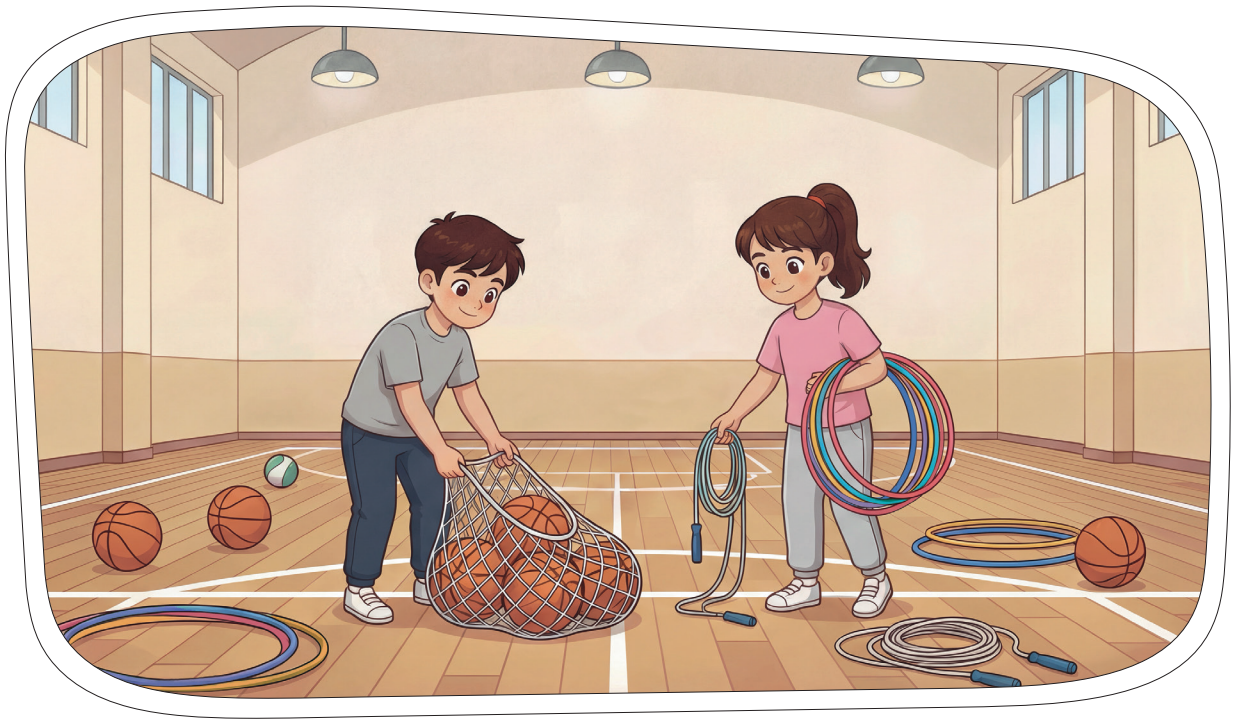
Etkinlikler sırasında

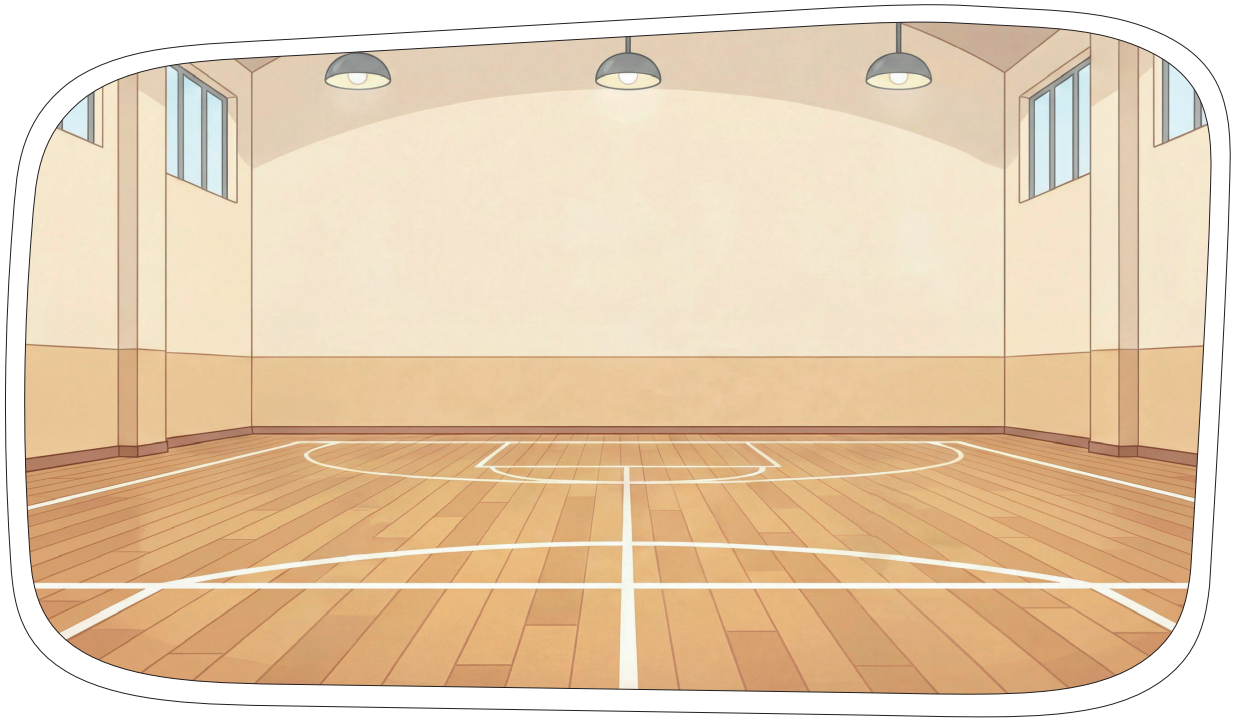
Topu düşürmeden kaç kez tutabildiniz? Topu ne kadar yükseğe atıp tutabildiniz?



UYGULAYALIM

Oyun alanımızı güvenliğimizi riske atmayacak şekilde düzenleyelim.
Kullanmadığımız spor malzemelerini oyun alanından kaldıralım.







UYGULAYALIM

Ayak içi, ayak dışı ve ayak üstü vuruşlarını uygulayalım. Çalışma boyunca arkadaşlarımıza destek olalım.



Ayak dışı vuruş, topa ayağın dış kısmıyla yapılan bir pas türüdür. Destek ayağımız topun yanındadır. Diğer ayağımızın dışıyla topa kontrollü vururuz. Vuruştan sonra ayağımız topu takip eder.



Ayak üstü vuruş, topa ayağın üst kısmıyla yapılan güçlü bir vuruştur. Destek ayağımız topun yanındadır. Diğer ayağımızın üstüyle topa sert ve dengeli vururuz. Vuruştan sonra ayağımız topu takip eder.





Ayak içi vuruş, topa ayağın iç kısmıyla yapılan bir pas türüdür. Destek ayağımız topun yanındadır. Diğer ayağımızın içiyle topa yavaş ve kontrollü vururuz. Vuruştan sonra ayağımız topu takip eder.



UYGULAYALIM

Ayak içi, ayak dışı ve ayak üstü vuruşlarını uygulayalım. Çalışma boyunca arkadaşlarımıza destek olalım.



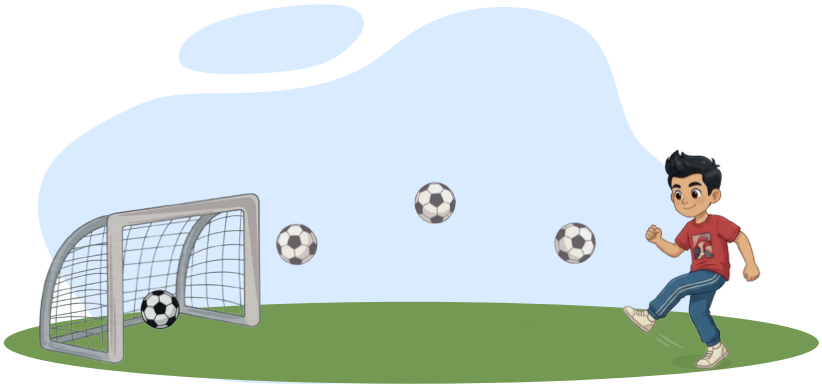
Topu duvara atalım.



Duvardaki hedefe topu atalım.



Topu pas tahtasına atalım.



Topu kaleye atalım.

1. Hedefe topu atarken hangi ayağınızı kullandınız?

2. Hangi ayağınızla hedefi daha çok vurdunuz?



UYGULAYALIM

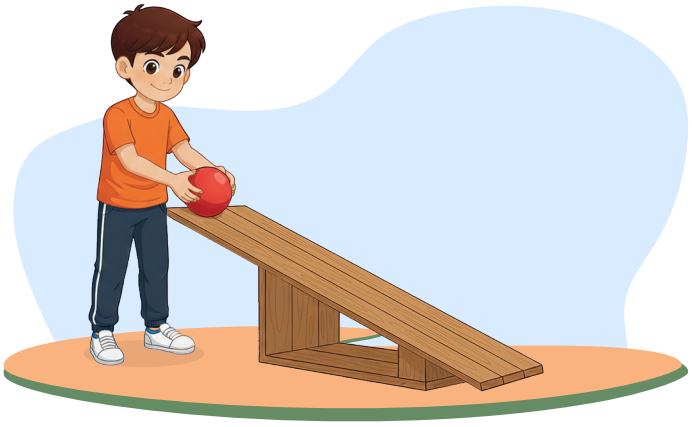
Görsellerdeki gibi yuvarlama hareketlerini yapalım.



Topu farklı hızlarda yuvarlayalım.



İşaretli alanda top yuvarlayalım.



Eğimli rampa üzerinde topu yuvarlayalım.



UYGULAYALIM

Ayak içi, ayak dışı ve ayak üstü vuruşlarını uygulayalım. Çalışma boyunca arkadaşlarımıza destek olalım.



Farklı boyut ve şekillerdeki nesneleri yuvarlayalım.

Karşılıklı top yuvarlayalım.





Arkadaşımızın bacakları arasından top yuvarlayalım.

Görseldeki gibi sıralanalım. Arkadan öne top yuvarlayalım.





UYGULAYALIM

Görsellerdeki gibi topu kontrol etme hareketlerini yapalım.



Ayak dışı kontrol: Topu ayağımızın dışıyla durduralım.



Ayak içi kontrol: Topu ayağımızın iç kısmıyla durduralım.



Ayak üstü kontrol: Yukarıdan gelen topu ayağımızın üst kısmıyla durduralım.



Dizle kontrol: Havadan gelen topu dizimizle durduralım.

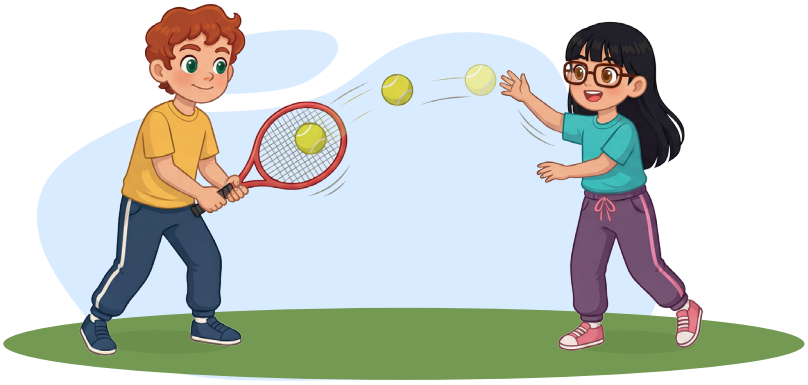


UYGULAYALIM

Görsellerdeki gibi topu kontrol etme hareketlerini yapalım.



Uzun saplı araçla kontrol: Yuvarlanan topu sopayla durduralım.



Raketle kontrol: Atılan topu raketle durduralım.



Elle kontrol: Atılan topu ellerimizle kontrol edelim.

1. Topu kontrol etmek için ayağınızı mı, kolunuzu mu kullanırsınız?

2. Topu elle mi, ayakla mı kontrol etmek daha kolaydır?



UYGULAYALIM

Farklı yön ve mesafelerden gelen topları kontrol edelim.



Atılan topu ayak içiyle durduralım.



Atılan topu ayak dışıyla durduralım.



Atılan topu ayak üstüyle durduralım.



UYGULAYALIM

Farklı yön ve mesafelerden gelen topları kontrol edelim.



Raketle topu yukarı atalım. Top yere düşmeden yakalayalım.

Arkadaşımızdan gelen topu zıplayarak yakalayalım.





Arkadaşımızın attığı topu sopayla durduralım.

Arkadaşımızın attığı topu alın hizamızda tutalım.





UYGULAYALIM

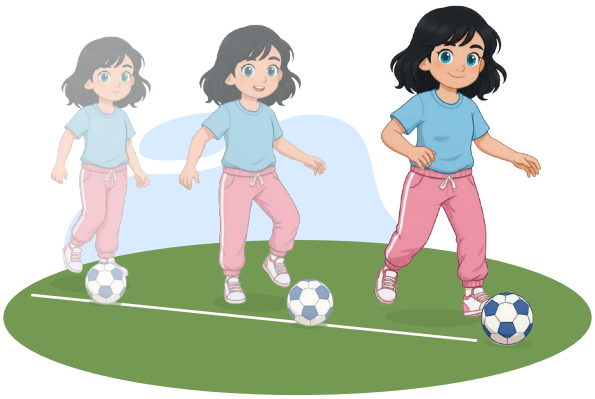
Ayağımızla topa hafifçe dokunarak yürüyelim. Topu hep yakınımızda tutalım.



Belirlenen alan içerisinde top sürelim.



Slalomlar arasından top sürelim.



Bir çizgi üzerinde top sürelim.



UYGULAYALIM

Elimizle topu sürerek yürüyelim. Topu hep yakınımızda tutalım.



Topu parmaklarımızla ritmik şekilde yere itip yakalayalım.
Topu vücudumuza yakın tutalım.



İki elimizle
top sektirelim.



Çizgi üzerinde
bir elimizle top sürelim.



UYGULAYALIM

Elimizle topu sürerek yürüyelim. Topu hep yakınımızda tutalım.



Belirlenen alanda top sürelim.



Topu sağ ve sol elle sektirelim.



İki topu aynı anda sektirelim.



Slalomlar arasından top sürelim.



UYGULAYALIM

Görseldeki parkuru tamamlayalım. İlk 3 alanda elimizle top sürelim. Sonraki 3 alanda ayağımızla top sürelim.





UYGULAYALIM

Görsellerdeki spor malzemelerini inceleyelim. Spor malzemelerine raket ve sopa gibi araçlarla vuralım.



1. Hedefe doğru vuruşları hangi nesne ile yaptınız?

2. Hangi nesnelere istediğiniz gibi vurabildiniz?



UYGULAYALIM

Görsellerdeki gibi spor malzemelerine raket ve sopa gibi araçlarla vuralım.







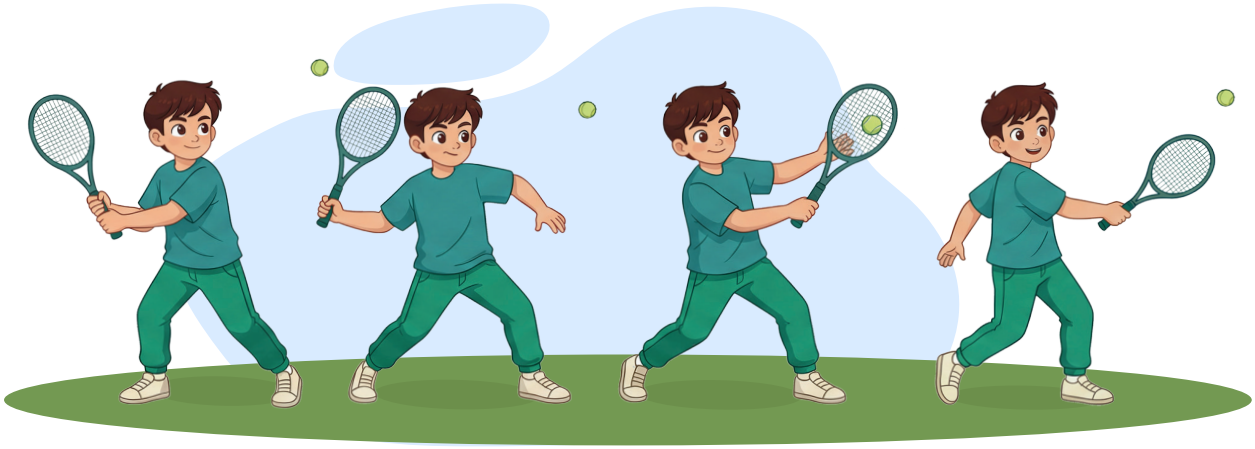
1. Hedefe doğru vuruşları hangi nesne ile yaptınız?

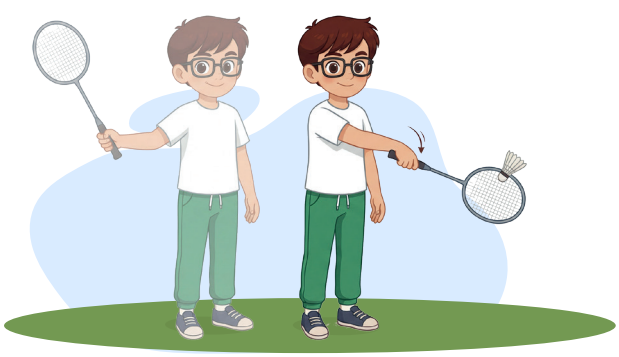
2. Hangi nesnelere istediğiniz gibi vurabildiniz?

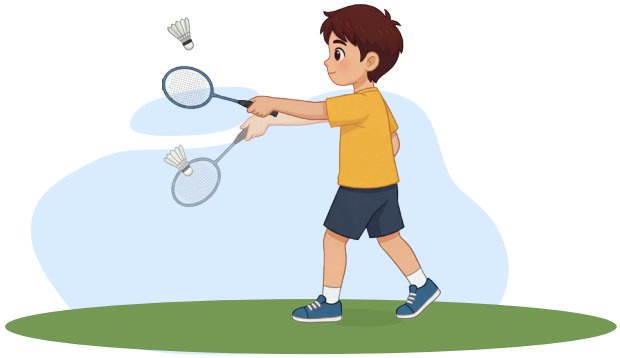


UYGULAYALIM

Görsellerdeki gibi spor malzemelerine raket ve sopa gibi araçlarla vuralım.











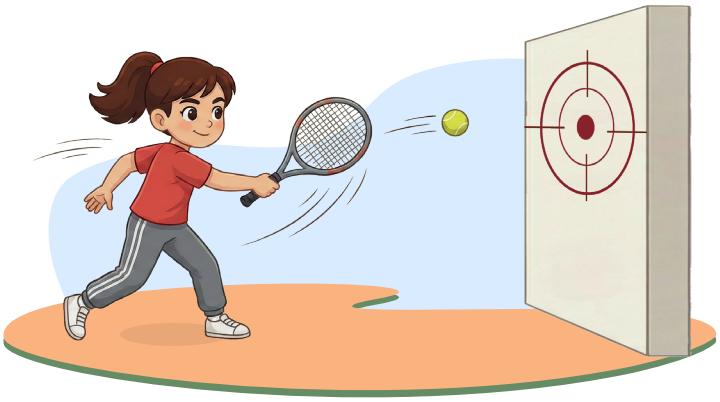


UYGULAYALIM

Görsellerdeki nesnelere vuruş etkinliklerini raketle uygulayalım.



Topu sektirelim.



Topu hedefe atalım.



Topu kovaya atalım.



UYGULAYALIM

Görsellerdeki nesnelere vuruş etkinliklerini belirtilen malzemeler ile uygulayalım.



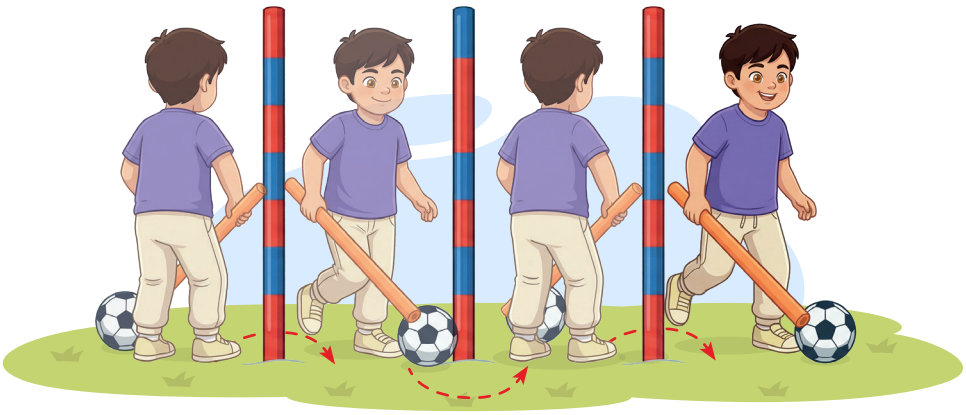
Asılı duran toplara sopayla vuralım.



Havuz makarnası ile top yuvarlayalım.



Raket, sopa gibi araçlarla topları yuvarlayalım.



Havuz makarnası ile slalomlar arasından top sürelim.



UYGULAYALIM

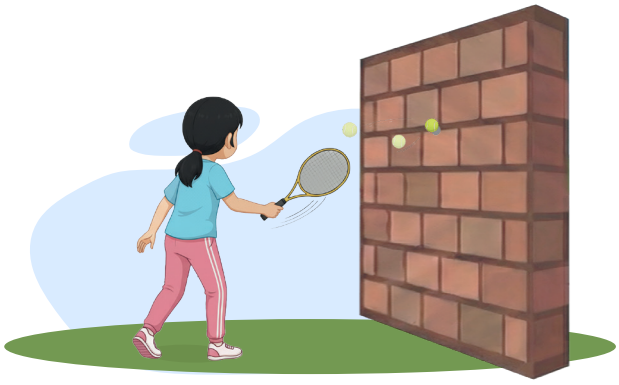
Görseldeki nesnelere ritmik bir şekilde vuruş yapalım. Uygulama sırasında arkadaşlarımıza yardımcı olalım. Hareketleri yaparken zorlandığımızda arkadaşlarımızdan yardım isteyelim.



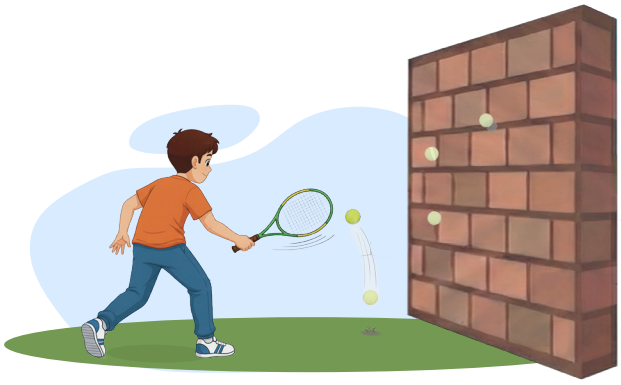
Raket üstünde top sektirelim.



Yerde bir kez seken topa raketle vuralım.



Topu raketle duvara vurarak yere düşürmeden sektirelim.



Duvarda ve yerde bir kez seken topa raketle vuralım.

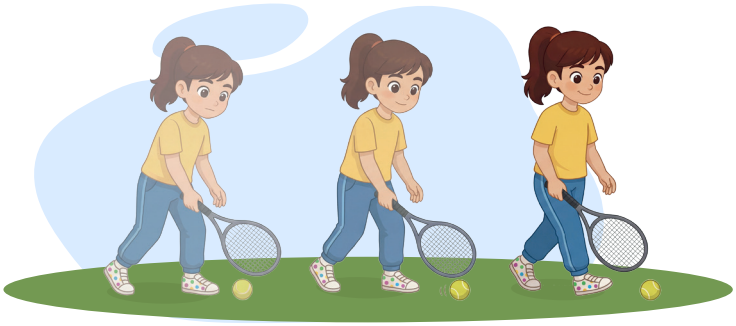


DEĞERLENDİRELİM

Nesne Kontrolü Gözlem Formu

Görseldeki nesnelere ritmik bir şekilde vuruş yapalım. Uygulama sırasında arkadaşlarımıza yardımcı olalım. Hareketleri yaparken zorlandığımızda arkadaşlarımızdan yardım isteyelim.

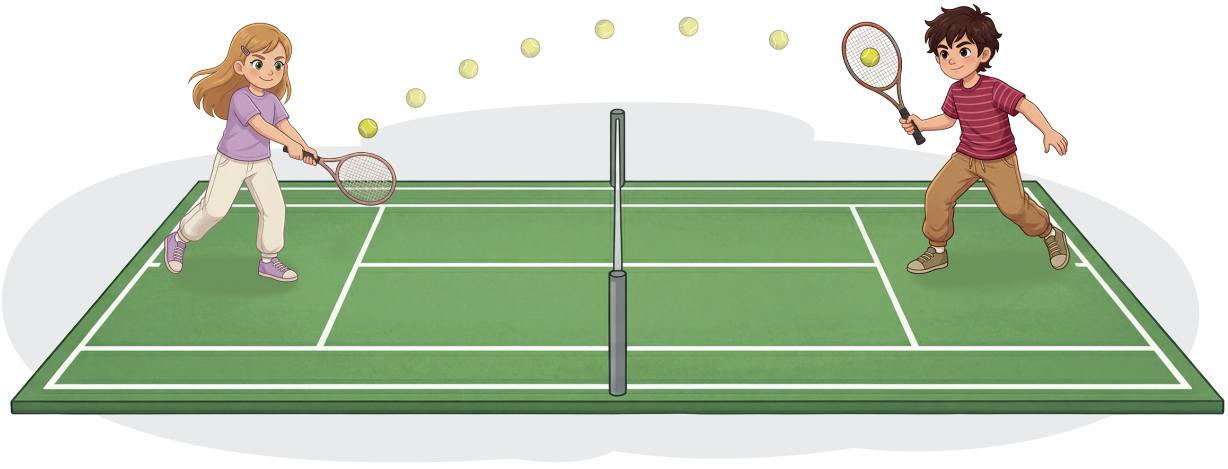
PERFORMANS GÖREVİ



Sopa veya raketle topa vurarak akıcı bir şekilde ilerleyelim.



Atılan toplara sopayla vuralım.



Atılan toplara raketle ritmik şekilde vuralım. Topu sahanın istenen bölgelerine atalım.



DEĞERLENDİRELİM

Görsellerdeki hareketlerin hangi nesne kontrol hareketi olduğunu belirtelim. Ardından hareketi uygulayalım.











DEĞERLENDİRELİM

Görsellerdeki hareketlerin hangi nesne kontrol hareketi olduğunu belirtelim. Ardından hareketi uygulayalım.











DEĞERLENDİRELİM

Soruların doğru cevabını gösteren görselin altındaki kutucuğu işaretleyelim.

1. Hangisi koşma hareketidir?



☐



☐

2. Hangisi tırmanma hareketidir?



☐

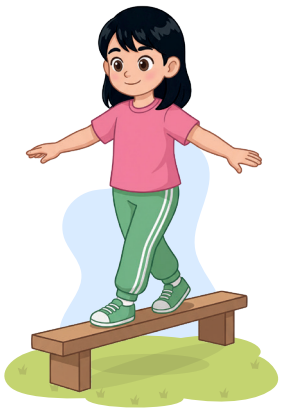


☐

3. Hangisi denge hareketidir?



☐

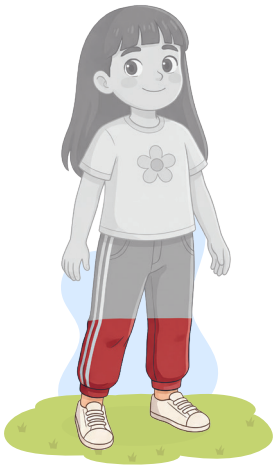


☐



DEĞERLENDİRELİM

4. Voleybol topunu yakalamak için hangisini kullanırız?



☐



☐

5. Hangi topa raketle vurabiliriz?



☐



☐



☐

KAYNAKÇA

Aydos, L., Demir, M. ve Pekel, H. A. (2009). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu erkek öğrencilerinin 60 metre engelli, 100 metre ve 400 metre koşu değerlerinin araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11*(3), 9–14.

Erkut, O. (2024). *Hareket eğitimi* (1. baskı). Duvar Yayınları. https://www.duvaryayinlari.com/Webkontrol/IcerikYonetimi/Dosyalar/hareket-egitimi-yayin_icerik_g4253_5MPmxhDv.pdf

Gürsel, F. ve Yıldız, N. (2008). Temel hareketler listeleri güvenirlik çalışmaları. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6*(4), 199–205. https://dergipark.org.tr/tr/pub/spormetre/article/500395

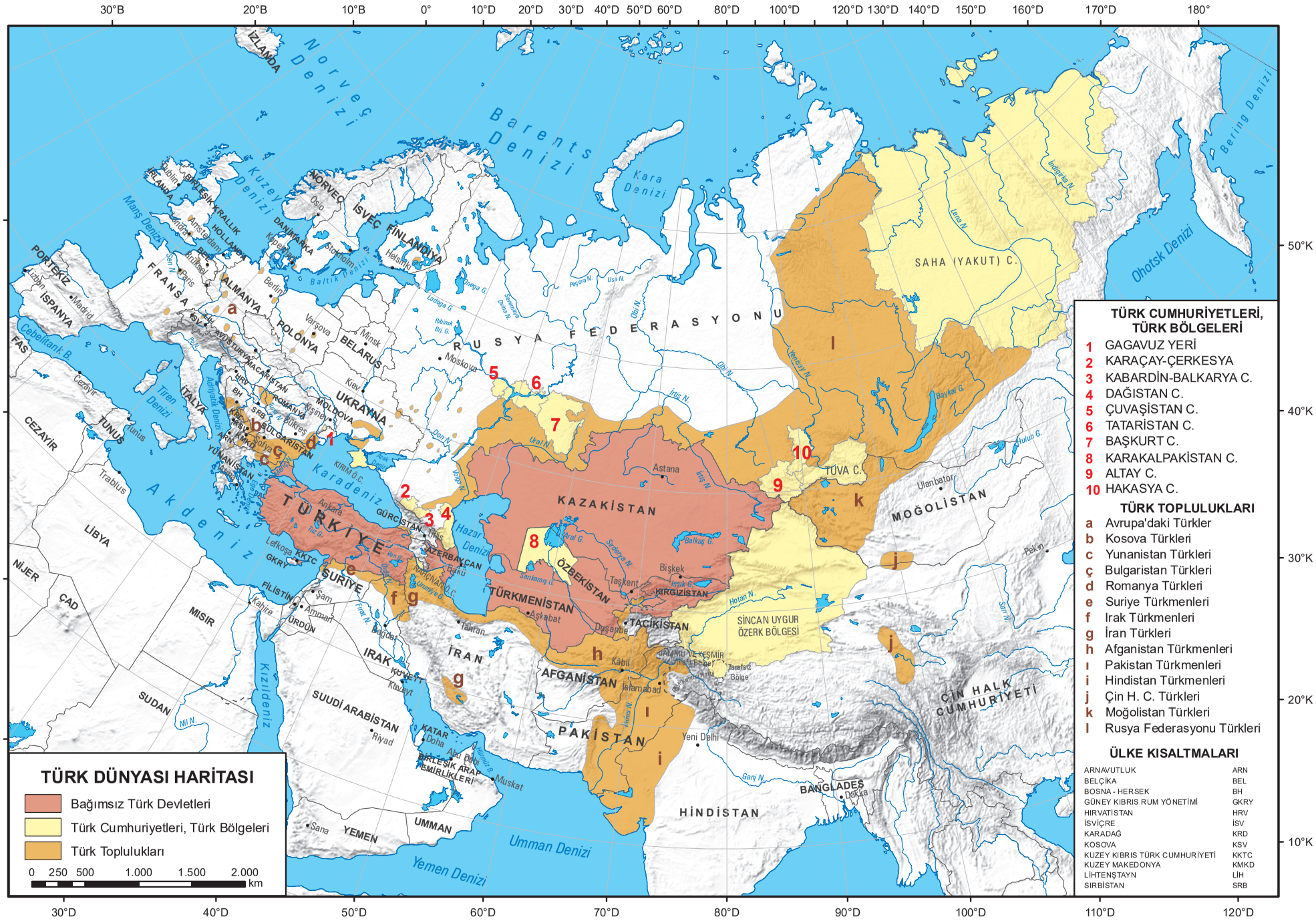
World Health Organization. (2020, 26 Kasım). *Physical activity.* https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

- 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
K A R A D E N İ Z
GÜRCİSTAN
Tiflis
Kura N.
AZERBAYCAN
ERMENİSTAN
Erivan
ACARA Ö.C.
NAHÇIVAN Ö.C. (AZERBAYCAN)
Aras N.
YUNANİSTAN
Meriç N.
MARMARA DENİZİ
EGE DENİZİ
Gökçeada
Bozcaada
Çanakkale
Edirne
Kırklareli
Tekirdağ
İstanbul
Bursa
Balıkesir
Bilecik
Kocaeli
Yalova
Sakarya
Düzce
Bolu
Zonguldak
Bartın
Karabük
Kastamonu
Çankırı
Sinop
Samsun
Amasya
Çorum
Tokat
Ordu
Giresun
Trabzon
Rize
Artvin
Ardahan
Kars
Gümüşhane
Bayburt
Erzincan
Erzurum
Ağrı
Iğdır
Ankara
Eskişehir
Yozgat
Kırıkkale
Kırşehir
Sivas
Tunceli
Bingöl
Muş
Van
Bitlis
Elâzığ
Malatya
Kütahya
Uşak
Afyonkarahisar
Manisa
İzmir
Atina
Aydın
Denizli
Muğla
Antalya
Isparta
Burdur
Konya
Nevşehir
Aksaray
Niğde
Kayseri
Tuz Gölü
Van Gölü
Urumiye Gölü
Diyarbakır
Siirt
Batman
Şırnak
Hakkâri
Mardin
Adıyaman
Kahramanmaraş
Osmaniye
Adana
Gaziantep
Şanlıurfa
Kilis
Karaman
Mersin
Hatay
İ R A N
S U R İ Y E
I R A K
KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
Erenköy
Lefkoşa
GÜNEY KIBRIS RUM YÖNETİMİ
A K D E N İ Z
LÜBNAN
Beyrut
Şam
Bağdat
L İ B Y A
M I S I R
FİLİSTİN
Batı Şeria
Tel Aviv
Doğu Kudüs
FİLİSTİN
Gazze Şeridi
İSRAİL
Süveyş K.
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
RUSYA FEDERASYONU
TÜRKİYE
KAZAKİSTAN
TÜRKMENİSTAN
ÖZBEKİSTAN
KIRGIZİSTAN
TACİKİSTAN
AZERBAYCAN
ERMENİSTAN
GÜRCİSTAN
UKRAYNA
BELARUS
MOLDOVA
ROMANYA
BULGARİSTAN
YUNANİSTAN
İRAN
IRAK
SURİYE
AFGANİSTAN
PAKİSTAN
HİNDİSTAN
MOĞOLİSTAN
ÇİN HALK CUMHURİYETİ
SAHA (YAKUT) C.
TUVA C.
SİNCAN UYGUR ÖZERK BÖLGESİ
İZLANDA
NORVEÇ
İSVEÇ
FİNLANDİYA
DANİMARKA
BİRLEŞİK KRALLIK
İRLANDA
HOLLANDA
BELÇİKA
ALMANYA
POLONYA
FRANSA
İSPANYA
PORTEKİZ
İTALYA
CEZAYİR
TUNUS
LİBYA
MISIR
SUDAN
NİJER
ÇAD
FİLİSTİN
ÜRDÜN
SUUDİ ARABİSTAN
KUVEYT
KATAR
BİRLEŞİK ARAP EMİRLİKLERİ
UMMAN
YEMEN
BANGLADEŞ
Norveç Denizi
Barents Denizi
Kara Denizi
Bering Denizi
Ohotsk Denizi
Kuzey Denizi
Baltık Denizi
Manş Denizi
Akdeniz
Karadeniz
Hazar Denizi
Kızıldeniz
Umman Denizi
Yemen Denizi
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
Abu Dabi
Muskat
Şana
Amman
Şam
Kahire
Trablus
Tunus
Cezayir
Dakka
Lizbon
Oslo
Stockholm
Helsinki
Kopenhag
Dublin
Amsterdam
Brüksel
Viyana
Budapeşte
Prag
Belgrad
Sofya
Bükreş
Kişinev
Lefkoşa
Priştine
Saraybosna
Üsküp
Tiran
Zagreb
Ljubljana
Bern
Lahey
Vaduz
Andorra
Cebeliitarık B.
Adriyatik Denizi
Tiren Denizi
Ege D.
Kırım Ö.C.
Ural D.
Ural G.
Balkaş G.
Aral G.
Ladoga G.
Onega G.
Beyaz D.
Baykal G.
Hotan N.
Sarı N.
Ob N.
Yenisey N.
Lena N.
Kolyma N.
Aşağı Tunguska N.
Yukarı Tunguska N.
Peçora N.
Usa N.
Dinyeper N.
Don N.
Volga N.
Ural N.
Irtiş N.
Fırat N.
Dicle N.
Nil N.
Gana N.
Brahmaputra N.
Sarısu N.
Kuzey Dvina N.
Ribinsk Bl. G.
Kuybişev Bl.
Volgograd Bl.
Saratov Bl.
Syrdarya N.
Amudarya N.
Tuz G.
Sanlamış ir.
Hazar D.
Kuzey Osetya
Abhazya
Karabağ
Nahçıvan
Kuzey Kıbrıs
Güney Kıbrıs
Batı Şeria
Gazze
Cebel-i Tarık B.
Jamu ve Keşmir
Tamaf.C Bölge
Kuzey Kore
Güney Kore
Japonya
Tayvan
Filipinler
Endonezya
Malezya
Singapur
Brunei
Avustralya
Yeni Zelanda
Papua Yeni Gine
Yeni Kaledonya
Fiji
Vanuatu
Solomon Adaları
Kiribati
Tonga
Samoa
Guam
Mikronezya
Palau
Marshall Adaları
Nauru
Tuvalu
Kuzey Mariana Adaları
Papua
Yeni Gine
Timor
Sumatra
Java
Borneo
Sulawesi
Luzon
Mindanao
Hokkaido
Honshu
Kyushu
Okinawa
Tayvan
Hainan
Sri Lanka
Maldivler
Bahreyn
Katar
Kuveyt
Lübnan
İsrail
Ürdün
Suriye
Irak
İran
Afganistan
Pakistan
Hindistan
Nepal
Bhutan
Myanmar
Tayland
Laos
Kamboçya
Vietnam
Moğolistan
Kuzey Kore
Güney Kore
Japonya
Çin H. C.
Rusya Federasyonu
Kazakistan
Türkmenistan
Özbekistan
Kırgızistan
Tacikistan
Azerbaycan
Ermenistan
Gürcistan
Ukrayna
Belarus
Moldova
Romanya
Bulgaristan
Yunanistan
Türkiye
İran
Irak
Suriye
Afganistan
Pakistan
Hindistan
Moğolistan
Çin Halk Cumhuriyeti
Saha (Yakut) C.
Tuva C.
Sincan Uygur Özerk Bölgesi
30°B 20°B 10°B 0° 10°D 20°D 30°D 40°D 50°D 60°D 80°D 100°D 120°D 130°D 140°D 150°D 160°D 170°D 180°
30°D 40°D 50°D 60°D 70°D 80°D 90°D 100°D 110°D 120°D
40°K 30°K 20°K 10°K
50°K 40°K 30°K 20°K 10°K