ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA OKULU

BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR 1

(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.: 11141

Ders Kitapları Dizisi No.: 2593

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

Burcu Hacer ŞENOL
Ahmet ÖZÇELİK
Fatih KAPLAN
Nermin YILMAZ ÇİLİNGİR
Şeyma ÖREN
Yusuf ALKAN

ÇOKLU ORTAM TASARIMCISI

Celalettin ŞİŞMAN
Muhammet Ali ORHAN
Münevver ASLAN

PROGRAM GELİŞTİRME UZMANI

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

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME UZMANI

Dr. Özgül SU ÖZENİR

REHBERLİK UZMANI

Çağla AYDIN

ISBN 978-625-8894-66-0

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

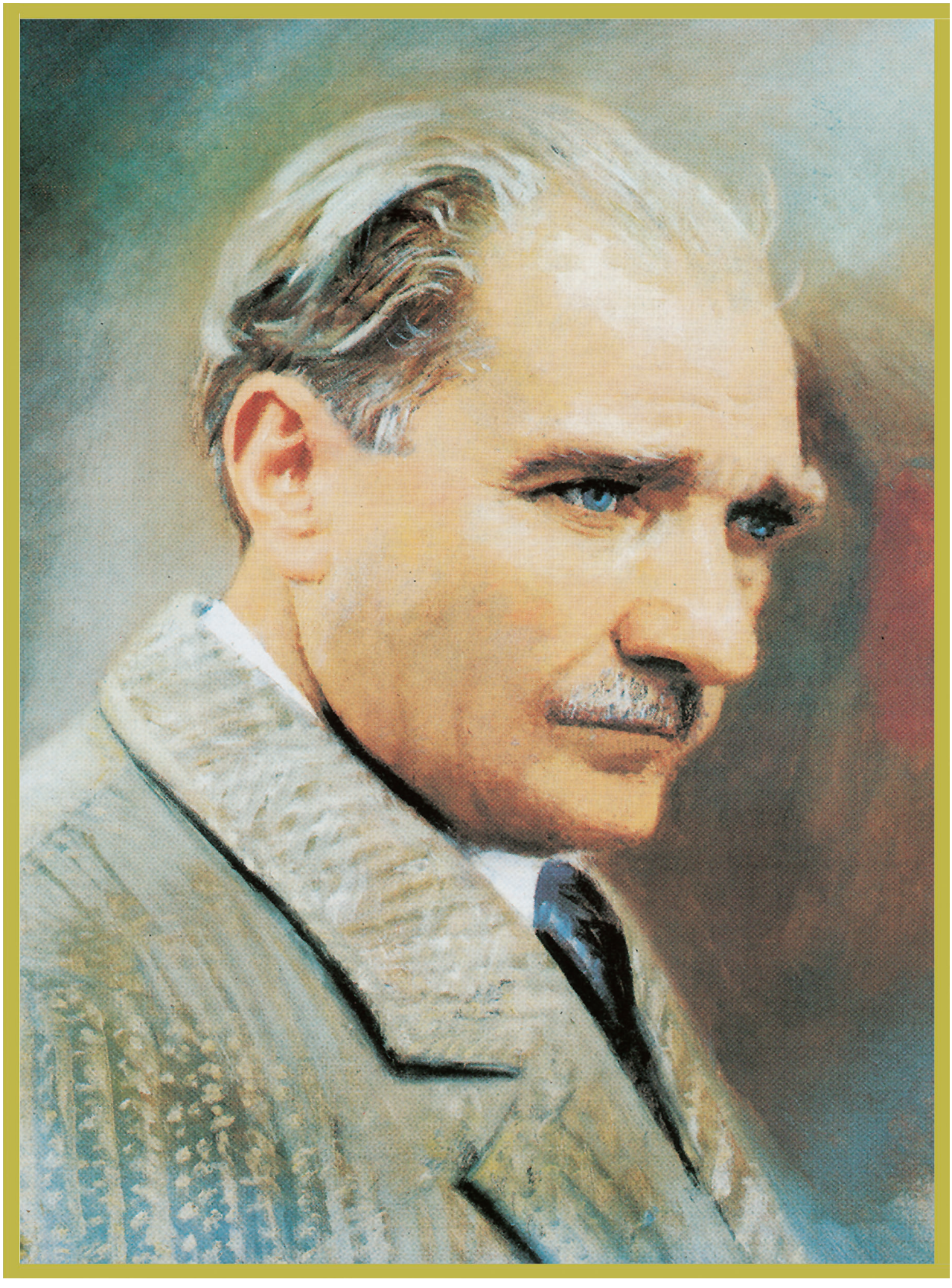
GENÇLİĞE HİTABE

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

1. TEMA: Temel Hareket Kavramları 12

1. Bölüm
Bedenimizi ve Alanımızı Fark Edelim 13
2. Bölüm
Doğru Duruş Sergileyelim 43
3. Bölüm
Hareket Kavramlarını Uygulayalım 59

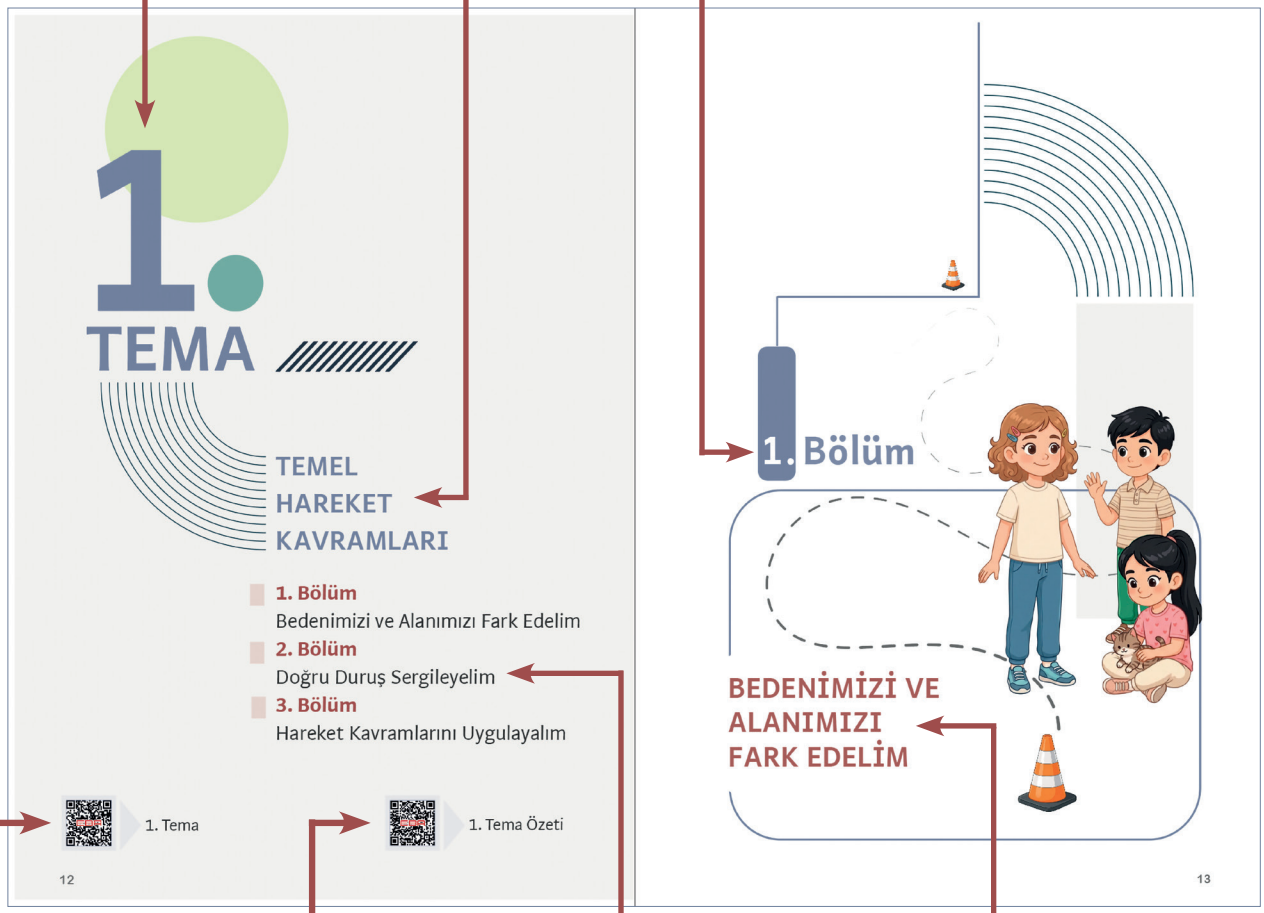
Kaynakça 82

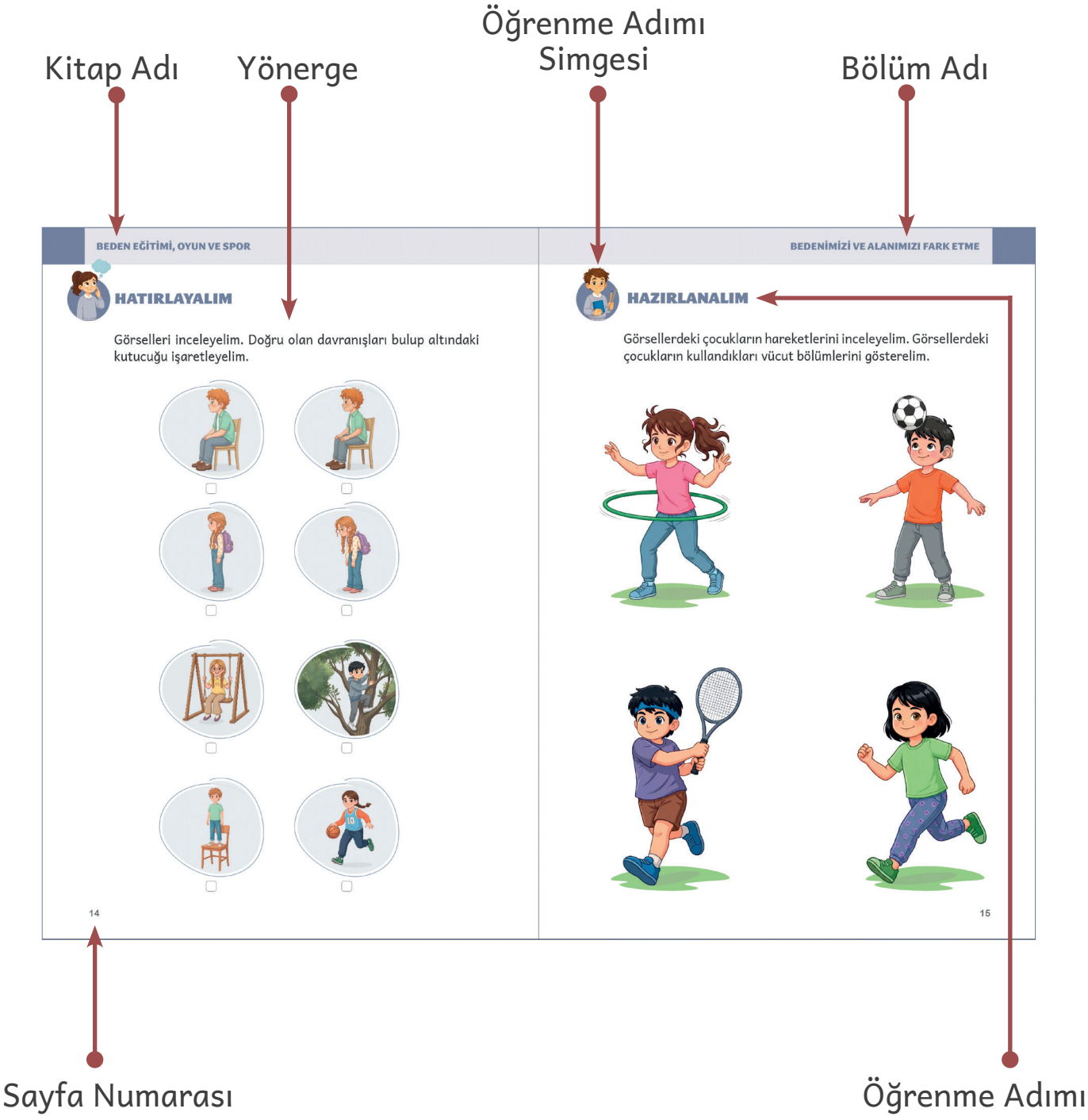
Cevap Anahtarı 82

Görsel ve Genel Ağ Kaynakçası 82

Türkiye'nin Mülki İdare Bölümleri
ile Kara ve Deniz Komşuları Haritası 83

Türk Dünyası Haritası 84


Tema Numarası
Tema Adı
Bölüm Numarası
1.
TEMA
TEMEL HAREKET KAVRAMLARI
1. Bölüm
Bedenimizi ve Alanımızı Fark Edelim
2. Bölüm
Doğru Duruş Sergileyelim
3. Bölüm
Hareket Kavramlarını Uygulayalım
1. Tema
1. Tema Özeti
12
1. Bölüm
BEDENİMİZİ VE ALANIMIZI FARK EDELİM
13
Tema Karekodu
Tema Özeti Karekodu
Bölüm Adları
Bölüm Adı


Kitap Adı
Yönerge
Öğrenme Adımı Simgesi
Bölüm Adı
BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR
BEDENİMİZİ VE ALANIMIZI FARK ETME
HATIRLAYALIM
Görselleri inceleyelim. Doğru olan davranışları bulup altındaki kutucuğu işaretleyelim.
HAZIRLANALIM
Görsellerdeki çocukların hareketlerini inceleyelim. Görsellerdeki çocukların kullandıkları vücut bölümlerini gösterelim.
14
15
Sayfa Numarası
Öğrenme Adımı

KİTAPTA KULLANILAN SİMGE

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.



1. TEMA

TEMEL HAREKET KAVRAMLARI

1. Bölüm
Bedenimizi ve Alanımızı Fark Edelim

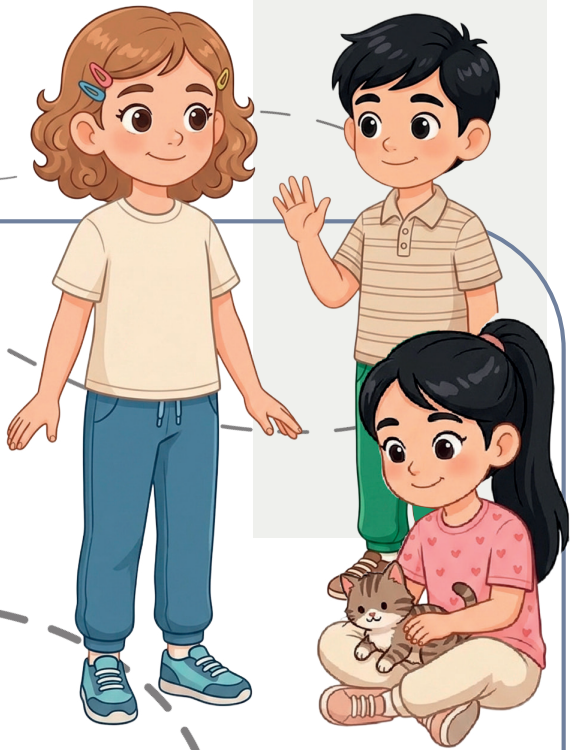
2. Bölüm
Doğru Duruş Sergileyelim

3. Bölüm
Hareket Kavramlarını Uygulayalım

1. Tema

1. Tema Özeti

1. Bölüm



BEDENİMİZİ VE ALANIMIZI FARK EDELİM



HATIRLAYALIM

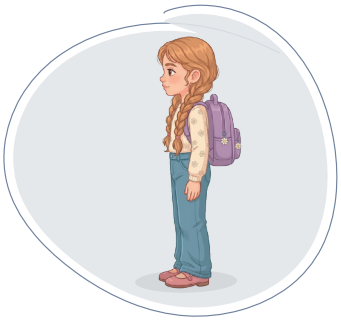
Görselleri inceleyelim. Doğru olan davranışları bulup altındaki kutucuğu işaretleyelim.



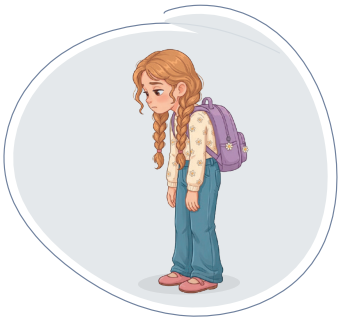
☐



☐



☐



☐



☐



☐



☐



☐



HAZIRLANALIM

Görsellerdeki çocukların hareketlerini inceleyelim. Görsellerdeki çocukların kullandıkları vücut bölümlerini gösterelim.











ÖĞRENELİM

Top atarken veya koşarken vücudumuzun hangi bölümlerini kullanırız?





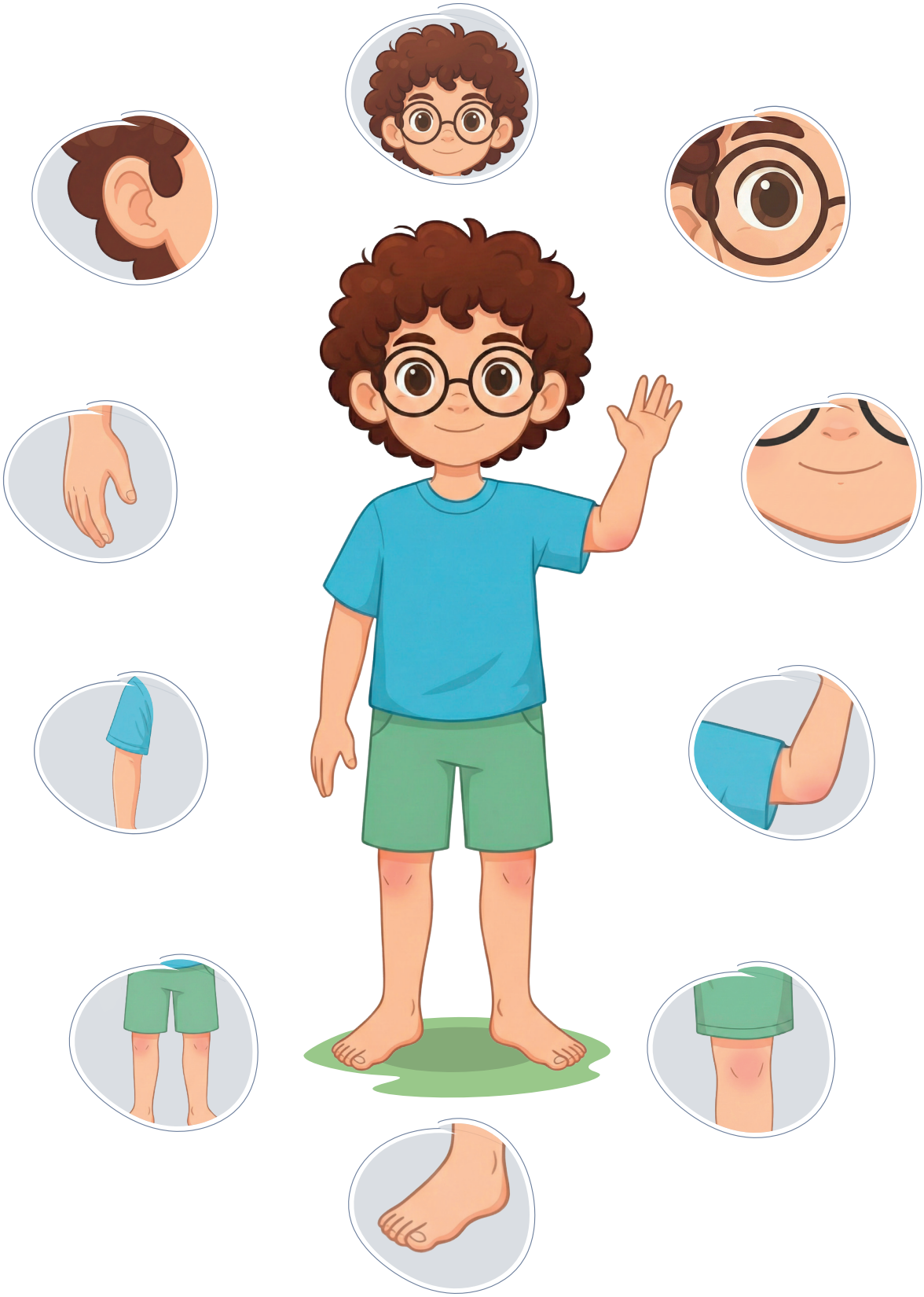




ÖĞRENELİM

"Vücudumuz" şarkısını dinleyelim.

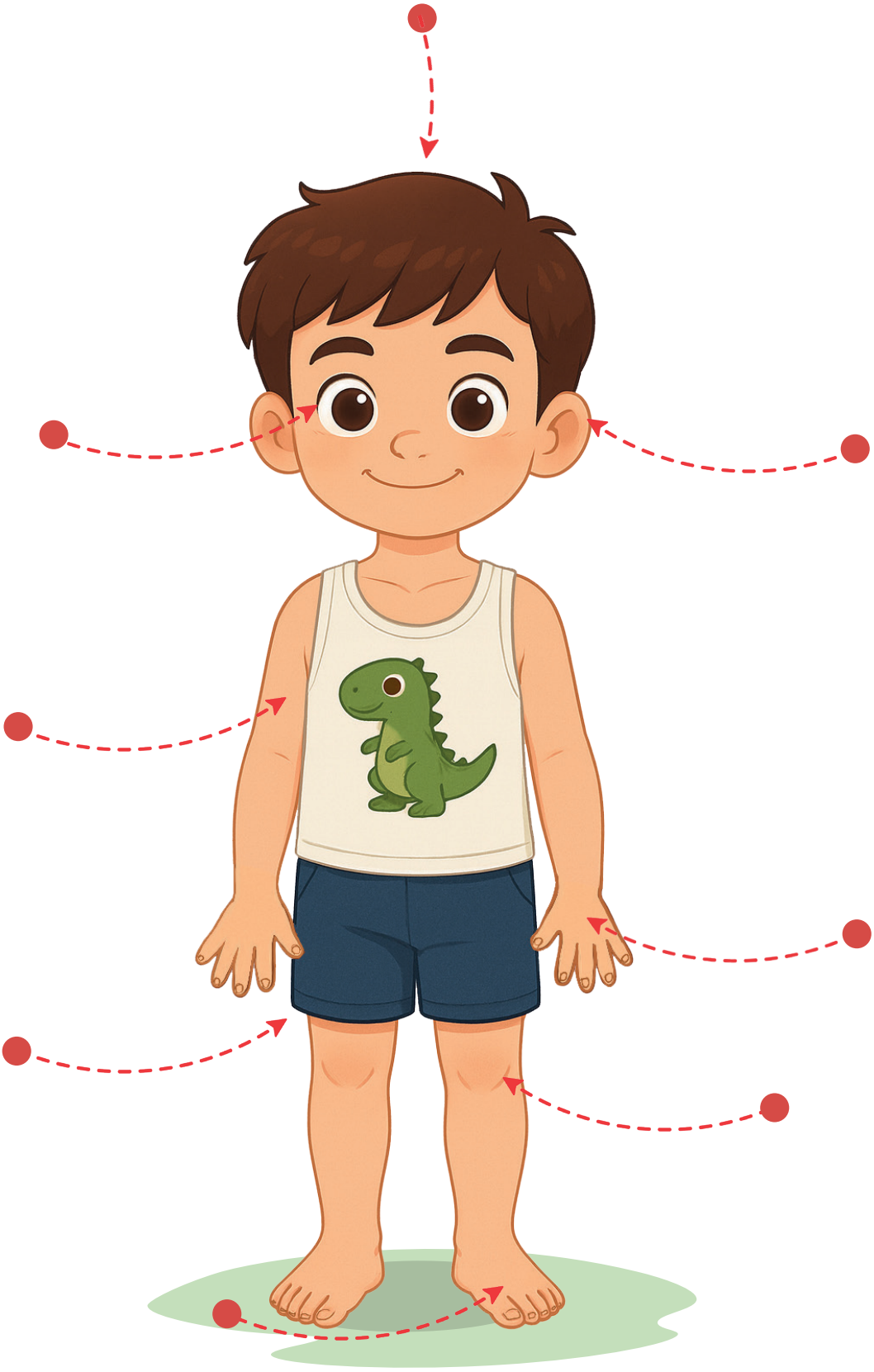
Daire içindeki vücut bölümlerini inceleyelim. Bu bölümlerin ismini söyleyelim ve kendi vücudumuzda gösterelim.





UYGULAYALIM

Gösterilen vücut bölümlerini inceleyelim. İşaretlenen bölümlerin isimlerini söyleyelim ve kendi vücudumuzda gösterelim.





DEĞERLENDİRELİM

Görseldeki çocuğun vücut bölümlerini söyleyelim.



Görseldeki çocuk vücudunun hangi bölgesiyle topu kontrol edebilir? Söyleyelim ve gösterelim.





DEĞERLENDİRELİM

Görseldeki çocuğun topu hangi vücut bölgesi ile kontrol ettiğini işaretleyelim.





☐



☐



☐



DEĞERLENDİRELİM

Aşağıdaki görselleri inceleyelim. İstenen vücut bölümünü işaretleyelim.

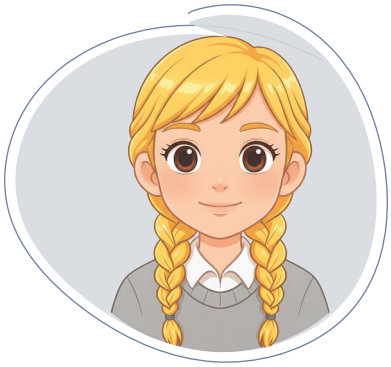
Hangi görselin baş olduğunu işaretleyelim.





☐ ☐ ☐

Hangi görselin el olduğunu işaretleyelim.


☐ ☐ ☐

Hangi görselin ayak olduğunu işaretleyelim.





☐ ☐ ☐



HATIRLAYALIM

Görselde ok işareti ile gösterilen vücut bölümlerini söyleyelim.





HAZIRLANALIM

Sınıfımızdan spor alanına giderken sağa, sola veya ileriye hareket ederiz.





ÖĞRENELİM

Yön bulma oyununu oynayalım.





Görseldeki çocuklar nesneleri sağ eli ile tutmaktadır.

Görseldeki gibi bir nesneyi sağ elimizle tutalım.

Nesnenin olduğu elimiz sağ elimizdir.

Nesnenin olmadığı elimiz sol elimizdir.



ÖĞRENELİM

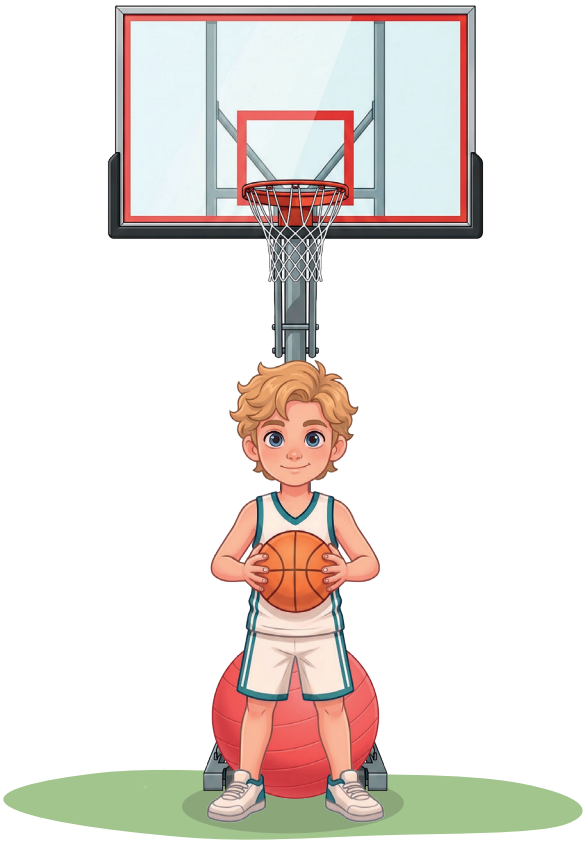
Önümüz, baktığımız yöndür. Bir kişinin baktığı yerde bulunan nesneler, o kişinin önündedir.

Görsele göre çocuğun önünde hangi nesneler vardır? Söyleyelim.



Arkamız, sırtımızın olduğu yöndür. Bir kişinin sırtının bulunduğu yönde olan nesneler, o kişinin arkasındadır.

Görsele göre çocuğun arkasında hangi nesneler vardır? Söyleyelim.





UYGULAYALIM

Bir şarkı açalım ve istediğimiz gibi dans edelim. Şarkı durduğunda öğretmenimizin söylediği yöne dönelim.





UYGULAYALIM

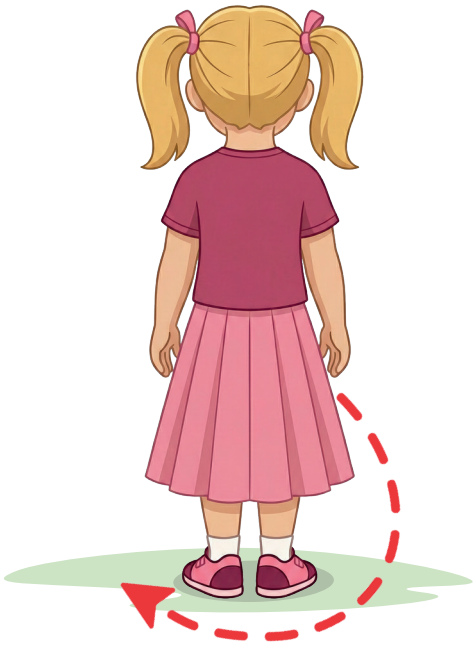
Gösterilen yönlere dönelim.



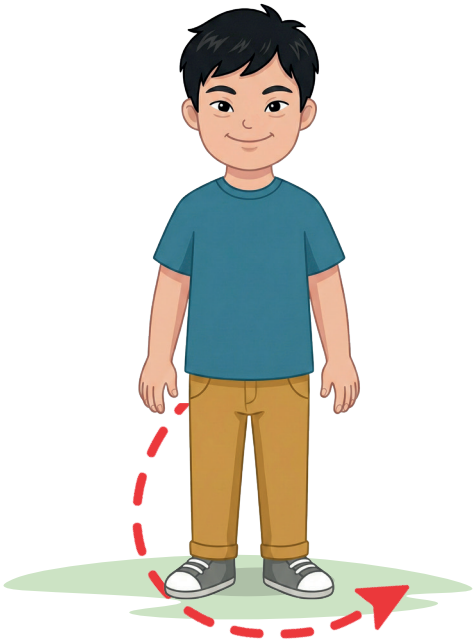
Sola Dönüş



Sağa Dönüş



Arkaya Dönüş



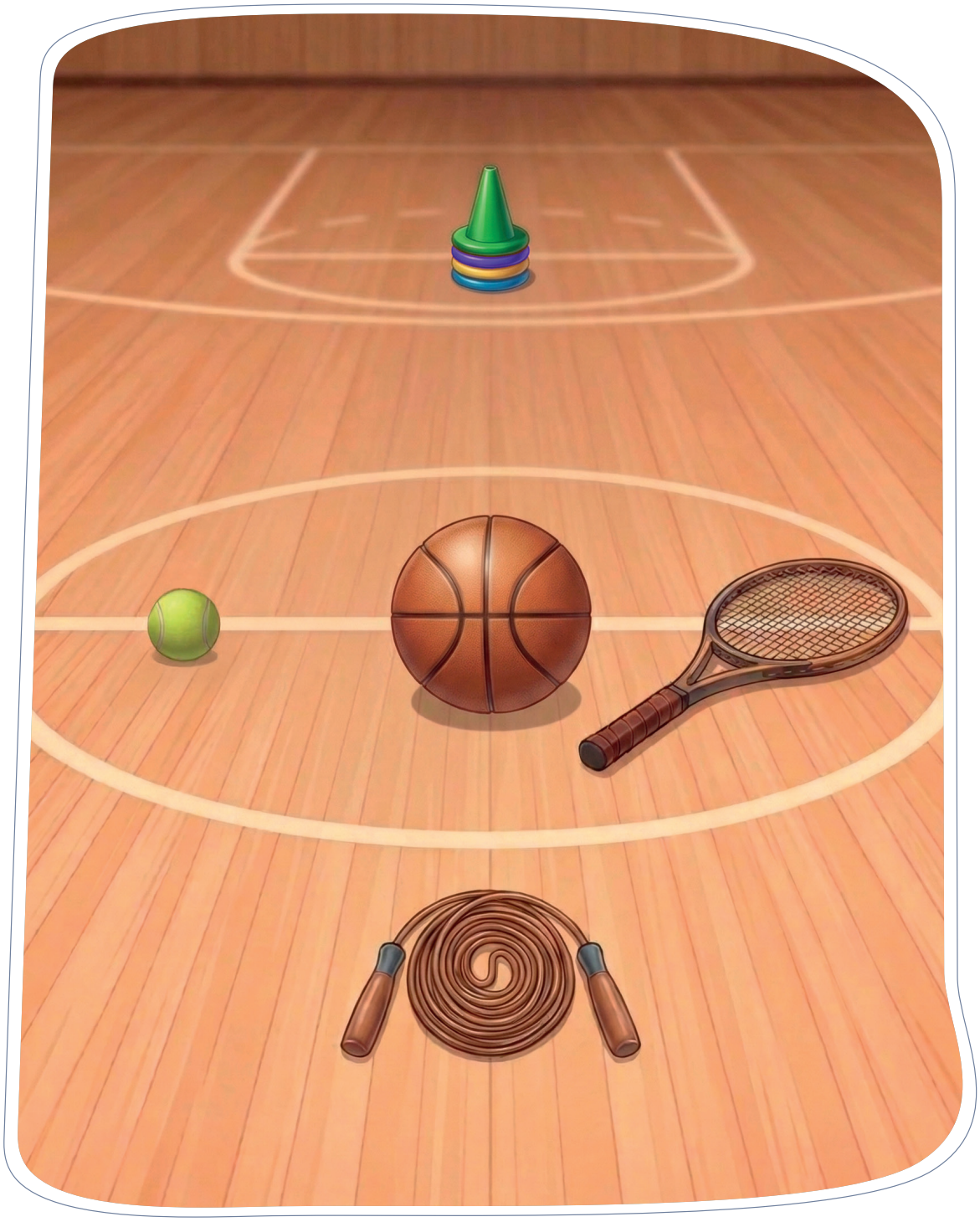
Öne Dönüş



UYGULAYALIM

Basketbol topunu gösterelim.

- Topun önünde hangi malzeme var? Söyleyelim.
- Topun arkasında hangi malzeme var? Söyleyelim.
- Topun sağında hangi malzeme var? Söyleyelim.
- Topun solunda hangi malzeme var? Söyleyelim.





UYGULAYALIM

Bayrak direğinin sağında olan çocukları gösterelim.

Öğretmenin önündeki çocukları gösterelim.



UYGULAYALIM

Sarı tişörtlü çocuğun sağında olan çocuğu işaretleyelim.



Öğretmenin önünde oturan iki çocuğu işaretleyelim.



DEĞERLENDİRELİM

Görsele göre soruları yanıtlayalım.



1. Kedi masanın neresindedir?

Sağında | Önünde | Solunda

2. Basketbol topu masanın neresindedir?

Solunda | Arkasında | Sağında

3. Sandalye masanın neresindedir?

Solunda | Sağında | Arkasında

4. Tenis raketi masanın neresindedir?

Önünde | Sağında | Solunda



HATIRLAYALIM

Oyun oynarken yönlerin farkında olmamız daha başarılı olmamıza yardımcı olur. Görseldeki çocuğun sağ, sol, ön ve arkasında olan spor malzemelerini gösterelim.



HAZIRLANALIM

Sıraya geçerken arkadaşlarımızla aramızda uygun bir mesafe bırakmamız önemlidir. Sıraya geçtiğinizde aranızda uygun mesafe bırakmaya dikkat ediyor musunuz?



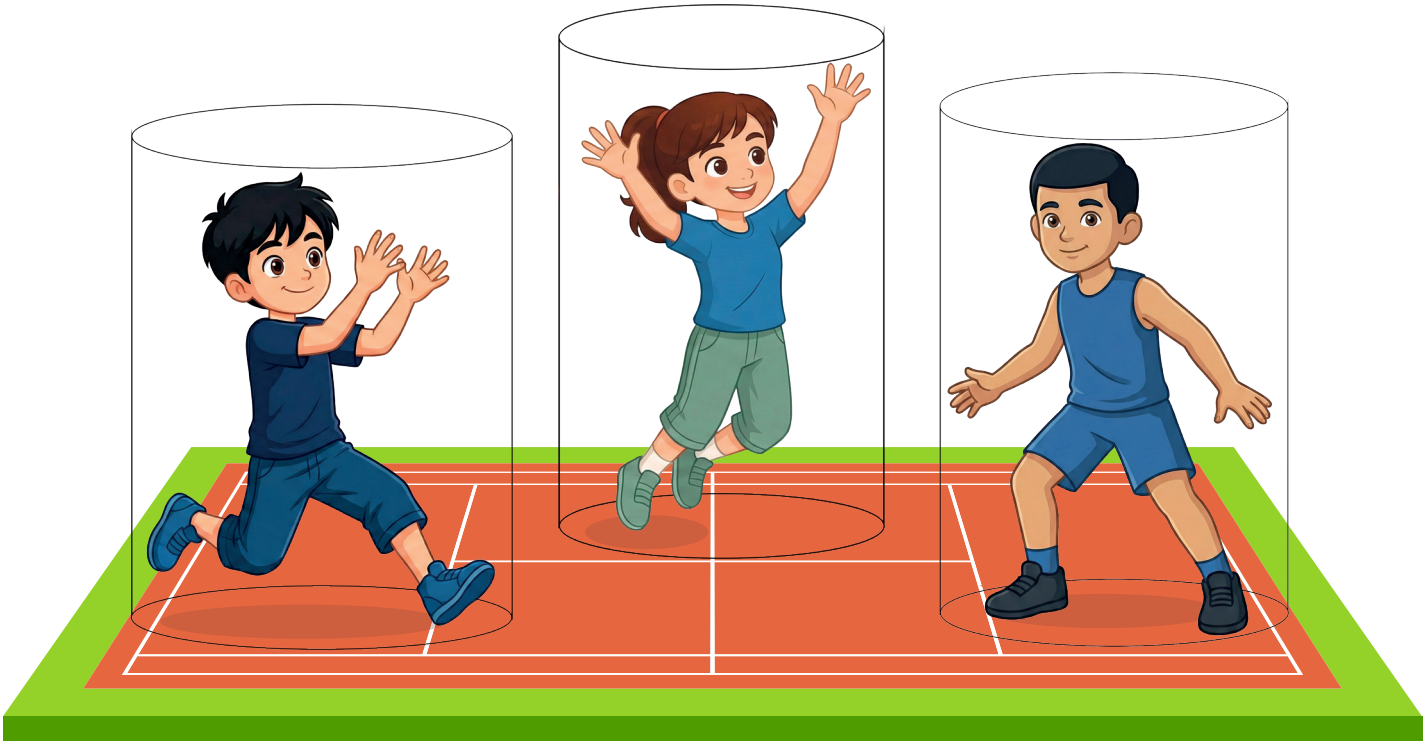


ÖĞRENELİM

Kişisel alan bize ait özel bir alandır. Kollarımızı açıp etrafımızda bir tur dönelim. Kişisel alanımızı keşfedelim.



Oyun çemberine girelim ve kişisel alanımızı arkadaşlarımıza gösterelim.





ÖĞRENELİM

Kişisel alan kollarımızı yana açtığımızda bir tur dönerek oluşturduğumuz alandır. Genel alan ise kendimizden yaklaşık 3 metre uzaklıktaki bütün alanlardır. Etrafımızdaki insanları ve nesneleri fark etmemiz güvenliğimiz için çok önemlidir.

Görseldeki Ayça'nın genel alanında bulunan nesneleri söyleyelim.





ÖĞRENELİM

- Kişisel alan, kollarımız açık şekilde kendi etrafımızda bir tur döndüğümüzde oluşan alandır.



Ebru'nun kişisel alanını inceleyelim. Kişisel alanında hangi nesne var? Söyleyelim.





ÖĞRENELİM

Furkan'ın genel alanını inceleyelim. Genel alanında hangi nesneler var? Söyleyelim.

- Genel alan, kendimizden 3 metre uzaklıktaki bütün alana denir.



GENEL ALAN



UYGULAYALIM

Verilen hareketleri uygulayalım.



Oyun alanında istediğimiz bir yöne top sürelim.



Topları yakalayalım.



Bulunduğumuz yerde top sürelim.



UYGULAYALIM



Konilerin arasından top sürelim.



İstenilen bölgeye topu atalım.



Basket atalım.



DEĞERLENDİRELİM

Genel alanda hareket eden çocuğun altındaki kutucuğu boyayalım.



☐



☐



☐

Kişisel alanda hareket eden çocuğun altındaki kutucuğu boyayalım.



☐



☐



☐



DEĞERLENDİRELİM

Kişisel alanında hareket eden çocukların altındaki daireyi maviye boyayalım. Genel alanda hareket eden çocukların altındaki daireyi kırmızı renge boyayalım.











DEĞERLENDİRELİM

KİŞİSEL VE GENEL ALANIM KONTROL LİSTESİ

Öğrencinin Adı Soyadı: .....

Tarih: .....

Kişisel ve genel alanımız ile ilgili davranışlarımızı gözden geçirelim. Yapabildiğimiz hareketler için "Evet" kutucuğunu işaretleyelim. Zorlandığımız hareketler için "Hayır" kutucuğunu işaretleyelim.

No	Yapabildiğim Şeyler	Evet	Hayır
1	Koşarken top sürdüm.		
2	Atılan topları istenen bölgede yakaladım.		
3	Koniler arasından top sürdüm.		
4	Topu file üzerinden istenilen bölgeye attım.		
5	Potaya isabetli atış yaptım.		





2. Bölüm



DOĞRU DURUŞ SERGİLEYELİM





HATIRLAYALIM

Hareketi doğru pozisyonda yapan çocuğu işaretleyelim.



☐



☐



☐



☐



HAZIRLANALIM

Ayaklarımızı omuz genişliğinde açalım.

Karnımızı içeri çekelim.

Omuzlarımızı aşağı bırakalım.

Başımızı dik tutalım.



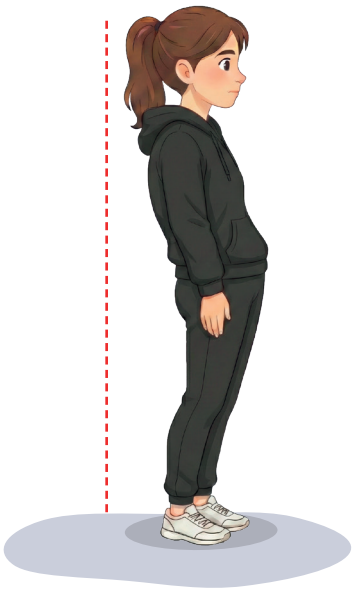


Bu hareketleri yaparken hangi vücut bölümlerimizi kullandığımızı söyleyelim.

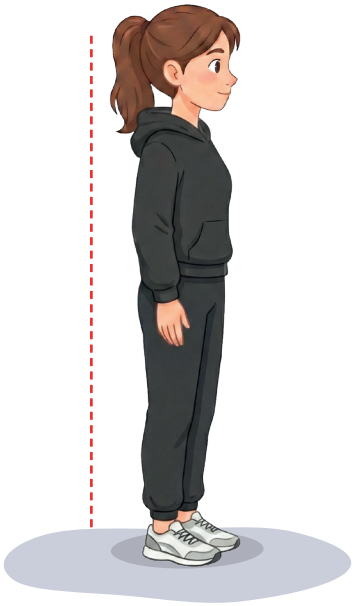


ÖĞRENELİM

Düzgün duruş, baş ve vücudumuzun birlikte doğru şekilde hizalanmasıdır. Vücudumuzu sürekli öne eğdiğimizde duruşumuz bozulur.



☐



☐



☐



☐

Görsellerdeki çocuklardan hangilerinin düzgün duruş postürü sergilediklerini işaretleyelim.



ÖĞRENELİM

Görselleri inceleyelim. Doğru duruşun ve vücudumuzu korumanın faydalarını söyleyelim.



Dik durarak vücudumu korurum. Düzgün duruşa sahip bireyler sağlıklı ve mutludur.



- Yürürken karşıya bakmalı ve dik durmalıyız. Böylece daha dengeli yürürüz.



- Yemek yerken dik oturmalıyız. Bu sayede yiyecekler midemize daha kolay iner.



- Vücudumuzu zorlayacak ağır eşyaları taşımaktan kaçınmalıyız.



UYGULAYALIM

Görsellerdeki duruşları yapalım.













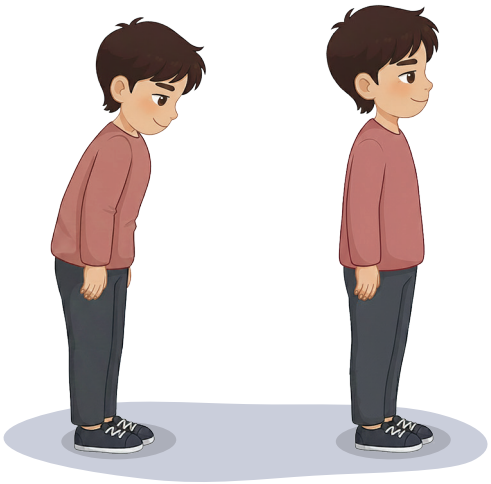


UYGULAYALIM

Vücudumuzu her ortamda doğru pozisyonda tutmak sağlığımız için önemlidir.

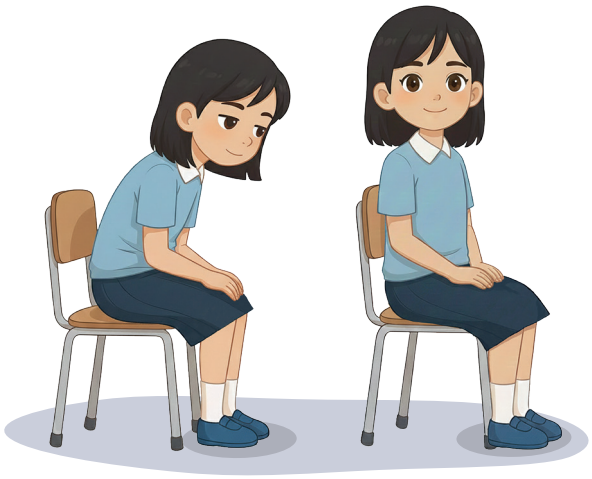
Görselleri inceleyelim. Doğru olan kutucuğu işaretleyelim.

Ayakta nasıl durmalıyız?



☐ ☐

Sandalyede nasıl oturmalıyız?



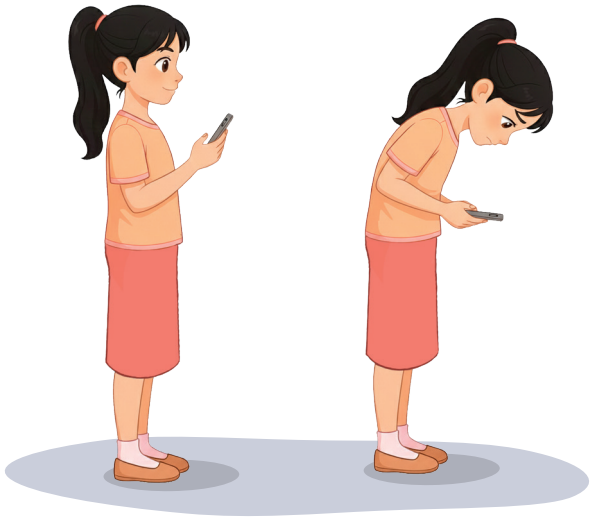
☐ ☐

Sırada nasıl oturmalıyız?



☐ ☐

Telefona nasıl bakmalıyız?

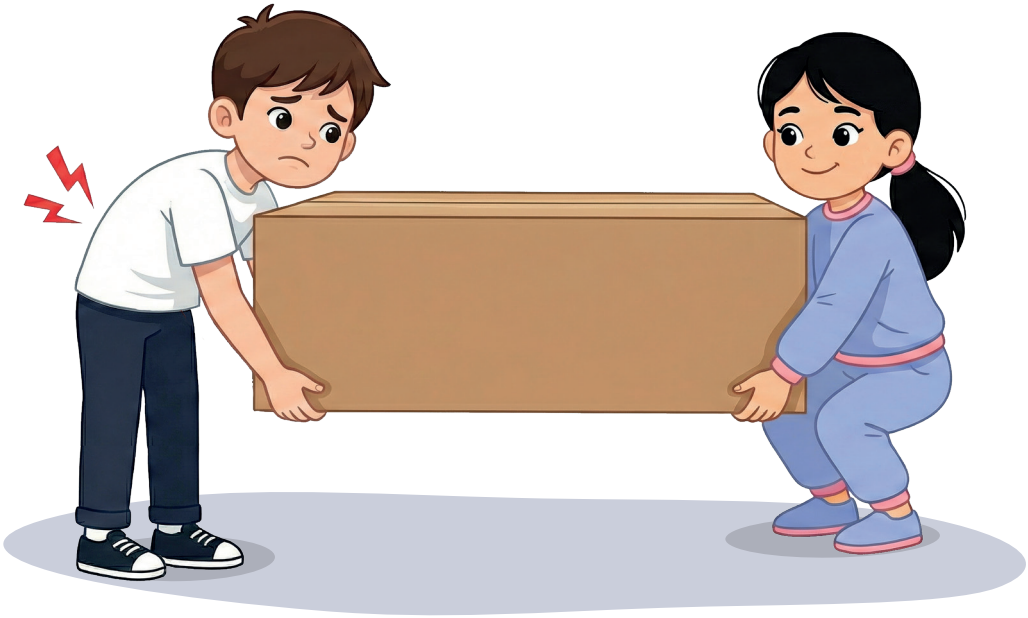


☐ ☐



UYGULAYALIM

Ağır nesneleri nasıl taşımalıyız?



☐ ☐

Ayağımız yere değmiyorsa çalışma masasında nasıl oturmalıyız?





☐ ☐



UYGULAYALIM

Aynada başımızı, omuzlarımızı ve sırtımızı inceleyelim. Duruşumuzun düzgün olup olmadığını kontrol edelim.





Başımızın üstüne bir kitap koyup düşürmeden yürüyelim.

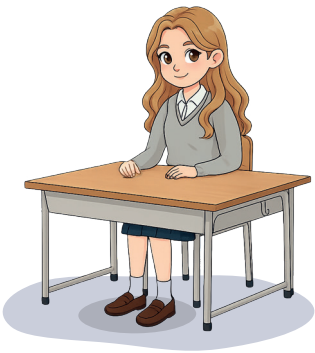






UYGULAYALIM

Sandalyeye sırtımızı yaslayıp dik oturalım. Ayaklarımız ile yere basalım.





Sabit bisiklete oturalım. Farklı duruşlarla pedal çevirelim. Hangisi daha rahat? Söyleyelim.





Başımızı öne eğerek kitap okuyalım. Sonrasında başımızı dik tutarak okuyalım. Hangisi daha rahat? Söyleyelim.







DEĞERLENDİRELİM

Heykel Oyunu Gözlem Formu

HEYKEL OYUNU



1. Müzik çalarken serbestçe hareket edelim/dans edelim.
2. Müzik durduğunda bulunduğumuz yerde sabit kalalım.
3. Müzik tekrar başladığında serbest şekilde dans edelim.



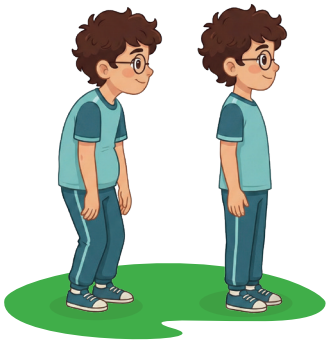


DEĞERLENDİRELİM

Düzgün Duruş (Postür) Sergileyebilme
Performans Görevi Dereceli Puanlama Anahtarı

PERFORMANS GÖREVİ



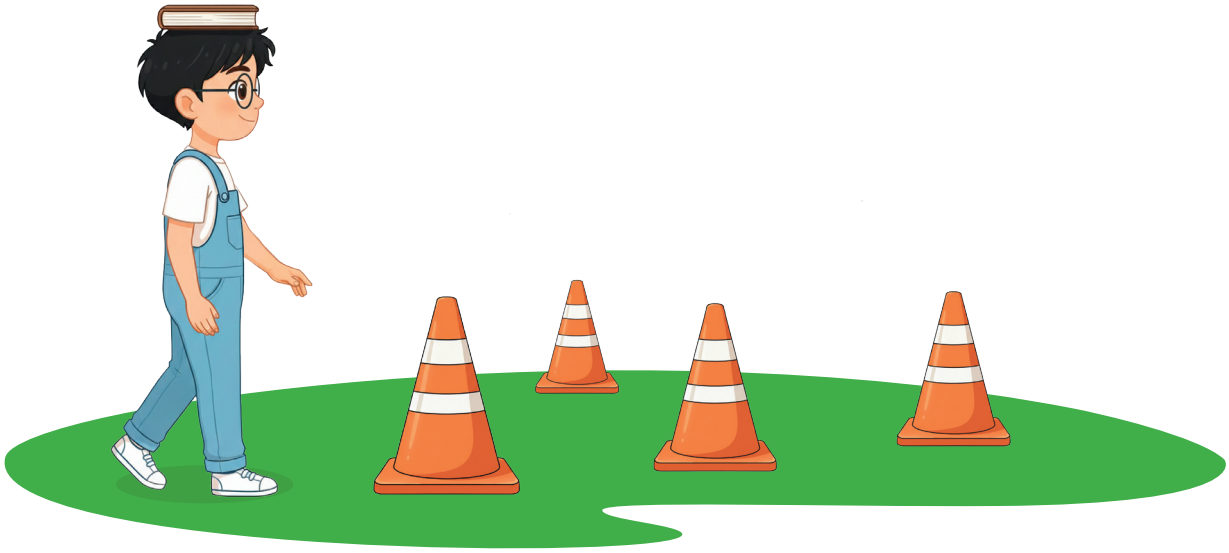


Ayna karşısında üç kere duruşumuzu bozup yeniden düzeltelim.





Sandalyede üç kere duruşumuzu bozup yeniden düzeltelim.



Başımızda kitap varken koniler arasında bir tur yürüyelim.



DEĞERLENDİRELİM

1. Hangisi düzgün duruştur? Doğru olan görselin altındaki kutucuğu işaretleyelim.



☐



☐

2. Ayakta duruken başımız nasıl olmalıdır? Doğru olan görselin altındaki kutucuğu işaretleyelim.



☐



☐



DEĞERLENDİRELİM

3. Ayakta dururken sırtımız nasıl olmalıdır? Doğru olan görselin altındaki kutucuğu işaretleyelim.



☐



☐

4. Yakın çevreme düzgün duruşu hatırlatırım. Cevabımız "Evet." ise gülen yüzü, "Hayır." ise üzgün yüzü boyayalım.





5. Arkadaşlarıma düzgün duruşu hatırlatırım. Cevabımız "Evet." ise gülen yüzü, "Hayır." ise üzgün yüzü boyayalım.







DEĞERLENDİRELİM

Verilen görselleri inceleyelim. Düzgün duruşu gösteren görselleri işaretleyelim.



☐



☐



☐



☐



DEĞERLENDİRELİM

Verilen görselleri inceleyelim. Yanlış duruşu gösteren görselleri işaretleyelim.



☐



☐



☐



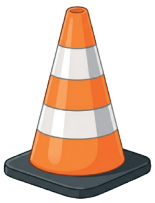
☐



3. Bölüm



HAREKET KAVRAMLARINI UYGULAYALIM





HATIRLAYALIM

Oyun oynayan çocukların görsellerini inceleyelim. Çocukların yaptığı hareketler hakkında konuşalım.











HAZIRLANALIM

Oyun oynarken yaptığımız hareketleri söyleyelim.

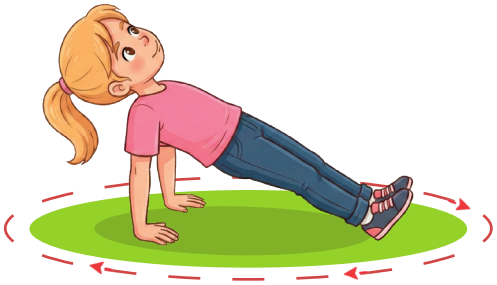


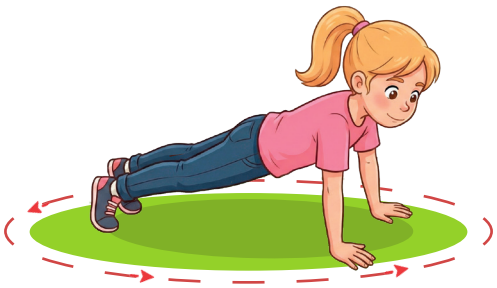
ÖĞRENELİM

Dairesel hareket yapan çocukların görsellerini inceleyelim.















ÖĞRENELİM

Salınım hareketleri yapan çocukların görsellerini inceleyelim.











ÖĞRENELİM

Dar ve geniş vücut hareketleri yapan çocukların görsellerini inceleyelim.















ÖĞRENELİM

Simetrik ve asimetrik hareketler yapan çocukların görsellerini inceleyelim.















ÖĞRENELİM

Görselde yer alan kişilerin nesneye göre konumunu (içinde, dışında, önünde, arkasında vb.) söyleyelim.















UYGULAYALIM

Okul bahçesine gidelim. Öğrendiğimiz hareketleri yapalım.



UYGULAYALIM

Spor alanına gidelim, parkuru yapalım.



UYGULAYALIM

Spor alanına gidelim. Öğrendiğimiz hareketleri yapalım.



DEĞERLENDİRELİM

1. Dairesel hareketin verildiği görselin altındaki kutucuğu işaretleyelim.



☐



☐

2. Salınım hareketinin verildiği görselin altındaki kutucuğu işaretleyelim.



☐



☐



DEĞERLENDİRELİM

3. Geniş vücut hareketinin verildiği görselin altındaki kutucuğu işaretleyelim.



☐



☐

4. Simetrik hareketin verildiği görselin altındaki kutucuğu işaretleyelim.



☐



☐



DEĞERLENDİRELİM

5. Nesnenin altından geçme hareketinin verildiği görselin altındaki kutucuğu işaretleyelim.



☐



☐

6. Nesnenin sağından geçme hareketinin verildiği görselin altındaki kutucuğu işaretleyelim.



☐



☐



DEĞERLENDİRELİM

Nesnelere Göre Hareket Etme
Performans Görevi Gözlem Formu

PERFORMANS GÖREVİ



Hazırlanan parkuru tamamlayalım.



ÖĞRENELİM

Çocuklar sizce ders ortamında hareket etmemizi engelleyecek bir şey var mı?

Koşarken veya yürürken bizim için tehlike oluşturabilecek durumlar neler olabilir?





ÖĞRENELİM

Görselleri inceleyelim. Güvenli durumlar için gülen yüzü boyayalım. Tehlikeli durumlar için üzgün yüzü boyayalım.











ÖĞRENELİM

Spor alanlarında güvenli hareket etmek amacıyla malzemeleri toplayalım. Bu ifadeye uygun görseli işaretleyelim.



☐



☐

Spor malzemelerimizi özenli kullanalım. Bu ifadeye uygun görseli işaretleyelim.



☐



☐

Derse uygun ayakkabı ve kıyafetle katılalım. Bu ifadeye uygun görseli işaretleyelim.



☐



☐



ÖĞRENELİM

Görsellerdeki güvenli olmayan durumları düzeltmek için neler yapılabileceğini düşünelim. Önleyici tedbirleri alalım.











UYGULAYALIM

Yaralanma riskini önlemek için derse ısınma koşusuyla başlayalım.



Kullanmayacağımız spor malzemelerini oyun alanından kaldıralım.



Oyun alanımızı belirleyip rastgele koşmayalım. Çevremize dikkat ederek oyun oynayalım.





UYGULAYALIM

Okulda öğrendiğimiz güvenlik kurallarını ailemizle paylaşalım. Verilen görsellerden doğru olan davranış görselinin altındaki kutucuğu işaretleyelim.



☐



☐



☐



☐



☐



☐



DEĞERLENDİRELİM

Verilen görsellerde yanlış olan davranış kutucuğunu işaretleyelim.
Bu durumları önlemek için neler yapabileceğimizi konuşalım.



☐



☐



☐



☐



DEĞERLENDİRELİM

Güvenliğimiz için riskleri ve önleyici tedbirleri gözden geçirelim. Yapabildiklerimiz için 'Evet', zorlandıklarımız için 'Hayır' kutucuğunu işaretleyelim.

No	Yapabildiğim Şeyler	Evet	Hayır
1	Oyun alanında bulunan malzemeleri belirlerim.		
2	Oyun alanında dağınık halde bulunan malzemeleri belirlerim.		
3	Koşarken çarpabileceğim bir şey olduğunu belirlerim.		
4	Oyuna başlamadan önce çevreme bakarım.		
5	Tehlikeli bir şey gördüğümde öğretmenime söylerim.		
6	Koşarken çevreme dikkat ederim.		
7	Oyun kurallarına uyarım.		

KAYNAKÇA

Akkuş, Z. ve Kuzey, M. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Harita Ve Yön Becerilerine Sahip Olma Ve Bu Becerileri Yaşama Aktarabilme Durumları Üzerine Bir Değerlendirme. *Millî Eğitim Dergisi, 47*(218), 201–234.

Demiray, F. (2024). *8 Haftalık Su Cimnastiğinin Sedanter Kadınlarda Postural Eğrilik Ve Duruş Üzerine Etkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.

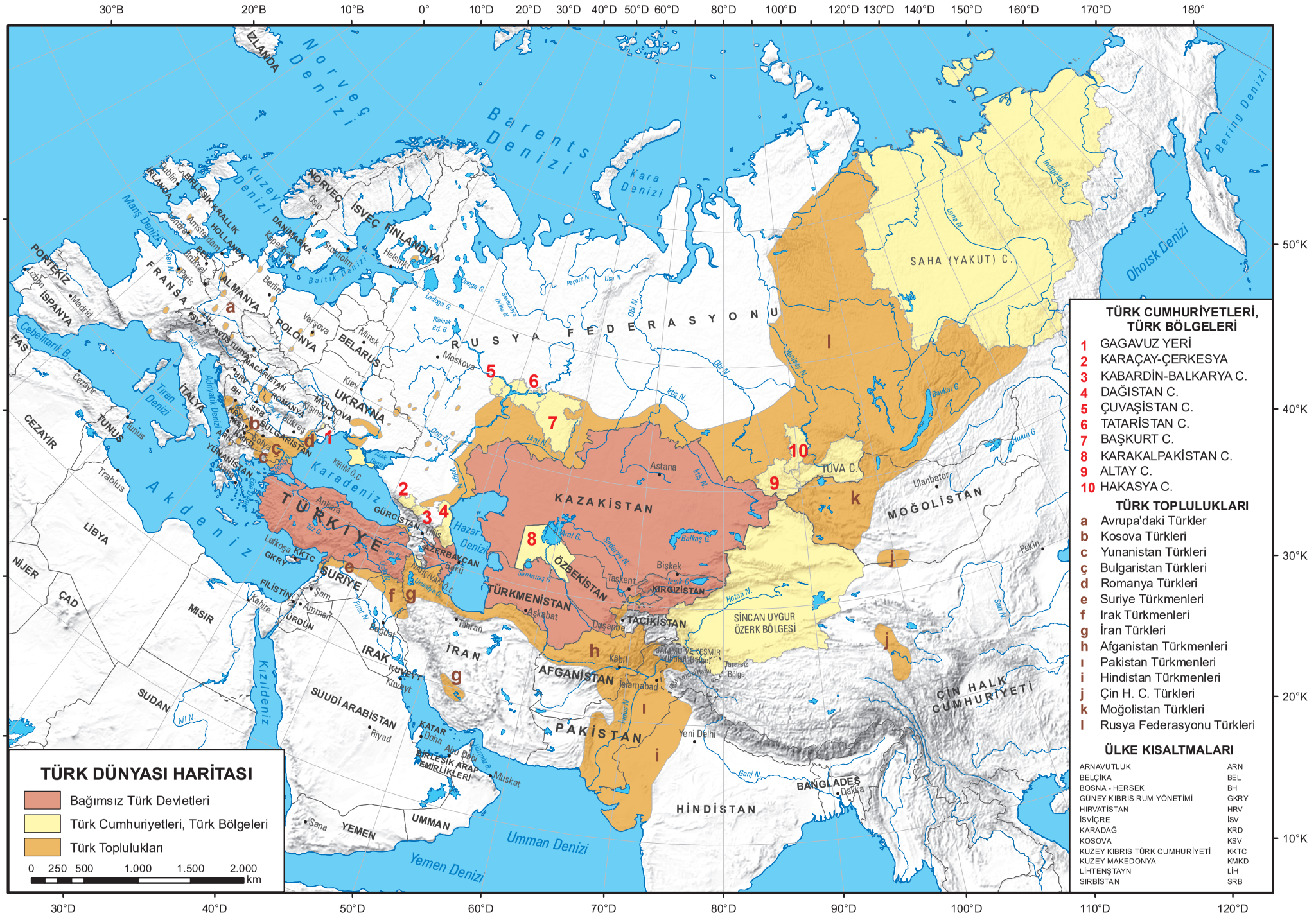
Topsakal, N., Bozkurt, S. ve Akın, H. (2019). Farklılıkla Öğrenme Yaklaşımı İle Uygulanan Temel Hareket Becerileri Eğitiminin İlkokul Öğrencilerinin Dikkat Ve Motorik Özelliklerine Etkisi. *Journal of Physical Education and Sports Studies, 11*(2), 95–105.

- **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
UKRAYNA
RUSYA FEDERASYONU
HAZAR DENİZİ
Sofya
BULGARİSTAN
KARADENİZ
GÜRCİSTAN
Sinop
Tiflis
ACARA Ö.C.
Artvin
Ardahan
ERMENİSTAN
AZERBAYCAN
Kura N.
Edirne
Kırklareli
Bartın
Zonguldak
Kastamonu
Samsun
Ordu
Giresun
Trabzon
Rize
Kars
Erivan
YUNANİSTAN
Tekirdağ
İstanbul
Karabük
Düzce
Kocaeli
Sakarya
Bolu
Çankırı
Amasya
Çoruh N.
Gümüşhane
Bayburt
Meriç N.
MARMARA DENİZİ
Yalova
Çorum
Tokat
Yeşilırmak
Kızılırmak N.
Gökçeada
Çanakkale
Bozcaada
Bursa
Bilecik
Sakarya N.
Ankara
Balıkesir
Eskişehir
Kırıkkale
Yozgat
Erzincan
Erzurum
Iğdır
Ağrı
NAHÇIVAN Ö.C. (AZERBAYCAN)
Aras N.
Sivas
Fırat N.
Tunceli
Bingöl
Muş
Van Gölü
Van
Bitlis
Kütahya
Bakırçay N.
Gediz N.
Manisa
Afyonkarahisar
Uşak
Tuz Gölü
Kırşehir
Elâzığ
Malatya
Urumiye Gölü
İzmir
Atina
Küçük Menderes N.
Nevşehir
Kayseri
Aksaray
Diyarbakır
Siirt
Aydın
Büyük Menderes N.
Konya
Niğde
Ceyhan N.
Adıyaman
Batman
Şırnak
Hakkâri
Denizli
Isparta
Burdur
Kahramanmaraş
Mardin
İRAN
Muğla
Karaman
Osmaniye
Gaziantep
Şanlıurfa
Antalya
Seyhan N.
Adana
Mersin
Kilis
Göksu N.
Hatay
Dicle N.
Fırat N.
Aşi N.
KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
Erenköy
Lefkoşa
SURİYE
IRAK
GÜNEY KIBRIS RUM YÖNETİMİ
LÜBNAN
Beyrut
Bağdat
Şam
AKDENİZ
LİBYA
Tel Aviv
FİLİSTİN
Batı Şeria
Doğu Kudüs
FİLİSTİN
Gazze Şeridi
İSRAİL
MISIR
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
KAZAKİSTAN
TÜRKİYE
ÖZBEKİSTAN
TÜRKMENİSTAN
KIRGIZİSTAN
TACİKİSTAN
AZERBAYCAN
GÜRCİSTAN
ERMENİSTAN
İRAN
IRAK
AFGANİSTAN
PAKİSTAN
HİNDİSTAN
ÇİN HALK CUMHURİYETİ
MOĞOLİSTAN
SİNCAN UYGUR ÖZERK BÖLGESİ
SAHA (YAKUT) C.
TUVA C.
SURİYE
LİBYA
MISIR
SUDAN
SUUDİ ARABİSTAN
YEMEN
UMMAN
BİRLEŞİK ARAP EMİRLİKLERİ
KATAR
BANGLADEŞ
Norveç Denizi
Barents Denizi
Kara Denizi
Bering Denizi
Ohotsk Denizi
Kuzey Denizi
Baltık Denizi
Akdeniz
Karadeniz
Hazar Denizi
Umman Denizi
Yemen Denizi
Kızıldeniz
Moskova
Astana
Taşkent
Bişkek
Aşkabat
Duşanbe
Kabil
İslamabad
Yeni Delhi
Tahran
Bağdat
Ankara
Trablus
Kahire
Riyad
Sana
Muskat
Pekin
Ulanbator
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°
40°K 30°K 20°K 10°K
30°D 40°D 50°D 60°D 70°D 80°D 90°D 100°D 110°D 120°D
50°K 40°K 30°K 20°K 10°K