ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA OKULU

BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR 5

(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.: 11145
Ders Kitapları Dizisi No.: 2597

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 978-625-8894-70-7

Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 10.06.2026 tarih ve 161742206 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

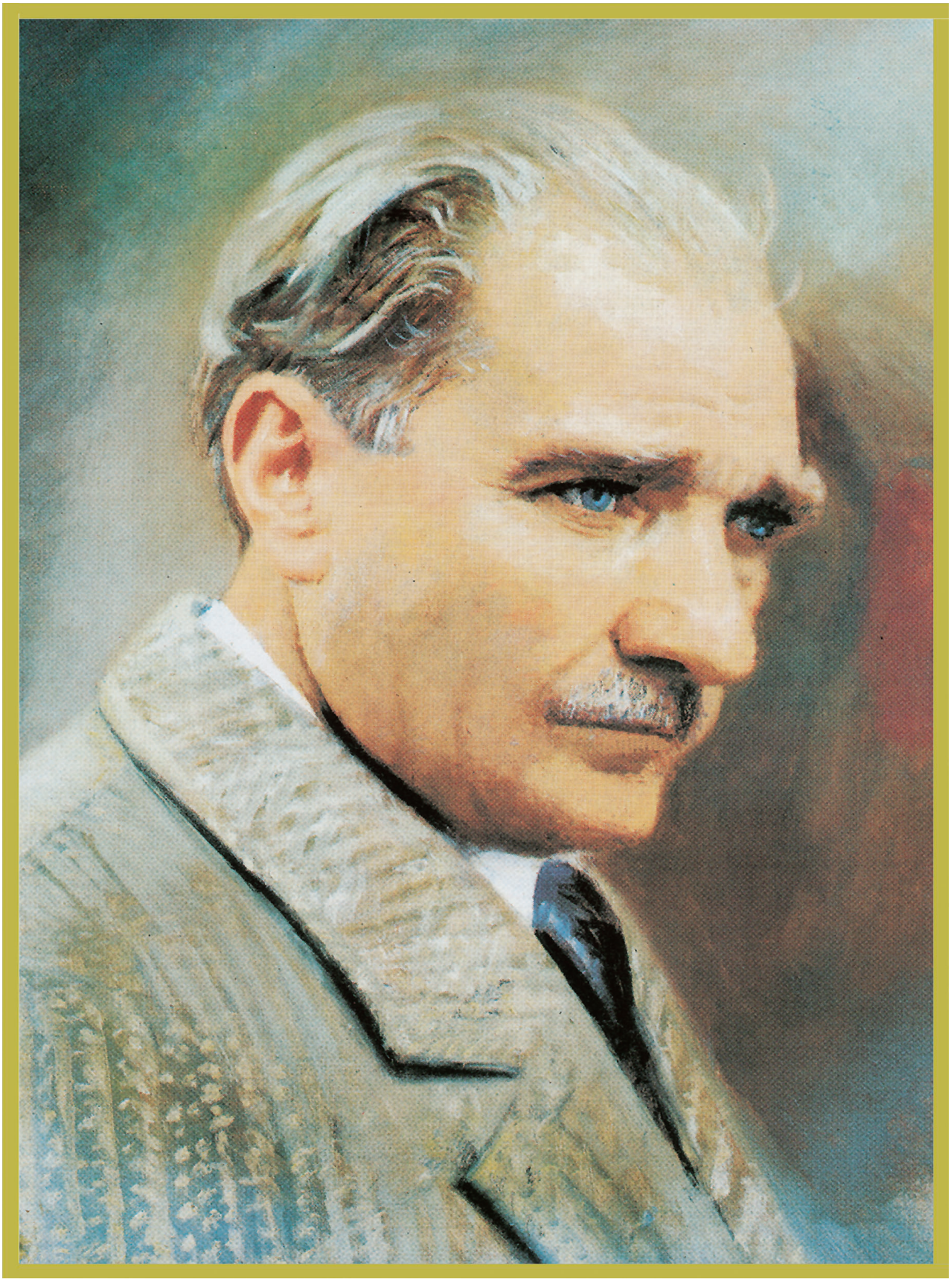
GENÇLİĞE HİTABE

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

6. TEMA - Sağlık ve Zindelik Becerileri 12

1. Bölüm:
Fiziksel Aktivitelerde Vücudumuzdaki Değişimleri Fark Edelim.....13
2. Bölüm:
Temizlik ve Hijyen Kurallarına Uyalım..... 23
3. Bölüm:
Günlük Yaşamda Fiziksel Aktivite Yapalım..... 45

7. TEMA - Egzersiz Araçları ve Teknoloji Destekli Fiziksel Aktivite 56

1. Bölüm:
Egzersiz Araçlarını Kullanalım.....57
2. Bölüm:
Teknoloji Destekli Fiziksel Aktivite Yapalım..... 77

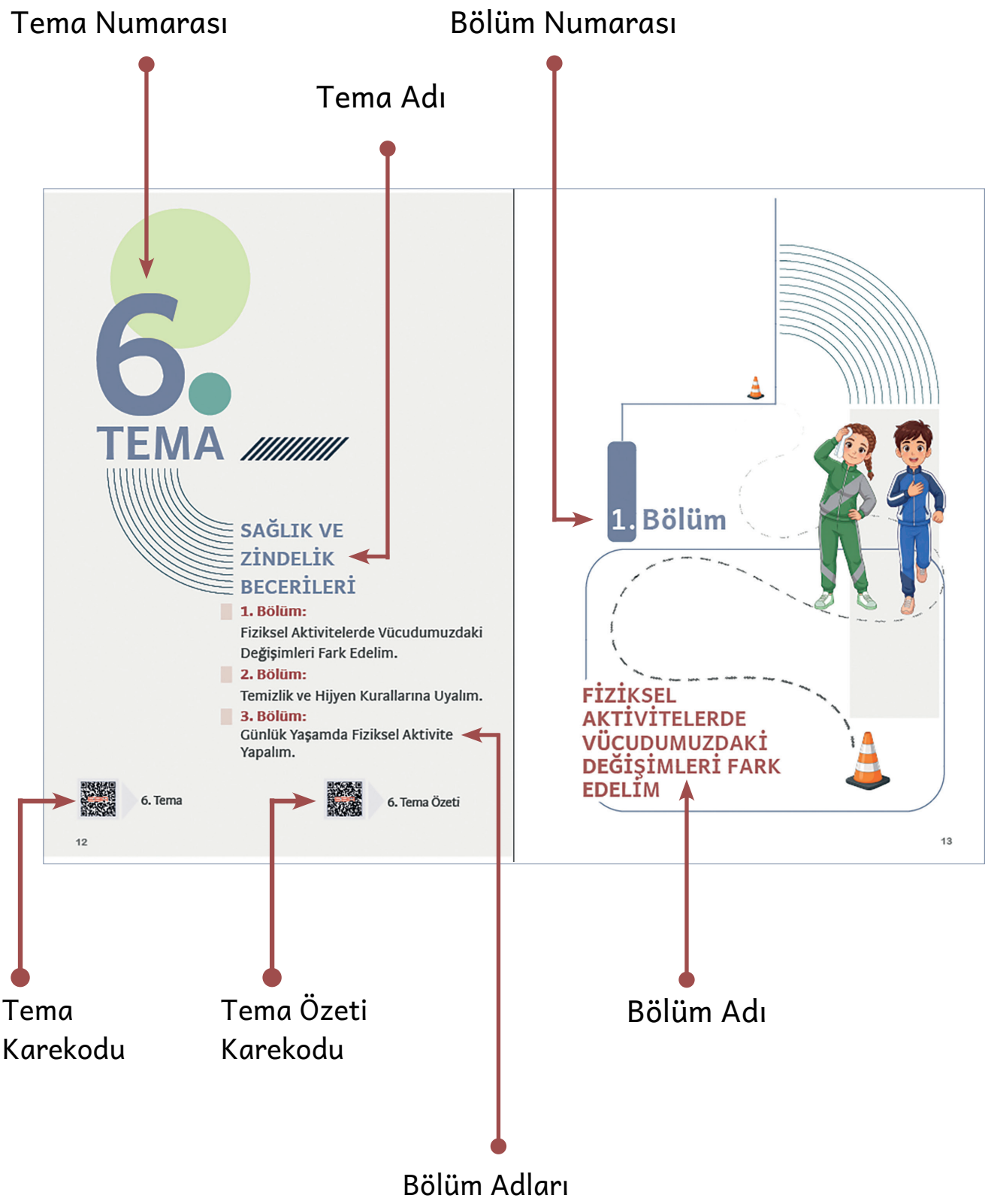
Kaynakça 98

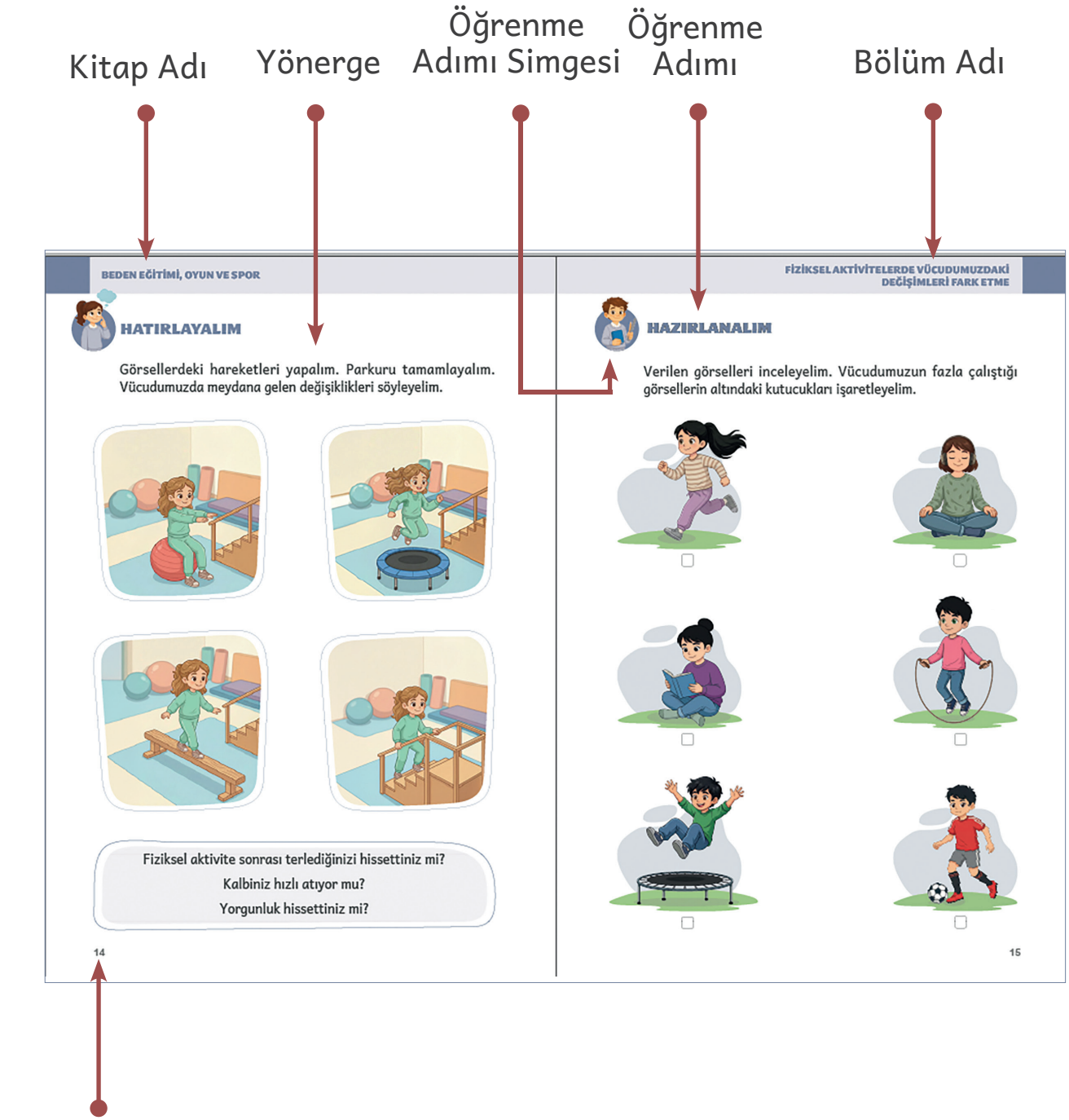
Cevap Anahtarı 98

Görsel ve Genel Ağ Kaynakçası..... 98

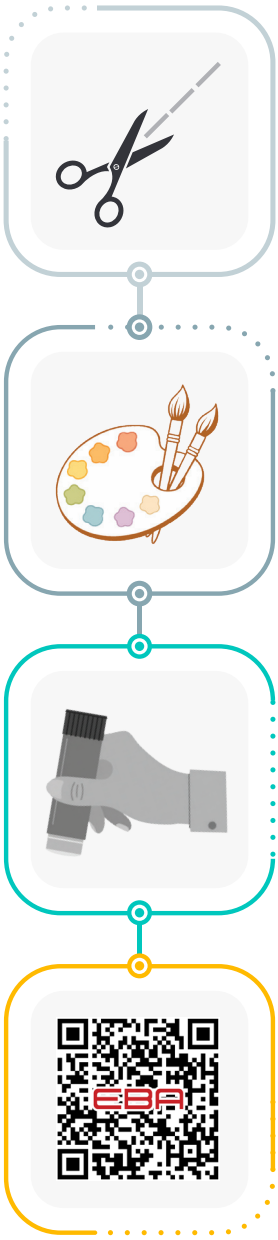
Türkiye'nin Mülki İdare Bölümleri
ile Kara ve Deniz Komşuları Haritası 99
Türk Dünyası Haritası 100

KİTABIMIZI TANIYALIM




Kitap Adı
Yönerge
Öğrenme Adımı Simgesi
Öğrenme Adımı
Bölüm Adı
BEDEN EĞİTİMİ, OYUN VE SPOR
HATIRLAYALIM
Görsellerdeki hareketleri yapalım. Parkuru tamamlayalım. Vücudumuzda meydana gelen değişiklikleri söyleyelim.
Fiziksel aktivite sonrası terlediğinizi hissettiniz mi?
Kalbiniz hızlı atıyor mu?
Yorgunluk hissettiniz mi?
14
FİZİKSEL AKTİVİTELERDE VÜCUDUMUZDAKİ DEĞİŞİMLERİ FARK ETME
HAZIRLANALIM
Verilen görselleri inceleyelim. Vücudumuzun fazla çalıştığı görsellerin altındaki kutucukları işaretleyelim.
15
Sayfa Numarası

KİTAPTA KULLANILAN SİMGELERİMİZ



Kesme işlemi yapacağımız etkinlikleri belirtir.

Boyama ve çizim yapacağımız sanat etkinliklerini belirtir.

Yapıştırma gibi el becerisi gerektiren görevleri 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.



6. TEMA

SAĞLIK VE ZİNDELİK BECERİLERİ

1. Bölüm:
Fiziksel Aktivitelerde Vücudumuzdaki Değişimleri Fark Edelim.

2. Bölüm:
Temizlik ve Hijyen Kurallarına Uyalım.

3. Bölüm:
Günlük Yaşamda Fiziksel Aktivite Yapalım.

6. Tema

6. Tema Özeti

1. Bölüm



FİZİKSEL AKTİVİTELERDE VÜCUDUMUZDAKİ DEĞİŞİMLERİ FARK EDELİM



HATIRLAYALIM

Görsellerdeki hareketleri yapalım. Parkuru tamamlayalım. Vücudumuzda meydana gelen değişiklikleri söyleyelim.









Fiziksel aktivite sonrası terlediğinizi hissettiniz mi?

Kalbiniz hızlı atıyor mu?

Yorgunluk hissettiniz mi?



HAZIRLANALIM

Verilen görselleri inceleyelim. Vücudumuzun fazla çalıştığı görsellerin altındaki kutucukları işaretleyelim.



☐



☐



☐



☐



☐



☐



ÖĞRENELİM

Görsellerdeki hareketleri yapalım. Vücudumuzda oluşan değişikleri söyleyelim.









ÖĞRENELİM

Görsellerdeki hareketleri yapalım. Vücudumuzda oluşan değişikleri söyleyelim.









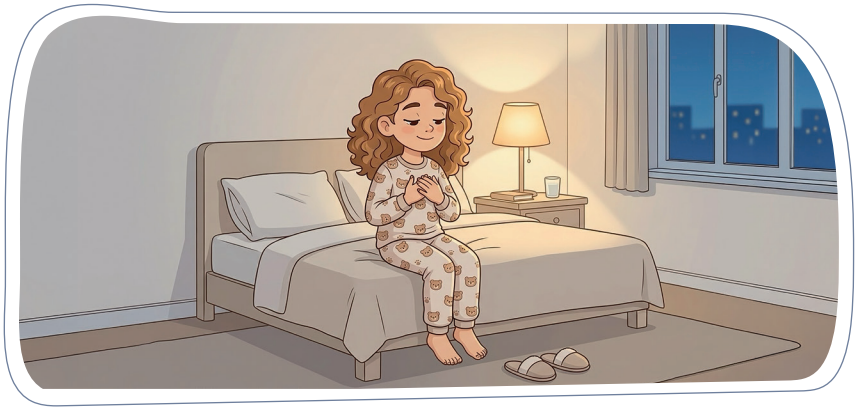
UYGULAYALIM

Görsellerdeki hareketleri yapalım. Vücudumuzda oluşan değişikleri söyleyelim.

Ayna karşısında terleme durumumuzu inceleyelim.



Elimizi göğsümüze koyarak kalp atışımızı ve nefesimizi hissedelim.



Nabzımızı ölçelim.





UYGULAYALIM

Görsellerdeki hareketleri yapalım. Vücudumuzda oluşan değişikleri söyleyelim.

Fiziksel aktivite sırasında çok yorulduğumuzda elimizi kaldıralım.



Dinlenmek için yavaş yavaş yürüyelim.



Yeteri kadar yürüdükten sonra oturup dinlenelim.





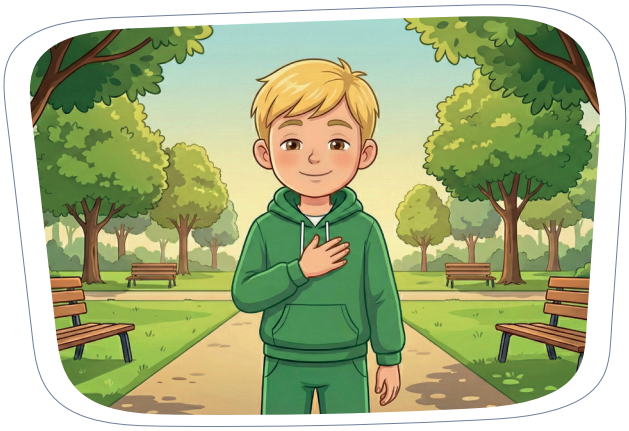
UYGULAYALIM

Görsellerdeki hareketleri yapalım. Vücudumuzda oluşan değişikleri söyleyelim.

Nefes alışverişimiz yavaşladı mı?



Kalp atışımız yavaşladı mı?



Dinlenmiş hissediyor musun?





UYGULAYALIM

Dinlendik! Şimdi etkinliklere devam edelim.





DEĞERLENDİRELİM

Gözlem Formu

Görsellerdeki fiziksel etkinlikleri yaptıktan sonra vücudumuzda meydana gelen değişimleri boyayalım.



Yorulurum. Yorulmam.



Terlerim. Terlemem.



Kalbim hızlı atar. Kalbim yavaş atar.



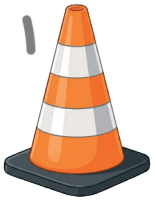
Nefes alış verişim hızlanır. Nefes alış verişim yavaşlar.





2. Bölüm

TEMİZLİK VE HİJYEN KURALLARINA UYALIM





HATIRLAYALIM

Fiziksel aktivitelerde kullanılan kıyafetleri işaretleyelim.



☐



☐



☐



☐



☐



☐



☐



☐



☐



HATIRLAYALIM

Aşağıdaki görselleri ve yanlarında verilen ifadeleri inceleyelim. Bu davranışları kendi hayatımızda uyguluyorsak gülen yüzü, uygulamıyorsak üzgün yüzü boyayalım.



Fiziksel aktiviteden sonra kıyafetimi değiştiririm.



Kendime ait suluğumdan su içerim.



Kişisel havlumu kullanırım.



Fiziksel aktivitelerden sonra yüzümü yıkarım.



HAZIRLANALIM

Görselleri inceleyip neler olduğunu konuşalım.











ÖĞRENELİM

Fiziksel aktiviteden önce yapılması gerekenleri inceleyelim.



Dersten önce spor çantamızla giyinme odasına gidelim. Gözlük, takı gibi eşyalarımızı çıkaralım.



Spor kıyafetlerimizi ve ayakkabımızı giyelim.



Kendimize ait havlu ve suluğumuzu alalım.



Ders içi fiziksel aktivitelere katılalım.



ÖĞRENELİM

Fiziksel aktiviteden sonra yapılması gerekenleri inceleyelim.



Elimizi, yüzümüzü ve ayaklarımızı yıkayalım.



Terimizi kurulayalım.



Kirlenmiş kıyafetlerimizi değişelim.



Ayakkabılarımızı değişelim.



Spor kıyafetlerimizi çantamıza yerleştirelim.



UYGULAYALIM

Fiziksel aktivitede giyilen kıyafetlerin altındaki daireyi mavi renge boyayalım. Günlük giyilen kıyafetlerin altındaki daireyi kırmızı renge boyayalım.















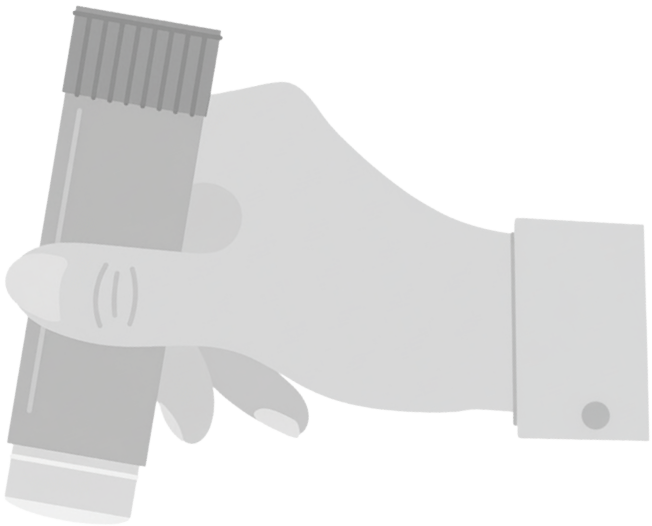






UYGULAYALIM

Şimdi "Beden eğitimi, oyun ve spor çantam" panosu hazırlayalım.





UYGULAYALIM

Beden eğitimi, oyun ve spor dersinde kullandığımız kıyafetlerin görsellerini kesip yan sayfadaki panomuza yapıştıralım.

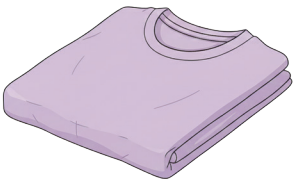




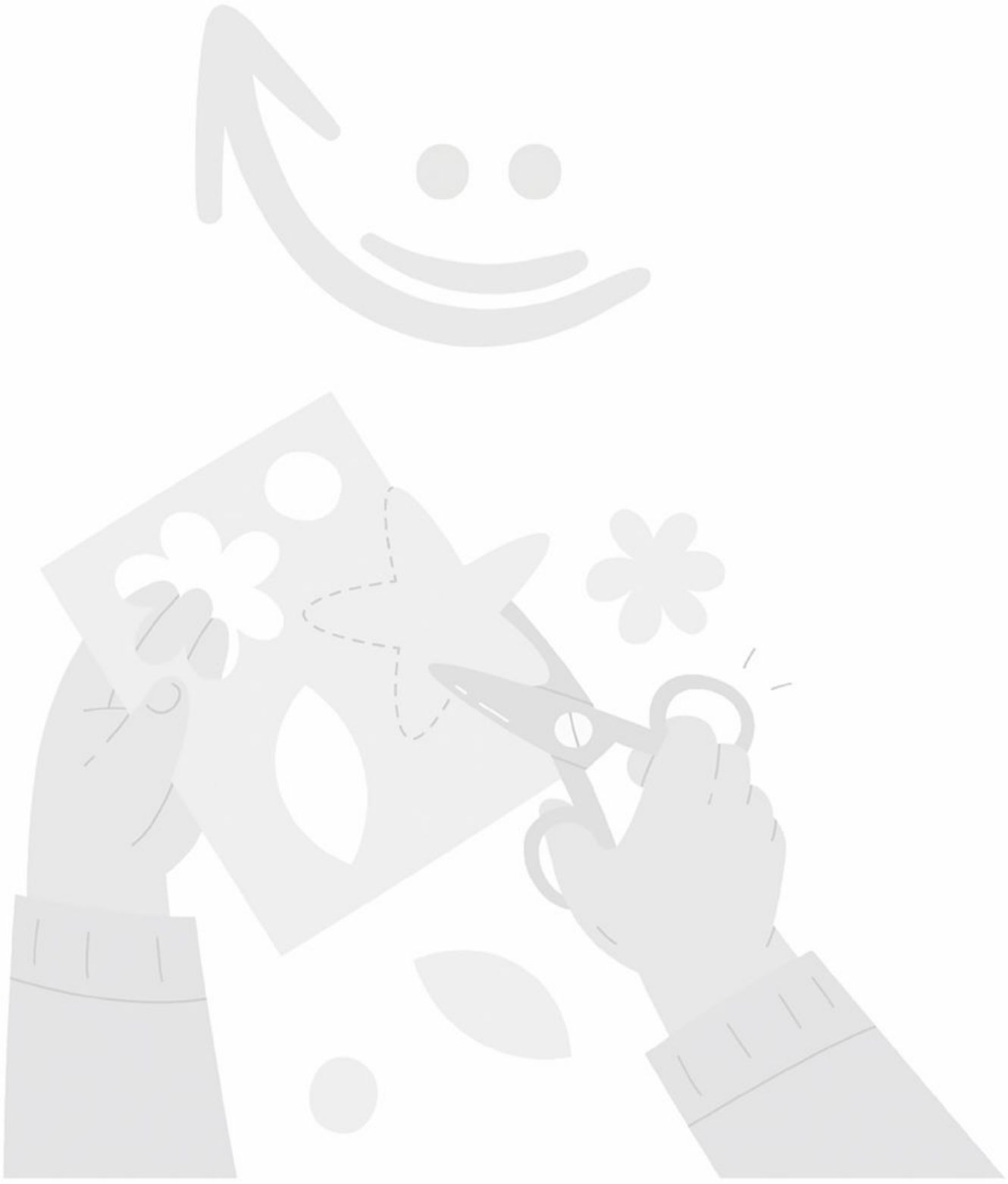








Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





UYGULAYALIM

Görseldeki kıyafetleri inceleyelim. Bu kıyafetleri, spor veya günlük kullanım amaçlarına göre doğru resimlerle eşleştirelim.













Spor yaparken giyinirim.



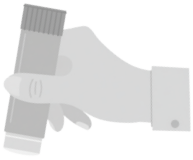
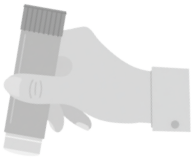
Günlük hayatta giyinirim.





UYGULAYALIM

Şimdi "Beden eğitimi, oyun ve spor dersi kıyafet günlerim" panosu hazırlayalım.

PAZARTESİ	
SALI	
ÇARŞAMBA	
PERŞEMBE	
CUMA	



UYGULAYALIM

Beden eğitimi, oyun ve spor dersimizin olduğu gün için spor kıyafet görsellerini kesip yandaki panoya yapıştıralım.









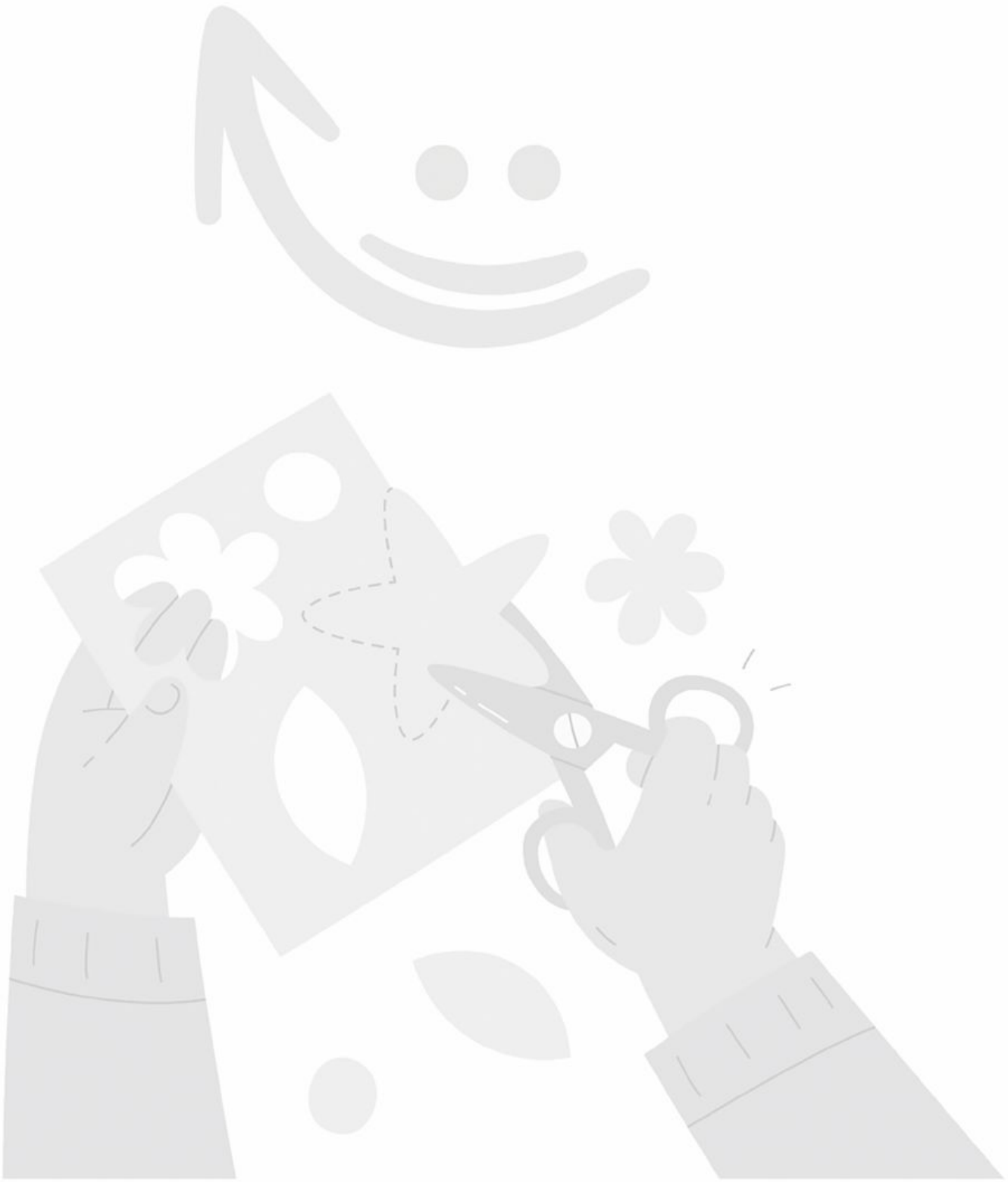








Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.



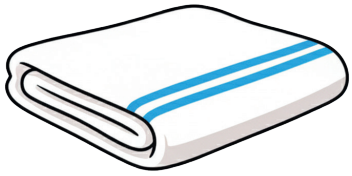


UYGULAYALIM

Görselleri inceleyelim. Beden eğitimi, oyun ve spor dersimiz için çantamızda olması gerekenleri söyleyelim.

















UYGULAYALIM

Görsellerdeki hareketleri yapalım. Vücudumuzda oluşan değişiklikleri söyleyelim.

Fiziksel aktiviteden sonra elimizi yüzümüzü yıkayalım.



Kıyafetlerimizi giyinme odasında değiştirelim.



Derste kullandığımız kıyafetleri spor çantamıza koyalım.



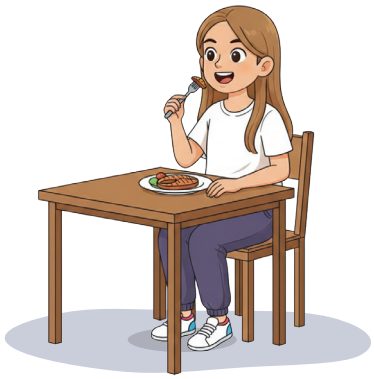


UYGULAYALIM

Görselleri inceleyelim. Fiziksel aktiviteden sonra yapmamız gerekenlerin bulunduğu görsellerin altındaki kutucuğu işaretleyelim.



Ellerimi yıkarım. ☐



Hemen yemek yerim. ☐



Kirli kıyafetleri çantama koyarım. ☐



Parkta oynarım. ☐



Temiz kıyafetlerimi giyerim. ☐



Kirli kıyafetleri sepete atarım. ☐



UYGULAYALIM

Çocuğu dersimize uygun kıyafetlerle giydirelim.

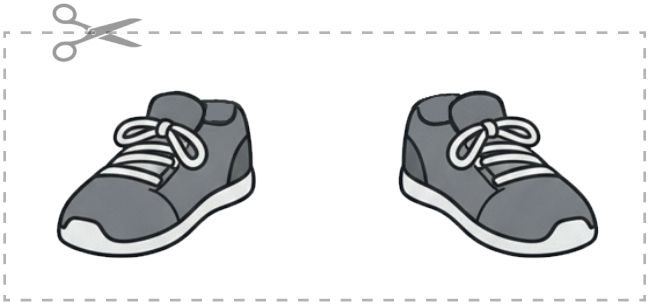




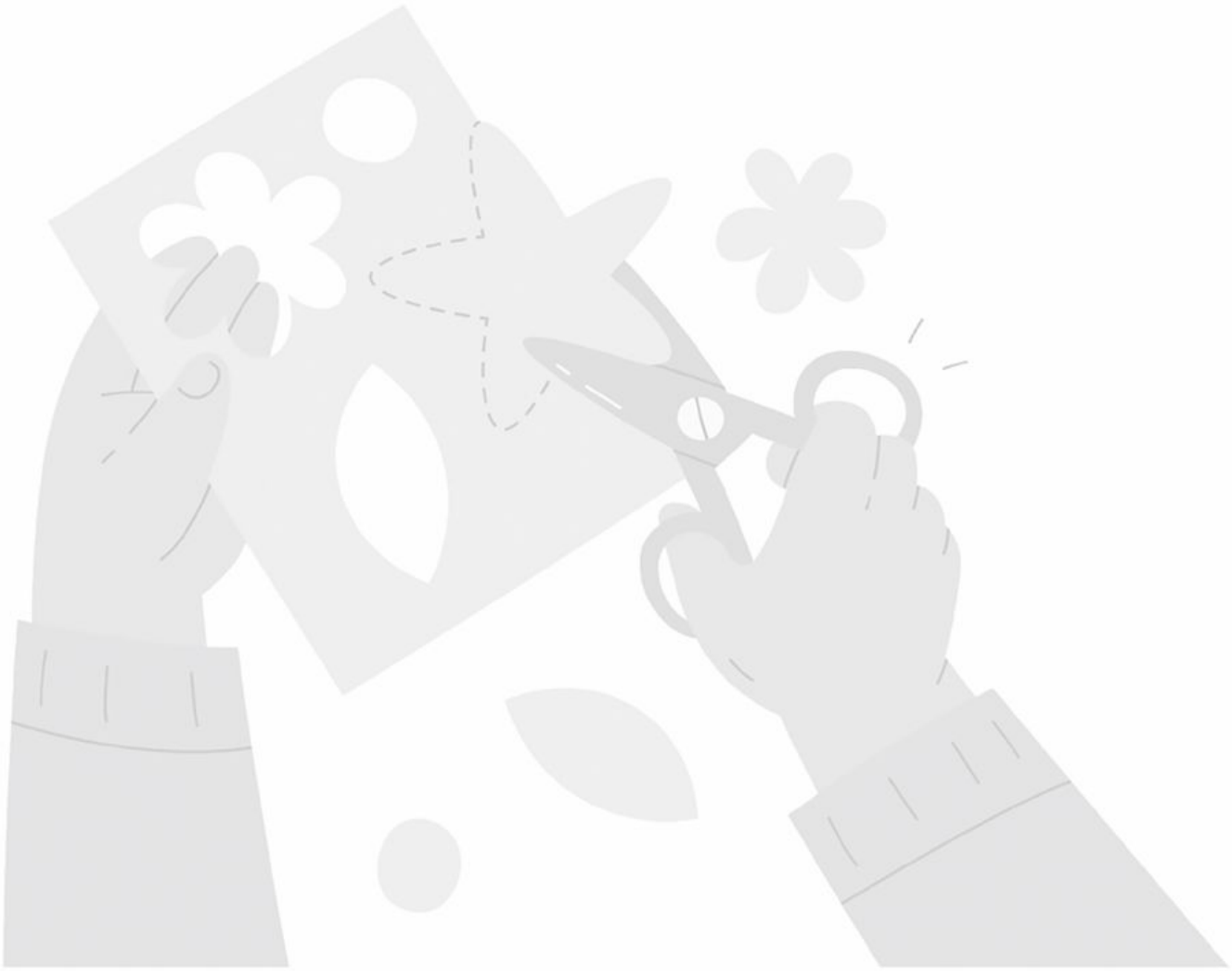
UYGULAYALIM

Görselleri keserek yan sayfadaki çocuğu dersimize uygun kıyafetlerle giydirelim.





Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





DEĞERLENDİRELİM

Beden eğitimi, oyun ve spor dersinden önce yaptıklarımız için "Evet", yapmadıklarımız için "Hayır" seçeneğini işaretleyelim.



Spor çantamı hazırladım.

Evet ☐ Hayır ☐



Spor kıyafetimi giydim.

Evet ☐ Hayır ☐



Spor ayakkabımı giydim.

Evet ☐ Hayır ☐



DEĞERLENDİRELİM

Kontrol Listesi

Beden eğitimi, oyun ve spor dersinden sonra yaptıklarımız için "Evet", yapmadıklarımız için "Hayır" seçeneğini işaretleyelim.



Yüzümü yıkadım.

Evet ☐ Hayır ☐



Kıyafetlerimi değiştirdim.

Evet ☐ Hayır ☐



Kirli kıyafetlerimi çantama koydum.

Evet ☐ Hayır ☐



3. Bölüm

GÜNLÜK YAŞAMDA FİZİKSEL AKTİVİTE YAPALIM



HATIRLAYALIM

Görsellerdeki fiziksel aktivite örneklerinden hangilerine günlük yaşantımızda katıldığımızı söyleyelim.











HAZIRLANALIM

Verilen görselleri inceleyelim. Günlük yaşantımızda yaptığımız fiziksel aktiviteleri söyleyelim. Bu aktivitelerin altındaki kutucuğu işaretleyelim.



☐ Yemek yerim



☐ Koşarım



☐ Merdiven çıkarım



☐ Bisiklet sürerim



☐ Uyurum



☐ Yürürüm



☐ Dans ederim



☐ Oyun oynarım



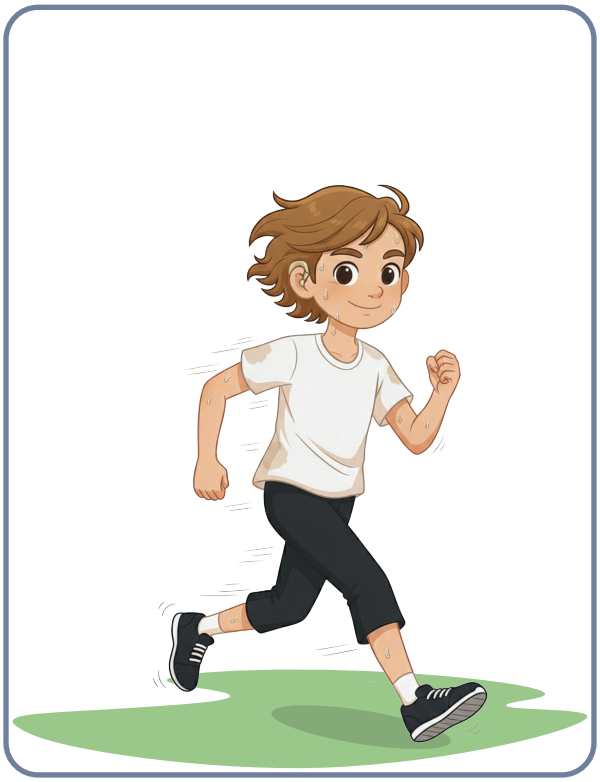
☐ Televizyon izlerim



ÖĞRENELİM

Verilen resimli kartları inceleyelim. İçlerinden birini seçerek karttaki aktivitenin ismini söyleyelim. Ardından seçtiğimiz bu hareketi uygulayalım.











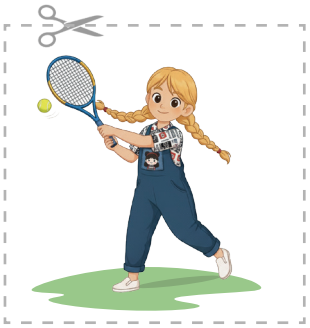
UYGULAYALIM

Görselleri keserek haftalık fiziksel aktivite programına yapıştıralım.









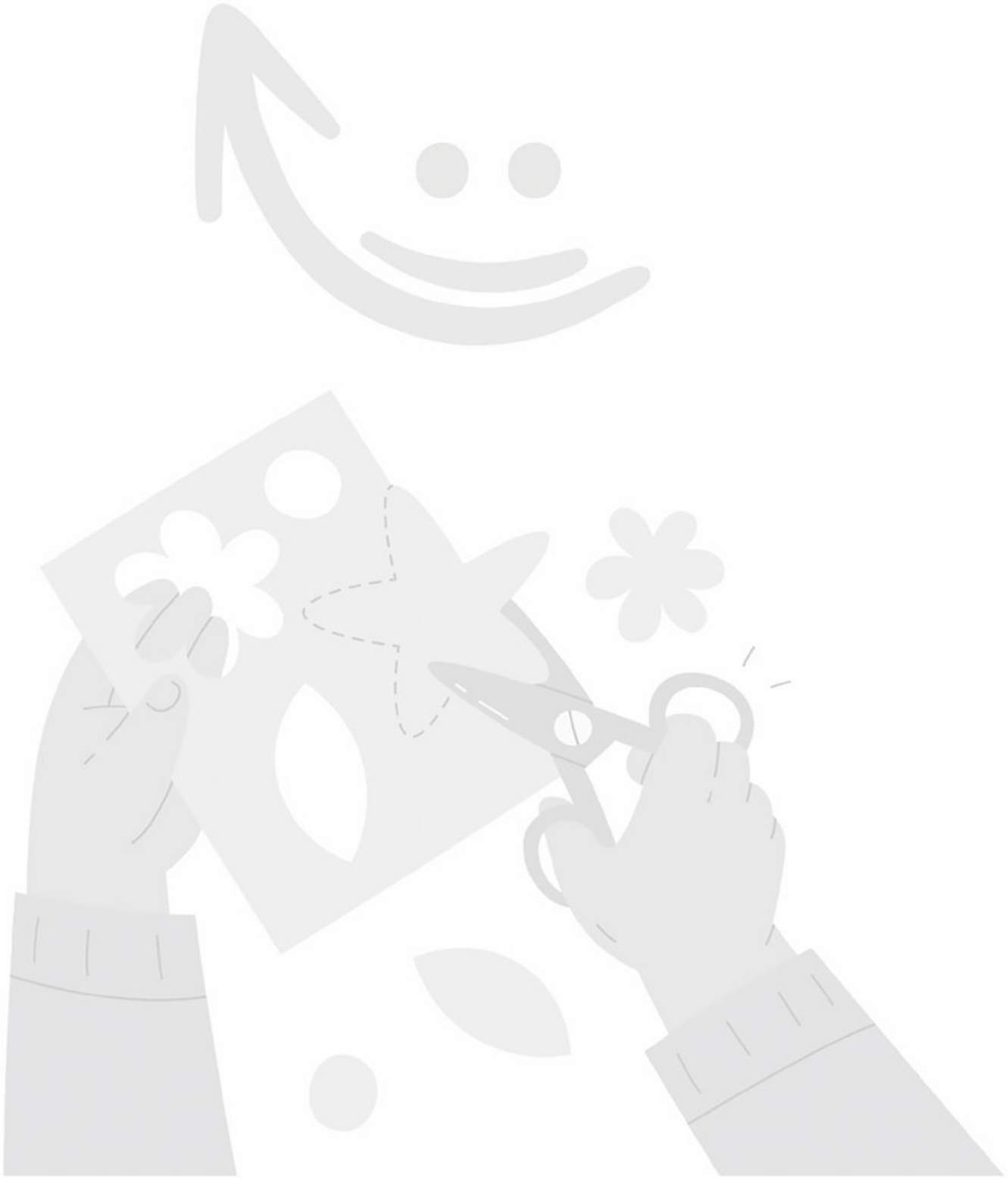








Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





UYGULAYALIM

Şimdi "Haftalık Fiziksel Aktivite" programı hazırlayalım.

PAZARTESİ	
SALI	
ÇARŞAMBA	
PERŞEMBE	
CUMA	
CUMARTESİ	
PAZAR	



UYGULAYALIM

Günlük yaşamda yaptığımız bir fiziksel aktiviteyi seçelim. Seçtiğimiz fiziksel aktiviteyi 15 dakika boyunca uygulayalım.



Uçurtma uçuralım.



Koşalım.



Kaydıraktan kayalım.



Bisiklete binelim.

Yaptığımız fiziksel aktiviteyi arkadaşlarımıza anlatalım.



DEĞERLENDİRELİM

Yan sayfada yaptığımız fiziksel aktiviteyi düşünelim. Yaparken nelere dikkat ettiğimizi kutucuklara işaretleyelim veya söyleyelim.

- ☐ Sıramı bekledim.
- ☐ Aktiviteye katıldım.
- ☐ Güvenlik kurallarına dikkat ettim.
- ☐ Aktiviteye katıldım.
- ☐ Aktiviteyi tamamladım.

Yaptığımız fiziksel aktiviteyi çizelim veya söyleyelim.





DEĞERLENDİRELİM

Görsellerdeki fiziksel aktivite örneklerinden yaptıklarımızı gülen yüz emojisiyle, yapamadıklarımızı üzgün yüz emojisiyle boyayalım.



Bisiklete binerim.







Bayram törenlerine katılırım.







DEĞERLENDİRELİM

Kontrol Listesi

Görsellerdeki fiziksel aktivite örneklerinden yaptıklarımızı gülen yüz emojisiyle, yapamadıklarımızı üzgün yüz emojisiyle boyayalım.



Parkta koşarım.







Spor salonlarında fiziksel aktiviteye katılırım.





7. TEMA

EGZERSİZ ARAÇLARI VE TEKNOLOJİ DESTEKLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

1. Bölüm:
Egzersiz Araçlarını Kullanalım.

2. Bölüm:
Teknoloji Destekli Fiziksel Aktivite Yapalım.

7. Tema

7. Tema Özeti



1. Bölüm

EGZERSİZ ARAÇLARINI KULLANALIM

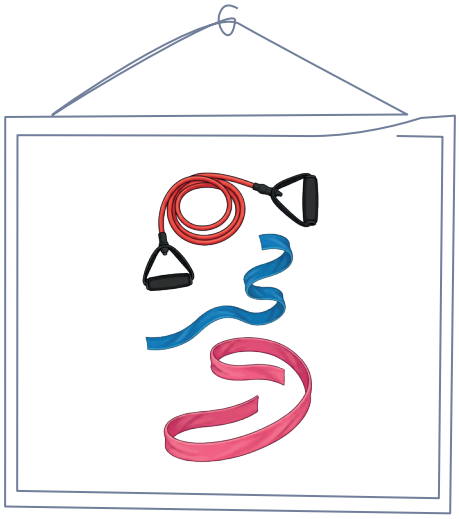


HATIRLAYALIM

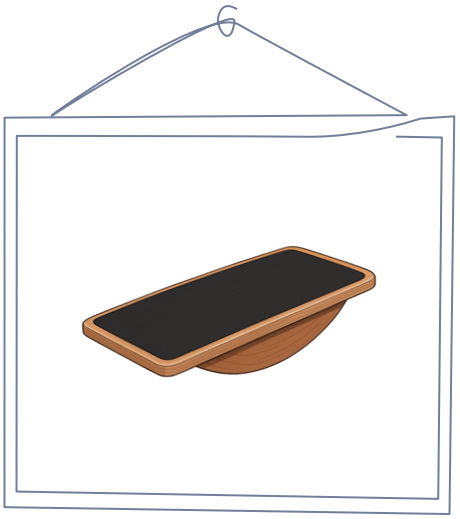
Görsellerdeki araçların isimlerini söyleyelim.









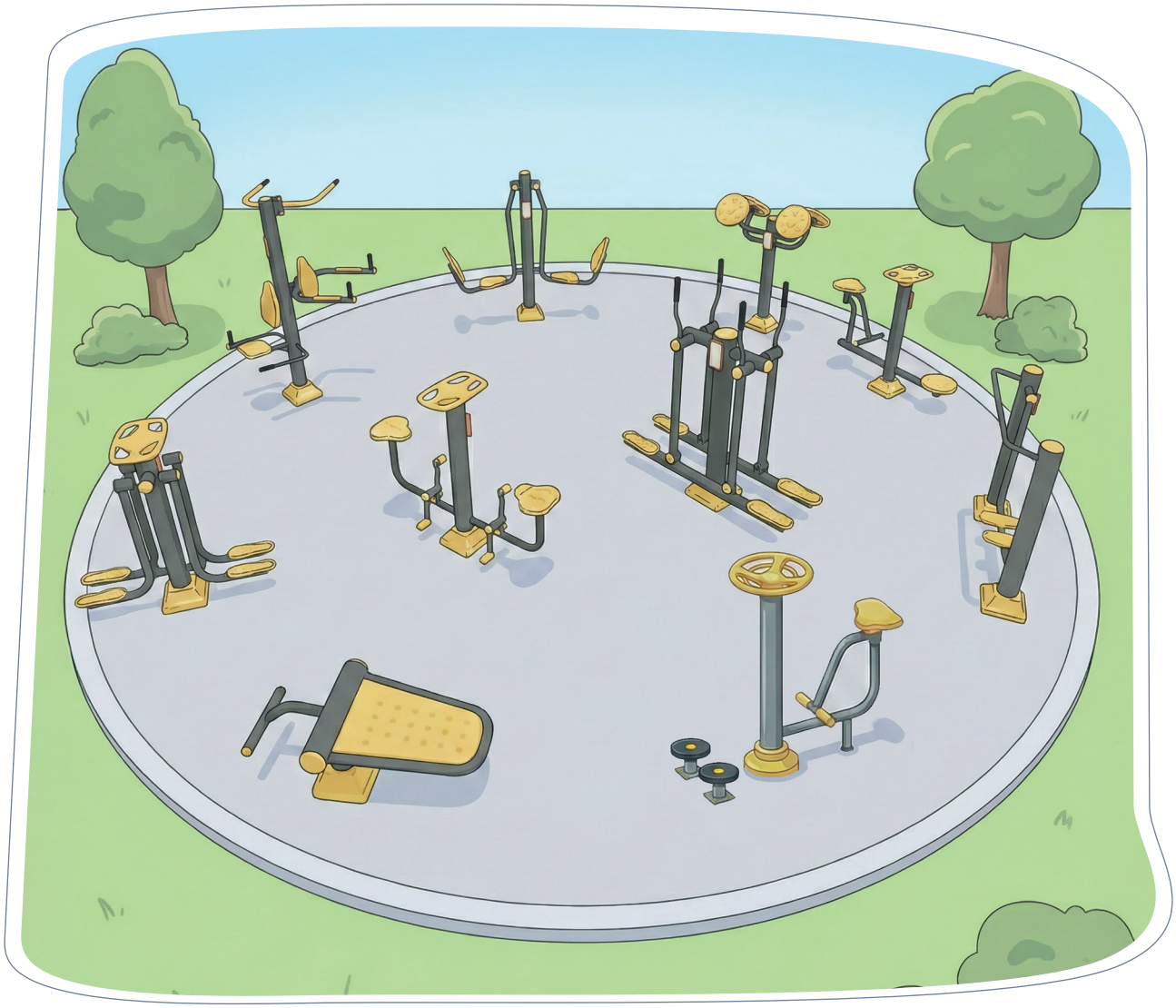




HATIRLAYALIM



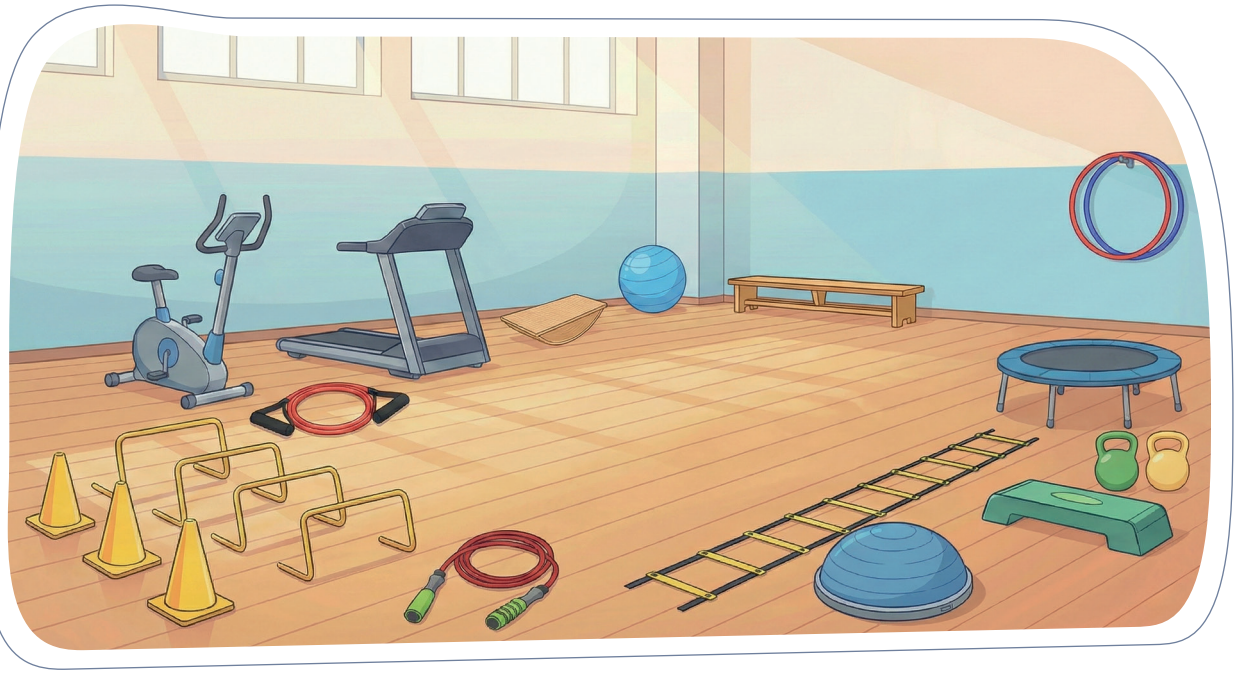
Mahallemizdeki parkların bazılarında egzersiz aletleri bulunmaktadır. Bu egzersiz aletlerini kullanarak fiziksel aktivite yapabiliriz. Bu aletler ile nasıl hareketler yapabiliriz söyleyelim.



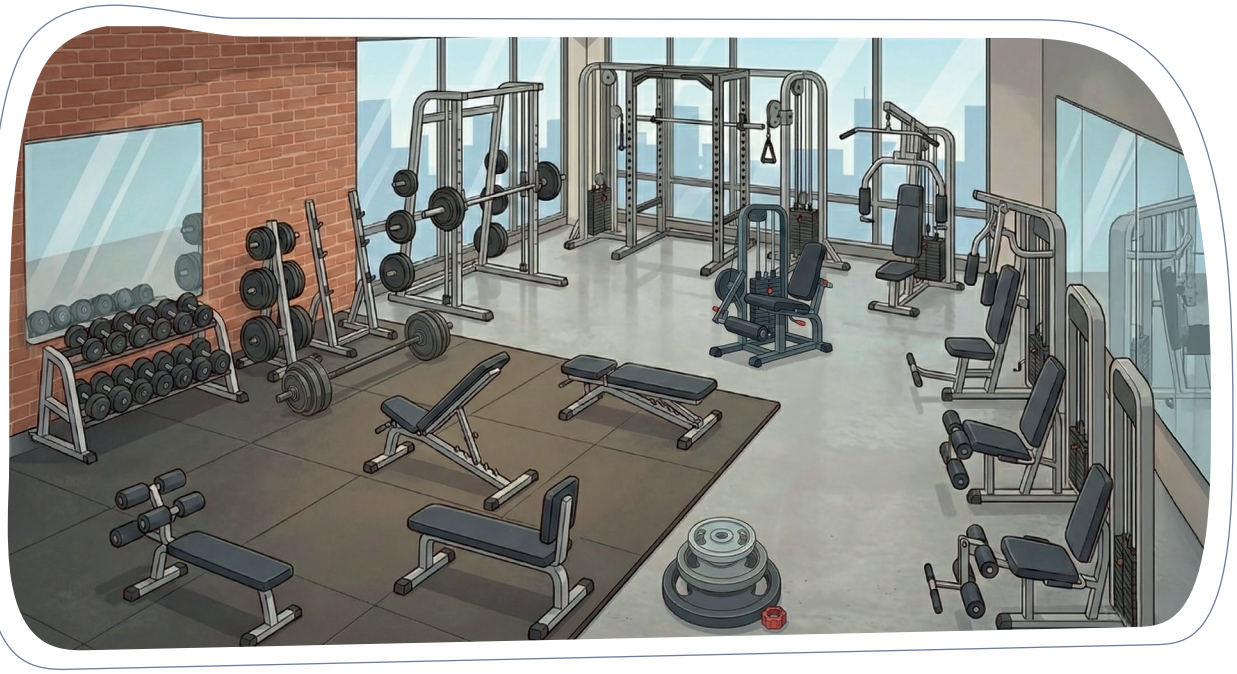


HAZIRLANALIM

Görselleri inceleyelim. Egzersiz aletlerinin isimlerini söyleyelim.



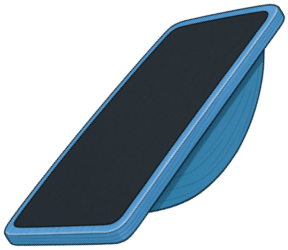
Egzersiz araç gereci birçok yerde bulunabilir. Okuldaki spor salonumuzda, evimizde, parkta veya spor merkezlerinde egzersiz aletlerini kullanabiliriz.





ÖĞRENELİM

Görselleri inceleyelim. Egzersiz *araçlarının* isimlerini söyleyelim.



Denge Tahtası



Koşu Bandı



Direnç Lastikleri



Kondisyon Bisikleti

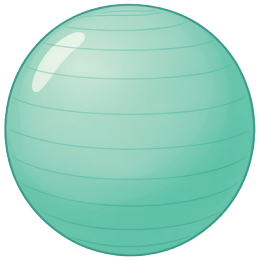


Atlama İpi

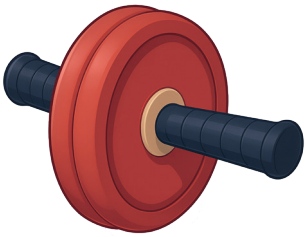


ÖĞRENELİM

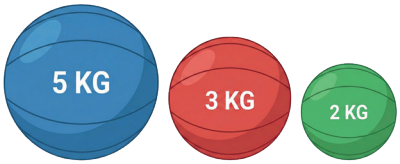
Görselleri inceleyelim. Egzersiz araçlarının isimlerini söyleyelim.



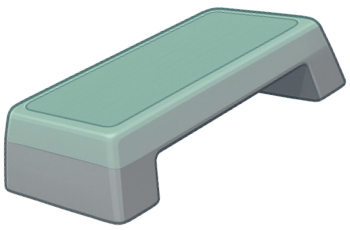
Pilates Topu



Karın Tekerleği



Ağırlık Topları



Adım Tahtası

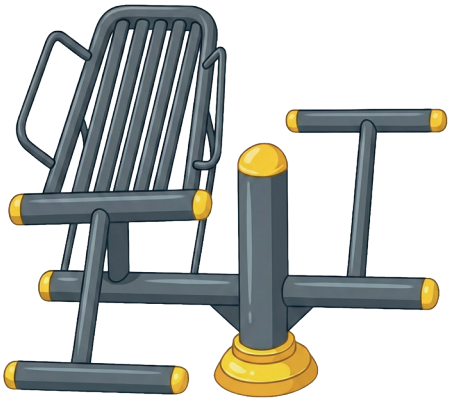


Trambolin

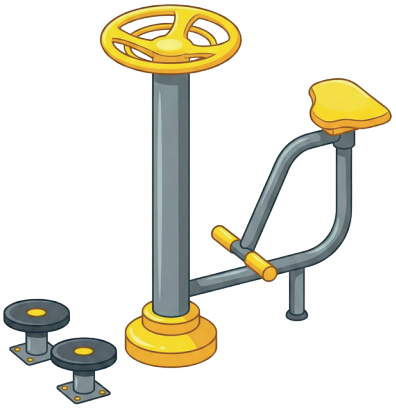


ÖĞRENELİM

Görselleri inceleyelim. Egzersiz araçlarının isimlerini söyleyelim.



Şınav-Mekik Aleti



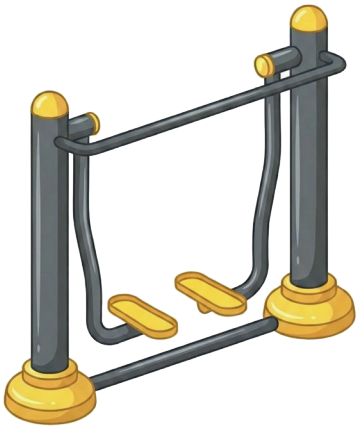
Bel Çevirme Aleti



Kürek Çekme Aleti



Vücut Esnetme Aleti



Yürüyüş Aleti



ÖĞRENELİM

Görselleri inceleyelim. Egzersiz araçlarının isimlerini söyleyelim.



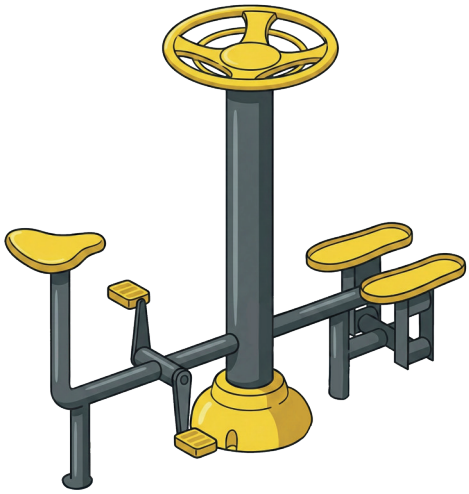
Kol-Bilek Çevirme Aleti



Kol Geliştirme Aleti



Bacak İtme Aleti



Pedal Çevirme Aleti



ÖĞRENELİM

Ebru ve Furkan egzersiz araçlarıyla hareket etmeyi çok seviyor. Bizlere söylemek istedikleri var. Haydi onları dinleyelim!



"Fiziksel etkinliklerde kullanılan egzersiz araçları; hareket etmeyi kolaylaştıran, vücut gelişimimizi destekleyen ve spor yapmayı eğlenceli hâle getiren araçlardır."

"Bu araçlar sayesinde vücudumuzun dengesi, gücü ve esnekliği gelişir. Aynı zamanda oyun oynarken daha güvenli ve daha rahat hareket edebiliriz."



Biz de egzersiz araçlarıyla neler yapabiliriz? Arkadaşlarımızla konuşalım.



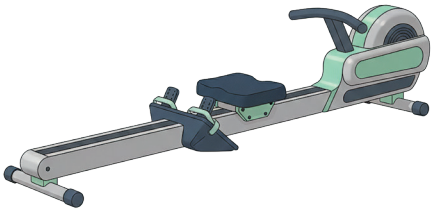
ÖĞRENELİM

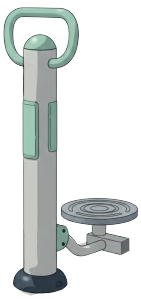
Verilen egzersiz araçlarını isimleri ile eşleştirelim.











Atlama İpi

Trambolin

Koşu Bandı

Bel Çevirme Aleti

Kürek Çekme Aleti



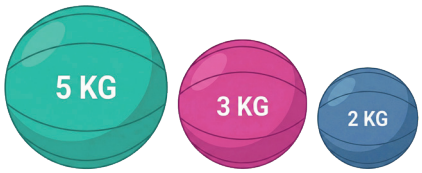
ÖĞRENELİM

Verilen egzersiz *araçlarını* isimleri ile eşleştirelim.

Karın Tekerliği



Direnç Lastikleri



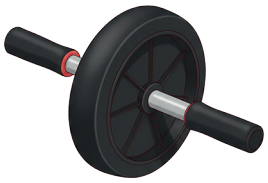
Ağırlık Topları



Kol Geliştirme Aleti



Kondisyon Bisikleti





ÖĞRENELİM

Kutucuklarda verilen cevapları uygun sorular ile eşleştirelim.

Her egzersiz aracının farklı bir kullanım şekli vardır. Bazen el ve kollarımızı kullanırken bazen de ayak ve bacaklarımızı kullanırız.

Egzersiz araçları kaslarımızı güçlendirirken denge becerilerimizi de artırır. Bu sayede vücudumuz gelişir ve daha sağlıklı oluruz.

Vücudumuzun doğru gelişebilmesi ve güçlenmesi için araçların kullanım sürelerini öğretmenimizden öğrenelim.



Ne kadar süreyle kullanırız?



Nasıl kullanırız?



Neden kullanırız?



ÖĞRENELİM

Egzersiz araçlarıyla ilgili doğru ifadelere (√) işareti koyalım.
Yanlış ifadelere (X) işareti koyalım.

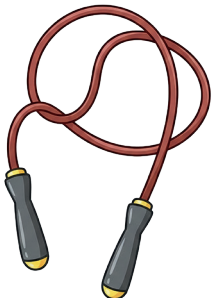
- ☐ Hareket ederek daha sağlıklı olurum.
- ☐ Egzersiz araçları spor yapmama katkı sunmaz.
- ☐ Egzersiz araçlarını kullanarak vücudum gelişir.
- ☐ Egzersiz araçlarını bilinçsizce kullanmam.
- ☐ Kendime güvenim artar.
- ☐ Isınma hareketleri yapmazsam sakatlanabilirim.
- ☐ Eğlenerek spor yapabilirim.





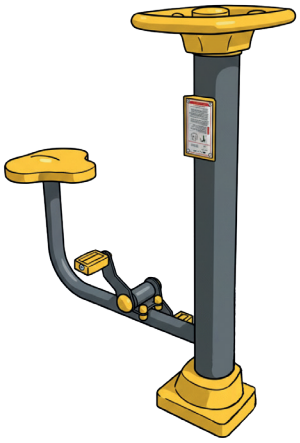
ÖĞRENELİM

Egzersiz araçları ile doğru kullanım biçimlerini eşleştirelim.



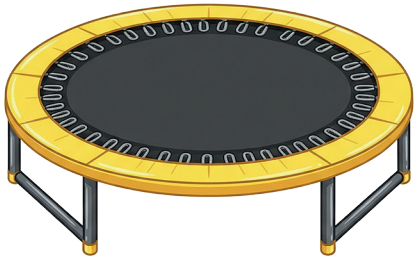
Atlama İpi

Elimizle tutar, ayağımızla zıplarız.



Pedal Çevirme Aleti

Üzerinde zıplarız.



Trambolin

Ayaklarımızla çeviririz.



ÖĞRENELİM

Egzersiz araçları ile doğru kullanım biçimlerini eşleştirelim.

El, kol, ayak ve bacaklarımızla kullanırız.



Koşu Bandı

Elimizle tutar kollarımızla kaldırırız.



Kol Geliştirme Aleti

Yürüyüş veya koşu yaparız.

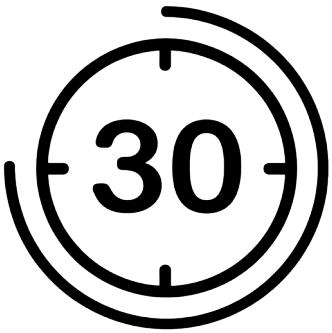


Direnç Lastikleri



UYGULAYALIM

Okulumuzun spor salonunda bulunan kondisyon bisikletini kullanalım.







Belirlenen süre boyunca kondisyon bisikletine binelim. Kondisyon bisikletini kullanırken ayaklarımıza dikkat edelim. Pedalları düzgün çevirmeye vücudumuzu dik tutmaya dikkat edelim.



UYGULAYALIM

Okulumuzun spor salonunda bulunan koşu bandını kullanalım.







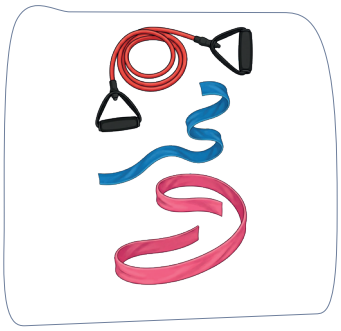
Koşu bandının hızını ayarlarken dikkat edelim. Emniyet ipi varsa kıyafetimizde uygun bir yere takalım. Belirlenen süre boyunca tempolu koşu veya yürüyüşler gerçekleştirelim.



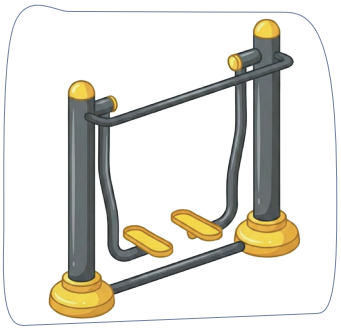
UYGULAYALIM

Okulumuzda, parkta veya evimizde bulunan egzersiz araçlarından birini seçelim. Seçtiğimiz egzersiz aracını inceleyelim. Nasıl kullanıldığını düşünelim.











Seçtiğimiz egzersiz aracını kullanalım.

- Aracı dikkatli kullanalım.
- Doğru hareketi yapalım.
- Güvenliğimizi koruyalım.

Yaptığımız hareketi arkadaşlarımıza gösterelim.
Nasıl kullandığımızı anlatalım.



DEĞERLENDİRELİM

Kullandığımız egzersiz araçlarını düşünelim. Yapamadığımız doğru hareketler için (☹) kutucuğunu işaretleyelim. Yardım ile yaptığımız doğru hareketler için (😐) kutucuğunu işaretleyelim. Yardımsız yaptığımız doğru hareketler için (🙂) kutucuğunu işaretleyelim.

Yaptıklarım	☹	😐	🙂
Egzersiz aracını seçtim.			
Aracı doğru kullandım.			
Hareketi yaptım.			
Dikkatli davrandım.			
Güvenli kullandım.			
Etkinliği tamamladım.			

Yaptığımız fiziksel aktiviteyi çizelim veya söyleyelim.





DEĞERLENDİRELİM

Gözlem Formu

Verilen görsellerden egzersiz araçlarının altındaki kutucuğu işaretleyelim.



☐



☐



☐



☐



☐



☐



☐



☐



☐



2. Bölüm

TEKNOLOJİ DESTEKLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPALIM



HATIRLAYALIM

Görsellerdeki *araçların* isimlerini söyleyelim.









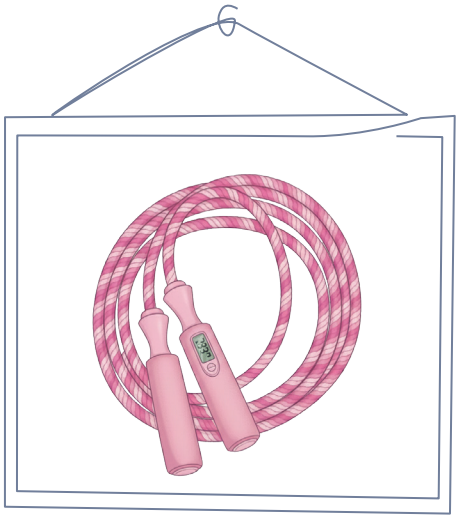


HATIRLAYALIM

Görsellerdeki araçların isimlerini söyleyelim.









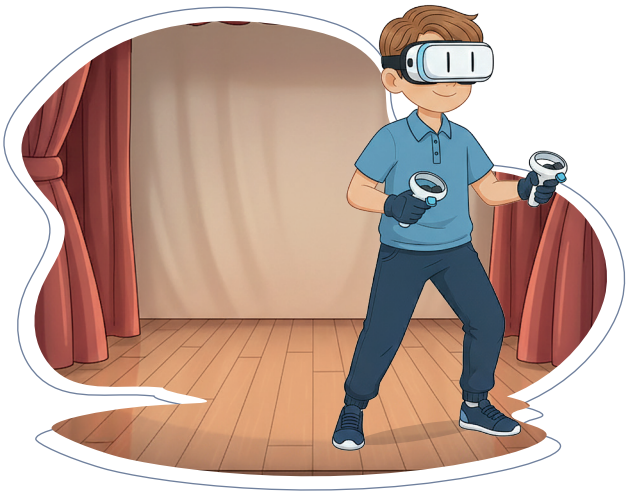


HATIRLAYALIM

Teknolojik araç gereçler ile birçok fiziksel aktivite gerçekleşebilir. Görsellerde bu aktiviteleri bulup teknolojik araçlarla nasıl fiziksel aktivite yapıldığını söyleyelim.











HAZIRLANALIM

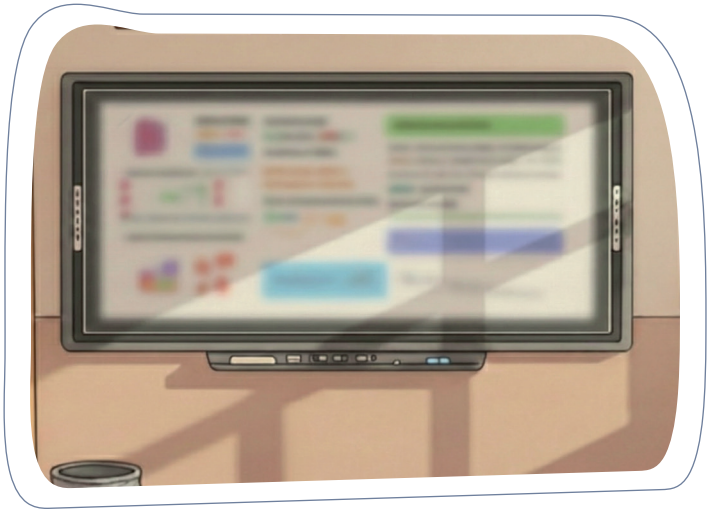
Fiziksel aktiviteye yardımcı olan teknolojik araç gereçler günlük hayatımızda birçok yerde karşımıza çıkabilir. Görselleri bulundukları yerlerle eşleştirelim.



ETKİLEŞİMLİ TAHTA



OYUN SALONU



SPOR SALONU



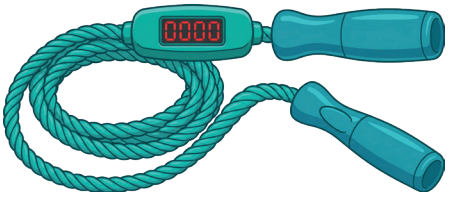
HAZIRLANALIM

Verilen görsellerde yürüyüşte kullanılan teknolojik araçların altındaki kutucuğu maviye boyayalım. Yürüyüşte kullanılmayan teknolojik araçların altındaki kutucuğu yeşile boyayalım.

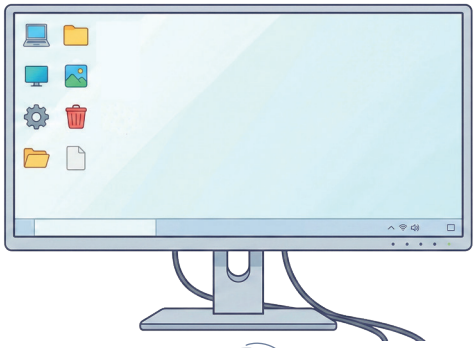












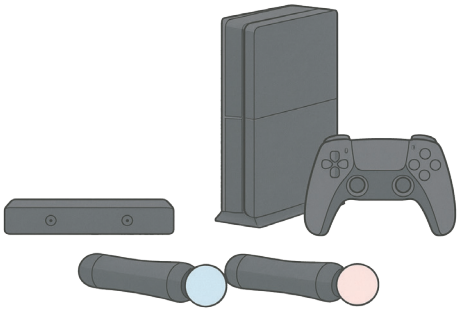


ÖĞRENELİM

Görselleri keselim. Görsellerdeki teknolojik aletleri uygun metinlerin üzerindeki kutucuğa yapıştıralım.





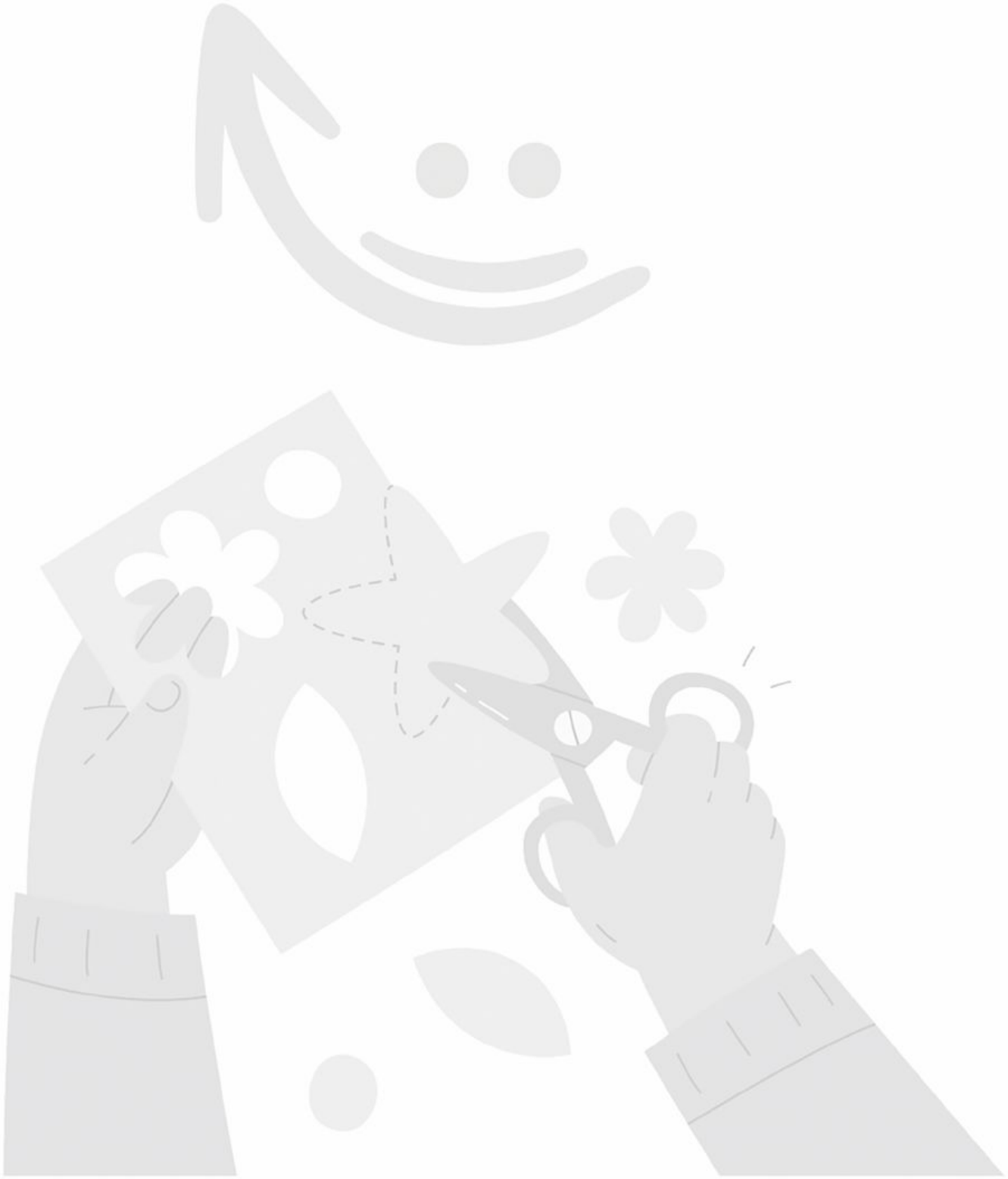








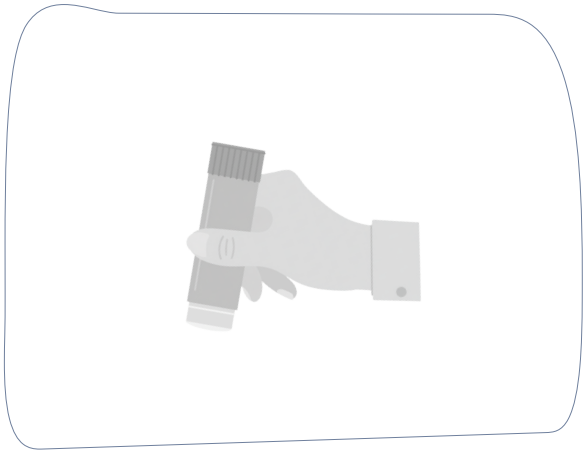
Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





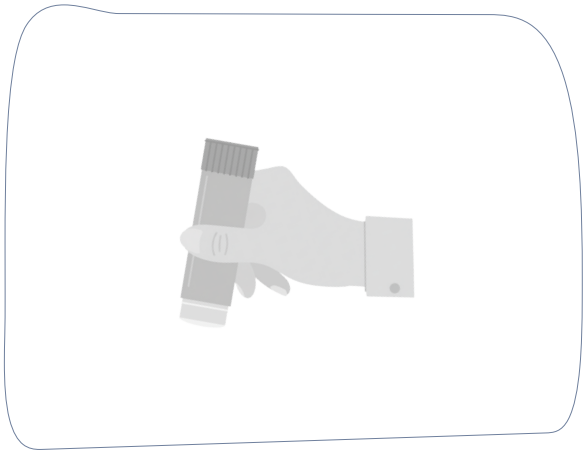
ÖĞRENELİM

Sayfa 83'teki görselleri keselim. Görsellerdeki teknolojik aletleri uygun metinlerin üzerindeki kutucuğa yapıştıralım.



Sanal Gerçeklik Gözlüğü

Sanal gerçeklik gözlüğünü başımıza uygun şekilde takıp kullanırız. Bazılarının içine telefon yerleştiririz bazılarının ise kendi ekranı vardır. İstediğimiz hareketi yapmak için ona uygun videolar izleyebiliriz.



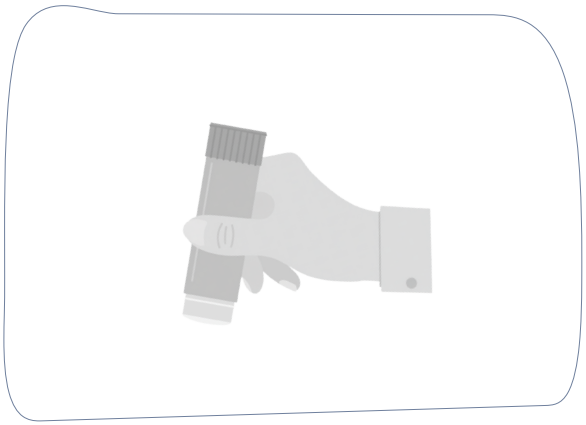
Adımsayar (Pedometre)

Yürüyüş veya koşu yaparken kullanırız. Başlamadan önce cihazı açarak adımlarımızı saydırabiliriz. Böylece yürüyüş veya koşu performansımızı kayıt altına almış oluruz.



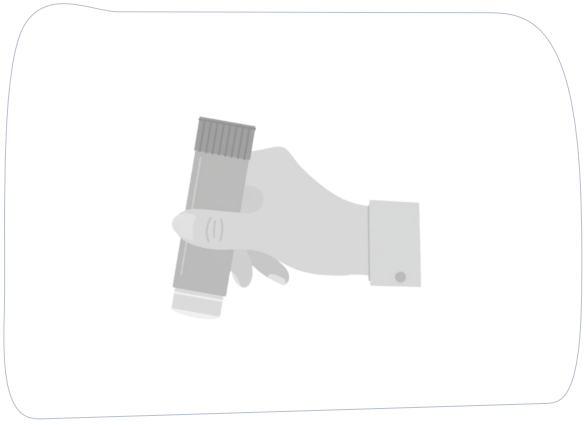
ÖĞRENELİM

Sayfa 83'teki görselleri keselim. Görsellerdeki teknolojik aletleri uygun metinlerin üzerindeki kutucuğa yapıştıralım.



Oyun Konsolu

Oyun konsolları aracılığıyla istediğimiz fiziksel aktiviteye yönelik oyunlar oynayabiliriz. Elimize veya ayağımıza takacağımız parçalar sayesinde hareketlerimizi ekranda izleyebiliriz.



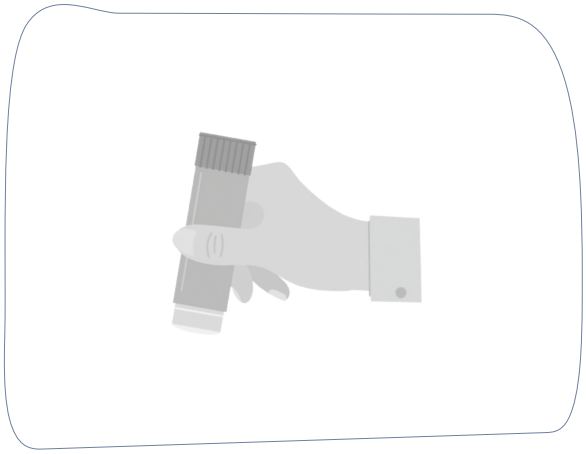
Akıllı Saat

Fiziksel aktivite sırasında vücudumuza dair bilgileri akıllı saat aracılığı ile öğrenebiliriz. Kalp atış hızımız, spor süremiz ve harcanan kalori gibi bilgileri inceleyebiliriz.



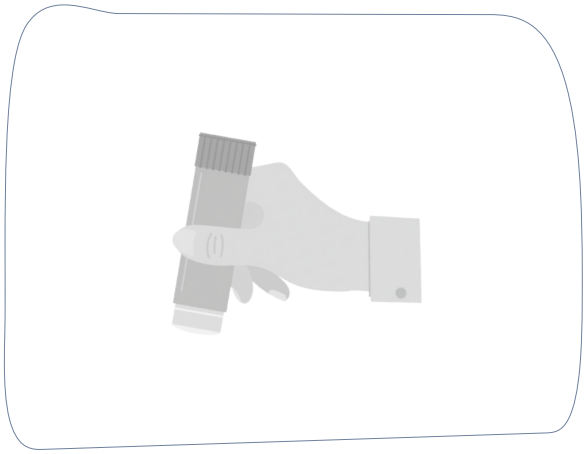
ÖĞRENELİM

Sayfa 83'teki görselleri keselim. Görsellerdeki teknolojik aletleri uygun metinlerin üzerindeki kutucuğa yapıştıralım.



Sayaçlı Atlama İpi

İp atlama aktivitelerinde kullanabiliriz. Üzerinde bulunan ekranı sayesinde kaç kez ip atladığımızı öğrenebilir ve önceki ip atlayışlarımızı kayıt altına alabiliriz.



Etkileşimli Tahta (Bilgisayar Ekranları)

Etkileşimli tahtadan açılan video veya şarkılarla fiziksel aktiviteyi farklılaştırabiliriz. Dans edebilir ve arkadaşlarımızla hareket edebiliriz.



ÖĞRENELİM

Teknolojik araçları nasıl kullanmamız gerektiğini inceleyelim.

Teknolojik araçları kullanmak bazı beceriler gerektirir. Bu araçların kullanım amaçları ve şekilleri farklıdır. Öğrendiğimiz bilgiler sayesinde onları kullanabiliriz.

Teknolojik araçların faydaları olduğu gibi zararları da olabilir. Bu nedenle teknolojik araçları kullanırken öğretmenimizin ve ailemizin uyarılarını dinlemeliyiz. Sağlığımız için risk oluşturuyorsa kullanmamalıyız.



ÖĞRENELİM

Öğrendiğimiz araçların isimlerini görselleriyle eşleştirelim.

Sanal gerçeklik gözlüğü

Etkileşimli tahta (Bilgisayar ekranları)

Adımsayar (Pedometre)

Sayaçlı atlama ipi

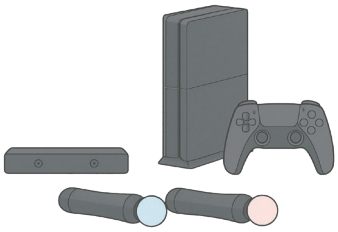
Akıllı saat

Oyun konsolu









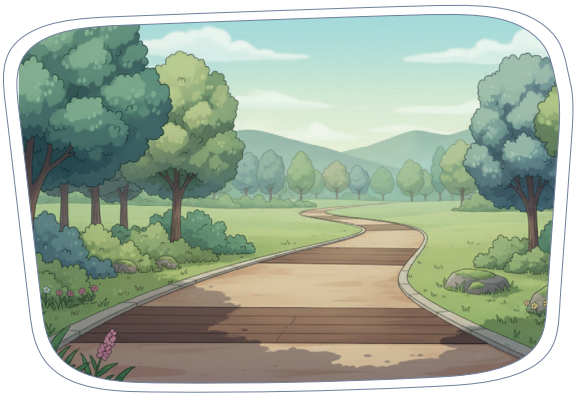


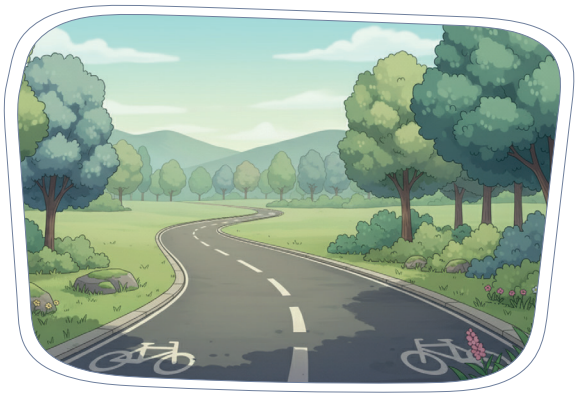




UYGULAYALIM

Sanal gerçeklik gözlüğü ile bisiklet sürme, koşu veya yürüyüş aktivitelerinden birini seçelim. İzlediğimiz videolardaki parkuru 10 dakika içinde tamamlamaya çalışalım.











UYGULAYALIM

Etkileşimli tahta ya da bilgisayardan açılan müziğin ritmine uygun dengede durmaya çalışalım. Denge tahtasında dururken ellerimizle ritme eşlik edelim. Daha sonra etkinliği arkadaşlarımızla yapalım.





UYGULAYALIM

Adımsayarımızla beş gün boyunca adım sayımızı ölçelim. Pazartesiden cumaya kadar attığımız adımları hesaplayalım. Gün sonunda adım sayımıza bakarak kaç adım attığımızı öğrenelim.

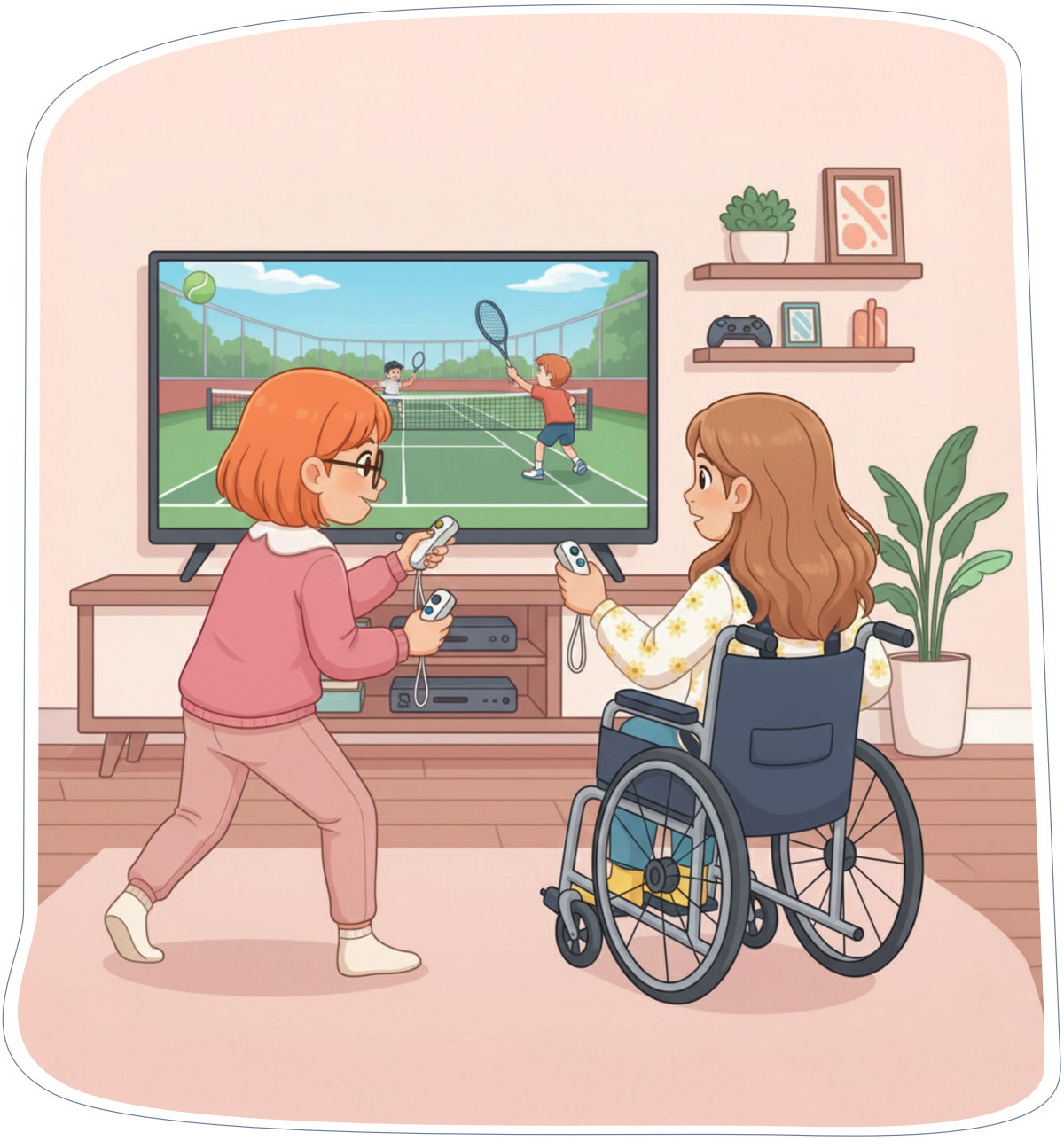






UYGULAYALIM

Oyun konsolu ile arkadaşımızla tenis oynayalım. Elimizdeki sensörü raket gibi kullanarak karşılıklı maç yapalım. Bu sayede fiziksel hareketlerimizi geliştirebiliriz.





DEĞERLENDİRELİM

Öğrendiğimiz fiziksel aktiviteye yardımcı teknolojik araçlar ile görselleri eşleştirelim.



Akıllı Saat





Adımsayar(Pedometre)





Etkileşimli Tahta (Bilgisayar)





DEĞERLENDİRELİM

Öğrendiğimiz fiziksel aktiviteye yardımcı teknolojik araçlar ile görselleri eşleştirelim.





Sanal Gerçeklik Gözlüğü





Oyun Konsolu





Sayaçlı Atlama İpi



DEĞERLENDİRELİM

Fiziksel aktiviteye yardımcı teknolojik araçlardan birini seçelim. Seçtiğimiz araçla 15 dakika fiziksel aktivite yapalım. Fiziksel aktiviteye yardımcı teknolojik aletleri kullanırken nelere dikkat ediyoruz işaretleyelim.



Akıllı Saat



Oyun Konsolu



Etkileşimli Tahta (Bilgisayar)

- [ ] Teknolojik aleti amacına uygun kullandım.
- [ ] Teknolojik aleti kullanırken güvenlik önlemlerine dikkat ettim.
- [ ] Teknolojik aleti belirlenen süre boyunca kullandım.
- [ ] Arkadaşlarımla teknolojik aletleri kullanırken sıramı bekledim.



DEĞERLENDİRELİM

Fiziksel aktiviteye yardımcı teknolojik araçlardan birini seçelim. Seçtiğimiz araçla 15 dakika fiziksel aktivite yapalım. Fiziksel aktiviteye yardımcı teknolojik aletleri kullanırken nelere dikkat ediyoruz işaretleyelim.



Adımsayar (Pedometre)



Sanal Gerçeklik Gözlüğü



Sayaçlı Atlama İpi

- ☐ Teknolojik aleti amacına uygun kullandım.
- ☐ Teknolojik aleti kullanırken güvenlik önlemlerine dikkat ettim.
- ☐ Teknolojik aleti belirlenen süre boyunca kullandım.
- ☐ Arkadaşlarımla teknolojik aletleri kullanırken sıramı bekledim.

KAYNAKÇA

Uçan, İ., Buzdağlı, Y., & Ağgön, E. (2018). Çocuklarda sporun fiziksel uygunluk üzerine etkisinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.

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

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi (2. baskı). Sağlık Bakanlığı Yayın No:* 940

Aithal, P. S., & Aithal, S. (2016). Business strategy for nanotechnology based products and services. *International Journal of Management Sciences and Business Research,* 5(4), 139-149.

Aka, H., Aktuğ, Z. B. & Pişkin, N. E. (2023). Futbolcularda küresel konumlandırma sistemi (GPS) ile antrenman yük takibi. İçinde Spor bilimleri alanında uluslararası araştırma ve değerlendirmeler. *Altınkök, M. (Ed.). Serüven Yayınevi*.

Camkıran, N., Sersan, V. & Yıldız, K. (2021). Spor ortamında teknoloji kullanımına yönelik bir derleme çalışma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,* 6(2), 162-177.

Devecioğlu, S. & Altıngül, O. (2011, Mayıs). Spor teknolojilerinde inovasyon. *International Advanced Technologies Symposium, Elazığ.* (ss. 46-49).

İçten, T., & Bal, G. (2017). Artırılmış gerçeklik üzerine son gelişmelerin ve uygulamaların incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi Part C: Tasarım ve Teknoloji,* 5(2), 111-136.

Tjønndal, A. (2017). Sport innovation: Developing a typology. *European Journal for Sport and Society*, 14(4), 291-310.

- **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
K A R A D E N İ Z
GÜRCİSTAN
Tiflis
YUNANİSTAN
Edirne
Kırklareli
Sinop
Bartın
Zonguldak
Kastamonu
ACARA Ö.C.
Artvin
Ardahan
ERMENİSTAN
AZERBAYCAN
Kura N.
Tekirdağ
İstanbul
Samsun
Rize
Trabzon
Ordu
Giresun
Kars
Erivan
MARMARA DENİZİ
Kocaeli
Düzce
Karabük
Çankırı
Amasya
Çoruk N.
Gökçeada
Yalova
Sakarya
Bolu
Kızılırmak N.
Çorum
Gümüşhane
Bayburt
Tokat
Yeşilırmak N.
Çanakkale
Bozcaada
Bursa
Bilecik
Sakarya N.
Ankara
Erzurum
Iğdır
Ağrı
NAHÇIVAN Ö.C. (AZERBAYCAN)
Aras N.
Balıkesir
Eskişehir
Kırıkkale
Yozgat
Erzincan
Sivas
Kızılırmak N.
Fırat N.
Tunceli
Bingöl
Muş
Van Gölü
Van
Bitlis
Urumiye Gölü
İRAN
Kütahya
Kırşehir
Elâzığ
Malatya
Manisa
Gediz N.
Afyonkarahisar
Tuz Gölü
Uşak
Atina
İzmir
Küçük Menderes N.
Nevşehir
Kayseri
Aksaray
Diyarbakır
Siirt
Batman
Şırnak
Hakkâri
Aydın
Büyük Menderes N.
Konya
Niğde
Adıyaman
Kahramanmaraş
Ceyhan N.
Denizli
Isparta
Burdur
Mardin
Muğla
Karaman
Osmaniye
Gaziantep
Şanlıurfa
Antalya
Adana
Seyhan N.
Mersin
Kilis
Göksu N.
Hatay
Asi N.
Fırat N.
Dicle N.
KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
Erenköy
Lefkoşa
S U R İ Y E
I R A K
GÜNEY KIBRIS RUM YÖNETİMİ
LÜBNAN
Beyrut
Bağdat
Şam
A K D E N İ Z
L İ B Y A
Tel Aviv
FİLİSTİN
Batı Şeria
Doğu Kudüs
FİLİSTİN
Gazze Şeridi
İSRAİL
M I S I R
Süveyş K.
Nil N.
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
İRAN
AFGANİSTAN
PAKİSTAN
HİNDİSTAN
ÇİN HALK CUMHURİYETİ
MOĞOLİSTAN
SAHA (YAKUT) C.
TUVA C.
SİNCAN UYGUR ÖZERK BÖLGESİ
ÖZBEKİSTAN
TÜRKMENİSTAN
KIRGIZİSTAN
TACİKİSTAN
AZERBAYCAN
GÜRCİSTAN
UKRAYNA
BELARUS
POLONYA
ALMANYA
FRANSA
İSPANYA
PORTEKİZ
İTALYA
İSVEÇ FİNLANDİYA
NORVEÇ
İZLANDA
İRLANDA
CEZAYİR
TUNUS
LİBYA
MISIR
SUDAN
NİJER
ÇAD
SUUDİ ARABİSTAN
IRAK
SURİYE
YEMEN
UMMAN
BANGLADEŞ
Norveç Denizi
Barents Denizi
Kara Denizi
Ohotsk Denizi
Bering Denizi
Kuzey Denizi
Akdeniz
Karadeniz
Hazar Denizi
Umman Denizi
Yemen Denizi
Kızıldeniz
Moskova
Astana
Bişkek
Taşkent
Aşkabat
Kabil
İslamabad
Yeni Delhi
Pekin
Ulanbator
Ankara
Bağdat
Tahran
Riyad
Doha
Muskat
Dakka
Sana
Amman
Kahire
Trablus
Tunus
Cezayir
Rabat
Madrid
Paris
Berlin
Varşova
Minsk
Kiev
Oslo
Helsinki
Stockholm
Londra
Dublin
Amsterdam
Brüksel
Kopenhag
Atina
Lefkoşa
Sofya
Bükreş
Belgrad
Saraybosna
Priştine
Tiflis
Erivan
Bakü
Taşkent
Duşanbe
Aşkabat
Bişkek
Kuveyt
Katar
Abu Dabi
Birleşik Arap Emirlikleri
Umman
Yemen
Sana
Riyad
Bağdat
Kahire
Amman
Trablus
Tunus
Cezayir
Rabat
Madrid
Paris
Berlin
Varşova
Minsk
Kiev
Oslo
Helsinki
Stockholm
Londra
Dublin
Amsterdam
Brüksel
Kopenhag
Atina
Lefkoşa
Sofya
Bükreş
Belgrad
Saraybosna
Priştine
Tiflis
Erivan
Bakü
Taşkent
Duşanbe
Aşkabat
Bişkek
Kuveyt
Katar
Abu Dabi
Birleşik Arap Emirlikleri
Umman
Yemen
Sana
Riyad
Bağdat
Kahire
Amman
Trablus
Tunus
Cezayir
Rabat
Madrid
Paris
Berlin
Varşova
Minsk
Kiev
Oslo
Helsinki
Stockholm
Londra
Dublin
Amsterdam
Brüksel
Kopenhag
Atina
Lefkoşa
Sofya
Bükreş
Belgrad
Saraybosna
Priştine
Tiflis
Erivan
Bakü