**.......................OKULU SPOR MASAJI DERSİ ...... SINIFI
ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK DERS PLANI**

| **AY** | **HAFTA** | **SAAT** | **ÜNİTE** | **KAZANIM** | **ETKİNLİKLER** | **AÇIKLAMALAR** | **DEĞERLENDİRME** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EYLÜL | 1.HAFTA(09-15) | 1 SAAT | MASAJIN TANIMI VE TARİHİ GELİŞİMİ | Masaj kavramını örneklerle açıklar. Masajın önemini vurgular. | “MASAJ NEDİR” “Öğretmen sınıfa girdiğinde sizce masaj nedir?” diye sorar. Öğrencilerin verdiği cevaplar tartışılarak masaj kavramı ve önemi açıklanır (1 ve 2. kullanma becerisi kazanım). | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; Araştırma-sorgulama, iletişim, bilgi teknoloji lerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel | **2019-2020 Eğitim-Öğretim yılı başlangıcı** |
| EYLÜL | 2.HAFTA(16-22) | 1 SAAT | MASAJIN TANIMI VE TARİHİ GELİŞİMİ | Masajın ilk kez hangi toplumlarda kullanıldığını belirtir. . | “MASAJIN TARİHİ” Öğretmen masajın hangi toplumlarda kullanıldı ğını söyler. Öğrenciler bu toplumsal grupların uyguladıkları masajın tarihsel gelişimini internet ve yazılı basım kaynaklarını kullanarak araştırıp sınıf arkadaşları ile paylaşırlar (3. kazanım). | [!] Bu ünitede verilecek değerler: Sorumluluk, bilimsellik, çalışkanlık |  |
| EYLÜL | 3.HAFTA(23-29) | 1 SAAT | SPORDA MASAJIN KULLANILIŞI | Sportif faaliyetten önce yapılan masajın etkilerini araştırarak | “MASAJ NE ZAMAN YAPILIR?” Öğrenciler sportif faaliyetler öncesinde, arasında ve sonrasında yapılan masajın etkilerini üst düzey sporcularla konuşur. | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; Araştırma-sorgulama, iletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, |  |
| EYLÜL-EKİM | 4.HAFTA(30-06) | 1 SAAT | SPORDA MASAJIN KULLANILIŞI | Sportif faaliyet arasında yapılan masajın etkilerini araştırarak örneklendirir. | Yapılan masajların sportif performansa sporcu yönünden nasıl yan sıdığını öğrenir ve bu bilgileri sınıf ortamında arkadaşları ile paylaşır | Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma becerisi |  |
| EKİM | 5.HAFTA(07-13) | 1 SAAT | SPORDA MASAJIN KULLANILIŞI | Sportif faaliyetten sonra yapılan masajın etkilerini araştırarak açıklar. | “MASAJIN FARKLARI” Sınıf ortamına üst düzey kulüplerde görev yapan masörlerden biri davet edilir. | [!] Bu ünitede verilecek değerler: Saygı, çalışkanlık, bilimsellik |  |
| EKİM | 6.HAFTA(14-20) | 1 SAAT | SPORDA MASAJIN KULLANILIŞI | Sportif faaliyetlerin öncesinde, arasında ve sonrasında yapılan masaj uygulamaları ara sındaki farklılıkları karşılaştırır. | Sportif faaliyetler öncesinde, arasında ve sonrasında yapılan masaj uygulamalarının neler olduğu masör tarafından gösterilir bu uygulamalar arasındaki farklılıklar öğrenciler arasında tartışılarak sıralanır. | Öz değerlendirme, grup ve akran değerlen dirme formları kullanılarak; öğrenci ürün dosya ı, doğru-yanlış, boşluk doldurma, açık uçlu sorularla değerlendirme yapılabilir. |  |
| EKİM | 7.HAFTA(21-27) | 1 SAAT | MASAJIN ETKİLERİ | Masajın dolaşım sistemi üzerine etkilerini açıklar. | “MASAJ YAPTIRIP RAHATLA DIM.” Masajın fizyolojik ve psikolojik etkilerini öğrenciler 5 gruba ayrılarak araştırırlar. Edindikleri bilgileri sınıf ortamında arkadaşları ile paylaşırlar (1, 2, 3, 4 ve 5. kazanım). | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; Araştırma-sorgulama, iletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma becerisi |  |
| EKİM-KASIM | 8.HAFTA(28-03) | 1 SAAT | MASAJIN ETKİLERİMASAJIN ETKİLERİ | Masajın kaslar üzerine etkilerini örneklendirir.Masajın kaslar üzerine etkilerini örneklendirir. | “MASAJ YAPTIRIP RAHATLA DIM.” Masajın fizyolojik ve psikolojik etkilerini öğrenciler 5 gruba ayrılarak araştırırlar. Edindikleri bilgileri sınıf ortamında arkadaşları ile paylaşırlar“MASAJ YAPTIRIP RAHATLA DIM.” Masajın fizyolojik ve psikolojik etkilerini öğrenciler 5 gruba ayrılarak araştırırlar. Edindikleri bilgileri sınıf ortamında arkadaşları ile paylaşırlar | [!] Bu ünitede verilecek değerler: Çalışkanlık, empatik düşünme, bilimsellik, dayanışma[!] Bu ünitede verilecek değerler: Çalışkanlık, empatik düşünme, bilimsellik, dayanışma | **Cumhuriyet Bayramı** |
| KASIM | 9.HAFTA(04-10) | 1 SAAT | MASAJIN ETKİLERİ | Masajın sinir sistemi üzerine etkilerini açıklar. | “MASAJ YAPTIRIP RAHATLA DIM.” Masajın fizyolojik ve psikolojik etkilerini öğrenciler 5 gruba ayrılarak araştırırlar. Edindikleri bilgileri sınıf ortamında arkadaşları ile paylaşırlar | Çalışkanlık, empatik düşünme, bilimsellik, dayanışma | **Kızılay Haftası** |
| KASIM | 10.HAFTA(11-17) | 1 SAAT | MASAJIN ETKİLERİ | Masajın iç organ üzerine etkilerini açıklar. | Masajın fizyolojik ve psikolojik etkilerini öğrenciler 5 gruba ayrılarak araştırırlar. Edindikleri bilgileri sınıf ortamında arkadaşları ile paylaşırlar | Araştırma-sorgulama, iletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma becerisi |  |
| KASIM-ARALIK | 11.HAFTA(25-01) | 1 SAAT | MASAJIN ETKİLERİ | Masajın psikolojik etkilerini irdeler. | Masajın fizyolojik ve psikolojik etkilerini öğrenciler 5 gruba ayrılarak araştırırlar. Edindikleri bilgileri sınıf ortamında arkadaşları ile paylaşırlar | Özdeğerlendirme, grup ve akran değerlendirme formları, açık uçlu sorularla değerlendirme yapılabilir. |  |
| ARALIK | 12.HAFTA(02-08) | 1 SAAT | MASAJIN ETKİLERİ | Masajın psikolojik ve fizyolojik etkilerini karşılaştırır. | Masajın fizyolojik ve psikolojik etkilerini öğrenciler 5 gruba ayrılarak araştırırlar. Edindikleri bilgileri sınıf ortamında arkadaşları ile paylaşırlar | Öz değerlendirme, grup ve akran değerlendirme formları, proje değerlendirme, açık uçlusorularla değerlendirme yapılabilir. | **Dünya Engelliler Günü** |
| ARALIK | 13.HAFTA(09-15) | 1 SAAT | MASAJDA GENEL PRENSİPLER | Masajda doğru pozisyonun uygulama üzerine etkilerini vurgular. | “UZMAN KİŞİDEN DİNLEYELİM” Anatomi dersi öğretmeni ders ortamına davet edilir. Öğrencilerle birlikte masajın çeşidine göre pozisyon uygulamalarına başlarlar ve karşılıklı diyaloglarla uygun pozisyonlar öğrenciler tarafından tespit edilir | Bu ünitede verilecek beceriler; İletişim, araştırma-sorgulama, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma becerisi |  |
| ARALIK | 14.HAFTA(16-22) | 1 SAAT | MASAJDA GENEL PRENSİPLER | Masaj uygulaması sırasında takip edilecek yönün önemini açıklar. | ”DOĞRU UYGULAMA DOĞRU MASAJ” Sınıf ortamında masaj eğitimi ve uygulaması ile ilgili CD’ler izlenir bu görüntülerdeki masaj yönü, uygulama şiddeti ve frekansı takip edilir. | Bu ünitede verilecek beceriler; İletişim, araştırma-sorgulama, bilgi teknolojilerini kullanma, |  |
| ARALIK | 15.HAFTA(23-29) | 1 SAAT | MASAJDA GENEL PRENSİPLER | Masaj uygulamasının süresinin, şiddetinin ve frekansının önemini vurgular. | Masaj yapılan yerdeki ortam gözlemlenir. CD deki görüntülerden masaj malzemelerinin özellikleri tartışılır. Öğrencilerle birlikte görüntüler değerlendirilerek masajın uygulamasının önemi vurgulanır | Bu ünitede verilecek değerler: Ders araç-gereçlerini koruma, temizlik, saygı, işbirliği, sorumluluk |  |
| ARALIK-OCAK | 16.HAFTA(30-05) | 1 SAAT | MASAJDA GENEL PRENSİPLER | Masaj yapılacak ortamın uygunluğunun önemini belirtir. | Masaj yapılan yerdeki ortam gözlemlenir. CD deki görüntülerden masaj malzemelerinin özellikleri tartışılır. Öğrencilerle birlikte görüntüler değerlendirilerek masajın uygulamasının önemi vurgulanır | Bu ünitede verilecek değerler: Ders araç-gereçlerini koruma, temizlik, saygı, işbirliği, sorumluluk | **Yılbaşı Tatili** |
| OCAK | 17.HAFTA(06-12) | 1 SAAT | MASAJDA GENEL PRENSİPLER | Masaj yapılacak ortamda bulunması gereken malzemeleri listeler. | Masaj yapılan yerdeki ortam gözlemlenir. CD deki görüntülerden masaj malzemelerinin özellikleri tartışılır. Öğrencilerle birlikte görüntüler değerlendirilerek masajın uygulamasının önemi vurgulanır | Öğrenci gözlem formu, öz değerlendirme formu, grup ve akran değerlendirme formları ile çoktan seçmeli, doğru-yanlış, açık uçlu sorularla değerlendirme yapılabilir. |  |
| OCAK | 18.HAFTA(13-19) | 1 SAAT | MASAJDA GENEL PRENSİPLER | Masajın hangi durumlarda uygulanmaması gerektiğini açıklar. | “SAKIN HA!” Öğrenciler masajın uygulanmaması gereken durumları araştırarak sınıf ortamında tartışırlar.Tartışmalar sonucu elde ettikleri sonuçları birbirleriyle paylaşırlar | Öğrenci gözlem formu, öz değerlendirme formu, grup ve akran değerlendirme formları ile çoktan seçmeli, doğru-yanlış, açık uçlu sorularla değerlendirme yapılabilir. | **Birinci Dönemin Sona Ermesi** |
| ŞUBAT | 19.HAFTA(03-09) | 1 SAAT | MASAJIN TEKNİKLERİ | Sıvazlama hareketlerini istenilen nitelikte yapar. | “MASAJ TEKNİĞİNİ BİLİYORMUSUNUZ?” Öğretmen tarafından örnek uygulama cansız manken üzerinde gösterilir. Öğrencilerden ikili gruplar oluşturulur. Sıvazlama ve yoğurma hareketleri uygulamalı olarak yaparlar. Gruplar arası karşılaştırmalar, eleştirel değerlendirmeler yapılır | İletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma, el becerisi | **İkinci Yarıyıl Başlangıcı** |
| ŞUBAT | 20.HAFTA(10-16) | 1 SAAT | MASAJIN TEKNİKLERİ | Yoğurma hareketlerini istenilen nitelikte yapar. | “MASAJ TEKNİĞİNİ BİLİYORMUSUNUZ?” Öğretmen tarafından örnek uygulama cansız manken üzerinde gösterilir. Öğrencilerden ikili gruplar oluşturulur. Sıvazlama ve yoğurma hareketleri uygulamalı olarak yaparlar. Gruplar arası karşılaştırmalar, eleştirel değerlendirmeler yapılır | İletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma, el becerisi |  |
| ŞUBAT | 21.HAFTA(17-23) | 1 SAAT | MASAJIN TEKNİKLERİ | Vuruş hareketlerini istenilen nitelikte yapar. | “MASAJ TEKNİKLERİNİ UYGULAYALIM” Örnek uygulama CD izletilerek gösterilir. | Ders araç-gereçlerini koruma, temizlik, saygı, işbirliği, sorumluluk, eleştirilere açıklık |  |
| ŞUBAT-MART | 22.HAFTA(24-01) | 1 SAAT | MASAJIN TEKNİKLERİ | Noktasal baskı hareketlerini istenilen nitelikte yapar. | “MASAJ TEKNİKLERİNİ UYGULAYALIM” Öğrencilerden ikili gruplar oluşturulur. Vuruş, noktasalbaskı ve titreşim hareketlerini uygulamalıolarak yaparlar. | Gözlem grup değerlendirme ve öz değerlendirme formları ile açık uçlu sorularla değerlendirme yapılabilir. |  |
| MART | 23.HAFTA(02-08) | 1 SAAT | MASAJIN TEKNİKLERİ | Titreşim hareketini istenilen nitelikte yapar. | Örnek uygulama CD izletilerek gösterilir. Gruplar arası karşılaştırmalar, Eleştirel değerlendirmeler yapılır | Ders araç-gereçlerini koruma, temizlik, saygı, işbirliği, sorumluluk, eleştirilere açıklık |  |
| MART | 24.HAFTA(09-15) | 1 SAAT | MASAJDA UYGULAMA LAR | Uyluk masajını istenilen nitelikte yapar. | “BÜYÜK KAS GRUPLARIMIZA NASIL MASAJ YAPILIR?” Öğretmen tarafından örnek uygulama cansız manken üzerinde gösterilir. | İletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma, el becerisi (manipülatif) | **İstiklâl Marşı’nın Kabulü ve Mehmet Akif Ersoy’u Anma Günü** |
| MART | 25.HAFTA(16-22) | 1 SAAT | MASAJDA UYGULAMA LAR | Bacak masajını istenilen nitelikte yapar. | “BÜYÜK KAS GRUPLARIMIZA NASIL MASAJ YAPILIR?” Öğretmen tarafından örnek uygulama cansız manken üzerinde gösterilir. | İletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma, el becerisi (manipülatif) | **Şehitler Günü** |
| MART | 26.HAFTA(23-29) | 1 SAAT | MASAJDA UYGULAMA LAR | Ayak masajını istenilen nitelikte yapar. | “BÜYÜK KAS GRUPLARIMIZA NASIL MASAJ YAPILIR?” Öğretmen tarafından örnek uygulama cansız manken üzerinde gösterilir. | Bu ünite masaj teknikleri ünitesi ile ilişkilendirilir. |  |
| MART-NİSAN | 27.HAFTA(30-05) | 1 SAAT | MASAJDA UYGULAMA LAR | Kol masajını istenilen nitelikte yapar. | KÜÇÜK KAS GRUPLARIMIZA NASIL MASAJ YAPILIR?” Öğrenciler ikili gruplara ayrılır. Değişerek hastave uygulayıcı pozisyonu alırlar. | Bu ünite masaj teknikleri ünitesi ile ilişkilendirilir. |  |
| NİSAN | 28.HAFTA(13-19) | 1 SAAT | MASAJDA UYGULAMA LAR | Ön kol masajını istenilen nitelikte yapar. | KÜÇÜK KAS GRUPLARIMIZA NASIL MASAJ YAPILIR?” Öğrenciler ikili gruplara ayrılır. Değişerek hastave uygulayıcı pozisyonu alırlar. | Gözlem, grup ya da akran değerlendirmesi, öz değerlendirme formları ile değerlendirme yapılabilir. |  |
| NİSAN | 29.HAFTA(20-26) | 1 SAAT | MASAJDA UYGULAMA LAR | El masajını istenilen nitelikte yapar. | KÜÇÜK KAS GRUPLARIMIZA NASIL MASAJ YAPILIR?” Öğrenciler ikili gruplara ayrılır. Değişerek hastave uygulayıcı pozisyonu alırlar. | Gözlem, grup ya da akran değerlendirmesi, öz değerlendirme formları ile değerlendirme yapılabilir. | **23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı** |
| NİSAN-MAYIS | 30.HAFTA(27-03) | 1 SAAT | MASAJDA UYGULAMA LAR | Alt sırt masajını istenilen nitelikte yapar. | “SIRTIMA DA NE İYİ GELİRDİ MASAJ” Örnek uygulama CD izletilerek gösterilir. | İletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma, el becerisi | **1 Mayıs İşçi Bayramı** |
| MAYIS | 31.HAFTA(04-10) | 1 SAAT | MASAJDA UYGULAMA LAR | Üst sırt masajını istenilen nitelikte yapar. | “SIRTIMA DA NE İYİ GELİRDİ MASAJ” Örnek uygulama CD izletilerek gösterilir. | İletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma, el becerisi |  |
| MAYIS | 32.HAFTA(11-17) | 1 SAAT | MASAJDA UYGULAMA LAR | Boyun masajını istenilen nitelikte yapar. | “MASAJ YAPALIM.” Öğretmen tarafından örnek uygulama cansız manken üzerinde gösterilir. | İletişim, bilgi teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, etkili ve güzel kullanma, el becerisi |  |
| MAYIS | 33.HAFTA(18-24) | 1 SAAT | MASAJDA UYGULAMA LAR | Karın masajını istenilen nitelikte yapar. | “MASAJ YAPALIM.” Öğretmen tarafından örnek uygulama cansız manken üzerinde gösterilir. | Gözlem, grup ya da akran değerlendirmesi, öz değerlendirme formları ile değerlendirme yapılabilir. | **19 Mayıs Atatürk’ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı** |
| MAYIS | 34.HAFTA(25-31) | 1 SAAT | MASAJDA UYGULAMA LAR | Yüz masajını istenilen nitelikte yapar. | “MASAJ YAPALIM.” Öğretmen tarafından örnek uygulama cansız manken üzerinde gösterilir. | Gözlem, grup ya da akran değerlendirmesi, öz değerlendirme formları ile değerlendirme yapılabilir. |  |
| HAZİRAN | 35.HAFTA(01-07) | 1 SAAT | MASAJDA UYGULAMA LAR | Genel değerlendirme | Genel değerlendirme | Gözlem, grup ya da akran değerlendirmesi, öz değerlendirme formları ile değerlendirme yapılabilir. |  |
| HAZİRAN | 36.HAFTA(08-14) | 1 SAAT | YIL SONU DEĞERLENDİRME | Genel değerlendirme | Genel değerlendirme | Gözlem, grup ya da akran değerlendirmesi, öz değerlendirme formları ile değerlendirme yapılabilir. |  |
| HAZİRAN | 37.HAFTA(15-21) | 1 SAAT | YIL SONU DEĞERLENDİRME | Genel değerlendirme | Genel değerlendirme | Gözlem, grup ya da akran değerlendirmesi, öz değerlendirme formları ile değerlendirme yapılabilir. | **Ders Yılının Sona ermesi** |

**Bu yıllık plan T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının yayınladığı öğretim programı esas alınarak yapılmıstır. Bu yıllık planda toplam eğitim öğretim haftası 37 haftadır.**