**.......................OKULU SPOR VE BESLENME DERSİ ...... SINIFI  
ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK DERS PLANI**

| **AY** | **HAFTA** | **SAAT** | **ÜNİTE** | **KONU** | **ÖĞRENME ÖĞRETME YÖNTEM TEKNİKLERİ** | **KULLANILAN EĞİTİM TEK. ARAÇ VE GEREÇLERİ** | **KAZANIM** | **DEĞERLENDİRME** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EYLÜL | 1.HAFTA(09-15) | 2 SAAT | ÜNİTE I: TEMEL BESİN ÖGELERİ | Beslenme, besinlerin yararları | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 1. Beslenme kavramını açıklar. 2. Temel besin ögelerini sınıflandırır. | **2019-2020 Eğitim-Öğretim yılı başlangıcı** |
| EYLÜL | 2.HAFTA(16-22) | 2 SAAT | ÜNİTE I: TEMEL BESİN ÖGELERİ | Karbonhidratlar | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 3. Karbonhidratları diğer besin ögeleri arasından seçer. |  |
| EYLÜL | 3.HAFTA(23-29) | 2 SAAT | ÜNİTE I: TEMEL BESİN ÖGELERİ | Yağlar | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 5. Yağları diğer besin ögeleri arasından seçer. |  |
| EYLÜL-EKİM | 4.HAFTA(30-06) | 2 SAAT | ÜNİTE I: TEMEL BESİN ÖGELERİ | Yağlar | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 5. Yağları diğer besin ögeleri arasından seçer. |  |
| EKİM | 5.HAFTA(07-13) | 2 SAAT | ÜNİTE I: TEMEL BESİN ÖGELERİ | Proteinler | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 4. Proteinleri diğer besin ögeleri arasından seçer. |  |
| EKİM | 6.HAFTA(14-20) | 2 SAAT | ÜNİTE I: TEMEL BESİN ÖGELERİ | Proteinler | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 4. Proteinleri diğer besin ögeleri arasında seçer. |  |
| EKİM | 7.HAFTA(21-27) | 2 SAAT | ÜNİTE I: TEMEL BESİN ÖGELERİ | Vitaminler | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 6. Vitaminlerin vücuttaki işlevlerini açıklar. |  |
| EKİM-KASIM | 8.HAFTA(28-03) | 2 SAAT | ÜNİTE I: TEMEL BESİN ÖGELERİÜNİTE I: TEMEL BESİN ÖGELERİ | Vitaminler 1 DeğerlendirmeVitaminler 1 Değerlendirme | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım GösteriSunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabıSınıf Ortamı, Ders kitabı | 6. Vitaminlerin vücuttaki işlevlerini açıklar.6. Vitaminlerin vücuttaki işlevlerini açıklar. | **Cumhuriyet Bayramı** |
| KASIM | 9.HAFTA(04-10) | 2 SAAT | ÜNİTE I: TEMEL BESİN ÖGELERİ | Mineraller | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 7. Minerallerin vücuttaki işlevlerini açıklar. | **Kızılay Haftası** |
| KASIM | 10.HAFTA(11-17) | 2 SAAT | ÜNİTE I: TEMEL BESİN ÖGELERİ | Mineraller | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 7. Minerallerin vücuttaki işlevlerini açıklar. |  |
| KASIM-ARALIK | 11.HAFTA(25-01) | 2 SAAT | ÜNİTE I: TEMEL BESİN ÖGELERİ | Suyun önemi | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 8. Suyun vücut için önemini irdeler. |  |
| ARALIK | 12.HAFTA(02-08) | 2 SAAT | ÜNİTE I: TEMEL BESİN ÖGELERİ | Suyun önemi | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 8. Suyun vücut için önemini irdeler. | **Dünya Engelliler Günü** |
| ARALIK | 13.HAFTA(09-15) | 2 SAAT | ÜNİTE II: ENERJİ | Kilokalori kavramı | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 1. Kilokalori kavramını açıklar. |  |
| ARALIK | 14.HAFTA(16-22) | 2 SAAT | ÜNİTE II: ENERJİ | Besin ögelerinin kalorileri | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 2. Temel besin ögelerinin kalorilerini açıklar |  |
| ARALIK | 15.HAFTA(23-29) | 2 SAAT | ÜNİTE II: ENERJİ | Besin ögelerinin kalorileri | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 2. Temel besin ögelerinin kalorilerini açıklar |  |
| ARALIK-OCAK | 16.HAFTA(30-05) | 2 SAAT | ÜNİTE II: ENERJİ | Yiyeceklerin saklanması | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 3. Paketlenmiş besinlerin içeriklerini okur. | **Yılbaşı Tatili** |
| OCAK | 17.HAFTA(06-12) | 2 SAAT | ÜNİTE II: ENERJİ | Paketlenmiş besinler Değerlendirme | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 4. Paketlenmiş besin maddelerin son kullanma tarihlerinin önemini bilir. |  |
| OCAK | 18.HAFTA(13-19) | 2 SAAT | ÜNİTE II: ENERJİ | Besinlerin enerji değerleri | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 5. Besinlerin enerji değerlerini hesaplar. | **Birinci Dönemin Sona Ermesi** |
| ŞUBAT | 19.HAFTA(03-09) | 2 SAAT | ÜNİTE II: ENERJİ | Besinlerin enerji değerleri | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 5. Besinlerin enerji değerlerini hesaplar. | **İkinci Yarıyıl Başlangıcı** |
| ŞUBAT | 20.HAFTA(10-16) | 2 SAAT | ÜNİTE III: ENERJİ VE EĞZERSİZ | Bazal metabolizmada harcanan enerji | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 1. Bazal metabolizmada harcanan enerji miktarını açıklar. |  |
| ŞUBAT | 21.HAFTA(17-23) | 2 SAAT | ÜNİTE III: ENERJİ VE EĞZERSİZ | Aktivite durumlarına göre enerji tüketimi | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 2.Aktivite durumlarına göre günlük enerji tüketimini hesaplar. |  |
| ŞUBAT-MART | 22.HAFTA(24-01) | 2 SAAT | ÜNİTE III: ENERJİ VE EĞZERSİZ | Spor aktivite durumlarına göre enerji tüketimi | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 3. Spor aktivite durumlarına göre enerji tüketimini hesaplar. |  |
| MART | 23.HAFTA(02-08) | 2 SAAT | ÜNİTE III: ENERJİ VE EĞZERSİZ | Enerji dengesi | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 4. Günlük alınan enerji ile verilen enerjilerini karşılaştırır. |  |
| MART | 24.HAFTA(09-15) | 2 SAAT | ÜNİTE III: ENERJİ VE EĞZERSİZ | İdeal kilo hesaplama | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 5. İdeal kilosunu hesaplar | **İstiklâl Marşı’nın Kabulü ve Mehmet Akif Ersoy’u Anma Günü** |
| MART | 25.HAFTA(16-22) | 2 SAAT | ÜNİTE VI: SPORCU BESLENMESİ | Sporcularda günlük beslenme | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 1. Sporcuların günlük gereksinim duyduğu temel besin ögelerini açıklar. | **Şehitler Günü** |
| MART | 26.HAFTA(23-29) | 2 SAAT | ÜNİTE VI: SPORCU BESLENMESİ | Egzersizde besin öğeleri | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 2. Sporcularda günlük beslenme zamanlamasını yapar. |  |
| MART-NİSAN | 27.HAFTA(30-05) | 2 SAAT | ÜNİTE VI: SPORCU BESLENMESİ | Egzersizde besin öğeleri Değerlendirme | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 2. Sporcularda günlük beslenme zamanlamasını yapar. |  |
| NİSAN | 28.HAFTA(13-19) | 2 SAAT | ÜNİTE VI: SPORCU BESLENMESİ | Sporcuları kilo ayarlama | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 3. Sporcuların sağlıklı kilo ayarlamasını yapar. |  |
| NİSAN | 29.HAFTA(20-26) | 2 SAAT | ÜNİTE VI: SPORCU BESLENMESİ | Sporcularda kilo ayarlama | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 4. Sporcuların kilo ayarlama zamanlamasını planlar | **23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı** |
| NİSAN-MAYIS | 30.HAFTA(27-03) | 2 SAAT | ÜNİTE VI: SPORCU BESLENMESİ | Müsabakalara hazırlık döneminde beslenme | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 5. Müsabakalara hazırlık döneminde beslenme planını yapar 6. Müsabaka dönemi beslenme planını yapar. | **1 Mayıs İşçi Bayramı** |
| MAYIS | 31.HAFTA(04-10) | 2 SAAT | ÜNİTE V: SPORCU PERFORMANSINI OLUMSUZ ETKİLEYEN MADDELER | Doping | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 2. Doping maddelerinin sporcu sağlığını olumsuz yönde etkilediğini açıklar. |  |
| MAYIS | 32.HAFTA(11-17) | 2 SAAT | ÜNİTE V: SPORCU PERFORMANSINI OLUMSUZ ETKİLEYEN MADDELER | Gıda katkı maddeleri | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 4. Besin katkı maddelerinin zararlarını (kanserojen maddeler...vs. gibi) tanır. |  |
| MAYIS | 33.HAFTA(18-24) | 2 SAAT | ÜNİTE V: SPORCU PERFORMANSINI OLUMSUZ ETKİLEYEN MADDELER | Gıda katkı maddeleri | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 5.Birçok katkı maddesi arasından kanserojen yapıcı maddeleri seçer ayırır. | **19 Mayıs Atatürk’ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı** |
| MAYIS | 34.HAFTA(25-31) | 2 SAAT | ÜNİTE V: SPORCU PERFORMANSINI OLUMSUZ ETKİLEYEN MADDELER | Sporcu performansını olumsuz etkileyen diğer etkenler Değerlendirme | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 3. Düzensiz hayatın sporcu performansını olumsuz yönde nasıl etkilediğini açıklar. 1. Alkollü içeceklerin sporcu performansı üzerine olumsuz etkilerin açıklar. |  |
| HAZİRAN | 35.HAFTA(01-07) | 2 SAAT | ÜNİTE V: SPORCU PERFORMANSINI OLUMSUZ ETKİLEYEN MADDELER | Sporcu performansını olumsuz etkileyen diğer etkenler | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 1. Alkollü içeceklerin sporcu performansı üzerine olumsuz etkilerin açıklar. 6. Asitli ve gazlı içeceklerin insan sağlığına etkilerini tanır |  |
| HAZİRAN | 36.HAFTA(08-14) | 2 SAAT | ÜNİTE V: SPORCU PERFORMANSINI OLUMSUZ ETKİLEYEN MADDELER | Sporcu performansını olumsuz etkileyen diğer etkenler | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 6. Asitli ve gazlı içeceklerin insan sağlığına etkilerini tanır |  |
| HAZİRAN | 37.HAFTA(15-21) | 2 SAAT | ÜNİTE V: SPORCU PERFORMANSINI OLUMSUZ ETKİLEYEN MADDELER | Sporcu performansını olumsuz etkileyen diğer etkenler | Sunuş yolu Soru yanıt Anlatım Gösteri | Sınıf Ortamı, Ders kitabı | 6. Asitli ve gazlı içeceklerin insan sağlığına etkilerini tanır | **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.**