**.......................OKULU ANTREMAN BİLGİSİ DERSİ ...... SINIFI
ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK DERS PLANI**

| **AY** | **HAFTA** | **SAAT** | **ÜNİTE** | **KONU** | **ETKİNLİKLER** | **AÇIKLAMALAR** | **KAZANIM** | **DEĞERLENDİRME** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EYLÜL | 1.HAFTA(09-15) | 2 SAAT | ANTRENMAN BİLİMİNE GİRİŞ | DÜNYADAKİ TÜRKİYE’DEKİ ANTRENMAN BİLİMİNİN TARİHSELSÜRECİ | 􀀫Bana Göre Antrenman: Antrenman bilimi üzerinde çalışma yapmış bilim adamlarının farklı antrenman tanımlamalarını yapıp ardından kendine özgü antrenman tanımı yapılır (1. kazanım). 􀀫Antrenmanın Dünü, Bugünü: Dünyada ve Türkiye’de antrenman bilimine hizmet etmiş kişilerin çalışmaları ve adları hakkında grup çalışması yapılarak sunu hazırlanır (2 ve 3. kazanımlar). | !] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | Bu ünitenin sonunda öğrenciler; 1. Yapacağı araştırmalarla antrenman tanımları arasındaki benzer ve farklı noktaları ayırt eder. 2. Antrenman bilimine katkı yapmış bilim adamlarının çabalarını örneklendirerek Dünyadaki tarihsel süreci özetler. 3. Türkiye’deki antrenman biliminin tarihsel sürecini ve antrenman bilimi üzerine çalışmış bilim adamlarının çalışmalarını özetler.. | **2019-2020 Eğitim-Öğretim yılı başlangıcı** |
| EYLÜL | 2.HAFTA(16-22) | 2 SAAT | ANTRENMAN BİLİMİNE GİRİŞ | ANTRENMANIN TEMEL İŞLEVLERİ | 􀀫Sporcu ve Antrenmanın İşlevleri: Antrenmanın işlevlerini gösteren kavram haritası oluşturularak antrenmanın temel işlevleri olan: Bedensel, teknik, taktik ve zihinsel hazırlıklar, hakkında beyin fırtınası yapılıp alınan sonuçlar listelenir (4 ve 5. kazanımlar). 􀀫Bilimlerin Işığında Antrenman: Antrenman Bilimine yardımcı olan diğer bilimleri gösteren bulmaca hazırlanır (7. kazanım). 􀀫Antrenman ve Sporcu: Antrenmanın sporcu üzerindeki eğitimsel katkılarını, konu alan beyin fırtınası yapılarak alınan sonuçlar listelenir (6. kazanım). | !] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 4. Antrenmanın temel işlevlerini sınıflandırır. 5. Bedensel, zihinsel, taktik ve teknik hazırlık hakkında araştırma yaparak elde ettiği sonuçları arkadaşları ile paylaşır. 6. Antrenmanın temel görevleri açısından sporcu eğitiminin önemini örneklendirir. 7. Antrenman bilimine yardımcı diğer bilimleri fark eder. |  |
| EYLÜL | 3.HAFTA(23-29) | 2 SAAT | ENERJİ SİSTEMLERİ | ENERJİ SİSTEMLERİ | Enerji Sistemleri ve Metabolizmaları: Antrenman esnasında kullanılan enerji metabolizmaları sınıflandırılır. Enerjinin biyolojik dönüşümü ile ilgili beyin fırtınası yapılarak alınan cevaplar listelenir (1ve 2. Kazanımlar) | !] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 1. Enerji kavramını örneklendirir. 2. Enerji sistemleri içerisinde varolan metabolizmaları sınıflandırır. 3. Anaerobik metabolizmada kullanılan enerji oluşturma yollarını belirler. |  |
| EYLÜL-EKİM | 4.HAFTA(30-06) | 2 SAAT | ENERJİ SİSTEMLERİ | ANAEROBİK ENERJİ SİSTEMLERİ | Anaerobik Aktivitede Enerji: Antrenmanda Anaerobik ortam nedir? Enerji yolları ve besin kaynakları nelerdir? Kullanıldığı sportif faaliyetler ve sürelerini içeren araştırma öğrencilerce hazırlanıp sınıfta sunulur (3, 4, 5, 6 ve 7. kazanımlar). | !] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 4. ATP’ nin vücutta oluşumunu, vücutta parçalanması ile açığa çıkan enerji miktarını yorumlar. 5. Anaerobik metabolizmanın besin kaynağını tanır. 6. ATP-CP (Alaktik Anaerobik Yol) enerji kaynağının vücutta kullanılma durumlarını örnekler verir. |  |
| EKİM | 5.HAFTA(07-13) | 2 SAAT | ENERJİ SİSTEMLERİ | AEROBİK ENERJİ SİSTEMLERİ | Aerobik Aktivitede Enerji: Antrenmanda Aerobik ortam nedir? Enerji yolları ve besin kaynakları nelerdir? Kullanıldığı sportif faaliyetlere ve sürelerini içeren araştırma öğrencilerce hazırlanıp sınıfta sunulur (8. kazanım). | !] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 7. Laktik asit enerji kaynağının vücutta kullanılma durumlarını örneklendirir. 8. Aerobik metabolizmada kullanılan enerji oluşturma yollarını ve besin kaynaklarını analiz eder. |  |
| EKİM | 6.HAFTA(14-20) | 2 SAAT | ENERJİ SİSTEMLERİ | ANAEROBİK VE AEROBİK ENERJİ KAYNAKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ | Antrenmanda Aerobik ve Anaerobik Enerji İlişkisi: Aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinin ortak kullanıldığı sportif aktivitelere dikkat çekilir (9. kazanım). | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 9. Antrenman sırasında Anaerobik ve aerobik enerji kaynakları arasındaki ilişkiyi irdeler. |  |
| EKİM | 7.HAFTA(21-27) | 2 SAAT | ANTRENMANIN TEMEL İLKELERİ VE ANTRENMANI ETKİLEYEN FAKTÖRLER | ANTRENMAN TEMEL İLKELERİ | 􀀫Antrenmanını İlkeleri: “Antrenmanın ilkeleri nelerdir?” sorusu yöneltilir ve alınan cevaplar balık kılçığına yazılır (1. kazanım). 􀁶+􀀫Araştırıyoruz: Antrenman ilkelerini, ilkelerin farklı ve benzer yönlerini araştıran grup çalışması yapılır. Her grup sınıfta sunu yapar ( 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ve 10. kazanımlar). | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 1. Antrenman ilkelerini sınıflandırır. 2. Bilinçli ve aktif katılım ilkesini tartışır. 3. Çok yönlü gelişim ilkesini yorumlar. 4. Bireyselleştirme ilkesini yorumlar. 5. Çeşitlilik ilkesini araştırarak arkadaşları ile paylaşır. 6. Branşlaşma ilkesini yorumlar. 7. Model antrenman ilkesini açıklayarak örneklendirir. 8. Antrenman yükünün tedricen artırılması ilkesinin önemini vurgular. |  |
| EKİM-KASIM | 8.HAFTA(28-03) | 2 SAAT | ANTRENMANIN TEMEL İLKELERİ VE ANTRENMANI ETKİLEYEN FAKTÖRLERANTRENMANIN TEMEL İLKELERİ VE ANTRENMANI ETKİLEYEN FAKTÖRLER | ANTRENMANI SİSTEMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLERANTRENMANI SİSTEMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER | 􀀫Antrenmana Etki Edenler: Antrenman sistemini oluşturan parçaların kavram haritası oluşturulur (11. kazanım). 􀀫Antrenmanın Niteliği: Antrenmanın niteliğini etkileyen faktörlerin antrenmana olumsuz-olumsuz etkileri listelenir (12 ve 13. kazanımlar).􀀫Antrenmana Etki Edenler: Antrenman sistemini oluşturan parçaların kavram haritası oluşturulur (11. kazanım). 􀀫Antrenmanın Niteliği: Antrenmanın niteliğini etkileyen faktörlerin antrenmana olumsuz-olumsuz etkileri listelenir (12 ve 13. kazanımlar). | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir.[!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 9. İlkeler arasındaki benzerlik ve farklılıkları ayırt eder. 10. Antrenman ilkelerinin önemini ve gerekliliğini kestirir. 11. Antrenmanı sistemini etkileyen faktörleri sınıflandırır. 12. Antrenmanın niteliğini etkileyen faktörleri araştırarak arkadaşları ile paylaşır. 13. Antrenmanı etkileyen faktörlere örnekler vererek bu faktörleri özetleR9. İlkeler arasındaki benzerlik ve farklılıkları ayırt eder. 10. Antrenman ilkelerinin önemini ve gerekliliğini kestirir. 11. Antrenmanı sistemini etkileyen faktörleri sınıflandırır. 12. Antrenmanın niteliğini etkileyen faktörleri araştırarak arkadaşları ile paylaşır. 13. Antrenmanı etkileyen faktörlere örnekler vererek bu faktörleri özetleR | **Cumhuriyet Bayramı** |
| KASIM | 9.HAFTA(04-10) | 2 SAAT | ANTRENMANIN TEMEL İLKELERİ VE ANTRENMANI ETKİLEYEN FAKTÖRLER | ÖLÇME DEĞERLENDİRME | 􀀫Antrenmana Etki Edenler: Antrenman sistemini oluşturan parçaların kavram haritası oluşturulur (11. kazanım). 􀀫Antrenmanın Niteliği: Antrenmanın niteliğini etkileyen faktörlerin antrenmana olumsuz-olumsuz etkileri listelenir (12 ve 13. kazanımlar). | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 9. İlkeler arasındaki benzerlik ve farklılıkları ayırt eder. 10. Antrenman ilkelerinin önemini ve gerekliliğini kestirir. 11. Antrenmanı sistemini etkileyen faktörleri sınıflandırır. 12. Antrenmanın niteliğini etkileyen faktörleri araştırarak arkadaşları ile paylaşır. 13. Antrenmanı etkileyen faktörlere örnekler vererek bu faktörleri özetleR | **Kızılay Haftası** |
| KASIM | 10.HAFTA(11-17) | 2 SAAT | ANTRENMANIN BİLEŞENLERİ | ANTRENMAN HACMİ | 􀀫Antrenmanın Bileşenleri İle Tanışma: Antrenmanın bileşenlerini gösteren kavram haritası, oluşturularak üzerinde konuşulur (1 kazanım). 􀁶+􀀫Antrenman ve Hacim: Öğrenciler antrenmanın hacmi, hacmin bölümleri, hacmin bölümleri arasındaki ilişkiyi araştırır. Sınıfta sunu hazırlarlar (2, 3, 4 ve 5. kazanımlar | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 1. Antrenmanın bileşenlerini sınıflandırır. 2. Antrenman hacmi hakkında araştırma yaparak arkadaşları ile paylaşır. 3. Antrenman hacmini sınıflandırır. 4. Antrenman hacminin bölümlerini sınıflandırır. 5. Relatif ve mutlak hacmin hesaplanmasındaki formülleri kullanarak örnek bir antrenmanın relatif ve mutlak hacmini saptar. |  |
| KASIM-ARALIK | 11.HAFTA(25-01) | 2 SAAT | ANTRENMANIN BİLEŞENLERİ | ANTRENMAN ŞİDDETİ | 􀁶+􀀫Antrenman ve Şiddet: Antrenmanın şiddeti hakkında öğrenciler araştırma yaparak arkadaşları ile paylaşırlar (6. kazanım). 􀀫Hacim ve Şiddet: Şiddet ve hacim arasındaki ilişki konusunda beyin fırtınası yapılarak elde edilen sonuçlar listelenir (7. kazanım). | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 6. Antrenman şiddetini hesaplar. 7. Hacim ile şiddet arasındaki ilişkiyi yorumlaR |  |
| ARALIK | 12.HAFTA(02-08) | 2 SAAT | ANTRENMANIN BİLEŞENLERİ | ANTRENMAN YOĞUNLUĞU | Antrenmanda Yoğunluk: Antrenman yoğunluğu nedir? Yapılan faaliyete göre yoğunluk nedir? Antrenman yoğunluğunun performans üzerindeki etkisi var mı? Sorularına yanıt aranır. Alınan cevaplar listelenir (8. kazanım). | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | . 8. Antrenman yoğunluğunu örneklendirir. 9. Antrenmanın bileşenleri arasındaki ilişkileri analiz eder. | **Dünya Engelliler Günü** |
| ARALIK | 13.HAFTA(09-15) | 2 SAAT | ANTRENMANIN BİLEŞENLERİ | ANTRENMANIN BİLEŞENLERİ | 􀁶+􀀫Bileşenler Arası İlişki: Antrenmanın bileşenleri arasındaki ilişkilerin nasıl birbirini etkilediğini öğrenciler araştırarak sınıfta sunu hazırlarlar (9. kazanım). | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | Antrenmanın bileşenleri arasındaki ilişkileri analiz eder. |  |
| ARALIK | 14.HAFTA(16-22) | 2 SAAT | ANTRENMANIN BİLEŞENLERİ | ANTRENMANIN BİLEŞENLERİ | 􀁶+􀀫Bileşenler Arası İlişki: Antrenmanın bileşenleri arasındaki ilişkilerin nasıl birbirini etkilediğini öğrenciler araştırarak sınıfta sunu hazırlarlar (9. kazanım). | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | Antrenmanın bileşenleri arasındaki ilişkileri analiz eder. |  |
| ARALIK | 15.HAFTA(23-29) | 2 SAAT | ANTRENMANIN BİLEŞENLERİ | ÖLÇME DEĞERLENDİRME | 􀁶+􀀫Bileşenler Arası İlişki: Antrenmanın bileşenleri arasındaki ilişkilerin nasıl birbirini etkilediğini öğrenciler araştırarak sınıfta sunu hazırlarlar (9. kazanım). | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | Antrenmanın bileşenleri arasındaki ilişkileri analiz eder. |  |
| ARALIK-OCAK | 16.HAFTA(30-05) | 2 SAAT | MOTORİK ÖZELLİKLER | KUVVET VE SÜRAT | 􀀫Motorik Beceriler: “İnsanda var olan biyomotor özellikler nelerdir? Birbirleri arasındaki ilişki nasıldır?” sorularının cevapları listelenir. İnsandaki biyomotor özellikleri gösteren kavram haritası çıkarılır.(1.8kazanımlar) 􀀫Kuvvet ve Antrenman: “Kuvvet nedir? Özellikleri nelerdir? Kuvvetin çeşitleri nelerdir?” sorularına cevap aranır alınan cevaplar listelenir. Öğretmenin getirmiş olduğu kuvvet antrenmanı örneği uygulanır. (2. 9. kazanımlar) (Bk. s. 56) 􀀫Sür’at ve Antrenman: “Sür’at nedir? Sür’ati etkileyen etmenler ve sür’ati geliştirmede kullanılan yöntemler? Sür’atin bölümleri nelerdir?” sorularına cevap aranır alınan cevaplar listelenir. Öğretmenin getirmiş olduğu sür’at antrenmanı örneği uygulanır. (3. 11. kazanımlar) | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 1. Motorik özellikleri sınıflandırır. 2. Kuvvetin özelliklerini açıklar. 3. Sür’atin özelliklerini örneklendirir 4. Koordinasyonun özelliklerine örnekler verir. 5. Dayanıklılığın özelliklerini belirler. 6. Hareketliliğin özelliklerini belirler. | **Yılbaşı Tatili** |
| OCAK | 17.HAFTA(06-12) | 2 SAAT | MOTORİK ÖZELLİKLER | KOORDİNASYON VE DAYANIKLILIK | 􀀫Motorik Beceriler: “İnsanda var olan biyomotor özellikler nelerdir? Birbirleri arasındaki ilişki nasıldır?” sorularının cevapları listelenir. İnsandaki biyomotor özellikleri gösteren kavram haritası çıkarılır.(1.8kazanımlar) 􀀫Kuvvet ve Antrenman: “Kuvvet nedir? Özellikleri nelerdir? Kuvvetin çeşitleri nelerdir?” sorularına cevap aranır alınan cevaplar listelenir. Öğretmenin getirmiş olduğu kuvvet antrenmanı örneği uygulanır. (2. 9. kazanımlar) (Bk. s. 56) 􀀫Sür’at ve Antrenman: “Sür’at nedir? Sür’ati etkileyen etmenler ve sür’ati geliştirmede kullanılan yöntemler? Sür’atin bölümleri nelerdir?” sorularına cevap aranır alınan cevaplar listelenir. Öğretmenin getirmiş olduğu sür’at antrenmanı örneği uygulanır. (3. 11. kazanımlar) | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 7. Esnekliğin özelliklerini açıklar. 8. Motor özellikler arasındaki ilişkileri analiz eder. 9. Kuvvet antrenmanlarını uygular. 10. Dayanıklılık antrenmanlarını uygular. 11. Sür’at antrenmanlarını uygular |  |
| OCAK | 18.HAFTA(13-19) | 2 SAAT | MOTORİK ÖZELLİKLER | KOORDİNASYON TESTİ | 􀀫Motorik Beceriler: “İnsanda var olan biyomotor özellikler nelerdir? Birbirleri arasındaki ilişki nasıldır?” sorularının cevapları listelenir. İnsandaki biyomotor özellikleri gösteren kavram haritası çıkarılır.(1.8kazanımlar) 􀀫Kuvvet ve Antrenman: “Kuvvet nedir? Özellikleri nelerdir? Kuvvetin çeşitleri nelerdir?” sorularına cevap aranır alınan cevaplar listelenir. Öğretmenin getirmiş olduğu kuvvet antrenmanı örneği uygulanır. (2. 9. kazanımlar) (Bk. s. 56) 􀀫Sür’at ve Antrenman: “Sür’at nedir? Sür’ati etkileyen etmenler ve sür’ati geliştirmede kullanılan yöntemler? Sür’atin bölümleri nelerdir?” sorularına cevap aranır alınan cevaplar listelenir. Öğretmenin getirmiş olduğu sür’at antrenmanı örneği uygulanır. (3. 11. kazanımlar) | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 1 2. Koordinasyon testini uygular. | **Birinci Dönemin Sona Ermesi** |
| ŞUBAT | 19.HAFTA(03-19) | 2 SAAT | ANTRENMAN ÇEŞİTLERİ | TEKRAR YÜKLENME YOĞUN VE YAYGIN İNTERVAL YÜKLENMELER | Yoğun ve Yaygın İnterval Yüklenmeler: “Hangi biyomotor becerileri geliştirir? Hangi yoğunlukta çalışmak gerekir? Süresi ne olmalı?” Soruları sorularak alınan cevaplar listelenir. Öğrencilerin hazırlamış olduğu antrenman örnekleri üzerinde tartışılarak uygulanır. (4. 5. 6. kazanımlar | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 1. Yüklenme çeşitlerini sınıflandırır. 2. Tekrar yüklenme yöntemi hakkında araştırma yaparak arkadaşları ile paylaşır. 3. Tekrar yüklenme yöntemine uygun antrenman programı hazırlayarak uygular. | **İkinci Yarıyıl Başlangıcı** |
| ŞUBAT | 20.HAFTA(10-16) | 2 SAAT | ANTRENMAN ÇEŞİTLERİ | . TEKRAR YÜKLENME YOĞUN VE YAYGIN İNTERVAL YÜKLENMELER | 􀀫Antrenman ve Yüklenme: Yüklenme çeşitlerini sınıflandıran kavram haritası hazırlanır. (1. kazanım) 􀀫Tekrar Yüklenme:”Hangi biyomotor becerileri geliştirir? Hangi yoğunlukta çalışmak gerekir? Süresi ne olmalı?” Soruları sorularak alınan cevaplar listelenir. Öğrencilerin hazırlamış olduğu antrenman örneği üzerinde tartışılarak bu örnek uygulanır.(2. 3. kazanımlar) (Bk. s. 59) | [!] Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, Türkçe’ yi doğru, etkili ve güzel kullanma [!] Bu ünitede verilecek değerler; bağımsızlık, ahlaklı ve hoşgörülü davranma 􀀗 Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir. | 4. İnterval antrenman yöntemlerine örnekler verir. 5. Yoğun interval yöntemine uygun antrenman programı hazırlayarak uygular. 6. Yaygın interval yüklenme yöntemine uygun antrenman programı hazırlayarak uygular. |  |
| ŞUBAT | 21.HAFTA(17-23) | 2 SAAT | ANTRENMAN ÇEŞİTLERİ | DEVAMLI YÜKLENME FARTLEKS KOŞU | 􀀫Devamlı Yüklenme: Hangi biyomotor becerileri geliştirir? Hangi yoğunlukta çalışmak gerekir? Süresi ne olmalı?” soruları sorularak alınan cevaplar listelenir. Öğrencilerin hazırlamış olduğu antrenman örnekleri üzerinde tartışılarak uygulanır.(7. 8. kazanımlar) 􀀫Fartleks Koşu: “Hangi tip arazilerde yapılır? Hangi sistemleri ve biyomotor becerileri geliştirir? Süresi ne olmalıdır?” sorularına cevap aranır. Alınan cevaplar listelenir. Öğrencilerin hazırlamış olduğu antrenman örnekleri, üzerinde tartışılarak uygulanır? (9. 10. kazanımlar) 􀀫Yüklenme ve gelişim: Yüklenme tiplerinin birbirlerine karşı benzerlik ve farklılıkları tartışılarak alınan cevaplar listelenir.(11. kazanım) | Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, sorumlu bir şekilde davranma | 7. Devamlı yüklenme sisteminin özelliklerini belirtir. 8. Devamlı yüklenme sistemine uygun antrenman programı hazırlayarak uygular. 9. Fartleks koşu yöntemine örnekler verir. 10. Fartleks koşu yöntemine uygun antrenman programı hazırlayarak uygular. 11. Antrenman çeşitlerinin birbirlerine karşı farlılıklarını ve benzerliklerini yorumlar |  |
| ŞUBAT-MART | 22.HAFTA(24-01) | 2 SAAT | ZİRVEYE ULAŞMA VE ZİRVEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER | ZİRVEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER | 􀀫Antrenman ve Zirve: “Antrenmanda doruklamaya (zirve) neden ihtiyaç duyulur, zirve nedir?” sorularına cevap aranır alınan cevaplar listelenir (1. kazanım). 􀀫Zirve ve Faktörleri: Zirveleşmeyi kolaylaştıran öğeleri belirten kavram haritası hazırlanır (2. kazanım). | Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, sorumlu bir şekilde davranma | 1. Antrenmanda zirveyi tanır. 2. Zirveyi olumlu yönde etkileyen faktörleri sınıflandırır. 3. Yüksek çalışma niteliği ve hızlı yenilenme hakkında araştırma yaparak arkadaşları ile paylaşır. 4. Mükemmele yakın sinir kas koordinasyonun önemini vurgular. |  |
| MART | 23.HAFTA(02-08) | 2 SAAT | ZİRVEYE ULAŞMA VE ZİRVEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER | FAZLA TAMLAMA | 􀀫Zirvenin Öğeleri: Zirveyi belirleyen faktörler hakkında grup çalışması yapılarak öğrenciler sunu hazırlarlar. (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 ve 10. kazanımlar). | Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, sorumlu bir şekilde davranma | 5. Fazla tamlamayı örneklendirir. 6. Geçiş evresi hakkında araştırma yaparak arkadaşları ile paylaşır |  |
| MART | 24.HAFTA(09-15) | 2 SAAT | ZİRVEYE ULAŞMA VE ZİRVEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER | . YENİLENME VE YENİLENMEYE ETKİ EDENLER | 􀀫Zirve ve Olumsuz Öğeler: Zirveyi olumsuz yönde etkileyen faktörleri belirten kavram haritası hazırlanır (11.kazanım). | Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, sorumlu bir şekilde davranma | 7. Yenilenme ve yenilenmeye etki edenler hakkında araştırma yaparak arkadaşları ile paylaşır. 8. Güdülenmenin önemini vurgular 9. Sinir hücrelerinin çalışmasının zirveye ulaşmadaki etkisini yorumlar. 10. Yarışma takviminin etkisini zirveye ulaşmadaki etkisini yorumlar. | **İstiklâl Marşı’nın Kabulü ve Mehmet Akif Ersoy’u Anma Günü** |
| MART | 25.HAFTA(16-22) | 2 SAAT | ZİRVEYE ULAŞMA VE ZİRVEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER | ÖLÇME DEĞERLENDİRME | 􀀫Zirve ve Olumsuz Öğeler: Zirveyi olumsuz yönde etkileyen faktörleri belirten kavram haritası hazırlanır (11.kazanım). | Bu ünitede verilecek beceriler; araştırma, eleştirisel düşünme, bilgi teknolojilerini kullanma, kendini tanıma, katılım ve işbirliği, problem çözme, sorumlu bir şekilde davranma | 7. Yenilenme ve yenilenmeye etki edenler hakkında araştırma yaparak arkadaşları ile paylaşır. 8. Güdülenmenin önemini vurgular 9. Sinir hücrelerinin çalışmasının zirveye ulaşmadaki etkisini yorumlar. 10. Yarışma takviminin etkisini zirveye ulaşmadaki etkisini yorumlar. | **Şehitler Günü** |
| MART | 26.HAFTA(23-29) | 2 SAAT | ZİRVEYE ULAŞMA VE ZİRVEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER | ZİRVEYİ OLUMSUZ ETKİLEYEN FAKTÖRLER | 􀁶+􀀫Zirveyi Kötü Etkileyen Öğeler: Öğrenciler, gruplara ayrılır ve zirveyi kötü etkileyen öğeler hakkında araştırma yaparak sınıfta sunu hazırlarlar (12, 13 ve 14.kazanımlar). | Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir | 11. Zirveyi olumsuz etkileyen faktörleri sınıflandırır. 12. Yarışmanın düzenlenmesi ile ilgili öğelere örnekler vererek zirveye etkisini yorumlar. 13. Sporcunun durumu ile ilgili öğelere örnekler vererek zirveye etkisini yorumlar. 14. Antrenman ve çalıştırıcı ilgili ögelere örnekler vererek zirveye etkisini yorumlar |  |
| MART-NİSAN | 27.HAFTA(30-05) | 2 SAAT | ANRENMAN PLANLAMASI | ANTRENMAN PLANLAMASI | 􀀫Plan ve Antrenman: Çeşitleri Nelerdir? Süresi Ne kadardır? vb. sorular sorularak alınan cevaplarla çalışma yaprağı hazırlanır (1. kazanım). 􀀫Antrenman ve Birimi: Antrenman birimi nedir? Birim biçimleri nelerdir? Birim süresi ne kadardır? Antrenman Biriminin bölümleri nelerdir? Sorularının cevaplarını bulmak için grup çalışması yapılır (2, 3, 4, 5 ve 6. kazanımlar). | Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir | 1. Antrenmanda kullanılan plan çeşitlerini sınıflandırır. 2. Antrenman birimi ve çeşitleri hakkında araştırma yaparak arkadaşları ile paylaşır. 3. Antrenman birim biçimleri hakkında araştırma yaparak arkadaşlarıyla paylaşır. 4. Bir antrenman biriminin bölümlerin yapısını araştırarak arkadaşlarıyla paylaşır. |  |
| NİSAN | 28.HAFTA(13-19) | 2 SAAT | ANRENMAN PLANLAMASI | KISA SÜRELİ ANTRENMAN PLANLAMA | 􀀫Haftalık Antrenman: Haftalık antrenmanplanlarında dikkat edilen özellikler nelerdir? Sınıflandırma nasıl yapılır? Sınıflandırma yapılırken dikkat edilen dış faktörler nelerdir? Sorularına ait grup çalışmaları yapılır (7, 8 ve 9. kazanımlar | Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir | 5. Bir antrenman biriminin bölümlerini sınıflandırır. 6. Antrenmanın bölümleri arasındaki ilişkiyi yorumlandırır. 7. Kısa süreli antrenman planı hazırlanırken dikkat edilen hususlar, araştırılarak sınıfça değerlendirilir. 8. Kısa süreli antrenman planlarını, sınıflandırır. 9. Kısa süreli antrenman planlarını sınıflandırırken yapılacak çalışmalarla yoğunluk, zaman, antrenman çeşidi, yükseklik, iklim, yükseklik zirvelemeler arasında ilişki kurar. |  |
| NİSAN | 29.HAFTA(20-26) | 2 SAAT | ANRENMAN PLANLAMASI | YILLIK ANTRENMAN PLANLAMA | 􀁶+􀀫Dönemler ve Yıllık Plan: Yıllık planlardaki dönemler öğrencilerce araştırılıp sınıfta sunulur (10. kazanım). 􀀫Yıllık Antrenman: Yıllık planları oluşturan bölümler ve özellikleri nelerdir? Yıllık planlarda sınıflandırma nasıl yapılır? Yıllık planlardaki evrelerin özellikleri nelerdir? sorularına ait grup çalışmaları yapılır (11, 12 ve 13. kazanımlar | Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir | 10. Yıllık antrenman planlarındaki dönemleri listeler. 11. Yıllık antrenman planlarını sınıflandırır. 12. Yıllık planda, antrenman evreleri ve bunların özellikleri hakkında araştırma yapılarak sınıfta bu evreler, karşılaştırılır. 13. Yıllık antrenman planlarındaki dönemlerin özelliklerini kavrar. | **23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı** |
| NİSAN-MAYIS | 30.HAFTA(27-03) | 2 SAAT | SÜRANTRENMAN | SÜRANTRENMANIN PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ | Sürantrenman Oldum: Öğrenciler, yapacakları araştırmalarla sürantrenmanın tanımı yaparlar (1. kazanım). 􀁶+􀀫 Sürantrene Sporcu Belirtileri: Öğrenciler, yapacakları araştırmalarla sürantrenmanın sporcular üzerindeki psikolojik, performans, fonksiyonel belirtilerini inceleyen grup çalışmaları yaparlar (2, 3 ve 4. kazanımlar) 􀁶+􀀫 Sürantrene Nedenleri: Öğrenciler, sporcuların sürantrenman oluş nedenlerini, yapacakları araştırmalarla sınıfa sunarlar (5. kazanım). | Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir | 1. Sürantrenmanı özetler. 2. Sürantrenmanın psikolojik belirtilerini sorgular | **1 Mayıs İşçi Bayramı** |
| MAYIS | 31.HAFTA(04-10) | 2 SAAT | SÜRANTRENMAN | SÜRANTRENMANIN FONKSİYONEL BELİRTİLERİ | Sürantrenman Oldum: Öğrenciler, yapacakları araştırmalarla sürantrenmanın tanımı yaparlar (1. kazanım). 􀁶+􀀫 Sürantrene Sporcu Belirtileri: Öğrenciler, yapacakları araştırmalarla sürantrenmanın sporcular üzerindeki psikolojik, performans, fonksiyonel belirtilerini inceleyen grup çalışmaları yaparlar (2, 3 ve 4. kazanımlar) 􀁶+􀀫 Sürantrene Nedenleri: Öğrenciler, sporcuların sürantrenman oluş nedenlerini, yapacakları araştırmalarla sınıfa sunarlar (5. kazanım). | Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir | 3. Sürantrenmanın fonksiyonel belirtilerini irdeler. 4. Sürantrenmanın performans belirtilerini sorgular |  |
| MAYIS | 32.HAFTA(11-17) | 2 SAAT | SÜRANTRENMAN | SÜRANTRENMANIN NEDENLERİ | Sürantrenman Oldum: Öğrenciler, yapacakları araştırmalarla sürantrenmanın tanımı yaparlar (1. kazanım). 􀁶+􀀫 Sürantrene Sporcu Belirtileri: Öğrenciler, yapacakları araştırmalarla sürantrenmanın sporcular üzerindeki psikolojik, performans, fonksiyonel belirtilerini inceleyen grup çalışmaları yaparlar (2, 3 ve 4. kazanımlar) 􀁶+􀀫 Sürantrene Nedenleri: Öğrenciler, sporcuların sürantrenman oluş nedenlerini, yapacakları araştırmalarla sınıfa sunarlar (5. kazanım). | Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir | 5. Sürantrenmanın nedenlerini saptar. |  |
| MAYIS | 33.HAFTA(18-24) | 2 SAAT | SÜRANTRENMAN | ÖLÇME DEĞERLENDİRME | Sürantrenman Oldum: Öğrenciler, yapacakları araştırmalarla sürantrenmanın tanımı yaparlar (1. kazanım). 􀁶+􀀫 Sürantrene Sporcu Belirtileri: Öğrenciler, yapacakları araştırmalarla sürantrenmanın sporcular üzerindeki psikolojik, performans, fonksiyonel belirtilerini inceleyen grup çalışmaları yaparlar (2, 3 ve 4. kazanımlar) 􀁶+􀀫 Sürantrene Nedenleri: Öğrenciler, sporcuların sürantrenman oluş nedenlerini, yapacakları araştırmalarla sınıfa sunarlar (5. kazanım). | Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir | 5. Sürantrenmanın nedenlerini saptar. | **19 Mayıs Atatürk’ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı** |
| MAYIS | 34.HAFTA(25-31) | 2 SAAT | SÜRANTRENMAN | SÜRANTRENMANIN TEDAVİ YOLLARI | 􀁶+􀀫Sürantrenmanı Önleme: Öğrenciler, sporcuların Sürantrenmanı önlemeyi yapacakları araştırmalarla sınıfa sunarlar (6. kazanım). 􀁶+􀀫Sürantrenman Tedavisi: Öğrenciler, sürantrenman tedavisi için alınacak tedbirleri yapacakları araştırmalarla sınıfa sunarlar (7. kazanım). | Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir | 6. Sürantrenmanın önleme yollarını sorgularlar 7. Sürantrenmanın tedavi yollarını gözler. |  |
| HAZİRAN | 35.HAFTA(01-07) | 2 SAAT | SPORDA ISINMA VE SOĞUMA | ISINMA VE SOĞUMA | Antrenmanda Isınma ve Soğuma: Isınma ve soğumanın tanımı yapılarak, antrenmanın giriş ve bitiriş devrelerindeki önemi ile ilgili beyin fırtınası yapılır. Alınan cevaplar listelenir (1. kazanım). 􀁶+􀀫Isınma Çeşitleri: Sınıf, gruplara ayrılarak ısınma çeşitleri ve farklı ısınmaların organizmaya etkisi hakkında araştırma yapılıp sınıfta sunulur (2, 3 ve 4. kazanımlar). 􀁶+􀀫Performans ve Isınma: Yarışma performansı ve ısınma arasındaki ilişki hakkında bilgi toplanır (6. kazanım). 􀁶+􀀫Isınma Süresi: Isınma ile iklim koşulları arasındaki ilişki hakkında bilgi toplanarak sınıfta sunum yapılır | Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir | 1. Isınma ve soğumayı örneklerle açıklar. 2. Isınmanın çeşitlerini sınıflandırır. 3. Aktif ısınmanın organizmaya etkisini araştırır. 4. Pasif ısınmanın organizmaya etkisini araştırır. 5. Değişik iklim koşullarına göre ısınma sürelerini vurgular. 6. Isınma ile performans arasındaki ilişkiyi irdeler. 7. Soğumanın organizma üzerindeki etkilerini |  |
| HAZİRAN | 36.HAFTA(08-14) | 2 SAAT | SPORDA ISINMA VE SOĞUMA | YILLIK PLANLAMA | ÖĞRENCİLER YAPMIŞ OLDUKLARI SPOR DALLARI İÇİN GÜNLÜK HAFTALIK AYLIK , YILLIK PLANLAMA YAPAR. | Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir | HER SPOR DALI İÇİN AYRI PLANLAMA YAPILIR |  |
| HAZİRAN | 37.HAFTA(15-21) | 2 SAAT | SPORDA ISINMA VE SOĞUMA | YILLIK PLANLAMA | ÖĞRENCİLER YAPMIŞ OLDUKLARI SPOR DALLARI İÇİN GÜNLÜK HAFTALIK AYLIK , YILLIK PLANLAMA YAPAR. | Bu ünitede; tartışma, açık uçlu sorular, test, boşluk doldurma, öz değerlendirme formu, gözlem formu, grup değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme yapılabilir | HER SPOR DALI İÇİN AYRI PLANLAMA YAPILIR | **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.**