

T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

Orta-Ağır Zihinsel Engeli ve  
Otizm Spektrum Bozukluğu  
Olan Öğrenciler İçin

# SPOR VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI

III. Kademe (9, 10, 11 ve 12. Sınıf)



Ankara, 2018



# içindekiler

GİRİŞ.....	5
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI ÖĞRETİM PROGRAMLARI.....	5
ÖĞRETİM PROGRAMLARININ AMAÇLARI.....	5
ÖĞRETİM PROGRAMLARININ PERSPEKTİFİ.....	6
1. DEĞERLERİMİZ.....	6
2. YETKİNLİKLER .....	6
ÖĞRETİM PROGRAMLARINDA ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI .....	7
BİREYSEL GELİŞİM VE ÖĞRETİM PROGRAMLARI .....	8
SONUÇ.....	9
SPOR VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASI.....	9
1. SPOR VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖZEL AMAÇLARI .....	9
2. SPOR VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ALANA ÖZGÜ BECERİLERİ.....	10
3. SPOR VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR .....	10
SPOR VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI.....	12
1. ÖĞRETİM PROGRAMININ YAPISI .....	13
2. HEDEFLERİN YAPISI .....	14
3. HEDEF, HEDEF DAVRANIŞLAR VE AÇIKLAMALAR.....	15
ÖRNEK ÖĞRETME-ÖĞRENME SÜRECİ .....	31



## GİRİŞ

### MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI ÖĞRETİM PROGRAMLARI

Orta-ağır zihinsel engeli ve otizm spektrum bozukluğu olan öğrenciler için geliştirilen öğretim programları; öğrencilerin hayat boyu kullanabilecekleri bilgi, kavram ve becerileri kazanmalarını, bunları kullanarak kendilerini bireysel ve sosyal yönden geliştirmelerini, etkili iletişim kurmalarını, akademik, günlük yaşam, öz bakım gibi alanlarda gelişim sağlamlarını hedefleyen bir bütünlük içinde yapılandırılmıştır. Bu nitelik dokusuna sahip bireylerin yetişmesine hizmet edecek öğretim programları salt bilgi aktaran bir yapıdan ziyade bireysel farklılıkları dikkate alan, değer ve beceri kazandırmayı hedefleyen, yalın ve anlaşılır bir yapıda hazırlanmıştır. Programlarda bu amaç doğrultusunda bir taraftan farklı konu ve kademelerde sarmal bir yaklaşımla tekrar eden hedeflere ve açıklamalara, diğer taraftan bütünsel ve bir kerede kazandırılması hedeflenen öğrenme çıktılarına yer verilmiştir. Her iki gruptaki hedef ve açıklamalar ilgili disiplinin yetkin, güncel, geçerli ve eğitim öğretim sürecinde hayatla ilişkileri kurulabilecek niteliktedir. Bu hedefler ve açıklamalar, eğitim kademeleri düzeyinde değerler, beceriler ve yetkinlikler perspektifinde bütünlük sağlayan bir bakış açısıyla yalın bir içeriğe işaret etmektedir. Böylelikle anlamlı ve kalıcı öğrenmeyi sağlayan, sağlam ve önceki öğrenmelerle ilişkilendirilmiş, günlük hayatta değerler, beceriler ve yetkinlikler çevresinde bütünlüğe ulaşmış bir öğretim programları toplamı oluşturulmuştur.

### ÖĞRETİM PROGRAMLARININ AMAÇLARI

Öğretim programları, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanununun 2. maddesinde ifade edilen “Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları”, “Türk Millî Eğitiminin Temel İlkeleri” ve 573 sayılı Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname’de yer alan “Özel Eğitimin Temel İlkeleri” esas alınarak hazırlanmıştır. Eğitim ve öğretim programlarıyla sürdürülen tüm çalışmalar; okul öncesi, birinci, ikinci ve üçüncü kademe seviyelerinde birbirini tamamlayıcı bir şekilde aşağıdaki amaçlara ulaşmaya yöneliktir:

1. Okul öncesi eğitimi tamamlayan öğrencilerin bireysel gelişim süreçleri göz önünde bulundurularak dil ve iletişim, öz bakım ve günlük yaşam, bedensel, bilişsel, sosyal ve duygusal alanlarda sağlıklı şekilde gelişimlerini sağlamak,
2. Birinci kademe eğitimi tamamlayan öğrencilerin gelişim ve öğrenme düzeylerine uygun olarak dil ve iletişim, öz bakım ve günlük yaşam, bedensel, bilişsel, sosyal ve duygusal alanlarda sağlıklı şekilde gelişimlerini desteklemek, günlük yaşamlarında ihtiyaç duyacakları temel akademik becerileri kazanmış, bunları etkin bir şekilde kullanarak bağımsız bireyler olarak hayatlarını sürdürmelerini sağlamak,
3. İkinci kademe eğitimi tamamlayan öğrencilerin, ilkokulda kazandıkları yetkinlikleri geliştirmek suretiyle millî ve manevi değerleri benimsemiş, toplumla etkileşimini, bütünlüğünü sağlayacak şekilde yeterliliklerle donatılmış bireyler olmalarını sağlamak,
4. Üçüncü kademe eğitimi tamamlayan öğrencilerin birinci ve ikinci kademede kazandıkları yetkinlikleri geliştirmek suretiyle, insanlarla etkileşim kurabilen, toplumsal kurallara uyum sağlayabilen, toplumsal yaşama katılım için çabalayan, yaşamlarını bağımsız olarak sürdürebilen bireyler olmalarını sağlamak, “Türkiye Yeterlilikler Çerçevesinde (TYÇ)” ve ayrıca disiplinlere özgü alanlarda ifadesini bulan temel düzey beceri ve yetkinlikleri kazanmış, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda hayata ve bir mesleğe hazır, toplum hayatında üretime katkısı olan, millî ve manevi değerleri benimseyen bireyler olmalarını sağlamaktır.

## ÖĞRETİM PROGRAMLARININ PERSPEKTİFİ

Eğitim sistemimizin temel amacı bireye değerlerimiz ve yetkinliklerle bütünleşmiş bilgi, beceri ve davranışlar kazandırmaktır. Bilgi, beceri ve davranışlar öğretim programlarıyla kazandırılmaya çalışılırken değerlerimiz ve yetkinlikler bu bilgi, beceri ve davranışların arasındaki bütünlüğü kurmaktadır. Değerlerimiz toplumumuzun millî ve manevi kaynaklarından günümüze ulaşmış ve yarınlarımıza aktaracağımız öz mirasımızdır. Yetkinlikler ise bu mirasın hayata aktarımıdır. Bu yönüyle değerlerimiz ve yetkinlikler birbirinden ayrılmaz bir şekilde öğrenme öğretme süreçleriyle kazandırmaya çalıştığımız bilgi, beceri ve davranışlar ile birlikte ele alınarak programın perspektifini oluşturmaktadır.

### 1. DEĞERLERİMİZ

Değer; bir sosyal grup veya toplumun kendi varlık, birlik, işleyiş ve devamını sağlamak ve sürdürmek için üyelerinin çoğunluğu tarafından doğru ve gerekli olduğu kabul edilen ortak düşünce, amaç, temel ahlaki ilke ya da inançlardır. Değerler toplum ya da bireyler tarafından benimsenen, birleştirici olgulardır. Aynı zamanda değerler, toplumun sosyal ihtiyaçlarını karşıladığına ve bireylerin iyiliği için olduğuna inanılan ölçütlerdir. Değer eğitiminin temel amaçlarından biri de öğrencilerin sağlıklı, tutarlı ve dengeli bir kişilik geliştirmelerini sağlamaktır. Değerler, insanın tutum ve davranışlarını biçimlendirmede önemli bir role sahiptir.

Eğitim sistemi sadece akademik açıdan başarılı, belirlenmiş bazı bilgi, beceri ve davranışları kazandıran bir yapı değildir. Temel değerleri benimsemiş bireyler yetiştirmek asli görevidir; yeni neslin değerlerini, alışkanlıklarını ve davranışlarını etkileyebilmelidir. Eğitim sistemi değerleri kazandırma amacı çerçevesindeki işlevini, öğretim programlarını da kapsayan eğitim programıyla yerine getirir. "Eğitim programı"; öğretim programları, öğrenme öğretme ortamları, eğitim araç gereçleri, ders dışı etkinlikler, mevzuat gibi eğitim sisteminin tüm unsurları göz önünde bulundurularak oluşturulur. Öğretim programlarında bu anlayışla değerlerimiz, ayrı bir program veya öğrenme alanı, ünite, konu vb. olarak görülmemiştir. Tam aksine bütün eğitim sürecinin nihai gayesi ve ruhu olan değerlerimiz, öğretim programlarının her birinde ve her bir biriminde yer almıştır.

Öğretim programlarında yer alan "kök değerler" şunlardır: adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik, yardımseverlik. Bu değerler, öğrenme öğretme sürecinde hem kendi başlarına, hem ilişkili olduğu alt değerlerle ve hem de öteki kök değerlerle birlikte ele alınarak hayat bulacaktır.

### 2. YETKİNLİKLER

Eğitim sistemimiz yetkinliklerde bütünleşmiş bilgi, beceri ve davranışlara sahip karakterde bireyler yetiştirmeyi amaçlar. Öğrencilerin hem ulusal hem de uluslararası düzeyde; kişisel, sosyal, akademik ve iş hayatlarında ihtiyaç duyacakları beceri yelpazesi olan yetkinlikler TYÇ'de belirlenmiştir. TYÇ'de anadilde iletişim, yabancı dillerde iletişim, matematiksel yetkinlik ve bilim / teknolojiye temel yetkinlikler, dijital yetkinlik, öğrenmeyi öğrenme, sosyal ve vatandaşlıkla ilgili yetkinlikler, inisiyatif alma ve girişimcilik, kültürel farkındalık ve ifade olmak üzere sekiz anahtar yetkinlik belirlenmiştir. Özel eğitim çerçevesinde yabancı dillerde iletişim ve inisiyatif alma ve girişimciliğe ait yetkinlikler öğretim programlarında ele alınmamıştır. Bu yetkinliklere ilişkin bilgi ve beceriye ait davranışlar orta ve ağır engel düzeyindeki öğrencilere kazandıramamaktadır. Öğretim programlarında ele alınan yetkinlikler TYÇ'de aşağıdaki gibi tanımlanmaktadır:

1. *Anadilde iletişim:* Kavram, düşünce, görüş, duygu ve olguları hem sözlü hem de yazılı olarak ifade etme ve yorumlama (dinleme, konuşma, okuma ve yazma); eğitim ve öğretim, iş yeri, ev ve eğlence gibi her türlü sosyal ve kültürel bağlamda uygun ve yaratıcı bir şekilde dilsel etkileşimde bulunmaktır.

2. *Matematiksel yetkinlik ve bilim / teknolojide temel yetkinlikler:* Matematiksel yetkinlik, günlük hayatta karşılaşılan bir dizi problemi çözmek için matematiksel düşünme tarzını geliştirme ve uygulamadır. Sağlam bir aritmetik becerisi üzerine inşa edilen süreç, faaliyet ve bilgiye vurgu yapılmaktadır. Matematiksel yetkinlik, düşünme (mantıksal ve uzamsal düşünme) ve sunmanın (formüller, modeller, kurgular, grafikler ve tablolar) matematiksel modlarını farklı derecelerde kullanma beceri ve isteğini içermektedir.

Bilimde yetkinlik, soruları tanımlamak ve kanıta dayalı sonuçlar üretmek amacıyla doğal dünyanın açıklanmasına yönelik bilgi varlığına ve metodolojiden yararlanma beceri ve arzusuna atıfta bulunmaktadır. Teknolojide yetkinlik, algılanan insan istek ve ihtiyaçlarını karşılama bağlamında bilgi ve metodolojinin uygulanması olarak görülmektedir. Bilim ve teknolojide yetkinlik, insan etkinliklerinden kaynaklanan değişimleri ve her bireyin vatandaş olarak sorumluluklarını kavrama gücünü kapsamaktadır.

3. *Dijital yetkinlik:* İş, günlük hayat ve iletişim için bilgi iletişim teknolojilerinin güvenli ve eleştirel şekilde kullanılmasını kapsar. Söz konusu yetkinlik, bilgiye erişim ve bilginin değerlendirilmesi, saklanması, üretimi, sunulması ve alışverişi için bilgisayarların kullanılması ayrıca internet aracılığıyla ortak ağlara katılım sağlanması ve iletişim kurulması gibi temel beceriler yoluyla desteklenmektedir.
4. *Öğrenmeyi öğrenme:* Bireyin kendi öğrenme eylemini etkili zaman ve bilgi yönetimini de kapsayacak şekilde bireysel olarak veya grup hâlinde düzenleyebilmesi için öğrenmenin peşine düşme ve bu konuda ısrarcı olma yetkinliğidir. Bu yetkinlik, bireyin var olan imkânları tanıyarak öğrenme ihtiyaç ve süreçlerinin farkında olmasını ve başarılı bir öğrenme eylemi için zorluklarla başa çıkma yeteneğini kapsamaktadır. Yeni bilgi ve beceriler kazanmak, işlemek ve kendine uyarlamak kadar rehberlik desteği aramak ve bundan yararlanmak anlamına da gelir. Öğrenmeyi öğrenme, bilgi ve becerilerin ev, iş yeri, eğitim ve öğretim ortamı gibi çeşitli bağlamlarda kullanılması ve uygulanması için önceki öğrenme ve hayat tecrübelerine dayanılması yönünde öğrenenleri harekete geçirir.
5. *Sosyal ve vatandaşlıkla ilgili yetkinlikler:* Bu yetkinlikler kişisel, kişiler arası ve kültürler arası yetkinlikleri içermekte; bireylerin farklılaşan toplum ve çalışma hayatına etkili ve yapıcı biçimde katılmalarına imkân tanıyacak; gerektiğinde çatışmaları çözecek özelliklerle donatılmasını sağlayan tüm davranış biçimlerini kapsar. Vatandaşlıkla ilgili yetkinlik ise bireyleri, toplumsal ve siyasal kavram ve yapılarla ilişkin bilgiye, demokratik ve aktif katılım kararlılığına dayalı olarak medeni hayata tam olarak katılmaları için donatmaktadır.
6. *Kültürel farkındalık ve ifade:* Müzik, sahne sanatları, edebiyat ve görsel sanatlar dâhil olmak üzere çeşitli kitle iletişim araçları kullanılarak görüş, deneyim ve duyguların yaratıcı bir şekilde ifade edilmesinin önemini takdiridir.

## ÖĞRETİM PROGRAMLARINDA ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME YAKLAŞIMI

Değerlendirme, öğretme ve öğrenmenin etkililiğini belirlemek amacı ile yapılan, öğretimle ilgili verilerin toplanmasını ve yorumlanmasını içeren çok adımlı ve sistematik bir süreçtir. Öğrenme, öğretme ve planlamayı doğrudan etkileyen ve eğitim sisteminin temel öğelerinden biri olan değerlendirmeye öğretim programında önemli bir yer verilmiştir.

Öncelikle öğrencilerin öğrenme alanlarındaki performansını belirlemek ve performansına dayalı olarak Bireyselleştirilmiş Eğitim Programını (BEP) hazırlamak için ölçme ve değerlendirme yapılmalıdır. Sürekli değerlendirme tüm öğrencilerin ilerlemelerinin tespiti için önemlidir. Öğretim öncesinde yapılan değerlendirme, öğrenci hakkında bilgi edinilmesini ve öğrenme hedeflerinin belirlenmesini; öğretim sırasında

yapılan değerlendirme, öğrenci ve öğretmene geri bildirim verilmesini; öğretim sonunda yapılan değerlendirme ise öğrenme hedeflerinin karşılanıp karşılanmadığı ve belirli alanlarda değişiklik yapılması gerekip gerekmediği hakkında karar vermeyi sağlayacaktır. Toplanan veriler sistematik olarak kayıt edilmelidir. Öğretim öncesi, sırası ve sonrasında yapılan tüm değerlendirmeler uygulanan öğretim konusunda yol gösterir. Öğrenci nasıl öğrenmektedir? Ne tür ipuçlarına ihtiyaç duymaktadır? En fazla desteklenmesi gereken alan nedir? Ne tür öğretimsel uyarlamalara ihtiyacı bulunmaktadır? Uygun ölçme değerlendirme süreçlerine yer verilerek bu tür sorulara cevap verilmelidir.

Ölçme değerlendirme ilkelerinden aşağıdakilere dikkat edilmelidir:

1. Ölçme ve değerlendirme çalışmaları öğretim programının tüm bileşenleri ile azami uyum sağlamalı, hedeflerin ve açıklamaların sınırları esas alınmalıdır.
2. Ölçme değerlendirme, yetersizliği olan öğrencinin bireysel özelliklerine göre biçimlendirilmelidir.
3. Öğretim programı, ölçme sürecinde kullanılacak ölçme araç ve yöntemleri açısından uygulamaya yol gösterir. Bu araç ve yöntemlerin uygulanmasında gerekli uygulama ilkelerine uyulmalıdır.

## BİREYSEL GELİŞİM VE ÖĞRETİM PROGRAMLARI

Öğretim programlarının geliştirilmesi sürecinde öğrencinin çok yönlü gelişimsel özelliklerine dair mevcut bilgi ve birikimi dikkate alınarak ve aralarındaki ilişki göz önünde bulundurularak bazı temel gelişim ilkelerine göre program düzenlenmiştir. Öğretim programları, insan gelişiminin belirli bir dönemde sonlanmadığı ve gelişimin hayat boyu sürdüğü ilkesi ile hazırlanmıştır. Bu sebeple öğretim programlarında, her yaş döneminde bireylerin gelişim özelliklerini dikkate alarak, destekleyici önlemler alınması önerilmektedir. Gelişim, hayat boyu sürse de tek ve bir örnek yapıda değildir. Evreler hâlinde ilerler ve her evrede bireylerin gelişim özellikleri farklıdır. Evreler de başlangıç ve bitişleri açısından homojen değildir. Bu sebeple programlar olabildiğince bunu göz önünde bulunduran bir hassasiyetle yapılandırılmıştır. Programların hedeflerini gerçekleştirme sürecinde gerekli uyarlamaların öğretmen tarafından yapılması beklenir. Gelişim dönemleri ardışık ve değişmeyen bir sıra izler. Her evrede olup bitenler takip eden evreleri etkiler. Öte yandan bu ardışıklık basitten karmaşığa, genelden özele ve somuttan soyuta doğru gelişim gibi belirli yönelimlerle karakterize edilir. Program geliştirme sürecinde söz konusu yönelimler hem bir alandaki yeterliliği oluşturan kazanım ve becerilerin ön koşul ve ardılığı noktasında dikkate alınmış hem de kademeler düzeyinde derslerin dağılımlarında ve birbirleriyle ilişkilerinde göz önünde bulundurulmuştur.

Öğretim programlarında insan gelişiminin bir bütün olduğu ilkesi ile hareket edilmiştir. İnsanın farklı gelişim alanlarındaki özellikleri birbirleri ile etkileşim hâlinindedir. Söz gelimi dil gelişimi bilişsel gelişimi etkiler ve bilişsel gelişimden etkilenir. Bu sebeple öğretmenlerden, öğrencinin edindiği bir hedefin gelişimde başka bir alanı da etkileyeceğini dikkate alması beklenir.

Öğretim programları bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak yapılandırılmıştır. Bireyler arası farklılık bir bireyin diğerlerinden birden fazla özelliği bakımından farklı olmasıdır. Tüm öğrenciler için; bireysel özellikleri, performansları ve ihtiyaçları doğrultusunda öğretim programları temel alınarak "BEP" hazırlanmalı ve uygulanmalıdır. BEP'de yer alacak olan hedeflerin belirlenmesinde, öğrenme öğretme sürecinin düzenlenmesinde ve başarının değerlendirilmesinde o öğrencinin hazır bulunuşluğu, bilişsel, sosyal ve bedensel özellikleri farklılaşabilir. Bu nedenle öğrenme öğretme süreci planlanırken öğrencilerin bireysel farklılıkları (mevcut performansları, hazır bulunuşluk düzeyleri, öğrenme stilleri ve ihtiyaçları, sosyokültürel farklılıkları vb.) göz önünde bulundurulmalıdır.



## SONUÇ

Programları güncelleme sürecinde hangi işlemlerden ve aşamalardan geçildiği aşağıda sıralanmıştır.

- Farklı ülkelerin özel eğitim programları incelenmiş,
- Yurt içinde ve yurt dışında öğretim ve programlar üzerine yapılan akademik çalışmalar taranmış,
- Başta Anayasamız olmak üzere ilgili mevzuat, kalkınma planları, hükümet programları, şûra kararları, siyasi partilerin programları, sivil toplum kuruluşları ve sivil araştırma kurumları tarafından hazırlanan raporlar vb. dokümanlar analiz edilmiş,
- Millî Eğitim Bakanlığı programlar ve öğretim materyalleri daire başkanlıkları tarafından öğretmen ve yöneticilerin program gereksinimleri hakkında görüşleri alınmış,
- Öğretmenlerden programların hedefleri ve yapısı hakkında görüş alınmış; bütün görüş, öneri, eleştiri ve beklentiler, Bakanlığımızın ilgili birimlerinden uzman personel, öğretmen ve akademisyenlerden oluşan çalışma gruplarıncı değerlendirilmiştir. Yapılan tespitler doğrultusunda öğretim programlarımız hazırlanmıştır.

## SPOR VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASI

### 1. SPOR VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ÖZEL AMAÇLARI

Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı'nın amacı öğrencileri günlük yaşam aktiviteleri sırasında kullanacakları hareket yetkinliği, aktif ve sağlıklı hayat becerileri ile birlikte bireysel ve sosyal becerilerini de geliştirerek yetişkinlik dönemi yaşama hazırlanmalarını sağlamaktır. Bu amaç doğrultusunda, Spor ve Fiziki Etkinlikler dersini alan öğrencilerin aşağıdaki program çıktılarına ulaşmaları beklenmektedir:

1. Doğru duruş alışkanlığı geliştirir.
2. Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini uygular.
3. Çeşitli spor dallarına yönelik çalışmalara katılır.
4. Ritim ve müzik eşliğinde çeşitli fiziksel etkinlikler yapar.
5. Hareket becerileri ile ilgili kavramları fiziksel etkinlik, oyun ve spor alanlarında kullanır.
6. Sağlığını korumak ve geliştirmek amacıyla fiziksel ve sportif etkinliklere düzenli olarak katılır.
7. Bayram, kutlama ve törenlere çeşitli fiziksel etkinlikler ile katılır.
8. Fiziksel ve sportif etkinlikler yoluyla bireysel becerilerini geliştirir.
9. Fiziksel ve sportif etkinlikler yoluyla sosyal becerilerini geliştirir.

## 2. SPOR VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN ALANA ÖZGÜ BECERİLERİ

Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı ile öğrencilere kazandırılması hedeflenen beceriler ve fiziksel uygunluk alanları aşağıda sunulmuştur.

- Denge
- Yer değiştirme
- Nesne kontrolü
- Kuvvet
- Dayanıklılık
- Esneklik
- Koordinasyon
- Hız
- Su içi beceriler
- Ritim
- Dans
- Spor
- Bireysel beceriler
- Sosyal beceriler

## 3. SPOR VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN UYGULANMASINDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı uygulamasında öğretmenler aşağıda sunulan konuları dikkate almalıdırlar:

1. Programın temel ilkeleri, orta-ağır zihinsel engeli ve otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerinin motor ve hareket gelişim özellikleri ve okula özgü uyarlamalar dikkate alınmalıdır.
2. Öğrenme-öğretme yaklaşımları ve etkinlikler belirlenirken diğer derslerle ve gündelik hayatla ilişkilendirmeye özen gösterilmelidir.
3. Paydaş rol ve sorumlulukları, yapılabilecek iş birlikleri dikkate alınmalıdır.
4. Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı'nın dayandığı temel ilkeler çerçevesinde tüm öğrenme-öğretme süreci yönlendirilmelidir. Bu ilkeler aşağıda sunulmuştur:
  - Öğrencilerin gelişimi bir bütün olarak ele alınmıştır.
  - Öğrencilerin sağlık durumlarını ve bireysel ihtiyaçları dikkate alınmıştır.
  - Günlük yaşamda ihtiyaç duyulan hayat becerilerini destekleyici yapıdadır.
  - Aktif ve sağlıklı hayat alışkanlığını geliştirir.
  - Gelişimsel ve sarmal bir yapıdadır.
  - Eklektik (öğretmen ve öğrenci merkezli) bir yapıdadır.
  - Kaynaştırma/bütünleştirme felsefesine uyumludur.
  - Bireyselleştirmeyi içeren esnek bir yapıdadır.
  - Öğretmen yaratıcılığına dayalıdır.

- Süreç ağırlıklı bir yapıdadır.
  - Eğlenerek öğrenme ortamı sunar.
  - Öğretmen-aile iş birliğini içerir.
  - Katılımı arttırıcı öğrenme ortamı sağlar.
  - Bireysel, eşli ve grupla çalışmalar arasında denge kurar.
  - Değerlere vurgu yapar.
  - Değerlendirme süreci sürekli ve çok yönlüdür.
  - Aktif ve sağlıklı hayat alışkanlığı kazandırır.
5. III. kademedeki orta-ağır zihinsel engeli ve otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerinin motor gelişim, hareket ve diğer gelişim özellikleri, Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı'na ait hedef ve davranışlarının hazırlanmasında temel yol göstericidir. Bu özellikler, öğrenme-öğretme süreçlerinde dikkate alınmalıdır. Gerek duyulduğunda rehberlik ve psikolojik danışmanlık alan öğretmenlerinden danışma desteği alınmalıdır.
6. Program'daki hedef ve hedef davranışlara ulaşmak için öğretmenler, öğrencilerin bireysel özellikleri ile sosyal ve fiziksel çevrelerinin özellikleri doğrultusunda uyarlamalar yapmalıdırlar. Orta-ağır zihinsel engeli ve otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin okul içi ve okul dışı zamanlarda spor ve fiziki etkinliklere katılımını teşvik ederek, hareket yetkinliklerini geliştirmek, aktif ve sağlıklı hayat alışkanlıkları kazandırmak ve bu yolla bireysel ve sosyal becerilerini desteklemek mümkündür. Bu hedeflere ulaşmak için öğretmenler bireysel (öğrencinin tercihleri, öğrenme özellikleri, hareket yeterlilikleri, motivasyonu vb.), sosyal (ebeveyn desteği ve imkânları, kardeş desteği, akran etkileşimi, okul desteği, belediye imkânları, dernek organizasyonları vb.) ve fiziksel çevreye (okuldaki imkânlar, park ve havuz gibi yakın çevredeki olanaklar, eğitim teknolojileri vb.) ilişkin bazı uyarlamalar yapmalıdır. Bu amaçla eğitim-öğretim yılı başında öğretmenlere öğrencinin özelliklerini, sahip olunan sosyal ve fiziki çevreyi (okul ve yakın çevre) gözden geçirerek gerekli düzenlemeler yapmaları önerilmektedir.
7. Orta-ağır zihinsel engeli ve otizm spektrum bozukluğu olan öğrenciler, öğrenme sürecinde farklı yaklaşım, yöntem ve tekniklere gereksinim duymaktadır. Öğretmenlere spor ve fiziki etkinlikler dersindeki hedef davranışların öğretimine ilişkin çeşitli öğretim yöntemleri önerilmektedir. Öğretmen, bazı öğrenciler için aynı anda birden fazla öğretim yöntemi kullanmaya gereksinim duyabilir. Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi kapsamında öğretmenler belirlenen hedef ve davranışları kazandırmada "anlatım yöntemi", "yanılsız öğretim", "ayrık denemelerle öğretim", "model olma ile öğretim (gösterip yaptırma yöntemi)", "etkinlik çizelgeleri", "olumlu davranış desteği", "şekil verme" ve "katılım yöntemi" kullanılmalıdır.
8. Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersinin hedeflerine ulaşmak için kazandırılacak hedef davranışların diğer derslerle ve hayatla ilişkilendirilmesi önemlidir. Öğrencilerin diğer derslerden kazandığı akademik, sosyal ve iletişim becerilerinin bu ders kapsamında yer verilecek etkinliklere gömülmesi, öğrenilen bilgilerin farklı ortamlarda kullanılmasına olanak vererek genelleme sorununu çözmeye yardımcı olabilir. Örneğin; "Spor ve Fiziki Etkinlikler" dersi kapsamında hızlı tempoda yürüyüş ve bisiklet sürme gibi kalp-solunum ve dolaşım sisteminin dayanıklılığına yönelik etkinliklerin "Sağlık, Güvenlik ve Beslenme" dersindeki sağlığı koruyucu hedef davranışla ilişkisi kurulabilir. Bu hedef davranışa ilişkin öğretim sunulurken "Sağlık, Güvenlik ve Beslenme" dersi ile ilişkilendirilmesi sağlanır.

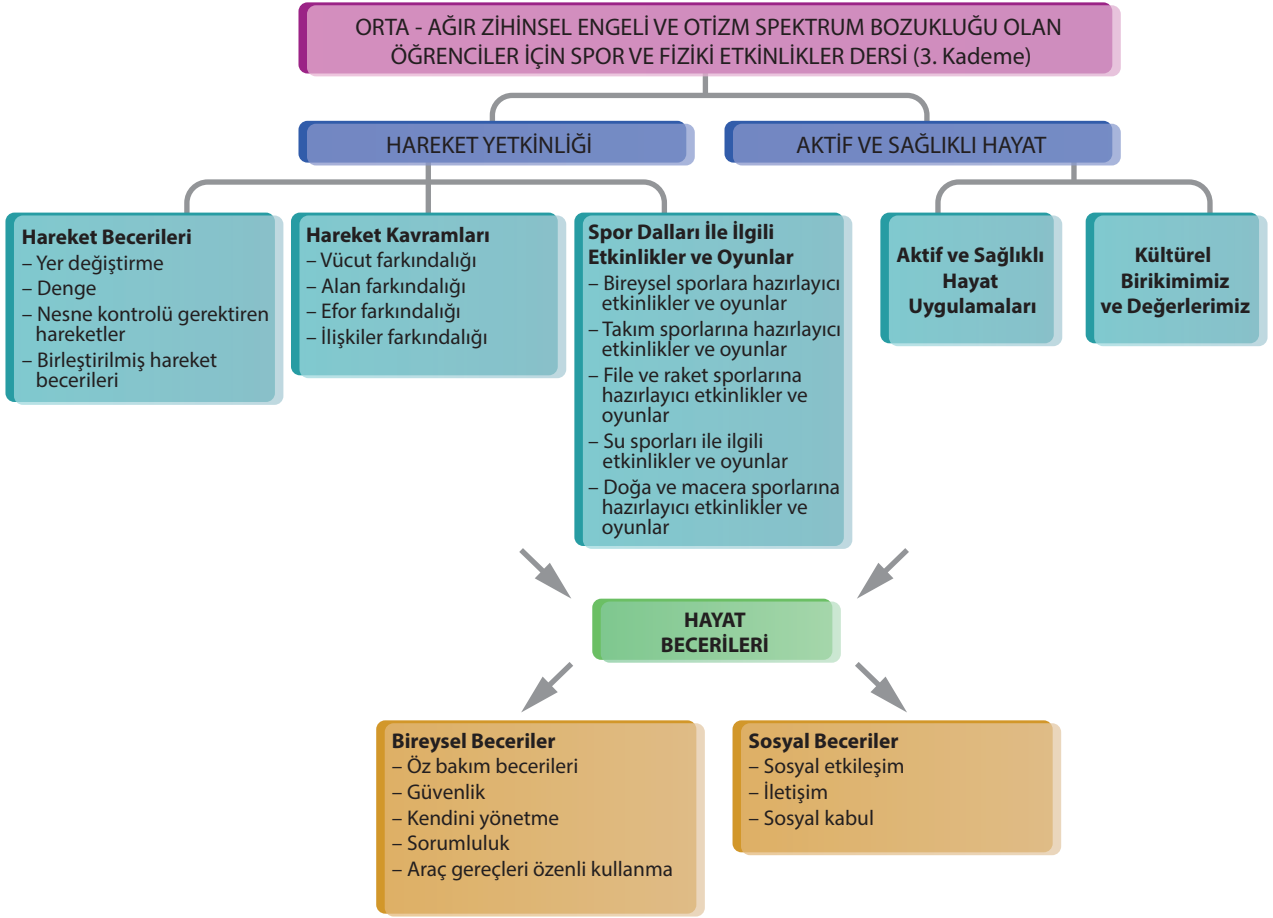
9. Beden eğitimi öğretmeni bu ders kapsamında hedef davranış için seçtiği etkinlikleri veya aynı amacı taşıyan benzerini okul dışı zamanlarda da uygulatmasını aileden isteyerek öğrencisinin sağlıklı hayat alışkanlığı kazanması ve sürdürmesine yardımcı olmalıdır. Bu nedenle öğretmenlerden ailelere, okul dışı zamanlarda çocuklarının fiziksel etkinliklerini sürdürmesi hususunda teşvik edici ve yönlendirici olması beklenmektedir. Bu yönlendirmede öğretmen, ailenin erişebileceği yakın çevresini ve mevcut imkânlarını göz önünde bulundurarak öneriler sunmalıdır. Ayrıca, ailenin önerilen etkinliği çocuğuna uygulatması için etkinlik işlevsel olmalı yani hayata ilişkilendirilmelidir. Örneğin; kalp-solunum ve dolaşım sistemleri dayanıklılığını artırıcı etkinlik olarak öğrencisinin ebeveynine evin yakın çevresindeki parkta hızlı tempoda yürüyüş öneren öğretmen, aileye bu etkinliğin öğrencisi için yararlarını açıklayarak öğrencinin hayatıyla ilişkilendirir. Öğretmen aileye bu etkinliğin yararlarını “hızlı tempoda yürüyüş çocuğunuzun nabızını ve solunum sıklığını artırarak kalp-solunum ve dolaşım sistemlerinin güçlenmesine yardımcı olur” diye açıklar. Bu nedenle beden eğitimi öğretmeni öğrencilerinin okul dışı zamanlarında katılabilecekleri yakın çevresinde ulaşılabilir etkinlikler önererek, derste yapılan uygulamaların yaşama ilişkilendirmesini yapabilir.
10. Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı hedeflerine ulaşabilmek için kişisel (öğrenci, beden eğitimi öğretmeni, aile, yönetici, antrenör, vb.) ve kurumsal paydaşların (okul, Millî Eğitim Müdürlüğü, Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Üniversite, Belediye, Özel Sporcular Federasyonu, İl Sağlık Müdürlüğü vb.) iş birliği içerisinde olması önemlidir. Bu iş birliğinde özellikle okul yöneticileri ve beden eğitimi öğretmenlerine önemli görevler düşmektedir.
11. Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi kapsamında öğrencilerin hareket ve öğrenme özellikleri bireysel farklılıklar gösterdiğinden, beden eğitimi öğretmenlerinin çeşitli uyarlamalar yapmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle okul yöneticileri dersin yapılacağı spor salonu, sınıf, okul bahçesi gibi alanlarda çeşitli düzenlemeler yapılmasına destek sunmalıdır.
12. Spor ve fiziki etkinliklerle ilgili okul bünyesinde bulunmayan imkânların (örneğin, yüzme havuzu, spor salonu, rekreasyon alanları, ulaşım hizmetleri, ders kapsamında kullanılan spor malzemeleri vb.) Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, belediye ve üniversite gibi kurumsal paydaşlar tarafından sağlanarak okul içi ve okul dışı zamanlarda öğrencilerin kullanımına açılması, fiziksel etkinliklerin çeşitlendirilmesi ve toplumsal ortamlara katılımları için oldukça önemlidir. Okulda olmayan bu imkânların paydaşlar yoluyla sağlanması için Millî Eğitim Müdürlüğü, okul yönetimi ve beden eğitimi öğretmeni arasında koordinasyon ve iş birliği olmalıdır.

## SPOR VE FİZİKİ ETKİNLİKLER DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMI'NIN YAPISI

Orta-ağır zihinsel engeli ve otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilere yönelik hazırlanmış olan Üçüncü Kademe Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı bireylerin dengeli, tutarlı ve sağlıklı olarak yetişmelerini sağlamaya yönelik düzenlenmiştir. Öğretim programında yer alan öğrenme alanları “hareket yetkinliği ile aktif ve sağlıklı hayat” olmak üzere 2 ana başlık altında düzenlenmiştir.

## 1. ÖĞRETİM PROGRAMININ YAPISI

Şekil 1. Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı Öğrenme Alanları

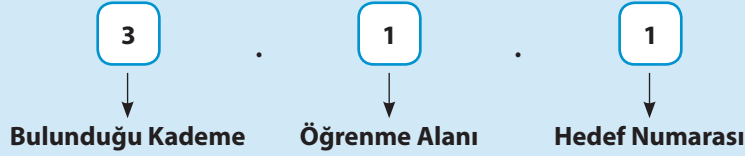


**Hareket Yetkinliği:** Bu öğrenme alanının amacı basit ve birleştirilmiş hareket becerilerini sergilemede ve bunları oyun ve etkinlikler sırasında kullanmada zorluk yaşayan öğrencilere fiziksel aktivite ortamlarında bağımsız olmalarını ve katılımı sağlayacak düzeyde ilgili hareket becerileri kazandırmaktır. Hareket yetkinliği içerisinde ilk alt öğrenme alanı hareket becerileri olup öğrencinin bir noktadan başka bir noktaya yer değiştirirken, hareket ederken veya olduğu yerde vücut dengesini sağlarken ve herhangi bir nesneyi kontrol ederken gerekli olan hareket becerilerini içermektedir. Bu becerilerin gelişimi, vücudun hareket potansiyelinin daha etkili kullanılmasını sağlamaktadır. Hareket yetkinliği içerisindeki ikinci alt öğrenme alanı hareket becerileri ile ilgili kavramlardır. Bu kavramların öğrenilmesi, öğrencinin vücudunun nasıl hareket ettiğini anlaması açısından önemlidir. Hareket yetkinliğinin üçüncü alt öğrenme alanı spor dalları ile ilgili etkinlikler ve oyunlardır. Bu alt öğrenme alanının amacı öğrencilere akranları gibi bireysel ve takım sporlarıyla ilgili hazırlayıcı etkinlikleri ve oyunları kazandırmaktır.

**Aktif ve Sağlıklı Hayat:** Bu öğrenme alanında özellikle öğrencilerin sağlıklarını koruma ve geliştirme amacıyla fiziksel eğitim ve sporla ilgili beceriler kazanmaları hedeflenmektedir. Aktif ve Sağlıklı Hayat Uygulamaları alt öğrenme alanında öğrenciler sağlıklarını korumaları için gerekli olan ve en az günde bir saat sürecek oyun, spor ve fiziki etkinliklere ilişkin beceriler sergilemeleri amaçlanmaktadır. Bununla birlikte, kültürel mirasımızın anlaşılmasında milli bayramların / belirli gün ve haftaların kutlanması öğrencilerin toplumsal

ortamlarda aktif ve sağlıklı hayat alışkanlığını sürdürmelerini desteklemede önemli diğer bir unsurdur. Bu nedenle Kültürel Birikimimiz ve Değerlerimiz alt öğrenme alanında kültürel mirasımızla ilgili becerileri kazanmaları hedeflenmektedir. Tüm bu hedefler doğrultusunda öğrencilerin spor ve fiziki etkinlikler dersi ile hareket yetkinlikleri, aktif ve sağlıklı hayat alanlarında gelişim gösterirken, bireysel ve sosyal becerilerden oluşan hayat becerilerine ilişkin kazanımlarda elde ederler.

Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programında **Kademe, Öğrenme Alanı, Hedef**'e ilişkin kodlamada aşağıdaki sistematik izlenmiştir.



Öğrenme alanları tablosunda her bir hedefin altında yer alan açıklama, o hedefin öğretiminde dikkat edilecek özel hususları ifade eder.

## 2. HEDEFLERİN YAPISI

Bu bölümde orta-ağır zihinsel engeli ve otizm spektrum bozukluğu olan öğrenciler için hazırlanan Spor ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programının öğrenme alanlarına göre hedef ve hedef davranış sayıları verilmiştir.

**Tablo 1.** Öğretim Programının Öğrenme Alanları, Alt Öğrenme Alanları, Hedef ve Hedef Davranış Sayıları

Öğrenme Alanları	Alt Öğrenme Alanları	Hedef Sayıları	Hedef Davranış Sayıları
A. Hareket Yetkinliği	Hareket Becerileri	15	111
	Hareket Kavramları	1	4
	Spor Dalları İle İlgili Etkinlikler ve Oyunlar	17	111
B. Aktif ve Sağlıklı Hayat	Aktif ve Sağlıklı Hayat Uygulamaları	6	31
	Kültürel Birikimimiz ve Değerlerimiz	1	3
<b>Toplam</b>		<b>40</b>	<b>260</b>

**Tablo 2.** Hedeflerin Öğrenme Alanlarına Göre Dağılımları

Öğrenme alanları	Alt Öğrenme Alanları	Bilişsel	Duyuşsal	Psikomotor	Toplam
A. Hareket Yetkinliği	Hareket Becerileri	-	4	11	15
	Hareket Kavramları	1	-	-	1
	Spor Dalları İle İlgili Etkinlikler ve Oyunlar	-	-	17	17
B. Aktif ve Sağlıklı Hayat	Aktif ve Sağlıklı Hayat Uygulamaları	-	4	2	6
	Kültürel Birikimimiz ve Değerlerimiz	-	-	1	1
<b>Toplam</b>		<b>1</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>40</b>

### 3. HEDEF, HEDEF DAVRANIŞLAR VE AÇIKLAMALAR

Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları
Hareket Yetkinliği	3.1.1. Temel jimnastik duruşları yapar.	<p>1.1. Rahat duruşu yapar.</p> <p>1.2. Hazır ol duruşu yapar.</p> <p>1.3. Düz cephe duruşu yapar.</p> <p>1.4. Ters cephe duruşu yapar.</p> <p>1.5. Yan cephe duruşu yapar.</p> <p>1.6. Çakı duruşu yapar.</p> <p>1.7. Kartal duruşu yapar.</p> <p>1.8. Planör duruşu yapar.</p> <p>1.9. Köprü duruşu yapar.</p>	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	3.1.2. Jimnastik araçları ile hareketler yapar.	<p><i>Duruşlar sırasında her an yardım sunma gerekebileceği için öğrenciyi yakın durulmalıdır. Köprü duruşu yaptırırken yardımcı araçlar (pilates topu, sandalye vb.) kullanılmalıdır.</i></p> <p>2.1. Grupla jimnastik paraşütünü tutarak sağa doğru yürür.</p> <p>2.2. Grupla jimnastik paraşütünü tutarak sola doğru yürür.</p> <p>2.3. Grupla jimnastik paraşütünü tutarak farklı yönlere koşar.</p> <p>2.4. Grupla jimnastik paraşütünü tutarak basit oyunlar oynar.</p> <p>2.5. Jimnastik sopası ile öne eğilir.</p> <p>2.6. Jimnastik sopası ile yanlara eğilir.</p> <p>2.7. Jimnastik sopası ile gövdesini sağa-sola çevirir.</p> <p>2.8. Jimnastik sopasını yerden alarak baş üzerine kaldırır.</p> <p>2.9. Baş üzerinde tuttuğu jimnastik sopasını yere koyar.</p> <p>2.10. Jimnastik çemberini tutarak yürür.</p> <p>2.11. Yerde duran jimnastik çemberinin içine girer/çıkır.</p> <p>2.12. Yerde duran jimnastik çemberinin içine girerek çemberi tüm vücudundan geçirir.</p> <p>2.13. Yerde duran jimnastik çemberini alıp baş üzerinden vücudundan geçirir.</p> <p>2.14. Tuttuğu çemberin içinden geçer.</p> <p>2.15. Havuz makamasını elinin farklı bölümleri ile taşır.</p> <p>2.16. Havuz makamasının üzerinde öne-geriye-yana yürür.</p>	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu

Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları
Hareket Yetkinliği	3.1.3. Pilates topu ile çalışmalar yapar.	<p>3.1. Pilates topu üzerinde "oturarak zıplama" hareketi yapar.</p> <p>3.2. Pilates topu üzerinde "oturarak yürüme" hareketi yapar.</p> <p>3.3. Pilates topu üzerinde "oturarak 360 derece dönme" hareketi yapar.</p> <p>3.4. Pilates topu üzerinde "oturarak kayakçı" hareketi yapar.</p> <p>3.5. Pilates topu üzerinde "yüzükoyun pozisyonunda elleri ile öne-geriye yürüme" hareketi yapar.</p> <p>3.6. Pilates topu üzerinde "kalkış" hareketi yapar.</p> <p>3.7. Pilates topu üzerinde "yanlardan kalkış" hareketi yapar.</p> <p>3.8. Pilates topu üzerinde "çömelik yuvarlama" hareketi yapar.</p> <p>3.9. Pilates topu ile "yanlara esnetme" hareketi yapar.</p> <p>3.10. Pilates topu ile "vücutu esnetme" hareketi yapar.</p> <p>3.11. Pilates topu üzerinde "kol-bacak kaldırma" hareketi yapar.</p> <p>3.12. Pilates topu üzerinde "kol kaldırma" hareketi yapar.</p> <p>3.13. Pilates topu üzerinde "yüzükoyun sırt gemesi" hareketi yapar.</p> <p>3.14. Pilates topu üzerinde "yüzükoyun sırtı yukarı kaldırma" hareketi yapar.</p> <p>3.15. Pilates topu ile "basit köprü kurma" hareketi yapar.</p> <p>3.16. Pilates topu ile "uyluk bükme" hareketi yapar.</p> <p>3.17. Pilates topu ile "yerde yanlara hafifçe dönme" hareketi yapar.</p> <p>3.18. Pilates topu ile "duvara yaslanarak çömelip-doğrulma (squat)" hareketi yapar.</p>	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	3.1.4. Çeşitli şekillerde dönüşler yapar.	<p>4.1. Yerde belirtilen yöne döner.</p> <p>4.2. Hareket halindeyken belirtilen yöne döner.</p>	Aşamalı yardım Model olma	Kontrol listesi Performans kayıt formu
<p><i>Pilates toplarının ebatları ve basınçları öğrencilerin özelliklerine uygun olmalıdır. Çalışmalar mat üzerinde yapılmalıdır. Denge kaybı nedeniyle düşmelere karşı dikkatli olunmalı ve öğrencinin hemen yanında pozisyon alınmalıdır. Farklı vücut bölümlerine yönelik çalışmalar dengeli bir şekilde yapılmalıdır (örneğin kol, bacak, sırt bölgeleri vb.). Yapılacak çalışmaların tekrar sayısı ve zorluk düzeyi öğrencilerin hazır bulunuşluk düzeylerine göre bireysel olarak düzenlenmelidir.</i></p> <p><i>Öğretmen bu becerilerin öğretiminde model olurken öğrenciye yüzünü değil sırtını dönmeli ya da hareketi karışık yapıtırmada, ters ayna kuralı (öğrencinin sağ, öğretmenin soldur) uygulanmalıdır. Bu esnada çocuğun desteğe ihtiyacı varsa başka bir kişiden yardım alınmalıdır. Eğer öğretmen birebir öğretim yapıyorsa model olma ve fiziksel ipucunu eş zamanlı olarak, öğrenci ile yan yana dururken kurallarda esneklik sağlanmalıdır.</i></p>				



Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları
Hareket Yetkinliği	3.1.5. Çeşitli şekillerde sıralanmalar yapar.	5.1. Geniş kolda sıra olur. 5.2. Derin kolda sıra olur. 5.3. Geniş kolda açılır. 5.4. Derin kolda açılır.	Aşamalı yardım Model olma	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	Geniş ve derin kol komutlarında öğrencinin anlayacağı uygun ifadeler tercih edilmelidir (örneğin "Arka arkaya sıraya geç", "Yan yana sıra ol!" vb.). Öğrencilerin hazırbulunuşluluk seviyelerine uygun olarak açılma şekilleri çeşitlendirilebilir (örneğin çift kol açılma, dirsek teması açılma vb.).	6.1. Çeşitli şekillerde yürüyüşler yapar. 6.2. Yürüyüş bandında uygun tempoda, belirlenen süre kadar yürütür. 6.3. Çeşitli şekillerde koşular yapar. 6.4. Olduğu yerde sıçrama yapar. 6.5. Çeşitli engeller üzerinden sıçrama yapar. 6.6. Trambolinde sıçrama yapar. 6.7. Kayma hareketi yapar. 6.8. Adım al sek hareketi yapar. 6.9. Çeşitli şekillerde yuvarlanmalar yapar. 6.10. Tırmanma çalışmaları yapar.	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	3.1.6. Yer değiştirme hareketlerini artan bir doğrulukta yapar.	7.1. Eğilme hareketleri yapar. 7.2. Esnetme hareketleri yapar. 7.3. Dönme hareketleri yapar. 7.4. Atlama-konma hareketleri yapar. 7.5. Başlama-durma hareketleri yapar. 7.6. Dinamik-statik denge hareketleri yapar. 7.7. İtme hareketleri yapar. 7.8. Çekme hareketleri yapar.	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	3.1.7. Denge hareketlerini artan bir doğrulukta yapar.	Otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin parmak ucu yürütme eğilimleri olduğundan dolayı, parmak ucu yürüyüş çalışmalarından kaçınılmalıdır. Otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin trambolin çalışmalarında tekrarlı / yineleyici davranışlar sergilemeleri engellenmelidir. Çalışmalar sırasında öğrencinin düşünmesine ve yaranlanmasına engel olacak güvenlik tedbirleri (öğrenciye müdahale edebilecek mesafede olma) alınmalıdır. Yürüyüş bandı hareket halindeyken öğrencinin bant üzerine çıkmasına ya da battan inmesine izin verilmemelidir. Yürüyüş bandında öğrencinin tek başına çalışmasına izin verilmemelidir. Çalışmalarda etkinlik süresi, hız, mesafe, engel yüksekliği ve sayısı, bireysel olarak düzenlenmelidir.		
	Otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilere dönme çalışmaları yaptırırken hareketin tekrarlı / yinelenen davranışa dönüşmesi engellenmeli, yerine alternatif bir denge hareketi yaptırılmalıdır.			

Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları
Hareket Yetkinliği	3.1.8. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri artan bir doğrulukta yapar.	8.1. Atma çalışmaları yapar. 8.2. Tutma çalışmaları yapar. 8.3. Yakalama çalışmaları yapar. 8.4. Ayakla vurma çalışmaları yapar. 8.5. Yuvarlama çalışmaları yapar. 8.6. Top sürme çalışmaları yapar. 8.7. Durdurma-kontrol çalışmaları yapar. 8.8. Raketle vurma çalışmaları yapar. 8.9. Uzun saplı araçlarla vurma çalışmaları yapar.	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	3.1.9. Birleştirilmiş hareket becerilerini artan bir doğrulukta yapar.	9.1. Yer değiştirme hareketlerini birleştirerek yapar. 9.2. Denge hareketlerini birleştirerek yapar. 9.3. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri birleştirerek yapar. 9.4. Yer değiştirme ve denge hareketlerini birleştirerek yapar. 9.5. Yer değiştirme ve nesne kontrolü gerektiren hareketleri birleştirerek yapar. 9.6. Denge ve nesne kontrolü gerektiren hareketleri birleştirerek yapar. 9.7. Yer değiştirme, denge ve nesne kontrolü gerektiren hareketleri birleştirerek yapar.	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	Hedef davranış 1, 2 ve 3 ile ilgili çalışmalarını düzenlerken önce 2 daha sonra 3, 4 ve daha fazla hareketin birleştirilerek yapılması istenmelidir. Başlangıçta öğretmenin desteği daha fazla olurken, zamanla öğretmenin desteği azaltılmalı ve öğrencilerin bağımsız çalışmalar sergilemeleri sağlanmalıdır. Hareketlerdeki doğruluğu artırmak için öğrenci düzeyine uygun parkur ve istasyon çalışmaları tercih edilebilir. Çalışmalar sırasında güvenlik tedbirlerine (fazla hareket becerisi içermeyen parkur ve istasyon çalışmaları oluşturma, çarpma ve düşmelerde sakatlanma riski oluşturmaya malzemeler kullanma vb.) dikkat edilmelidir.	10.1. Spor dallarına hazırlayıcı oyunlara uygun düzen alır. 10.2. Oyunun gerektirdiği hareketleri yapar. 10.3. Oyunu esnek kurallara göre oynar.	Doğrudan öğretim Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	3.1.10. Spor dallarına hazırlayıcı basit kurallı oyunlar oynar.	Başlangıçta seçilen oyunlar öğrencinin seviyesine uygun bir-iki kurallı oyunlar şeklinde olmalıdır. Zamanla kural sayısı artırılabilir. Seçilen oyunların farklı spor dallarını (bireysel takım, file-raket, macera / doğa / doğa ve su sporları) kapsayan oyunlar olmasına dikkat edilmelidir. Oyunlar öğrencilerin seviyelerine uygun olarak esnek kurallara göre uyarlanmalı ve sonuç odaklı olmamalıdır.		

Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları
Hareket Yetkinliği	3.1.11. Verilen ritme ve müziğe uygun basit vücut hareketleri yapar.	11.1. Verilen ritmi / müziği dinler. 11.2. Verilen ritme / müziğe uygun basit ritmik vücut hareketleri yapar. 11.3. Vücut bölümlerini kullanarak ritim çalışması yapar. 11.4. Çeşitli materyaller kullanarak ritim çalışması yapar.	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	<i>Ritim çalışmalarında el, ayak, diz vb. vücut bölümleri kullanılabilir. Nesne ile yapılan ritim çalışmalarında ise küçük sopalara, marakas, çingirak, tef vb. malzemeler kullanılabilir. Ritim çalışmalarında kullanılan müziğin yavaş-orta hızda olmasına özen gösterilmelidir. İşitsel uyarılara aşırı hassasiyet gösteren otizm spektrum bozukluğu olan öğrenciler için müziğin şiddetine dikkat edilmelidir.</i>	12.1. Basit dans figürleri yapar. 12.2. Verilen müziği dinler. 12.3. Dans figürlerini müzik eşliğinde yapar. 12.4. Küçük grupla basit dans koreografisi yapar. 12.5. Çeşitli nesnelere kullanarak müziğe uygun dans eder.	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	3.1.12. Basit şekilde dans eder.	<i>Dans çalışmalarında otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin amaçsız tekrarlı / yineleyici davranışlar sergilemesi engellenmelidir. Dans çalışmalarında video gibi görsel desteklerden faydalanılabilir. Çalışmalarda malzeme (ponpon, eşarp vb.) kullanımı tercih edilebilir.</i>	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	3.1.13. Basit halk dansları yapar.	13.1. Oyun figürlerini yapar. 13.2. Oyun düzenini alır. 13.3. Oyun figürlerini oyun düzeninde yapar. 13.4. Oyunun müziğini dinler. 13.5. Oyunun müziğine uygun figürleri yapar.	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	3.1.14. Atletizm ile ilgili çalışmalar yapar.	14.1. Serbest şekilde koşar. 14.2. Belirlenen kulvarda koşar. 14.3. Uygun tempoda koşar. 14.4. Belirlenen mesafeyi koşar. 14.5. Eşit aralıklarla dizilmiş engellerin üzerinden geçerek koşar. 14.6. Durarak uzun atlama yapar. 14.7. Uzun atlama yapar. 14.8. Çeşitli topları uzağa atar. 14.9. Çeşitli uzunluktaki nesnelere uzağa atar.	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi Ayrık denemelerle öğretim	Kontrol listesi Performans kayıt formu
		<i>Etkinliklerde temel tekniklerin detaylı işlenmesinden kaçınılmalı, öğrencilerin seviyelerine göre gerekli uyarılar yapılmalıdır. Koşma çalışmaları yapılırken kulvarları belirginleştirecek görsel ipuçları kullanılabilir. Çeşitli nesnelere atma çalışmalarında öğrencilerin kendilerine ve arkadaşlarına zarar vermeyecek farklı ebat ve özellikteki nesnelere (köpük roketler, toplar vb.) kullanılabilir.</i>		

Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları	
Hareket Yetkinliği	3.1.15. Jimnastik ile ilgili çalışmalar yapar.	15.1. Öne takla atar. 15.2. Step tahtasında hareketler yapar. 15.3. Çemberle hareketler yapar. 15.4. Kurdele ile hareketler yapar. 15.5. İple hareketler yapar. 15.6. Jimnastik sırası üzerinde çeşitli şekilde yürüyüşler yapar. 15.7. Jimnastik sırası üzerinde çeşitli şekilde dönüşler yapar. 15.8. Jimnastik barında tutuş çalışmaları yapar. 15.9. Jimnastik barında öne-geriye sallanır.	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu	
	<i>Jimnastik çalışmalarına özgü ısınma çalışmalarını yaptırılmaktadır. Jimnastik sırası ve barı ile yapılan çalışmalarda düşünme ve çarpmalara karşı gerekli güvenlik tedbirleri (yeterli fiziksel alan, minder, öğretmen desteği vb.) alınmalıdır. Step tahtalarının ebatları bireyselleştirilmelidir. Step tahtasının olmadığı durumlarda aynı işlevi görebilecek farklı materyaller kullanılabilir. Step tahtası ile yapılan çalışmaların başlangıç evrelerinde, basit adımlamalar yaptırılırken, ilerleyen çalışmalarda küçük kompozisyonlar (16'lık, 32'lik vb.) yaptırılabilir. Step tahtası çalışmalarında beceride ustalaşan öğrenciler diğer öğrencilere model olarak seçilebilir. Çalışmalarda kullanılacak materyaller, öğrencilerin bireysel özelliklerine uygun olmalıdır.</i>	16.1. Atış yapacağı topu alır. 16.2. Öne doğru adımlama yapar. 16.3. Adımlama yaparken bel seviyesinin altında atış kolunu geriye açar. 16.4. Gövdeyi hafif öne eğerek atış kolunu geriden öne getirir. 16.5. Topu yere en yakın pozisyonda, çizginin gerisinden hedefe doğru yuvarlar.	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu	
	3.1.16. Bowling ile ilgili hareket becerilerini artan bir doğrulukta sergiler.	Çalışmalarda öğrencilerin hazır bulunuşluk durumlarına göre gerekli uyarlamalar (mesafe, lobut sayısı ve büyüklüğü, topun büyüklüğü ve ağırlığı vb.) yapılmalıdır. Yapılan çalışmalarda sakatlanma riskini azaltmak amacıyla yeterli fiziksel alan verilmelidir. Çalışmalarda aşırı teknik ayrıntıya girmekten kaçınılmalıdır.	17.1. Atış çizgisinde durur. 17.2. Sahadaki küçük miskete (pallinoya) bakar. 17.3. Elindeki topu küçük miskete yakın olacak şekilde atar. 17.4. Atma sırası kendine gelene kadar bekler.	Aşamalı yardım Model olma Şekil verme	Kontrol Listesi Performans Kayıt Formu
	3.1.17. Bocce ile ilgili hareket becerilerini artan bir doğrulukta sergiler.	Çalışmalarda öğrencilerin hazır bulunuşluk durumlarına göre gerekli uyarlamalar (mesafe, hedefin ve topun büyüklüğü vb.) yapılmalıdır. Çalışmalarda aşırı teknik ayrıntıya girmekten kaçınılmalıdır.			

Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları
Hareket Yetkinliği	3.1.18. Masa tenisi ile ilgili çalışmalar yapar.	18.1. Raket tutuş çalışmaları yapar. 18.2. Raketle topa alıştırma çalışmaları yapar. 18.3. El önü (forehand) vuruş yapar. 18.4. El arkası (backhand) vuruş yapar. 18.5. Servis atar. 18.6. Karşılıklı oynar.	Aşamalı yardım Model olma Şekil verme	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	Öğrenmeye raketle doğru tutuş alışkanlığı kazandırılmasına kadar tutuş çalışmaları yaptırılmaktadır. Çalışmalarda öğrencilerin hazır bulunuşluk durumlarına göre gerekli uyarlamalar (raketin türü ve büyüklüğü, masanın yüksekliği, topun büyüklüğü vb.) yapılmalıdır. Vuruş ile ilgili başlangıç çalışmalarında raketle topa vurma becerisinin kazandırılmasında sabit topa vurma (ipe bağlanmış top) çalışmaları yapılabilir.	19.1. Raket tutuş çalışmaları yapar. 19.2. Raketle topa alıştırma çalışmaları yapar. 19.3. El önü (forehand) vuruş yapar. 19.4. El arkası (backhand) vuruş yapar. 19.5. Servis çalışması yapar. 19.6. Karşılıklı oynar.	Aşamalı yardım Model olma Şekil verme	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	3.1.19. Tenis ile ilgili çalışmalar yapar.	20.1. Raket tutuş çalışmaları yapar. 20.2. Raketle topa alıştırma çalışmaları yapar. 20.3. Aşırtma (clear) vuruş yapar. 20.4. El önü (forehand) vuruş yapar. 20.5. El arkası (backhand) vuruş yapar. 20.6. Servis atar. 20.7. Karşılıklı oynar.	Aşamalı yardım Model olma Şekil verme	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	Oyunun başlatılabilmesi için teknik ayrıntıya girmeden servis vuruşları çeşitlendirilebilir. Karşılıklı oyun çalışmasında gerekli uyarlamalar (küçük alan, alçaltılmış file, topun yerde bir kereden fazla zıplaması vb.) yapılabilir. Yapılan çalışmalarda sakatlanma riskini azaltmak amacıyla yeterli fiziksel alan verilmelidir.	20.1. Raket tutuş çalışmaları yapar. 20.2. Raketle topa alıştırma çalışmaları yapar. 20.3. Aşırtma (clear) vuruş yapar. 20.4. El önü (forehand) vuruş yapar. 20.5. El arkası (backhand) vuruş yapar. 20.6. Servis atar. 20.7. Karşılıklı oynar.	Aşamalı yardım Model olma Şekil verme	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	3.1.20. Badminton ile ilgili çalışmalar yapar.	Çalışmalarda aşırı teknik ayrıntıya girilmemelidir. Çalışmalarda öğrencilerin hazır bulunuşluk durumlarına göre gerekli uyarlamalar (raketin büyüklüğü ve ağırlığı, mesafe, filenin yüksekliği vb.) yapılmalıdır. Çalışmalarda başlangıçta yavaş giden toplar tercih edilirken, zamanla daha hızlı giden toplar tercih edilebilir.		

Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları
Hareket Yetkinliği	<p>21.1. Su içi etkinliklere uygun giyinir.</p> <p>21.2. Havuza girmeden önce duş alır.</p> <p>21.3. Suya uyum becerileri sergiler.</p> <p>21.4. Suda bireysel / grup oyunlarına katılır.</p> <p>21.5. Su üzerinde kalabilme becerisi geliştirir.</p> <p>21.6. Suda kollarını ve bacaklarını hareket ettirir.</p> <p>21.7. Nefes çalışmaları yapar.</p> <p>21.8. Ayak vurma çalışmaları yapar.</p> <p>21.9. Kol çalışmaları yapar.</p> <p>21.10. Suda ilerleme çalışmaları yapar.</p> <p>21.11. Çeşitli stillerde yüzer.</p> <p>21.12. Havuzdan çıktıktan sonra duş alır.</p> <p>21.13. Günlük kıyafetlerini giyer.</p> <p>21.14. Havuz ortamında güvenlik becerileri sergiler.</p> <p>3.1.21. Yüzme ile ilgili çalışmalar yapar.</p>	<p>21.1. Su içi etkinliklere uygun giyinir.</p> <p>21.2. Havuza girmeden önce duş alır.</p> <p>21.3. Suya uyum becerileri sergiler.</p> <p>21.4. Suda bireysel / grup oyunlarına katılır.</p> <p>21.5. Su üzerinde kalabilme becerisi geliştirir.</p> <p>21.6. Suda kollarını ve bacaklarını hareket ettirir.</p> <p>21.7. Nefes çalışmaları yapar.</p> <p>21.8. Ayak vurma çalışmaları yapar.</p> <p>21.9. Kol çalışmaları yapar.</p> <p>21.10. Suda ilerleme çalışmaları yapar.</p> <p>21.11. Çeşitli stillerde yüzer.</p> <p>21.12. Havuzdan çıktıktan sonra duş alır.</p> <p>21.13. Günlük kıyafetlerini giyer.</p> <p>21.14. Havuz ortamında güvenlik becerileri sergiler.</p>	<p>Aşamalı yardım</p> <p>Model olma</p> <p>Şekil verme</p>	<p>Kontrol listesi</p> <p>Performans kayıt formu</p>
	<p>Su içi etkinliklere tuvalet tutma becerisine sahip olan öğrenciler katılmalıdır. Ders başlamadan önce öğrencilerin tuvalet ihtiyacı giderilmelidir. Yapılan tüm çalışmalar öğretmen gözetiminde gerçekleştirilmelidir. Öğrencinin havuza giriş ve çıkışında yakın mesafeden kontrolü sağlanmalı, havuz kenarından yürütmesine izin verilmemelidir. Bağimsız yüzme becerileri kazanılncaya kadar çalışmalar öğrencinin boyunca geçmeyecek bir havuzda, öğretmenle birebir çalışmalar şeklinde yapılmalıdır. Başlangıçta kullanılan yüzme yardımcısı materyaller (simit, kolluk vb.) öğrencinin performansına göre aşamalı olarak azaltılmalıdır. Öğrenci tek bir yüzme stili için zorlanmamalı, öğrencinin kendini güvenli hissettiği farklı stillere ait çalışmalar sunulmalıdır. Yüzme stillerinin öğretiminde aşırı teknik çalışmalardan kaçınılmalıdır.</p> <p>22.1. Bisiklet kaskı, eldiven, dirsek ve diz koruması takar.</p> <p>22.2. Direksiyondan (gidon) tutup yürüterek bisikleti hareket ettirir.</p> <p>22.3. Bisiklete binerek sürüş pozisyonu alır.</p> <p>22.4. İleriye bakarak pedal çevirir.</p> <p>22.5. Dengesini koruyarak mesafe kat eder.</p> <p>22.6. Bisiklet sürerken hızını ayarlar.</p> <p>22.7. Bisikleti durdurur.</p> <p>22.8. Bisiklet sürerken yön değiştirir.</p> <p>22.9. Engeller arasında bisiklet sürer.</p> <p>3.1.22. Bisiklet sürme ile ilgili hareket becerilerini artıran bir doğrulukta sergiler.</p>	<p>Su içi etkinliklere tuvalet tutma becerisine sahip olan öğrenciler katılmalıdır. Ders başlamadan önce öğrencilerin tuvalet ihtiyacı giderilmelidir. Yapılan tüm çalışmalar öğretmen gözetiminde gerçekleştirilmelidir. Öğrencinin havuza giriş ve çıkışında yakın mesafeden kontrolü sağlanmalı, havuz kenarından yürütmesine izin verilmemelidir. Bağimsız yüzme becerileri kazanılncaya kadar çalışmalar öğrencinin boyunca geçmeyecek bir havuzda, öğretmenle birebir çalışmalar şeklinde yapılmalıdır. Başlangıçta kullanılan yüzme yardımcısı materyaller (simit, kolluk vb.) öğrencinin performansına göre aşamalı olarak azaltılmalıdır. Öğrenci tek bir yüzme stili için zorlanmamalı, öğrencinin kendini güvenli hissettiği farklı stillere ait çalışmalar sunulmalıdır. Yüzme stillerinin öğretiminde aşırı teknik çalışmalardan kaçınılmalıdır.</p> <p>22.1. Bisiklet kaskı, eldiven, dirsek ve diz koruması takar.</p> <p>22.2. Direksiyondan (gidon) tutup yürüterek bisikleti hareket ettirir.</p> <p>22.3. Bisiklete binerek sürüş pozisyonu alır.</p> <p>22.4. İleriye bakarak pedal çevirir.</p> <p>22.5. Dengesini koruyarak mesafe kat eder.</p> <p>22.6. Bisiklet sürerken hızını ayarlar.</p> <p>22.7. Bisikleti durdurur.</p> <p>22.8. Bisiklet sürerken yön değiştirir.</p> <p>22.9. Engeller arasında bisiklet sürer.</p>	<p>Aşamalı yardım</p> <p>Model olma</p> <p>Şekil verme</p>	<p>Kontrol listesi</p> <p>Performans kayıt formu</p>
	<p>Pedal çevirme çalışmaları başlangıçta sabit bisiklet ile yapılabilir. Bisiklete binme çalışmalarında öğrencinin dengesini kaybedip düşme ihtimali göz önünde bulundurularak öğrenciye müddahale edilebilecek mesafede olunmalıdır. Konforlu ve dengeli sürüş için öğrencinin boyuna uygun bisiklet seçilmesi ve ergonomik ayarları (sele yüksekliği topuk pedal üzerindeki dengeleme düz eklemi düz olacak şekilde ayarlanmalı) doğru yapılmalıdır. Bisiklet sürme çalışmalarının başında dengeli ve koruyucu ayarları sabit bisiklette doğru oturma ve duruş çalışması yapılmalıdır. Başlangıçta denge çalışmaları yapılırken güvenlik önlemi olarak yardımcı tekerleği olan bisikletler tercih edilebilir. Beceri düzeyi arttıkça, güvenli sürüş tekniklerine uygun çalışmalara (hızını ayarlama, durma, yön değiştirme vb.) geçilmelidir. Engeller arasında bisiklet kullanma becerisi öğretirken öncelikle daha az sayıda ve hareketsiz engeller tercih edilirken öğrenci beceride ustalaştıkça daha çok sayıda ve hareketli engellere (yürüten insan, başka bisiklete binen kişiler, hareket eden top vb.) yer verilebilir.</p>			

Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları
Hareket Yetkinliği	3.1.23. Golf ile ilgili hareket becerilerini artıran bir doğrulukta sergiler.	23.1. Golf sopasını tutar. 23.2. Golf topunu zemin üzerine koyar. 23.3. Topa vuruş pozisyonu alır. 23.4. Golf sopası ile salınım hareketi yaparak topa vurur. 23.5. Vurulan topu takip eder.	Aşamalı yardım Model olma Şekil verme	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	3.1.24. Basketbol ile ilgili çalışmalar yapar.	24.1. Yürüyerek top sürer. 24.2. Koşarak top sürer. 24.3. Göğüs pası yapar. 24.4. Baş üstü pas yapar. 24.5. Yerden pas yapar. 24.6. Potaya atış yapar. 24.7. Turnike yapar. 24.8. Birebir / İkili / Üçlü oyunlar oynar.	Model olma Aşamalı yardım Şekil verme	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	Başlangıçta hedefe uygun seçilecek etkinlik ve oyunların hazırlayıcı çalışmalar olmasına dikkat edilmelidir. Turnike çalışmalarında detaylı teknik özellikler beklenmemeli, öğrenciye özgü gerekli uyarlamalar yapılmalıdır. HD 8 için kuralları uyarlanmış oyunlar tercih edilmelidir.			
	3.1.25. Voleybol ile ilgili çalışmalar yapar.	25.1. Parmak pas yapar. 25.2. Manşet pas yapar. 25.3. Gelen topu karşılar. 25.4. Servis yapar. 25.5. Filede ikili / üçlü oyunlar oynar.	Model olma Aşamalı yardım Şekil verme	Kontrol listesi Performans kayıt formu
Etkinlikler sırasında öğrencilerin bireysel özellikleri dikkate alınarak yeterli dinlenme aralığı verilmelidir. Filedeki oyunlar için gerekli uyarlamalar (küçük alan, alçaltılmış file, topun yerde 1-2 kez sekmesine izin verme vb.) yapılmalıdır. Çalışmalarda aşırı teknik ayrıntıya girmekten kaçınılmalıdır. Servis çalışmalarında öncelikli olarak alttan servis çalışmaları yaptırılmalı, yapabilen öğrenciler için tenis servis çalışmasına geçilmelidir.				

Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları
Hareket Yetkinliği	3.1.26. Hentbol ile ilgili çalışmalar yapar.	26.1. Yürüyerek top sürer. 26.2. Koşarak top sürer. 26.3. Temel pas yapar. 26.4. Yerden pas yapar. 26.5. Kaleye çeşitli şekillerde atış yapar. 26.6. Birebir / İkili / Üçlü oyunlar oynar.	Model olma Aşamalı yardım Şekil verme	Kontrol listesi Performans kayıt formu
		<i>Çalışmalarda aşırı teknik ayrıntıya girmekten kaçınılmalıdır. Hedef davranış 6 için kuralları uyarlanmış oyunlar tercih edilmelidir.</i>		
	3.1.27. Futbol ile ilgili çalışmalar yapar.	27.1. Yürüyerek top sürer. 27.2. Ayak içi pas yapar. 27.3. Çeşitli şekillerde top durdurur. 27.4. Ayak içi şut atar. 27.5. Birebir / İkili oyunlar oynar.	Model olma Aşamalı yardım Şekil verme	Kontrol listesi Performans kayıt formu
		<i>Hedef davranış 5 için kuralları uyarlanmış oyunlar tercih edilmelidir.</i>		
	3.1.28. Fiziksel ve sportif etkinlik ortamlarında güvenli davranışlar sergiler.	28.1. Fiziksel ve sportif etkinlik ortamlarını izinsiz terk etmez. 28.2. Fiziksel ve sportif etkinlik ortamlarında oluşabilecek tehlikelerden kaçınır. 28.3. Fiziksel ve sportif etkinlik ortamlarında arkadaşlarını oluşabilecek tehlikeler hakkında uyarır. 28.4. Fiziksel ve sportif etkinlik ortamlarındaki güvenlik uyarılarına uygun davranır.	Doğrudan öğretim Olumlu davranışsal destek	Kontrol listesi Olay kaydı
	<i>Öğrencilere fiziksel ve sportif etkinliklerde, çalışma alanının (genel alanın) farkına varmalarını sağlayıcı çalışmalar yapılmalıdır. Fiziksel ve sportif etkinlik ortamlarında arkadaşlarını oluşabilecek tehlikeler hakkında uyarma davranışı öğretilirken, öğretmen tehlikeli bir durum oluşmasını beklemeksizin senaryolar yaratarak öğrencilerden arkadaşlarını uyarmalarını isteyebilir.</i>			



Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları
Hareket Yetkinliği	3.1.29. Fiziksel ve sportif etkinlikler ile ilgili öz bakım becerileri geliştirir.	29.1. Fiziksel ve sportif etkinliklerde cinsiyetine uygun soyunma odası / tuvalet kullanır. 29.2. Fiziksel ve sportif etkinliklere uygun spor kıyafeti giyer. 29.3. Fiziksel ve sportif etkinliklere uygun spor ayakkabısı giyer. 29.4. Fiziksel ve sportif etkinliklerde kişisel görünümüne dikkat eder. 29.5. Fiziksel ve sportif etkinlikler sırasında havlu ile terini kurular. 29.6. Fiziksel ve sportif etkinliklerden sonra elini, yüzünü yıkar / kurular. 29.7. Fiziksel ve sportif etkinliklerden sonra kıyafetini değiştirir. 29.8. Fiziksel ve sportif etkinliklerden sonra spor ayakkabısını değiştirir.	Model olma Aşamalı yardım	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	3.1.30. Fiziksel ve sportif etkinliklerde kendini yönetme becerileri sergiler.	30.1. Fiziksel ve sportif etkinlikler sırasında içsel uyarılara uygun tepkiler verir. 30.2. Fiziksel ve sportif etkinlikler sırasında görsel uyarılara uygun davranır. 30.3. Fiziksel ve sportif etkinlikler sırasında işitsel uyarılara uygun davranır. 30.4. Verilen etkinlik çizelgesine uygun fiziksel ve sportif etkinlikler yapar. 30.5. Ders süresince fiziksel ve sportif etkinlikler ile meşgul olur.	Aşamalı yardım Etkinlik çizelgesi	Kontrol listesi Performans kayıt formu
<p>Öğrencilerin fiziksel ve sportif etkinliklere katılabilmeleri için derse uygun kıyafet giyme / çıkarma becerilerini geliştirmeleri istenmektedir. Bu nedenle öğretmen dersin başlangıcında öğrencilere kıyafet değiştirme ile ilgili çalışmalarını deneyimlemeleri için fırsat sağlamalıdır. Bu becerilerin geliştirilebilmesi için aile ve diğer öğretmenler ile iş birliği içerisinde olmalıdır. Derste aşırı terleyen öğrencilerin havlu ile terini kontrol altına alma davranışları desteklenmelidir. Öğrencilerin ders ile ilgili kıyafet değiştirmeleri için farklı cinsiyete ait soyunma odalarının oluşturulması ve kullanılmasında ortam sağlanmalıdır.</p> <p>Kendisini yeterli düzeyde ifade edemeyen öğrencilerin tuvalet ve su ihtiyacı gibi içsel uyarılarını uygun şekilde iletebilmesi için bazı işaretleri ya da resimleri kullanma becerisi öğretilmelidir. Fiziksel ve sportif etkinliklerin başlangıç çalışmalarında daha çok yönerge ve ipuçları kullanılarak, dersin ilerleyen aşamalarında daha az sayıda kullanılmasına önem verilmelidir. Öğrencilerin daha bağımsız fiziksel ve sportif etkinlik yapmasını sağlamak için, düzeyine uygun etkinlik çizelgesi hazırlanarak, öğrencinin bunu takip etmesi sağlanmalıdır. Etkinlik çizelgeleri takip etme becerisi öğretirken öncelikle çizelge sonu belli ve basit etkinliklerden oluşturulmalıdır. Sonu belli olmayan etkinlikleri (örneğin koşu bandında yürüyüş vb.) tek başına yapması beklenen öğrencilere, zamanlayıcı (timer) kullanmayı öğretmek gerekebilir. Çizelge takip etme becerisi gelişen öğrencilerde seçmeli çizelgele geçilebilir. Etkinlik çizelgesi takip etme becerilerinin öğretiminde özel eğitim öğretmenlerinden destek alınabilir.</p>				

Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları	
Hareket Yetkinliği	3.1.31. Fiziksel ve sportif etkinliklerde aldığı sorumlulukları yerine getirir.	31.1. Fiziksel ve sportif etkinliklere uygun kıyafetlerini getirir / götürür. 31.2. Fiziksel ve sportif etkinlikler ile ilgili araç gereçleri derse getirir / götürür. 31.3. Fiziksel ve sportif etkinliklerde kendisine verilen görevleri yerine getirir. 31.4. Bireyselleştirilmiş fiziksel ve sportif etkinlik programını uygular.	Model olma Katılım yöntemi Etkinlik çizelgesi	Kontrol listesi Performans kayıt formu	
	Öğrencinin kıyafet ve araç gereçleri getirmesi sorumluluğu öğretirken hatırlatıcı çizelgeler (görsel ve / veya yazılı) kullanılabilir. Bireyselleştirilmiş eğitim programını takip edebilme için aile ile iş birliği yapılmalıdır.				
	3.1.32. Fiziksel ve sportif etkinliklerde kullandığı araç gereçlere özen gösterir.	32.1. Fiziksel ve sportif etkinliklerde araç gereçleri amacına uygun kullanır. 32.2. Fiziksel ve sportif etkinliklerde kullandığı araç gereçlere zarar vermektен kaçınır. 32.3. Kullandığı araç gereci yerine koyar.		Model olma Katılım yöntemi Aşamalı yardım	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	3.1.33. Vücut, alan, efor ve hareket ilişkileri farkındalığı ile ilgili temel kavramları çeşitli etkinliklerde gösterir.	33.1. Vücut farkındalığı ile ilgili temel kavramları çeşitli etkinliklerde gösterir. 33.2. Alan farkındalığı ile ilgili temel kavramları çeşitli etkinliklerde gösterir. 33.3. Efor farkındalığı ile ilgili temel kavramları çeşitli etkinliklerde gösterir. 33.4. Hareket ilişkileri farkındalığı ile ilgili temel kavramları çeşitli etkinliklerde gösterir.		Model olma Katılım yöntemi Aşamalı yardım	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	Vücut farkındalığı ile ilgili kavramlar (vücut bölümlerini tanıma ve vücut bölümlerinin yapacağı hareketler) verilmelidir. Alan farkındalığı ile ilgili alan (kişisel-genel alan), yönler (yukarı-aşağı / öne-geriye / sağ-sol), seviyeler (alçak-orta-yüksek), yol (düz, eğimli, dairesel, zikzak), uzamsal (yakın-uzak, geniş-dar) ve ebat (büyük-küçük) kavramları verilmelidir. Efor farkındalığı ile ilgili tempo (hızlı-yavaş), güç (güçlü-güçsüz) ve akıcılık (serbest-zorunlu) kavramları verilmelidir. Hareket ilişkileri farkındalığı ile ilgili vücut parçalarıyla (daire-sel, dar-geniş, salınarak), nesne ve / veya bireyle (üzerinde-altında, içinde-dışında, yakın-uzak, ön-arka, birlikte-ayrı, çevresinde, yanında, etrafında, boyunca), ve eşle-grupla (takip etme, ayna / eşleştirme, beraber / karşı, eşler, bireysel, grup) kavramları verilmelidir.				

Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları
Aktif ve Sağlıklı Hayat	3.2.1. Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluğunu destekleyici fiziksel ve sportif etkinliklere katılır.	1.1. Kalp-dolaşım ve solunum sistemini geliştirici çalışmalar yapar. 1.2. Kas kuvveti ve dayanıklılığını geliştirici çalışmalar yapar. 1.3. Esnekliğini geliştirici çalışmalar yapar. 1.4. Vücut kompozisyonunu geliştirici çalışmalar yapar.	Aşamalı yardım Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu
	<p>Öğrencilerden sağlık durumunu gösteren rapor istenmelidir. Öğrencilere uygulanan tedaviler, kullanılan ilaçlar ve yan etkileri hakkında detaylı bilgi sahibi olunmalıdır. Down sendromlu çocuklarda omurga çevresi ile ilgili esneklik geliştirici çalışmalar kontrollü yapılmalıdır. Down sendromlu olmayan zihinsel engelli veya otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin maksimal kalp atım hızı (KAH<sub>maks.</sub>) hesaplanması için aşağıdaki formül kullanılmalıdır:</p> <p><b>Maksimal Kalp Atım Hızı (KAH<sub>maks.</sub>) = 220-Yaş(yıl)</b></p> <p><b>Örnek:</b> 15 yaşında otizm spektrum bozukluğu olan öğrenci için;  <math>KAH_{maks.} = 220 - 15</math>  <math>KAH_{maks.} = 205</math></p> <p>Down sendromlu öğrencilerin KAH<sub>maks.</sub> değeri akranlarından daha düşük olabilmektedir. Beden eğitimi öğretmeni bu konuda tedbirli olmalıdır. <math>KAH_{maks.}</math>'in hesaplanması için aşağıdaki formül kullanılmalıdır:</p> <p><b>Maksimal Kalp Atım Hızı (KAH<sub>maks.</sub>) = 210-(0,56 x Yaş)-15,5</b></p> <p><b>Örnek:</b> 16 yaşındaki Down sendromlu bir öğrenci için;  <math>KAH_{maks.} = 210 - (0,56 \times 16) - 15,5</math>  <math>KAH_{maks.} = 185</math></p> <p>Öğrencilerin etkinliklerin başında erken yorgunluk hissetmesi, etkinliklere karşı olumsuz tutum oluşmasına ve problem davranışların ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu nedenle aktivite planlanmasında başlangıçta etkinlik süresi ve şiddeti sınırlı tutulmalı, zamanla yorgunluk oluşturmada süre ve şiddet artırılmalıdır. Kas kuvveti ve dayanıklılığı geliştirici çalışmalarda öğrencinin bireysel özellikleri ve hazır bulunuşluk seviyesi dikkate alınarak kendi vücut ağırlığına (mekik, şnav vb.) dayalı çalışmalara yer vermenin yanı sıra, hafif ağırlık (örneğin 0,5 lt su şişesi vb.) ve egzersiz lastiği ile yapılan çalışmalara da yer verilebilir. Öğrencilerin periyodik aralıklarla boy ve kilo ölçümleri yapılarak vücut kitle indeksi (VKİ) hesaplamaları yapılmalı ve uzun dönemli takipler için bunlara ait kayıtlar tutulmalıdır.</p>			

Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları
Aktif ve Sağlıklı Hayat	3.2.2. Fiziksel ve sportif etkinliklerde sağlığını korumaya özen gösterir.	2.1. Fiziksel ve sportif etkinliklerde hava şartlarına uygun giyinir. 2.2. Fiziksel ve sportif etkinlikler öncesi ısınma hareketleri yapar. 2.3. Fiziksel ve sportif etkinlikler öncesi, sırası ve sonrasında yeterli su tüketimine özen gösterir. 2.4. Terliyenken soğuk içecek tüketiminden kaçınır. 2.5. Yemeklerden hemen sonra ağır fiziksel ve sportif etkinlikler yapmaktan kaçınır. 2.6. Fiziksel ve sportif etkinlikler sonrası soğuma hareketleri yapar.	Model olma Aşamalı yardım Etkinlik çizelgesi	Kontrol listesi Olay kaydı formu
	3.2.3. Serbest zamanlarında okul içi ve okul dışı fiziksel ve sportif etkinliklere katılır.	3.1. Tercih ettiği fiziksel ve sportif etkinlikleri düzenli olarak yapar. 3.2. Tercih ettiği fiziksel ve sportif etkinliklere izleyici olarak katılır. 3.3. Kendisine sunulan fiziksel ve sportif etkinlikleri düzenli olarak yapar. 3.4. Kendisine sunulan fiziksel ve sportif etkinliklere izleyici olarak katılır. 3.5. Akranları ile okul dışı fiziksel ve sportif etkinliklere katılır.	Model olma Aşamalı yardım Etkinlik çizelgesi Katılım yöntemi	Kontrol listesi Fiziksel etkinlik kayıt Formu
		Aileler, öğrencilerin farklı ortamlarda (havuz, park, doğa vb.) çeşitli etkinliklere (bisiklet, scooter / tornet, binicilik, doğa yürüyüşü vb.) katılabileceği imkânlar sağlanması konusunda bilinçlendirilmelidir. Öğrencilere her gün 30 dakikasını orta şiddette olacak şekilde, en az 60 dakika düzenli olarak fiziksel aktivite yapabileceği ortamlar sağlanmalıdır. Öğrencilerin günlük aktivitelerinin takibi için adimsayar, nabız ölçer, vb. araçlar kullanılabilir. Öğrencilerin akranları ile katılabilecekleri okul dışı fiziksel ve sportif etkinlik ortamları sağlanması konusunda öğretmen, aileler ile iş birliği yapılmalıdır. Serbest zamanlarında çeşitli sebeplerle evde olmak zorunda olan öğrencilere fiziksel ve sportif etkinlik yapabilecekleri teknolojik destekli ortamlar (aktif video oyunları, oyun konsolu vb.) sunulması konusunda ailelerle iş birliği yapılabilir. Ailelere serbest zamanlarda öğrencilerin fiziksel ve sportif etkinliklere katılımını sağlamaya yönelik bilgiler (fiziksel etkinliğin yararları, öğretim yöntemleri, davranış yönetimi vb.) verilmelidir.		

*Etkinlikler sırasında öğrenciler yeterli su tüketmeye teşvik edilmelidir. Vücutun toparlanmasını ve günlük aktivitelere uyumunu kolaylaştırabilmek için soğuma çalışmalarına önem verilmelidir. Günlük yaşamda kullanılan ayakkabı tabanlığı vb. işlev arttırıcı araç gereçler fiziksel ve sportif etkinlikler süresince de kullanılmalıdır. Yemeklerden hemen sonra ağır fiziksel ve sportif etkinlikler yapılması için gerekli durumlarda ders programlarının düzenlenmesine yönelik olarak idareye bilgi verilmelidir.*

Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları
Aktif ve Sağlıklı Hayat	3.2.4. Fiziksel ve sportif etkinliklerde sosyal etkileşim becerileri geliştirir.	4.1. Adına tepki verir. 4.2. Fiziksel ve sportif etkinliklerde öğretmeni / arkadaşı ile göz teması kurar. 4.3. Fiziksel ve sportif etkinliklerde beden dilini kullanır. 4.4. Fiziksel ve sportif etkinliklerde iletişim başlatır. 4.5. Fiziksel ve sportif etkinliklerde başlatılan iletişimi sürdürür.	Model olma Katılım yöntemi Fırsat öğretimi	Kontrol listesi Olay kaydı formu
	"Adına tepki verme" becerisinin öğretimi, öğrencinin karşısından, yanından, uzaktan seslenildiğinde adına tepki verme sırası ile öğretilmelidir. Öğretim sürecinde yönergelerin etkili bir şekilde sunulabilmesi için göz teması kurulması önemlidir. Öğrencilerin birbirleri ile iletişim becerilerini geliştirmek için öğretmen ders boyunca çeşitli fırsatlar sunmalıdır. Ders ortamına giren yeni kişiler, öğrencilerin selamlaşma, kendini tanıma vb. becerilerini geliştirmek için fırsata dönüştürülmelidir. Arkadaşlık kurmada problemlere sahip olan öğrenciler için bireysel çalışmaların yanında, eşle ve küçük grupta katılabilecekleri fiziksel ve sportif etkinliklere yer verilmesine özen gösterilmelidir.	5.1. Dersin başında ve sonunda selamlaşma sözcükleri / hareketleri kullanır. 5.2. Fiziksel ve sportif etkinliklere ilişkin tercihlerini bildirir / gösterir. 5.3. Fiziksel ve sportif etkinliklerde sorulan sorulara cevap verir. 5.4. Fiziksel ve sportif etkinlikler sırasında gerektiğinde yardım talep eder. 5.5. Fiziksel ve sportif etkinliklerde nezaket sözcükleri / hareketleri kullanır.	Model olma Katılım yöntemi Fırsat öğretimi	Kontrol listesi Olay kaydı formu
	Fiziksel ve sportif etkinlikler, öğrencilerin diğer öğrencilerle birlikte eğlenceli fiziksel aktivitelere katılımı ve sosyalleşmesi için ortam yaratması açısından önemlidir. Bu nedenle fiziksel ve sportif etkinlikler sırasında öğrenciye sözlü ve sözsüz iletişim becerileri sergileyebilecekleri düzenlemeler yapılmalıdır. Tekrarlı konuşmalar işlevsel bir iletişim yolu olmamaktadır. Bu nedenle öğrencilerin tekrarlı konuşmaları önlenmeli, yerine işlevsel iletişim becerileri öğretilmelidir. Öğrencinin günlük hayatta kullanmış olduğu alternatif iletişim yolları (işaret, resim değiş-tokuş, tablet uygulamaları, bas konuş vb.) varsa, bu yollar kullanılabilir. Kendisini yeterli düzeyde ifade edemeyen öğrenciler için yardım talep etme ve tercih belirtme becerilerinin öğretiminde, teknoloji desteğinden faydalanılabilir. Öğrencilerin fiziksel ve sportif etkinliklerde tebrik etme / tebriği kabul etme davranışları göstermeleri konusunda fırsatlar yaratılmalıdır.			

Öğrenme Alanı	Hedef	Hedef Davranışlar	Önerilen Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Önerilen Ölçme ve Değerlendirme Yöntem ve Araçları
Aktif ve Sağlıklı Hayat	3.2.6. Fiziksel ve sportif etkinliklerde sosyal kabul gören davranışlar sergiler.	6.1. Fiziksel ve sportif etkinliklerde sırasını bekler. 6.2. Fiziksel ve sportif etkinliklerde kendisine zarar verecek davranışlardan kaçınır. 6.3. Fiziksel ve sportif etkinliklerde arkadaşına zarar verecek davranışlardan kaçınır. 6.4. Fiziksel ve sportif etkinliklerde beklenmeyen değişikliklere karşı uyumlu davranışlar sergiler. 6.5. Fiziksel ve sportif etkinliklerde amaçsız tekrarlı davranışlardan kaçınır. 6.6. Fiziksel ve sportif etkinliklerde arkadaşını rahatsız edecek davranışlardan kaçınır.	Model olma Olumlu davranışsal destek	Kontrol listesi Olay kaydı formu Anlık zaman örnekleme kayıt formu
	3.2.7. Bayram, kutlama ve törenlere uygun davranışlarla katılım gösterir.	7.1. Saygı duruşu ve İstiklâl Marşı'nda uygun davranışlar sergiler. 7.2. Anma / kutlama törenleri süresince yapılan etkinlikleri takip eder. 7.3. Anma / kutlama törenlerinde verilen görevleri yerine getirir.	Model olma Katılım yöntemi	Kontrol listesi Performans kayıt formu Anlık zaman örnekleme kayıt formu
	<p>Öğrencinin ailesinden ve diğer öğretmenlerinden öğrencinin uygun olmayan davranışları konusunda bilgi alınmalıdır. Öğrencinin toplumsal normlara uygun olmayan davranışlarının ortaya çıkması için gerekli önlemler (ortam düzenlemeleri, etkinlikleri zorluk sırasına koyma vb.) alınmalıdır. Öğrencinin uygun olmayan davranışları varsa mutlaka "davranışın işlevsel analizi" yapıldıktan sonra müdahale sürecine başlanmalıdır. Öğrencinin uygun olmayan davranışları ile ilgili bir davranış değiştirme sürecine yer verilecek öncelikle davranış değiştirme işlemleri yazımlı ve uygulamaya başlanmadan önce aile bilgilendirilerek onay alınmalıdır. Problem davranışlarla baş etme sürecinde seçilecek davranış değiştirme yöntemleri en ilimliden başlanmalıdır. Amaçsız tekrarlanan davranışlar, öğrenmeyi engelleyici ve sosyal kabulü azaltıcı davranışlar kategorisine girer. Problem davranış olarak değerlendirilmelidir. "Beklenmeyen durumlara uygun davranma becerisi" öğretimine destek olması için öğretmen ders rutinlerini sık sık değiştirmelidir. Uygun olmayan davranışlar (cinsel içerikli davranışlar, arkadaşlarının takıntılarının üzerine gitme vb.) konusunda hassas olunmalıdır.</p> <p>Öğrencilerin sosyalleşmesi ve topluma kabulü açısından bu hedef davranışlar önemlidir. Ancak kalabalık ve gürültülü ortamlarda bulunmak bazı öğrenicilerde istenmeyen davranışlar görüldüğünü artırabilir. Bu nedenle anma / kutlama törenleri sırasında karşılaşılabilecek istenmeyen davranışların azaltılabilmesi için spor ve fiziki etkinlikler ders süresince önleyici yaklaşıma yönelik (alkış sesine tepki veren öğrenciyi alkış sesine alıştırma vb.) çalışmalar yapılmalıdır. Bu hedef davranışlar aynı zamanda öğrencinin kendi kültürünü anlaması açısından da önemlidir. Bu nedenle başlangıçta anma, tören ve kutlamalarda pasif olarak da görev alırken, ilerleyen zamanda öğrencinin düzeyine uygun görev ve sorumluluklar verilerek (ör. basit step gösterisi, halk dansları, mehter gösterisi ya da eğlenceli oyunlar vb.) aktif katılımı sağlanmalıdır. Ayrıştırılmış okullarda eğitim gören öğrenciler için tür etkinlikler bir kaynaştırma fırsatı sağlamaktadır. Öğretmenler ve törenlerde öğrencilerin, tipik gelişen akranları ile birlikte olacağı ve birlikte yapacağı etkinlikler planlaması konusunda ortam yaratmalıdır.</p>			

## ÖRNEK ÖĞRETME-ÖĞRENME SÜRECİ

### DERS PLANI ÖRNEĞİ - I

BÖLÜM-1	
<b>Dersin Adı :</b> Spor ve Fiziki Etkinlikler <b>Kademe :</b> 3	
<b>Öğrenme Alanı / Alt Öğrenme Alanı:</b> Hareket Yetkinliği / Hareket Becerileri <b>Konu:</b> Atletizm ile ilgili etkinlikler ve oyunlar	
<b>Süre:</b> 40 dk.	
BÖLÜM-2	
<b>Hedef / Hedef Davranışlar</b>	3.1.14. Atletizm ile ilgili çalışmalar yapar. 14.2. Belirlenen kulvarda koşar. 14.5. Eşit aralıklarla dizilmiş engellerin üzerinden geçerek koşar. Engel doğru kendi kulvarında koşar. Engel yaklaşarak engel geçiş ayağını kaldırır. Engel ayağını engelin üzerinden geçirip engelin ilerisine koyar. Destek ayağını engelin üzerinden geçirerek yere koyar. Temposunu bozmadan koşmaya devam eder. 3.2.4. Fiziksel ve sportif etkinliklerde sosyal etkileşim becerileri geliştirir. 4.3. Fiziksel ve sportif etkinliklerde beden dilini kullanır.
<b>Öğretim Yöntem ve Teknikleri</b>	Model olma, aşamalı yardım, katılım yöntemi
<b>Öğretim Teknolojileri ve Materyalleri</b>	Farklı yükseklikteki engel malzemeleri, trambolin, huni, köpük sosis, ip, şerit, slalom çubuğu, video izleticisi (laptop veya masa üstü bilgisayar), CD, toplar, sepet
<b>Ortam Düzenlemeleri</b>	Öğretim etkinlikleri, mevsime ve şartlara göre spor salonunda, okul bahçesinde ya da okul koridorunda gerçekleştirilecektir. Öğretimde kullanılacak araç-gereçler ders öncesinde hazırlanır. Koşulacak alan çizgi çekilerek belirlenir.
BÖLÜM-3	
<b>Dikkati Çekme</b>	-Öğretmen yoklamayı alır. Her öğrencinin adı söylenerek, konuşabiliyorsa "buradayım" demesi, konuşma becerileri sınırlıysa parmak kaldırması beklenir. -Öğretmen ders için gerekli malzemeler olan huniler, engeller ve trambolini öğrenciler ile birlikte etkinlik alanına getirir. -Huniler ve engeller çalışma alanına yerleştirilir. Engeller ve koşu alanı öğrencilere tanıtılır. -Öğrencilere yolda yürürken önüne çıkan taşa takılıp düşen adam hikayesi dramatize edilerek anlatılır. Yürürken ve koşarken önüne çıkan engelleri fark edip üzerinden atlamanın önemi anlatılır. -Öğrencilere Dünya Atletizm Şampiyonası 200 metrede altın madalya alan "Ramil Guliyev" videosu izlettirilir.
<b>Güdüleme</b>	-Belirlenen kulvarda koşma çalışması yapılacağı, engellerin üzerinden atlayarak koşu yapılacağı söylenir. -Öğretmen çalışma parkurunun sonuna trambolini koyar ve etkinliği tamamlayan her öğrencinin her turun sonunda 10-20 kez trambolinde zıplayacağını söyler. -Doğru davranışlar ders boyunca, davranışla ilişkilendirilmiş övgüler ile pekiştirilir.
<b>Gözden Geçirme ve Derse Geçiş (Hedef Uyaran Sunumu)</b>	-Öğrencilerin birbirlerini ve öğretmeni görebilecek şekilde yarım daire düzeninde dizilmeleri sağlanır. Isınma hareketleri model olunarak gösterilir ve yapmaları istenir. Isınma çalışmalarında bacak çalışmalarına ağırlık verilir. Gerekliğinde ipuçları sunulur. Etkinlik süresince uyulması gereken kurallar hatırlatılır ve güvenlik uyarıları yapılır. -Küçük engellerin üzerinden geçme, kısa çizgi üzerinde yürüme ve koşma gibi etkinlikler yaptırılır ya da "Önümüze bir engel çıkarsa ne yaparsınız=" gibi sorularla kısa bir değerlendirme yapılarak ders öncesi öğrencilerin performansı hakkında bilgi edinilir.

## Uygulama

**Çalışma 1:** Öğrencilerle engeller üzerinden geçerek yürüme ve elinde taşıdığı topu hedefteki sepete atma oyunu oynanır. Bu oyun esnasında öğretmen, öğrencilere model olur. Oyundaki becerileri istenen düzeyde yerine getirebilen öğrenciler bireysel pekiştirme sistemleri ile pekiştirilerek ikinci çalışmaya geçilir.

**Çalışma 2:** Öğretmen çizgi bantları ile belirlenmiş kulvarda belirlenen mesafeyi koşarak model olur. Öğrencilerden sırasıyla koşmaları istenir. Bu esnada öğretmen koşan öğrencinin yanında koşarak model olurken aynı zamanda hata yapma ihtimaline karşı da müdahale edebilecek yakınlıkta olur. Çalışma esnasında öğretmen koşma sırası bekleyen öğrencilere koşu yapan arkadaşlarına tezahürat yapma ve alkışlama konusunda model olur ve teşvik eder. Böylece alkış, tezahürat yapan öğrencilerin sosyal etkileşim becerilerini geliştirirken, koşan öğrenciler için de sosyal pekiştirme imkânı sağlanmış olur. Öğrenci koşarken kulvarını takip edemiyorsa öğretmen, öğrencinin bel hizasında ip / güvenlik şeridi çekerek kulvarı belirginleştirir. Öğrenci başarılı oldukça her denemede şeridi 10-20 cm aşağı çekerek şerit yere inene kadar çalışmalara devam eder. Belirlenen kulvarda koşabilen öğrenciler ile üçüncü çalışmaya geçilir.

**Çalışma 3:** Belirlenen kulvarda koşma çalışmasından sonra kulvara belirli aralıklarla öğrencilerin seviyesine uygun düzeyde engeller yerleştirilir ve öğretmen model olma yöntemi ile engel üzerinden geçmeyi gösterir. Öğrencilerden koşarak engel üzerinden geçiş yapmaları istenir. Öğrencilerin seviyelerine uygun engel yüksekliği ve parkur mesafesi ayarlanarak her öğrencinin uygun seviyede katılması sağlanır. Engel parkurunu doğru tamamlayan öğrenci, doğal bir etkinlik pekiştirici olarak parkurun sonundaki trampolinde 10-20 kez zıplar. Öğrenci engel parkurunda uygun olmayan, hatalı davranışlarda bulunursa öğretmen, öğrenciyi hareketin / parkurun başına alarak doğru davranışlar sergilemesi için davranışı prova ettirir (hata düzeltmesi yapar). Öğretmen doğru davranışı en çok garantileyeceğini düşündüğü ipucu türü ve yoğunluğu ile destek sunar. Çalışma esnasında sadece koşan değil, uygun bekleme davranışları gösteren öğrenciler de bireysel pekiştirme sistemleri ve davranışla ilişkilendirilmiş övgü ile pekiştirilir.

-Çalışmalar bitince, araç gereçler öğrenciler ile birlikte toplanır ve yerlerine konur.

-Soğuma çalışmaları yaptırılır.

-Öğrencilere aldıkları sorumlulukları yerine getirdikleri ve derse aktif katılımlarından dolayı teşekkür edilir.

-Selamlaşma ile ders bitirilir.

## BÖLÜM-4

### Ölçme ve Değerlendirme

Öğretim sonunda öğrencinin hedef davranışların her birini bağımsız yapıp yapamadığı ya da hangi ipucuyla yapabildiği kaydedilir. Öğrenciler, hedef davranışları bağımsız olarak yapabilece kadar diğer ders saatlerinde de öğretim denemeleri sürdürülür. Hedef davranış üzerinde ilerleme sağlanamamışsa hedef davranışın tanımı, ölçütü, dersin öğretim yöntemi, araç gereci veya pekiştirme sistemi üzerinde uyarlamalar yapılır.

Hedef Davranış	Öğrenci 1				Öğrenci 2				Öğrenci 3				Öğrenci 4			
	Fiziksel yardım	Model İpucu	Sözel İpucu	Bağımsız	Fiziksel yardım	Model İpucu	Sözel İpucu	Bağımsız	Fiziksel yardım	Model İpucu	Sözel İpucu	Bağımsız	Fiziksel yardım	Model İpucu	Sözel İpucu	Bağımsız
2.Belirlenen kulvarda koşar.																
5.Eşit aralıklarla dizilmiş engellerin üzerinden geçerek koşar.																
5.a. Engeli yaklaşarak engel geçiş ayağını kaldırır.																
5.b. Engel ayağını engelin üzerinden geçirip ileriye koyar.																
5.c. Destek ayağını engelin üzerinden geçirerek yere koyar.																



## DERS PLANI ÖRNEĞİ - II

BÖLÜM-1	
<b>Dersin Adı :</b> Spor ve Fiziki Etkinlikler	<b>Kademe :</b> 3
<b>Öğrenme Alanı / Alt Öğrenme Alanı:</b> Aktif ve Sağlıklı Hayat / Aktif ve Sağlıklı Hayat Uygulamaları	
<b>Konu:</b> Aerobik dayanıklılığı geliştirici etkinlik ve oyunlar	<b>Süre:</b> 40 dk.
BÖLÜM-2	
<b>Hedef / Hedef Davranışlar</b>	3.2.1. Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluğunu destekleyici fiziksel ve sportif etkinliklere katılır. 1.1. Kalp-dolaşım ve solunum sistemini geliştirici çalışmalar yapar. 3.2.2. Fiziksel ve sportif etkinliklerde sağlığını korumaya özen gösterir. 2.1. Fiziksel ve sportif etkinliklerde hava şartlarına uygun giyinir. 2.2. Fiziksel ve sportif etkinlikler öncesi ısınma hareketleri yapar. 2.3. Fiziksel ve sportif etkinlikler öncesi, sırası ve sonrasında yeterli su tüketimine özen gösterir.
<b>Öğretim Yöntem ve Teknikleri</b>	Etkinlik çizelgesi, aşamalı yardım, katılım yöntemi.
<b>Öğretim Teknolojileri ve Materyalleri</b>	Kronometre, anahtarlık, etkinlik fotoğrafları, etkinlik yazıları, merdiven, trambolin, yürüyüş bandı, bisiklet, step tahtası, nabız ölçer, CD, havlu, su, değerlendirme kayıt formu, ayak resmi.
<b>Ortam Düzenlemeleri</b>	Öğretim etkinlikleri, mevsime ve şartlara göre spor salonunda, okul bahçesinde ya da okul koridorunda gerçekleştirilecektir. Öğretimde kullanılacak araç gereçler ders öncesinde hazırlanır. Öğretmen birbirine uzak olmayacak şekilde egzersiz istasyonları hazırlar. İstasyonlarda öğrencilerin ihtiyacı olabilecek görseller ve hatırlatıcılar hazırlanır. Örneğin step tahtası üzerine, öğrencilerin ayaklarını basacakları yere ayak resmi olan çıkartma yapıştırılırken, koşu bandının üzerine timer (zamanlayıcı) yerleştirilir. Öğrencilerin gelişimlerini takip edebilmek için yürüyecekleri parkur standart olmalıdır.
BÖLÜM-3	
<b>Dikkati Çekme</b>	-Öğretmen yoklamayı alır. Her öğrencinin adı söylenerek, konuşabiliyorsa "buradayım" demesi, konuşma becerileri sınırlıysa parmak kaldırması beklenir. -Öğretmen yanında getirdiği suluğunu göstererek, "Herkesin suluğu ve havlusu yanında mı?" diye sorar. Suluğunu ve havlusunu yanında getiren öğrencileri davranışla ilişkilendirilmiş övgü ile pekiştirir. Yanında suluğu ve havlusu bulunmayan öğrencilerin havlusunu ve suluklarını getirmelerini / doldurmalarını ister. -Öğretmen tüm öğrenciler sırayla önce havanın durumunu, ardından havanın durumuna uygun giyinip giyinmediğini sorar. Havanın durumuna uygun giyinen tüm öğrencilere davranışla ilişkilendirilmiş övgü sunar ve diğer öğrencilere alkışlatır. -Öğretmen yanında getirdiği nabız ölçer ile tüm öğrencilerin otururken nabzını ölçer ve ölçümleri kaydeder. -Öğretmen daha önceden çekmiş olduğu yürüyen çocuk, koşu bandı, step tahtası, trambolin gibi fotoğrafları / yazıları her öğrencinin bireysel ölçümlerine ve hazır bulunuşluk durumuna uygun olacak şekilde anahtarlığa uygun sırayla takar. Böylece her öğrencinin fotoğraflı bireysel çalışma planı ortaya çıkmış olur.
<b>Güdüleme</b>	-Öğretmen her öğrenciye fotoğraflı / yazılı bireysel oyun ve fiziksel etkinlikler programını gösterip tanıtırken son etkinlikten sonra yer alan sürpriz fotoğrafını / yazısını göstererek bireysel programını tamamlayan öğrencilere kendi sürprizini seçme hakkı vereceğini söyler. -Doğru davranışlar ders boyunca, davranışla ilişkilendirilmiş övgüler ile pekiştirilir.
<b>Gözden Geçirme ve Derse Geçiş (Hedef Uyarı Sunumu)</b>	-Öğrencilerin birbirlerini ve öğretmeni görebilecek şekilde yarım daire düzeninde dizilmeleri sağlanır. Isınma hareketleri model olunarak gösterilir ve yapmaları istenir. Isınma çalışmalarında kol ve bacak çalışmalarına ağırlık verilir. Gerektiğinde ipuçları sunulur. Etkinlik süresince uyulması gereken kurallar hatırlatılır ve güvenlik uyarıları yapılır. -Her öğrenciye bireysel programına ilişkin çizelgesi verilir ve ilk fotoğrafta yer alan nesneyi bulmaları istenir.

-Öğretmen her öğrenciden bireysel çizelgesindeki nesnelere ulaşmasını, hareketleri yapmasını ister. Öğrencilerden beklenen davranışlar sırasıyla, a) çizelgesindeki fotoğrafa / yazıya bakması, b) fotoğraftaki / yazıdaki fiziksel etkinliği bulması, c) fiziksel etkinliği yapması, d) fiziksel etkinlik bittiğinde çizelgesine geri dönmesi, e) fiziksel etkinlik çizelgesindeki sayfayı çevirerek bir sonraki etkinliğe geçmesidir.

-Öğretmen, öğrencilere fiziksel etkinlik çizelgesi takip etme becerisini öğretirken aşamalı yardım kullanılmalıdır. İlk başlarda hata yapmadan doğru davranışları sergilemesi için tam fiziksel yardım ile destek sunulurken, öğrenci beceride ustalaştıkça yardım düzeyinin yoğunluğu azaltılmalıdır.

-Öğrencilerin bireysel fiziksel etkinlik çizelgelerinde aynı amaca hizmet eden farklı hareketler olabilir. Örneğin kalp-dolaşım ve solunum sistemini geliştirici çalışma olarak bir öğrencinin çizelgesinde koşu bandı yer alırken, başka bir öğrencide bisiklet sürme, bir diğerinde ise yürüyüş tercih edilebilir (eldeki imkânlar, öğrencinin tercihleri ve öğretmenin amaçlarına göre belirlenir).

-Başlangıçta öğrencinin aerobik dayanıklılığını geliştirici etkinliklerin şiddeti belirlenmelidir. 15 yaşındaki otizm spektrum bozukluğu olan bir öğrencinin 40 dakikalık ders içerisinde ısınma, aktivite ve soğuma bölümlerinde yapacağı etkinliklerin şiddeti aşağıdaki gibi hesaplanır.

Önce öğrencinin "220-Yaş" formülüyle maksimal kalp atım hızı ( $KAH_{maks}$ ) belirlenir.

$220-15= 205$  atım / dakika

**Çalışma 1 (Isınma Bölümü):** Aerobik dayanıklılığı geliştirici çalışmanın ısınma bölümünde etkinlik şiddeti öğrenci  $KAH_{maks}$ 'in %40 ile 50'si arasında gerçekleştirilir.

$KAH_{maks} = 205$  atım / dakika

$205 \times 40 / 100 = 82$  atım / dakika

$205 \times 50 / 100 = 102$  atım / dakika

Bu sonuçlara göre dersin ısınma bölümünde aerobik dayanıklılığı geliştirici etkinliklerin şiddeti dakikada 82 (alt sınır) ile 102 (üst sınır) kalp atımı arasında yapılır. Bu kalp atım aralığı öğrencinin bileğindeki nabız ölçen saat aracılığı ile gözlenir. Isınma bölümü 10 dakika boyunca sürdürülür. Bu bölümde nabız üst sınıra kadar kademeli yükseltmek için trambolin ve step tahtası etkinlikleri yapılabilir. Isınma bölümü bittiğinde kendiliğinden suyunu alıp içen ve havlusu ile terini kurulan öğrencileri öğretmen coşkulu bir şekilde davranışla ilişkilendirilmiş şekilde över (ör. Ahmet çalışmadan sonra su içmene bayıldım, bravo sana). Su içmeyi ve terini kurulamayı unutan bir öğrenci olursa öğretmen onu uyarak suyunu içmesini ve terini havlu ile kurulumasını sağlar.

**Çalışma 2 (Aktivite Bölümü):** Aerobik dayanıklılığı geliştirici çalışmanın aktivite bölümünde etkinlik şiddeti öğrenci  $KAH_{maks}$ 'in %60 ile 70'i arasında gerçekleştirilir.

$KAH_{maks} = 205$  atım / dakika

$205 \times 60 / 100 = 123$  atım / dakika

$205 \times 70 / 100 = 143$  atım / dakika

Dersin aktivite bölümünde aerobik dayanıklılığı geliştirici etkinliklerin şiddeti dakikada 123 (alt sınır) ile 143 (üst sınır) kalp atımı arasında yapılır. Bu kalp atım aralığı yaklaşık 20 dakika boyunca sürdürülür (başlangıçta öğrenci bu süreyi tamamlayacak kadar dayanıklılığa sahip olmayabilir, süre aşamalı olarak 20 dakikaya kadar yükseltilir. Bu kalp atım aralığı öğrencinin bileğindeki nabız ölçen saat aracılığı ile gözlenir. Aktivite bölümünde aerobik dayanıklılık için okul bahçesi veya spor salonunda yürüyüş (okulda spor salonu yoksa ve hava koşulları okul bahçesi için uygun değilse koridorlar ve merdivenler kullanılabilir), bisiklet, yürüyüş bandı ve step tahtası tercih edilebilir.

Aktivite bölümü bittiğinde kendiliğinden suyunu alıp içen ve havlusu ile terini kurulan öğrencileri öğretmen coşkulu bir şekilde davranışla ilişkilendirilmiş şekilde över (ör. Ahmet çalışmadan sonra su içmene bayıldım, bravo sana). Su içmeyi ve terini kurulamayı unutan bir öğrenci olursa öğretmen onu uyarak suyunu içmesini ve terini havlu ile kurulumasını sağlar.

**Çalışma 3 (Soğuma Bölümü):** Aerobik dayanıklılığı geliştirici çalışmanın soğuma bölümünde etkinlik şiddeti öğrenci  $KAH_{maks}$ 'in %40 ile 50'si arasında gerçekleştirilir.

$KAH_{maks} = 205$  atım / dakika

$205 \times 40 / 100 = 82$  atım / dakika

$205 \times 50 / 100 = 102$  atım / dakika

Bu sonuçlara göre dersin soğuma bölümünde aerobik dayanıklılığı geliştirici etkinliklerin şiddeti dakikada 82-102 aralığından kademeli olarak 82-102 aralığına düşürülür. Bu bölümde yavaş tempoda yürüyüş yapıp ders esneklik etkinlikleri ile tamamlanabilir.

Soğuma bölümü bittiğinde kendiliğinden suyunu alıp içen ve havlusu ile terini kurulan öğrencileri öğretmen coşkulu bir şekilde davranışla ilişkilendirilmiş şekilde över (ör. Ahmet çalışmadan sonra su içmene bayıldım, bravo sana). Su içmeyi ve terini kurulamayı unutan bir öğrenci olursa öğretmen onu uyarak suyunu içmesini ve terini havlu ile kurulumasını sağlar.

-Öğrencilere çizelgelerindeki fiziksel etkinlikleri yerine getirdikleri için teşekkür edilir ve çizelgelerinin sonundaki sürpriz için seçenekler sunulur.

-Çalışmalar bitince, araç gereçler öğrenciler ile birlikte toplanır ve yerlerine konur.

-Selamlaşma ile ders bitirilir.

## BÖLÜM-4

### Ölçme ve Değerlendirme

Öğretim sonunda öğrencinin hedef davranışların her birini bağımsız ya da hangi ipucuyla yapabildiği kaydedilir. Öğrenciler, hedef davranışları bağımsız olarak yapabilene kadar diğer ders saatlerinde de öğretim denemeleri sürdürülür.

Hedef Davranış	Öğrenci 1				Öğrenci 2				Öğrenci 3				Öğrenci 4			
1. Kalp-dolaşım ve solunum sistemini geliştirici çalışmalar yapar.																
2. Fiziksel ve sportif etkinliklerde hava şartlarına uygun giyinir.																
3. Fiziksel ve sportif etkinlikler öncesi ısınma hareketleri yapar.																
4. Fiziksel ve sportif etkinlikler öncesi, sırası ve sonrasında yeterli su tüketimine özen gösterir.																

