

2019-2020 GÜZ DÖNEMİ
BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN HAFTALIK PLANI
TARİHİ VE SAATİ

Hafta/Tarih	Ders Konu Başlığı	Dersin Saati	Öğretim Üyesi
1 Hafta 16-20 EYLÜL	Beden Eğitimi ders konuları hakkında genel bilgi verilmesi. Beden eğitiminin tanımı, spor branşları.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
2. Hafta 23-27 EYLÜL	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarını yumuşatıcı çevirmeler, Basketbol sahası ve oyun kuralları hakkında bilgi verilmesi.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
3. Hafta 30 EYLÜL- 4 EKİM	Eklem ve kas gruplarını yumuşatıcı çevirmeler, sakatlanan sporcuya yapılacak ilk yardım. Basketbolda temel duruş, top sürme ve pas çalışmaları.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
4. Hafta 7-11 EKİM	İnterval çalışması, eklem ve kas gruplarını esnetici ve güçlendirici çalışmalar. İnsan gelişimde beden eğitimi ve oyunların rolü basketbol da top sürme ve turnikeye çıkış.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
5. Hafta 14-18 EKİM	Atatürk ve düşünürlerin spor konusuyla ilgili sözleri ve açıklaması. Altılı istasyon çalışması ,Basketbol da hareketli paslaşma ve basit oyun kuralları. Top sürme ve engel geçme yarışması.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
6. Hafta 21-25 EKİM	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarının çalıştırılması. Voleybol da paslaşma ve oyun kuralları hakkında bilgi verilmesi.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
7. Hafta 28 EKİM- 1 KASIM	Sporun sağlığımız açısından faydaları nelerdir. Voleybolda paslaşma ve servis atışı, sahaya dizilmeler ve dönüş.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
8. Hafta 4-8 KASIM	Hafif tempolu koşular, basit top oyunları ,eklem ve kas gruplarını çalıştırılması ,sağlıklı olma ve dengeli kas gelişimi için neler yapmalıyız ,Futbol sahası ve oyun kuralları hakkında genel bilgi verilmesi.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
9. Hafta 11-15 KASIM	ARA SINAV HAFTASI	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
10. Hafta 18-22 KASIM	ARA SINAV HAFTASI	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
11. Hafta 25-29 KASIM	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarının 2.dereceden çalıştırılması, İnsan fizyolojisi hakkında bilgi verilmesi (Kas sistemi ve kaslarda enerji oluşumu) Futbolda pas çalışması ve top sürme. Futbolda on pas oyunu.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
12. Hafta 2-6 ARALIK	Germe egzersizleri, orta mesafeli koşular hakkında bilgi verilmesi,eklem ve kas gruplarının anlatılması. Futbolda penaltı ve korner atışı.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
13. Hafta 9-13 ARALIK	İnterval çalışması, eklem ve kas gruplarının 2.dereceden çalıştırılması, cimmastik malzemeleri ve kullanımı, futbolda savunma ve hücum pozisyonları(4,4,2 ve 3,5,2).	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
14. Hafta 16-20 ARALIK	Hafif tempolu koşular, basit top oyunları, eklem ve kas gruplarını çalıştırılması, jimnastikte yapılacak yardım şekilleri ve basamaklamanın yapılması, sınıf içi maçlar.(Basketbol)	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
15. Hafta 23-27 ARALIK	Hafif tempolu koşular, basit top oyunları, eklem ve kas gruplarının çalıştırılması, Sınıf içi maçlar.(Voleybol)	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
16. Hafta 30 ARALIK -3 OCAK	Germe egzersizleri, Olimpiyatlar hakkında bilgi, sınıf içi maçlar.(Futbol)	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR

2019-2020 BAHAR DÖNEMİ
BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN HAFTALIK PLANI
TARİHİ VE SAATİ

Hafta/Tarih	Ders Konu Başlığı	Dersin Saati	Öğretim Üyesi
1. Hafta 10-14 ŞUBAT	Beden Eğitimi ders konuları hakkında genel bilgi verilmesi.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
2. Hafta 17-21 ŞUBAT	Hafif tempolu koşular. Eklem ve kas gruplarını yumuşatıcı çevirmeler, Basketbol temel kuralları hakkında bil verilmesi, top sürmede ve paslaşmada dikkat edilmesi gereken hususlar.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
3. Hafta 24-28 ŞUBAT	Hafif tempolu koşular, ısınma hareketleri, basketbol da savunma ve hızlı hücum çalışması.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
4. Hafta 2-6 MART	Tempolu koşular, stretching hareketleri, Basketbol da top sürme ve turnikeye çıkış çalışmaları. hücum setleri	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
5. Hafta 9-13 MART	ATATÜRK'ün spor üzerine sözleri, tempolu koşular, basketbol oyun kuralları içinde paslaşma ve kısa süreli maç oynanması	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
6. Hafta 16-20 MART	Hafif tempolu koşular, stretching hareketleri. Voleybol temel teknikleri hk. bilgi verilecek, filede parmak pası ve kontrol pas çalışması	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
7. Hafta 23-27 MART	İnterval çalışmaları, stretching hareketleri, Voleybolda manşet, pas ve servis atışı. voleybolda saha içindeki dönüş.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
8. Hafta 30 MART - 3 NİSAN	Atletizmde koşular (kısa, orta, uzun) mesafe hakkında bilgi, ısınma çal. Kısa süreli voleybol maçı.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
9. Hafta 6-10 NİSAN	ARA SINAV HAFTASI	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
10. Hafta 13-17 NİSAN	ARA SINAV HAFTASI	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
11. Hafta 20-24 NİSAN	Hafif tempolu koşular, stretching hareketleri, Hentbol temel teknikleri hakkında bilgi verilmesi	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
12. Hafta 27 NİSAN - 1 MAYIS	Hafif tempolu koşular, eklem ve kas gruplarını güçlendirici hareketler, hentbolde top sürme ve pas çalışmaları ve on pas oyunu.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
13. Hafta 4-8 MAYIS	Kasları germe ve gevşetme egzersizleri, futbol oyun kuralları ve pas çalışmaları ve kısa süreli futbol maçı.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
14. Hafta 11-15 MAYIS	Spor sakatlanmalarında ilk yardım, hafif tempolu koşular, stretching çalışmaları, sınıf içi maçlar.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
15. Hafta 18-22 MAYIS	Hafif tempolu koşular, ısınma hareketleri, sınıf içi maçlar.	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR
16. Hafta 25-29 MAYIS	Hafif tempolu koşular stretching çalışmaları, sınıf içi maçlar	15:30	ÇAĞDAŞ ÇINAR