**………/……. EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**

**……………………………………………….. İLKOKULU**

**4. SINIF OYUN VE FİZİKSEL ETKİNLİKLER BEP PLANI**

**ÖĞRENCİ ADI SOYADI: …………………………………… SINIFI / NO: ………….. / …………..**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Uzun Dönemli Amaçlar** | **Kısa Dönemli Amaçlar** | **Araç Gereçler** | **Tarih** |
|  |  |  |  |
| 1. **Vücudun bölümlerini tanır.**
 | 1. Vücudun adı söylenen bölümünü gösterir.
2. Vücudun gösterilen bölümünün adını söyler.
 | **Kaynak kitaplar, bilgisayar, resimli kartlar, insan vücudu resimleri** | EYLÜL - EKİM |
| 1. **Ayakta duruşlarla ilgili beceriler geliştirir.**
 | 1. “Rahat ol” duruşu yapar.
2. “Hazır ol” duruşu yapar.
3. Parmak ucunda durur.
4. Tek ayak üzerinde durur.
5. Kartal duruşu yapar.
6. Plânör duruşu yapar.
7. Çömelik duruşu yapar.
 | **Resimli kartlar, insan vücudu resimleri** | KASIM |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Çeşitli şekillerde dönüşler yapar.**
 | 1. Yerinde, belirtilen yöne döner.
2. Yürürken, belirtilen yöne döner.
 | **Resimli kartlar, insan vücudu resimleri** | ARALIK |
| 1. **Vücut bölümlerinin esnekliğini artırıcı hareketler yapar.**
 | 1. Kollar gergin durumda, ayak parmakları üzerinde vücudu yukarı doğru esnetir.
2. Bacaklar bitişik durumda, ellerinin parmak uçlarını yere değdirir.
3. Bacaklar bitişik durumda, vücudunu sağa ve sola doğru esnetir..
4. Ayakta, başını sağ ve sol omzuna değdirir.
5. Ayakta, çenesini göğsüne değdirir.
6. Ayakta, başını sırtına doğru esnetir.
7. Bacaklar ve kollar açık durumda vücudunu sağa ve sola esnetir.
8. Eller yere paralel, bacaklar bitişik durumda çömelip doğrulur.
9. Ayakta, ayak bileği ile dairesel hareketler yapar.
10. Bacaklar bitişik durumda, kalça ile dairesel hareketler yapar.
 | **Resimli kartlar, insan vücudu resimleri** | OCAK - ŞUBAT |
| 1. **Çeşitli şekillerde yürüyüşler yapar.**
 | 1. Serbest yürür.
2. Ritme uygun yürür.
3. Parmak ucunda yürür.
4. Topuk üzerinde yürür.
5. Ayak dış kenarlarına basarak yürür.
6. Ayak iç kenarlarına basarak yürür.
 | **Resimli kartlar, insan vücudu resimleri** | MART |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **Çeşitli şekillerde sıçrayışlar yapar.**
 | 1. Olduğu yerde çift ayakla sıçrar.
2. Değişik yönlere çift ayakla sıçrar.
3. Olduğu yerde tek ayakla sıçrar.
4. Değişik yönlere tek ayakla sıçrar.
5. Koşarak çift ayakla sıçrar.
6. Çömelik durumda çift ayakla sıçrar.
 | **Resimli kartlar, insan vücudu resimleri** | NİSAN |
| 1. **Atma ve tutmalarla koordinasyonunu geliştirir.**
 | 1. Eşli, karşılıklı oturur durumda top atar tutar.
2. Eşli, karşılıklı ayakta top atar tutar.
3. Eşli, karşılıklı hareket hâlindeyken top atar tutar.
4. Alkol, sigara gibi maddelerin dolaşım sistemini olumsuz etkilediğini söyler.
5. Aşırı baharatlı ve yağlı yiyeceklerin dolaşım sistemini olumsuz etkilediğini söyler.
6. Çalışılan yerlerin sık sık havalandırılması gerektiğini söyler.
7. Düzenli spor yapılması gerektiğini söyler.
 | **Resimli kartlar, insan vücudu resimleri** | MAYIS |
| 1. **Oyunlarda dostça oynamaya özen gösterir.**
 | 1. Oyun kurallarına uymada istekli olur.
2. Oyun kurallarına uymayanları uyarır.
3. Oyun oynarken arkadaşlarıyla uyumlu olur.
4. Oyun oynarken arkadaşlarına zarar verecek davranışlardan kaçınır.
5. Oyun ve yarışmalarda kazanan kişi veya grubu alkışlar.
 | **Resimli kartlar, insan vücudu resimleri** | MAYIS |
| 1. **Sağlığını korur.**
 | 1. Spor çalışmalarının bitiminde üzerini değiştirir.
2. Terliyken soğuk içecekler içmez.
3. Yemeklerden sonra ağır ve zorlayıcı hareketler yapmaz.
4. Hasta olduğu zaman yorucu oyunlar oynamaz.
5. Aşırı güneşli ve soğuk havalarda dışarıda oyun oynamaz.
 | **Resimli kartlar, insan vücudu resimleri** | HAZİRAN |

Sınıf Öğretmeni Rehber Öğretmen

Okul Müdürü

[rehberlikmerkezim.com](https://rehberlikmerkezim.com/)