

...../..... 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.	1.1- Vücudun adı söylenen bölümünü gösterir. 1.2- Vücudun gösterilen bölümünün adını söyler.	Kaynak kitaplar, bilgisayar, resimli kartlar, insan vücudu resimleri	EYLÜL - EKİM
2- Ayakta duruşlarla ilgili beceriler geliştirir.	2.1- “Rahat ol” duruşu yapar. 2.2- “Hazır ol” duruşu yapar. 2.3- Parmak ucunda durur. 2.4- Tek ayak üzerinde durur. 2.5- Kartal duruşu yapar. 2.6- Plânör duruşu yapar. 2.7- Çömelik duruşu yapar.	Resimli kartlar, insan vücudu resimleri	KASIM
3- Çeşitli şekillerde dönüşler yapar.	3.1- Yerinde, belirtilen yöne döner. 3.2- Yürürken, belirtilen yöne döner.	Resimli kartlar, insan vücudu resimleri	ARALIK
4- Vücut bölümlerinin esnekliğini artırıcı hareketler yapar.	4.1- Kollar gergin durumda, ayak parmakları üzerinde vücudu yukarı doğru esnetir. 4.2- Bacaklar bitişik durumda, ellerinin parmak uçlarını yere değdirir. 4.3- Bacaklar bitişik durumda, vücudunu sağa ve sola doğru esnetir.. 4.4- Ayakta, başını sağ ve sol omzuna değdirir.	Resimli kartlar, insan vücudu resimleri	OCAK - ŞUBAT

	4.5- Ayakta, çenesini göğsüne değdirir. 4.6- Ayakta, başını sırtına doğru esnetir. 4.7- Bacaklar ve kollar açık durumda vücudunu sağa ve sola esnetir. 4.8- Eller yere paralel, bacaklar bitişik durumda çömelip doğrulur. 4.9- Ayakta, ayak bileği ile dairesel hareketler yapar. 4.10- Bacaklar bitişik durumda, kalça ile dairesel hareketler yapar. 4.11-		
5- Çeşitli şekillerde yürüyüşler yapar.	5.1- Serbest yürür. 5.2- Ritme uygun yürür. 5.3- Parmak ucunda yürür. 5.4- Topuk üzerinde yürür. 5.5- Ayak dış kenarlarına basarak yürür. 5.6- Ayak iç kenarlarına basarak yürür.	Resimli kartlar, insan vücudu resimleri	MART
6- Çeşitli şekillerde sıçrayışlar yapar.	6.1- Olduğu yerde çift ayakla sıçrar. 6.2- Değişik yönlerde çift ayakla sıçrar. 6.3- Olduğu yerde tek ayakla sıçrar. 6.4- Değişik yönlerde tek ayakla sıçrar. 6.5- Koşarak çift ayakla sıçrar. 6.6- Çömelik durumda çift ayakla sıçrar.	Resimli kartlar, insan vücudu resimleri	NİSAN
7- Atma ve tutmalarla koordinasyonunu geliştirir.	7.1- Eşli, karşılıklı oturur durumda top atar tutar. 7.2- Eşli, karşılıklı ayakta top atar tutar. 7.3- Eşli, karşılıklı hareket hâlindeyken top atar tutar. 7.4- Alkol, sigara gibi maddelerin dolaşım sistemini olumsuz etkilediğini söyler.	Resimli kartlar, insan vücudu resimleri	MAYIS

	7.5- Aşırı baharatlı ve yağlı yiyeceklerin dolaşım sistemini olumsuz etkilediğini söyler. 7.6- Çalışılan yerlerin sık sık havalandırılması gerektiğini söyler. 7.7- Düzenli spor yapılması gerektiğini söyler.		
8- Oyunlarda dostça oynamaya özen gösterir.	8.1- Oyun kurallarına uymada istekli olur. 8.2- Oyun kurallarına uymayanları uyarır. 8.3- Oyun oynarken arkadaşlarıyla uyumlu olur. 8.4- Oyun oynarken arkadaşlarına zarar verecek davranışlardan kaçınır. 8.5- Oyun ve yarışmalarda kazanan kişi veya grubu alkışlar.	Resimli kartlar, insan vücudu resimleri	MAYIS
9- Sağlığını korur.	9.1- Spor çalışmalarının bitiminde üzerini değiştirir. 9.2- Terliken soğuk içecekler içmez. 9.3- Yemeklerden sonra ağır ve zorlayıcı hareketler yapmaz. 9.4- Hasta olduğu zaman yorucu oyunlar oynamaz. 9.5- Aşırı güneşli ve soğuk havalarda dışarıda oyun oynamaz.	Resimli kartlar, insan vücudu resimleri	HAZİRAN

Sınıf Öğretmeni

Rehber Öğretmen

Okul Müdürü