

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü

SPOR ve BESLENME
ÖĞRETİM PROGRAMI
11. SINIF



2006

**SPOR VE BESLENME DERSİ
DERSİ PROGRAM GELİŞTİRME
ÖZEL İHTİSAS KOMİSYONU
GENEL KOORDİNASYON**

Medine KARAPINAR
Ortaöğretim Genel Müdürlüğü
Program Şube Müdürü

Mehmet Akif SÜTCÜ
Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı
Program Geliştirme Uzmanı

Mehmet BULUT
Malatya Milli Eğitim Müdürü

PROGRAM DANIŞMANLARI

Doç. Dr. Feridun MERTER İnönü Üniversitesi Öğretim Üyesi
Yrd. Doç. Dr. Celal TAŞKIRAN İnönü Üniversitesi Öğretim Üyesi
Yrd. Doç. Dr. Yahya DOĞAR İnönü Üniversitesi Öğretim Üyesi

KOMİSYON ÜYELERİ

İ.Em KOCA
Spor Lisesi Okul Müdürü

Serpil TİMURKAAN Melek Baba İ.Ö.O. Beden Eğitimi Öğretmeni
Mehmet GÜLLÜ Cengiz Topel İ.Ö.O. Beden Eğitimi Öğretmeni
Feray MERİÇ Malatya Lisesi Beden Eğitimi Öğretmeni
Bilal Önder Spor Lisesi Beden Eğitimi Öğretmeni
Hümeyra ALAGÖZ Ted Koleji Beden Eğitimi Öğretmeni
Berna ÇIPLAK Hacı İbrahim İ.Ö.O. Beden Eğt. Öğretmeni
Aygün UTKU Hidayet İ.Ö.O. Beden Eğitimi Öğretmeni
Hüseyin KANAT Spor Lisesi Rehber Öğretmeni
Ramazan GÜRSUL Yeşilyurt Gazi İ.Ö.O. Rehber Öğretmeni
Ali Rıza CANPOLAT Yeşilyurt İmam Hatip Lisesi Rehber Öğretmeni

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Doç. Dr. Feridun MERTER
İnönü Üniversitesi Öğretim Üyesi

ÖNSÖZ

Dünyada bilginin önemi hızla artarken, “bilgi” kavramı ve “bilim” anlayışı da hızla değişmektedir. Bilgi toplumu oluşum sürecini başlatan bu gelişmelerin bilgi toplumunun ekonomik büyüme sürecini hızlandırıcı, sosyal alt yapı hizmetlerinin sunumunu iyileştirici ve kültürel etkileşimi artırıcı etkileri olduğu da açıktır.

Günümüzde ekonomik ve sosyal kalkınmanın en önemli bileşeni olan eğitim, tüm dünyada hızlı ve sürekli bir değişim içindedir. Gelişmiş tüm ülkeler, özellikle son yıllarda yoğun bir şekilde eğitimde reform çalışmaları başlatmışlardır.

Bütün bunların sonucunda; ülkemizde de eğitime olan talep farklılık göstermekte, eğitim sistemimizde çeşitli değişim ve gelişmeler yaşanmaktadır.

İç dinamikler ve AB eğitim sistemi normlarına uyum sürecinin dayanağını oluşturduğu “Orta Öğretimin Yeniden Yapılandırılması” kapsamında yürütülen bir dizi çalışma hayata geçirilmiş bulunmaktadır. Bu çalışmalardan en önemlilerinden biri ise; haftalık ders çizelgeleri ve buna dayalı olarak öğretim programlarının yeniden düzenlenmesidir.

Bu kapsamda yürütülen “Program Geliştirme” çalışmalarında; eğitim sistemi bir bütün olarak ele alınmış ve “nasıl bir insan modeli?” sorusu cevaplandırılmaya çalışılmıştır.

Anayasa, kanunlar, kalkınma plânları, şura kararları, akademik tezler, araştırmalar vb. kaynaklar gözden geçirilerek ülkemizin mevcut eğitim özelliklerinin belirlenmesi, başarı ve başarısızlıkların değerlendirilmesi ve ortaya çıkan sonuçların yeni öğretim programlarına yansıtılarak ilköğretim ve orta öğretim programlarının bütünsel bir yaklaşımla hazırlanması sağlanmıştır.

Öğretim programları ülkemizin tarihsel, kültürel, sosyal, ahlakî birikimini dünyada yaşanan tüm değişimleri ve gelişmeleri yansıtacak şekilde hazırlanmıştır. Programlar, etkinliklerle zenginleştirilerek, öğrenci merkezli hale getirilmiştir. Yine programların hazırlanmasında; sonuca dayalı bir anlayış yerine, süreci de değerlendiren bir anlayış esas alınmıştır.

Yeni program geliştirme yaklaşımı ile öğrencilerin araştırma yapmasına, kültürel faaliyetlere katılmasına, sosyal aktiviteler içinde olmasına, öğrenmeye dayalı etkinlikler içinde bulunmasına fırsat tanınmaktadır.

Yoğun bir çalışma sonucunda ortaya konulan bu programın hazırlanması, basımı, dağıtımı ve yayımlanmasında emeği geçen herkese teşekkür ederim.

Söz konusu programın Türk Eğitim Sistemimize hayırlı olması temennisiyle, yönetici, öğretmen ve öğrencilerimize başarılar dilerim.

Kerem ALTUN
Ortaöğretim Genel Müdürü

TÜRK MİLLÎ EĞİTİMİNİN AMAÇLARI

1739 Sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'na göre Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçları:

I. Genel Amaçlar

Madde 2.

Türk Millî Eğitiminin genel amacı, Türk Milletinin bütün fertlerini;

1. Atatürk inkılâp ve ilkelerine ve Anayasada ifadesini bulan Atatürk Milliyetçiliğine bağlı; Türk Milletinin millî, ahlâkî, insanî, manevî ve kültürel değerlerini benimseyen, koruyan ve geliştiren; ailesini, vatanını, milletini seven ve daima yüceltmeye çalışan; insan haklarına ve Anayasanın başlangıcındaki temel ilkelere dayanan demokratik, lâik ve sosyal bir hukuk devleti olan Türkiye Cumhuriyeti'ne karşı görev ve sorumluluklarını bilen ve bunları davranış hâline getirmiş yurttaşlar olarak yetiştirmek;

2. Beden, zihin, ahlâk, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, hür ve bilimsel düşünme gücüne, geniş bir dünya görüşüne sahip; insan haklarına saygılı; kişilik ve teşebbüse değer veren, topluma karşı sorumluluk duyan; yapıcı, yaratıcı ve verimli kişiler olarak yetiştirmek;

3. İlgi, istidat ve kabiliyetlerini geliştirerek, gerekli bilgi, beceri, davranışlar ve birlikte iş görme alışkanlığı kazandırmak suretiyle hayata hazırlamak ve onların, kendilerini mutlu kılacak ve toplumun mutluluğuna katkıda bulunacak bir meslek sahibi olmalarını sağlamak;

Böylece, bir yandan Türk vatandaşlarının ve Türk toplumunun refah ve mutluluğunu artırmak; öte yandan millî birlik ve bütünlük içinde iktisadî, sosyal ve kültürel kalkınmayı desteklemek ve hızlandırmak ve nihayet Türk Milletini çağdaş uygarlığın yapıcı, yaratıcı, seçkin bir ortağı yapmaktır.

GİRİŞ

Spor ve beslenme ilişkisinin, sağlıklı yaşama olumlu etkilerinin ortaya çıkmasıyla birlikte, spor ve beslenme ile ilgili bilimsel araştırmalarda hızlı bir artış meydana gelmiştir. Çünkü sağlıklı bir yaşama için, bireyin bedenen ve ruhen sağlıklı olması önemlidir. Üretken ve topluma her alanda yararlı bir birey olabilmenin temel koşulu sağlıklı olmaktır.

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi; bedenen, zihnen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısına sahip olma ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlemesidir (Baysal, 1997). İnsan sağlığı beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında ise beslenme gelir (Zeki, 2000).

Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için dışardan alınan besinlerin bir takım kimyasal reaksiyonlar sonucu, karbonhidrat, yağ, protein, vitamin, mineral gibi bileşenlere ayrılarak kullanılmasıdır (Aracı, 1999).

Beslenme, yiyeceklerin ve besin maddelerinin vücuda alınarak kullanılmasıdır (Medical Terminology Org. 10.05.2006)

Beslenme, İnsanın büyümesi ve gelişmesi (anne karnında ve daha sonra) sağlıklı üretken olarak yaşamını sürdürmesi için gerekli olan besinlerin alınmasıdır (Solid Com. 10.05.2006).

Beslenme, canlıların yaşamlarını sürdürebilmesi, büyümesi, gelişmesi, sağlıklarını koruyabilmesi, bozulan sağlıklarının yeniden kazanabilmesi ve gerekli fiziksel-fizyolojik hareketlerin yapabilmesi için, besinlerin yeterli ve dengeli olarak kullanılmasıdır (GSGM Com. 10.05.2006).

Beslenme, insan yaşamında önemli bir yer tutan bir bilim dalıdır. Ayrıca besin ve beslenme spor, biyokimya, tıp, mikrobiyoloji, fizyoloji, kimya, ekonomi gibi birçok bilimin incelediği bir bilim dalı hâline de gelmiştir (Atasever, 2003).

Spor ve beslenmenin sağlıklı yaşama olumlu etkisi, tarihin çok eski dönemlerinden itibaren bilinmektedir. Hipokrat M.Ö. 480'de sağlıklı yaşamın temel ilkesini şöyle açıklamıştır; sağlıklı yaşam için, bireyin beden yapısının ve çeşitli besinlerin etkilerinin bilinmesi gerekir. Ancak beslenme tek başına sağlıklı bir yaşam için yeterli değildir. Beslenmeye ek olarak sağlıklı yaşam için egzersiz de yapılmalıdır (Bozkurt, 2001). Hipokrat aynı zamanda kişinin vücuduna karşı sorumlu olduğunu ve sağlam bir kafanın sağlam bir vücutta olacağını vurgulamıştır. Bu nedenle günümüzün yaşama şartları ile ortaya çıkan sağlık bozuklukları, insanları

düzenli spor yapmaya, düzenli beslenmeye ve her iki konuda da doğru bilgilenmeye zorlanmaktadır (Ersoy, 1998).

Spor ve beslenme ilişkisi sadece sağlığı bozulmuş insanları ilgilendiren bir konu değildir. Aynı zamanda sporcuların performanslarına etkileyen önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır.

Sporcunun başarısında, beslenmenin katkısı çok fazla olmaktadır. Bu nedenle, başarılı sporcular beslenmelerine son derece özen göstermelidir (Atasever, 2003). Çünkü, sporcunun performansı; dengeli beslenme ile gelişme gösterirken, yetersiz beslenme ile de düşüş göstermektedir (Fox, Bowers and Foss, 1999).

Özetle; spor ve besleme, son yularda üzerinde çok fazla çalışma yapılan ve gittikçe de dikkat çekmeye başlayan bir bilim dalı olup, spor bilimcilerin olduğu kadar, sporla uğraşanların, antrenörlerin, kondisyonerlerin, sporcu ailelerinin ve spor ile ilgili tüm meslek mensuplarının bilgi sahibi olması gereken bir konu haline gelmiştir (Hasbay ve Ersoy, 2005).

SPOR VE BESLENME DERSİNİN AMACI

Spor, beden eğitimi faaliyetlerini özelleştirerek çeşitli branşlarda somutlaşmış, üst düzeyde yapıldığında fizyolojik, psikolojik, estetik, teknik özellikleri gerekli kılan yarışmaya dayalı ve katı kurallarla çevrili bir etkinliktir (Aracı, 1999).

Beslenme, insanın büyümesi gelişmesi sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda alıp vücutta özümlemesidir (Atasever, 2003).

Spor ve Beslenme dersi; sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre, antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinleri yeterli ve dengeli bir biçimde almasını kapsamaktadır (Güneş, 1998).

NEDEN SPOR VE BESLENME DERSİ?

Antrenmanlarda sportif performansı artıracak metotlar, günümüzde üst düzeyde kullanılmaktadır. Ancak sportif performansı artırmak için sadece antrenman metotları yeterli değildir. Aynı zamanda sportif performans için sporcunun yeterli ve dengeli beslenmesi de gerekir.

Sporcular yeterli ve dengeli beslenmeyle ilgili bilgi ve becerileri antrenörlerinden, arkadaşlarından, internet üzerinden veya kendi gözlem ve deneyimlerinden elde etmektedirler.

Sporcuların bu şekilde elde ettikleri bilgiler bazen eksik ve yanlış olabilmektedir. Bu eksik ve yanlış bilgilerle beslenen sporcu, antrenman ve müsabakalarda istediği performansı göstere-memekte veya sağlık sorunları ile karşılaşabilmektedir. Sporcular bu bilgilere kolaylıkla ula-şılabilir, ancak elde edilen bilgilerin kendi vücut yapısına, spor branşına ve yıllık antrenman takvimine göre uyarlamaları önemlidir. Bu nedenle sporculara beslenme konusunda doğru bilgi ve beceriler kazandırılmalıdır. Özellikle Spor ve Beslenme dersi bu eksikliği giderici bir rol oynar.

Öğrenciler Spor ve Beslenme dersinde, temel besin öğeleri hakkında geniş bilgilere sahip olurlar. Yedikleri ve içtikleri gıdaların temel yapı taşları hakkında bilgi sahibi olurlar. Ayrıca hangi yiyecek ve içeceklerin sağlıklı, yararlı, hangilerinin de sağlıklı ve yararsız ol-duklarını öğrenirler. Spor ve Beslenme dersinde öğrenciler, aldıkları besinlerin enerji miktar-larının hesaplamasını öğrenirler. Bu nedenle derste, günlük sıradan işlerinin dışında uğraştık-ları spor dalının antrenman ve müsabakalarında harcadıkları enerji miktarlarının hesabını da yaparlar. Özellikle öğrenciler, müsabaka öncesi, müsabaka sırası ve müsabaka sonrası dönem-lerde harcayacakları enerjileri hesaplayarak, bu harcayacakları enerjileri hangi besin öğeleriyle karşılayacaklarının da hesaplarlar. Böylece müsabaka öncesi, müsabaka sırası ve müsabaka sonrası dönemlerde dengeli kilo alma veya verme dengesini sağlayabilirler.

Yukarıda ifade edilen kilo ayarlama durumuna ek olarak öğrenciler, performansı olumsuz yönde etkileyen doping ve alkol gibi zararlı maddelerden de uzak durulması gerekti-ğini ayrıca düzensiz beslenme ve uykusuzluk konularında da bilgilendirirler.

Spor ve Beslenme dersinde öğrenciler, sadece sporcu performansı için gerekli bilgi ve beceriler edinmezler. Aynı zamanda Türk Milletinin yüzyıllar boyunca oluşturduğu ve şekil-lendirdiği beslenme ile ilgili değerleri de öğrenirler. Bu değerlerden biri de “öğünlerde ekmek ve yemek israf etmeme”dir. Ancak toplumumuzca teoride kabul edilen bu değer, pratikte pek uygulanmadığı görülmektedir. Ankara Ticaret Odası’nın (ATO) “Ekmekteki Kayıp Eko-nomi” adlı raporunda bu konunun sadece ülke ekonomisi açısından ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. ATO’nun aşağıda sunmuş olduğu rapor bu konuyu açıkça ortaya koymakta-dır. (Ankara Ticaret Odası Org. 02.05.2006):

“...her 10 ekmeğin dokuzu mideye gidiyor, biri ise israf ediliyor. Türk halkı her yıl ek-meğe 7 milyar dolar para ödüyor. İsrif edilen ekmeğin ekonomik büyüklüğü ise yıllık 700 mil-yon doları buluyor....

...ülkemizde günlük ekmek üretimi yaklaşık 120 milyon adeti buluyor. Buna göre, Türkiye her yıl yaklaşık 44 milyar adet ekmek üretiliyor, Bu ekmeklerin yüzde 16’sını evlerde olmak üzere yaklaşık 40 milyar adetini tüketiyor, 4 milyar adetini israf ediyor. Günlük kayıp ra-kamı 1.9 milyon doları aşılıyor...

ABD ve Avrupa Birliği ülkelerinde kişi başına ekmek tüketimi yıllık 40-50 kilogram arasında değişiyor. Türkiye’de ise bu ülkelere kıyasla kişi başına 3-4 kat daha fazla ekmek tüketiliyor...”

Spor ve Beslenme dersinde, öğrencilere son kullanma tarihi geçmiş besinlerin insan sağlığı açısından ne kadar büyük bir tehdit oluşturduğu konusu vurgulanacaktır. Özellikle son kullanma tarihi geçmiş gıdaları, ilgili denetleme kurumlarına haber vermeleri konusunda duyarlılık kazandırılacaktır.

“...Kilosu 3- 3.5 milyon lira olan bir balın inceleme sonucunda, içerisinde glikoz maddesinin bile bulunmadığı ortaya çıkmış. “Son kullanma tarihi geçen sütler” bir işlemde geçirilerek “yoğurt” olarak satılıyor. Son kullanma tarihi yaklaşan ürünler, marketlerden toplanıp yarı fiyatına “spot piyasaya” sürülüyor...” (Aksın, 2006).

...Ondan sonra gelsin “gıda zehirlenmeleri”, gelsin gıda güvenliği olmayan ürünler yüzünden ölen vatandaşlar...(Aksın, 2006)”.

“...Niğe'nin Bor İlçesi'ne bağlı Karanlıkdere Beldesi'nde bir cenaze töreninin ardından ikram edilen yemekten zehirlenerek hayatını kaybedenlerin sayısı 3'e,yaralıların sayısının ise 100'e ulaştığı bildirildi... (Aksın, 2006)”.

Beslenmede temizlik de önemli bir konudur.

Bu bilgilere ek olarak Spor ve Beslenme Dersinde yemekten önce ve sonra elleri yıkama, yemekten sonra dişleri fırçalama, yiyeceği kadar tabağına yemek alma alışkanlığı ile yemek yeme adabı ve terbiyesi kazandırılacaktır.

PROGRAMIN TEMEL YAKLAşIMI

Günümüzde bilgi birimleri oldukça artmıştır. Öğretmenler bu bilgi birimlerine yetişememektedir. Artık bilgi öğretmenin aktardığı ve öğrencilerin hazır aldığı bir durum olmaktan çıkmış, bunun yerine öğretmen ve öğrencilerin beraber elde ettikleri bir etkinlik haline gelmiştir. Artık bilgiyi hazır almak birey ve ülkemiz açısından çok yararlı ve kalıcı olmamaktadır. Bilginin hazır alınması bizlere pahalıya mal olmaktadır. Bu nedenlerden dolayı bilgi üretimi tüm insanlar için çok değerli bir hale gelmiştir.

Bu güne kadar çeşitli stratejilerle öğrencilere bilgi aktarılmaya çalışıldı veya öğrencilere ipuçları verilerek bilgiyi elde etmeleri sağlandı. Bu stratejilerin genelinde öğrenciye var olan bilgiler kazandırılmaya çalışıldı. Ama etkinlik temelli öğretim programları ile öğrenciye hazır bilgiler verilmemekte, bunun yerine bilgiye öğrencinin ulaşması ve bilgiyi üretmesi sağlanmaktadır. Bu stratejide öğrenci bilgiyi hazır almak yerine bilgiyi yorumlar, değerlendirir ve yeni bilgiler üretir. Öğretmen, öğrenciye rehberlik eder.

Bu anlayış doğrultusunda Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı;

1. Atatürk inkılâp ve ilkelerine bağlı bireyler yetiştirmeyi amaçlar.
2. Bilgi, beceri ve değerlerin gelişmesini sağlayarak, öğrenmeyi öğrenmenin gerçekleşmesini amaç edinir.
3. Öğrencileri gözlemeye, araştırmaya, spor yapmaya ve derlemeye özendirir.

4. Öğrencilerin fiziksel ve duygusal açıdan sağlıklı ve mutlu bireyler olarak yetişmesini amaçlar.

5. Ulusal kimliği merkeze alarak, evrensel değerlerin benimsenmesine önem verir.

6. Öğrencilerin kendi örf ve âdetleri çerçevesinde ruhsal, ahlâkî, sosyal ve kültürel yönlerden gelişmesini hedefler.

7. Öğrencilerin öğrenme sürecinde deneyimlerini kullanmasına ve çevreyle etkileşim kurmasına olanak sağlar.

8. Her öğrenciye ulaşabilmek için öğrenme-öğretme yöntem ve tekniklerindeki çeşitliliği dikkate alır.

9. Oluşturulacak öğrenci çalışma dosyalarına bakılarak öğrenme ve öğretme süreçlerinin akışı içerisinde değerlendirmeye olanak sağlar.

PROGRAMIN YAPISI

Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı etkinlik temelli bir öğretim stratejisine dayalı ve yapısal olarak oluşturmacı yaklaşımla hazırlanmıştır. Bu yaklaşıma göre öğrenciler uzak ya da yakın geçmişte çevresinde gözlediği ve bilgiye dönüştürdüğü veriler veya eğitim kurumunda edindiği bilgilerle bu derste elde edeceği verileri ve edineceği bilgileri birbiri ile ilişkilendirecek, böylelikle yepyeni bazı beceri ve değerlere ulaşacaktır. Programda, genel amaçlar ve kazanımların yanı sıra bazı temel beceriler ve değerlerin verilmesi; öğrencilerin kazanımlar yoluyla bu beceri ve değerleri elde etmeleri amaçlanmıştır.

BECERİLER

1. Eleştirel düşünme becerisi
2. Yaratıcı düşünme becerisi
3. İletişim becerisi
4. Araştırma becerisi
5. Problem çözme becerisi
6. Bilgi teknolojilerini kullanma becerisi
7. Girişimcilik becerisi
8. Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma becerisi
9. Mukayese etme becerisi
10. Sınıflama becerisi
11. İşlem yapma becerisi

DEĞERLER

1. Dayanışma
2. Estetik
3. Sorumluluk
4. Yardımseverlik
5. Duyarlılık
6. Bilimsellik

7. Benimseyip sahiplenme
8. Hoşgörü
9. Atatürk Sevgisi
10. Farklılıklara saygı duyma
11. Ekmek israfından kaçınma
12. Yemekten önce ve sonra temizlik alışkanlığı
13. Zararlı alışkanlıklardan kaçınma
14. Diş fırçalama alışkanlığı

GENEL AMAÇLAR












Bu programı başarı ile tamamlayan öğrenci;

1. Temel besin öğelerini tanıır.
2. Temel besin öğelerinin işlevlerini açıklar.
3. Kalori kavramını açıklar.
4. Besinlerin enerji değerlerini hesaplar.
5. Günlük enerji tüketimini hesaplar.
6. İdeal kilosunu hesaplar.
7. Sağlık açısından dengeli ve yeterli beslenmenin önemini açıklar.
8. Günlük aktiviteleri için gereksinim duyulan temel besin öğelerini seçer.
9. Günlük aktiviteler için gerekli olan enerji miktarlarını hesaplar.
10. Kilo verme miktar ve zamanlamasının planını yapar.
11. Müsabaka öncesi dönemde beslenme planını yapar.
12. Müsabaka döneminde beslenme planını yapar.
13. Müsabaka sonrası dönemde beslenme planını yapar.
14. Sporcu performansını olumsuz etkileyen maddelerin özelliklerini açıklar.

SPOR VE BESLENME DERSİ DERS KİTABI FORMA SAYILARI

SINIF	A4
11	10 – 12

SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMINDA KULLANILAN SEMBOLLER

 Sınıf-okul içi etkinlik	Bu sembol, ilgili etkinliklerin (çalışma kâğıdı doldurma, film izleme, görsel materyal okuma, grup çalışması, mektup yazma, sanal alan gezisi, yaratıcı drama, vb.) sınıf içinde yapılacağını gösterir.
 Okul dışı etkinlik	Bu sembol; ilgili etkinliklerin tümünün, bir kısmının ya da bazı aşamalarının ev, kütüphane ve konuyla ilgili kurum ve kuruluşlarda yapılabileceğini, ilgili kaynak kişilerle yapılacak görüşmeleri gösterir.
 Dikkat	Bu sembol, üniteye verilecek temel becerileri ve değerleri gösterir.
 Uyarı	Bu sembol, ilgili üniteye işlenecek konuların sınırlarını, kullanılması önerilen araç-gereç ve dikkat edilmesi gereken noktaları gösterir.
 Ders içi ilişkilendirme	Bu sembol, ilgili üniteyle ilişkilendirilebilecek diğer Spor ve Beslenme Dersinin ünitelerinin adını, ilgili kazanımlarını ve konularını gösterir.
 Ölçme ve Değerlendirme	Bu sembol, eğitim öğretim sürecinde yapılabilecek değerlendirme etkinliklerini göstermektedir. Burada yazılan değerlendirme etkinliği bir öneridir. Siz kılavuzda yer alan etkinliklerden öğrencilerin başarımını en iyi ölçebileceğinizi düşündüğünüz başka yöntemleri de seçebilirsiniz.
 Market	Bu sembol market, alış- veriş mağazası gibi raflar üzerinde gıda paketlerinin satıldığı ve bu paketlerin rahatlıkla incelenebileceği yerleri gösterir.
 Başarılı bir sporcu	Bu sembol, kendi spor dalında (amatörde veya profesyonel) başarılı sporcular ile röportaj, anket... vs yapılacağını gösterir.
 Yemekhane	Bu sembol, yemekhane, lokanta ve mutfak gibi yemeklerin hazırlandığı ve yenildiği yerleri gösterir.
 Ders dışı ilişkilendirme	Bu sembol, ilgili konu ile ilişkilendirilebilecek diğer dersleri gösterir.
 Sınırlamalar	Bu sembol, ilgili konunun hangi sınırlar içerisinde işleneceğini gösterir.

PROGRAMIN UYGULANMASI İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR














Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı, Anayasamız ile Millî Eğitim Temel Kanunu hükümlerine uygun olarak hazırlanmıştır. Buna göre;








1. Ünitelerle ilgili kazanımlar, Spor ve Beslenme Dersinin genel amaçlarına ulaşmayı sağlayacak şekilde belirlenmiştir.
2. Ünitelere ayrılacak süreler ve ünitelerin işleniş sırası; öğrenci seviyesine, ortama ve çevre etkenlerine göre zümre öğretmenlerince belirlenir.
3. Öğrenci düzeyi ve çevre etkenleri dikkate alınarak öğrenme-öğretme etkinliklerinde farklı ünitelerin birbirleriyle bağlantılı olan kazanımları birlikte ele alınabilecektir.
4. Öğrenme-öğretme etkinliklerinde öğrenci düzeyine, eğitim ortamına ve çevre etkenlerine göre öğrencileri aktif kılan öğrenme-öğretme yöntem, teknik ve stratejileri kullanılır.
5. Öğrenme-öğretme etkinliklerinde, kazanımların edinilmesine yardımcı olabilecek uygun görsel, işitsel ve basılı materyallerden yararlanılır.
6. Öğretme ortamında, spor öğretimiyle öğrencilere kazandırılması amaçlanan; insana, düşünceye, hürriyete ve ahlâkî olana saygı öncelikle öğretmen yerine getirmelidir.
7. Öğrenci, öğrenme amaçları ile yöntemlerini belirleme ve uygulama çalışmalarına katılır, etkinliklerde sorumluluk üstlenir.
8. Öğrenciler; sorunları çözer, edindiği bilgileri arkadaşlarıyla paylaşır ve bu yöntemle sürekli yeni bilgiler edinir.
9. Öğretmen, öğrencinin işini kolaylaştırır ve kendi kendine öğrenmesini sağlar.
10. Öğretmen, öğrencilerin kaynaklara ulaşmasına ve kaynaklardan yararlanmasına katkı sağlamalıdır.
11. Öğretmen, öğrencileri kendi kendilerine değerlendirmelerde bulunmaya özendirmelidir.
12. Öğrencilerin motivasyon, ilgi, beceri ve öğrenme stilleri gibi bireysel farklılıklarını göz önünde bulundurulmalıdır.
13. Öğrencilerin işlenen konu ile ilgili ön bilgilerini açığa çıkarılmalı ve öğrencilerin kendi düşüncelerinin farkında olmaları sağlanmalıdır.
14. Öğrencilerin ileri sürülen alternatif düşünceler üzerinde düşünmeleri, bu düşünceleri tartışmaları ve değerlendirmeleri teşvik edilmelidir.
15. Tartışmalar ve etkinlikler, öğrencilerin bilimsel olarak kabul edilen bilgi ve anlayışları kendilerinin yapılandırmasına imkân verecek şekilde yönlendirilmelidir.
16. Öğrencilere yapılandırdıkları yeni kavramları farklı durumlarda kullanma fırsatları verilmelidir.
17. Öğrencilerin bir olguyu açıklamak için hipotez kurma ve alternatif yorumlar yapabilme yeteneklerini teşvik edilmelidir.

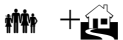

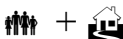



KAZANIMLAR




















**ETKİNLİK
ÖRNEKLERİ**

















AÇIKLAMALAR

ÜNİTE I	ÖĞRENCİ KAZANIMLARI	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
TEMEL BESİN ÖGELERİ	<p>Bu ünitenin sonunda öğrenciler;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beslenme kavramını açıklar. 2. Temel besin öğelerini sınıflandırır. 3. Karbonhidratları diğer besin öğeleri arasından seçer. 4. Proteinleri diğer besin öğeleri arasından seçer. 5. Yağları diğer besin öğeleri arasından seçer. 6. Vitaminlerin vücuttaki işlevlerini açıklar. 7. Minerallerin vücuttaki işlevlerini açıklar. 8. Suyun vücut için önemini irdeler. 	<p> +  ‘Niçin besleniriz’ : Öğrenciler yazılı kaynaklardan, internet üzerinden veya bir uzmanla (sporcu, diyetisyen, doktor...vs) görüşmeden beslenme kavramı ile ilgili bilgiler biriktirirler. Elde ettikleri bilgileri düzenleyerek sınıfa (slayt, yansı...vb) sunarlar (1 ve 2. kazanım).</p> <p> ‘Karbonhidratlar’ : Öğrenciler karbonhidrat ile ilgili çeşitli kaynaklardan araştırma yaparlar. Araştırma sonucunda elde edilen temel bilgileri sınıfa (slayt, yansı, şekil... vb) sunarlar (3. kazanım). (4, ve 5. kazanımlar içinde aynı etkinlik yapılır).</p> <p> ‘Yemeklerimiz’ : Öğrenciler sevdikleri bir geleneksel yemeği (karnıyarık, dolma...vs) tespit ederler. Bu yemekteki karbonhidrat, protein ve yağ içeren besin maddelerini belirlerler ve daha sonra sınıfa (slayt, yansı... vb) sunarlar. (3, 4 ve 5. kazanım).</p> <p> +  ‘Vitaminler’: Öğrenciler vitamin sayısı kadar gruplara ayrılırlar. Gruplar seçtikleri vitamini içeren besin maddelerinden bulabildiklerini sınıfa getirirler. Seçtikleri vitaminin vücuttaki işlevlerini açıklayıcı sunum yaparlar (6. kazanım). (7. kazanımda aynı etkinlik yöntemi kullanılır.)</p> <p> +  ‘Su ve Yaşam’: Öğrenciler su hakkında çeşitli kaynaklardan araştırma yaparlar. Öğrenciler su hakkındaki ön bilgileri ile çeşitli kaynaklardan elde ettikleri bilgileri, suyun organizmadaki önemi açısından irdelerler (8. kazanım).</p> <p> +  ‘Ekmek İsrafı’ Ülkemizde günlük ekmek israfı hakkında öğrenciler araştırma yaparlar. Elde edilen bilgiler dâhilinde ‘ekmek israfı ve fakirlik’ hakkında beyin fırtınası yapılır (Ünitenin tüm kazanımları).</p>	<p> Bu ünite verilecek beceriler: Eleştirel düşünme, araştırma, sınıflama, bilgi teknolojilerini kullanma, mukayese etme, Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma, iletişim</p> <p> Bu ünite verilecek değerler: Bilimsellik, sorumluluk, ekmeğe israftan kaçınma, duyarlılık, yardımseverlik, dayanışma</p> <p>[!] 2. Etkinlikte karbonhidratlar yerine 4. ve 5. kazanımlar için “proteinler” ve “yağlar” olarak değiştirilerek etkinlik yapılacaktır.</p> <p> Bu ünite; öğrenci öz değerlendirme formu, akran değerlendirme formu, öğrenci gözlem formu öğrenci etkinliklerini değerlendirme formu, kavram haritalarını değerlendirme formu, proje değerlendirme formu, portfolyo ürün değerlendirme formu, sözlü sunum değerlendirme ölçeği, proje sunum değerlendirme ölçeği, araştırma kâğıdı değerlendirme ölçeği, tutum ölçeği ile değerlendirme yapılabilir.</p>

ÜNİTE II	ÖĞRENCİ KAZANIMLARI	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
ENERJİ	<p>Bu ünitenin sonunda öğrenciler;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kilokalori kavramını açıklar. 2. Temel besin öğelerinin kalorilerini açıklar. 3. Paketlenmiş besinlerin içeriklerini okur. 4. Paketlenmiş besin maddelerin son kullanma tarihlerinin önemini bilir. 5. Besinlerin enerji değerlerini hesaplar. 	<p> +  ‘Kilokalori kazanı’: Öğrenciler kilokalori ilgili araştırmalar yaparlar. Kilokalori kavramını açıklarlar. Bu kavramla ilgili deneyleri yaparlar (1. kazanım).</p> <p> ‘Temel besin öğelerinin kilokalorileri’: Öğrenciler temel besin öğelerinin (karbonhidrat, protein, yağ) kilokalorilerini çeşitli kaynaklardan araştırarak, elde ettikleri bilgileri sınıfa sunarlar (2. Kazanım).</p> <p> +  ‘Besinlerin enerji indekslerini bulma’: Öğrenciler sevdikleri bir yemeği oluşturan besin maddelerinin kilokalori indekslerini özellikle ambalaj paketleri üzerinde araştırarak sınıfa sunarlar. Ambalaj paketlerinin üzerinde başka hangi bilgiler olması gerektiği konusunda beyin fırtınası yapılır (3, 4 ve 5. kazanım).</p> <p> +  ‘Öğlen yemeğinin enerji değeri’: Öğrenciler bir öğlen yemeğinin kilokalorisini besinlerin glisemik indeksler tablosu yardımı ile hesaplayarak sınıfa sunarlar (3. kazanım).</p>	<p>[✓] Bu üniteye verilecek beceriler: Yaratıcı düşünme, araştırma, problem çözme, eleştirel düşünme, bilgi teknolojisini kullanma, girişimcilik, Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma, işlem yapma becerisi</p> <p>[✓] Bu üniteye verilecek değerler: Sorumluluk, benimseyip sahiplenme, dayanışma, bilimsellik, farklılıklara saygı duyma, yemekten önce ve sonra temizlik alışkanlığı, diş fırçalama alışkanlığı.</p> <p>[!] 3. etkinlik 3. 4., ve 5. kazanımlar için ortak kullanılacaktır.</p> <p>((Bu üniteye enerji türü, kimyasal enerji ile sınırlıdır.</p> <p>(4. etkinlikle spor ve beslenme dersi ile antrenman bilgisi dersi ile ilişkilendirilecektir.</p> <p>(Bu üniteye; öğrenci öz değerlendirme formu, akran değerlendirme formu, öğrenci gözlem formu öğrenci etkinliklerini değerlendirme formu, kavram haritalarını değerlendirme formu, proje değerlendirme formu, portfolyo ürün değerlendirme formu, sözlü sunum dereceleme ölçeği, proje sunum değerlendirme ölçeği, araştırma kâğıdı değerlendirme ölçeği, tutum ölçeği ile değerlendirme yapılabilir.</p>

ÜNİTE III	ÖĞRENCİ KAZANIMLARI	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
ENERJİ VE EĞZERSİZ	<p>Bu ünitenin sonunda öğrenciler;</p> <p>1. Bazal metabolizmada harcanan enerji miktarını açıklar.</p> <p>2. Aktivite durumlarına göre günlük enerji tüketimini hesaplar.</p> <p>3. Spor aktivite durumlarına göre enerji tüketimini hesaplar.</p> <p>4. Günlük alınan enerji ile verilen enerjilerini karşılaştırır.</p> <p>5. İdeal kilosunu hesaplar.</p>	<p> ‘Bazal metabolizma’: Öğrenciler çeşitli kaynaklardan bazal metabolizma ile ilgili araştırma yaparlar. Elde ettikleri bilgileri sınıfa sunarlar (1. kazanım).</p> <p> ‘Günlük enerji tüketimimiz’: Öğrenciler aktivite durumlarına göre günlük enerji tüketim indekslerini bularak, kendi ve aile üyelerinin günlük enerji tüketimlerini hesaplarlar (2. kazanım).</p> <p> ‘Spor aktiviteleri ve enerji’ Öğretmen spor aktivite durumlarına göre enerji tüketim indekslerini görselleştirir. Öğrenciler ilgi duydukları spor aktivitelerinde tükettikleri enerjilerini hesaplarlar (3. kazanım).</p> <p> ‘Günlük alınan ve verilen enerji’: Öğrenciler bir gün boyunca aldıkları besinlerin enerjileri ile harcadıkları enerji değerlerini karşılaştırırlar (4. kazanım).</p> <p> ‘İdeal kilomuz’: Öğrenciler ‘kilo hesaplama formülleri’ni araştırırlar. Elde ettikleri formüller yardımı ile ideal kilolarını hesaplayarak kendi mevcut kilolarını karşılaştırırlar (5. kazanım).</p>	<p>[✓] Bu ünite de verilecek beceriler: Eleştirel düşünme, problem çözme, girişimcilik, araştırma, bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma, Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma, mukayese etme.</p> <p>[✓] Bu ünite de verilecek değerler: Duyarlılık, dayanışma, sorumluluk, son kullanma tarihi geçmiş gıdaları denetleme bilincini oluşturma, bilimsellik</p> <p> Bu ünite de; öğrenci öz değerlendirme formu, akran değerlendirme formu, öğrenci gözlem formu öğrenci etkinliklerini değerlendirme formu, kavram haritalarını değerlendirme formu, proje değerlendirme formu, portfolyo ürün değerlendirme formu, sözlü sunum dereceleme ölçeği, proje sunum değerlendirme ölçeği, araştırma kâğıdı değerlendirme ölçeği, tutum ölçeği ile değerlendirme yapılabilir.</p>

ÜNİTE IV	ÖĞRENCİ KAZANIMLARI	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
SPORCU BESLENMESİ	<p>Bu ünitenin sonunda öğrenciler;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sporcuların günlük gereksinim duyduğu temel besin öğelerini açıklar. 2. Sporcularda günlük beslenme zamanlamasını yapar. 3. Sporcuların sağlıklı kilo ayarlamasını yapar. 4. Sporcuların kilo ayarlama zamanlamasını planlar. 5. Müsabakalara hazırlık döneminde beslenme planını yapar. 6. Müsabaka dönemi beslenme planını yapar. 7. Müsabaka sonrası dönemde beslenme planını yapar. 	<p> +  “Günlük gereksinim duyduğumuz besin öğelerimiz” Öğrenciler sporcuların günlük gereksinim duydukları temel besin öğeleri hakkında çeşitli kaynaklardan bilgi toplayarak sınıfa sunum yaparlar. Sunumlar sonunda tartışma ortamı oluşturularak konunun daha iyi kavranması sağlanır (1 ve 2. kazanım).</p> <p> “Sağlıklı kilo ayarlama” Öğrenciler sağlıklı kilo ayarlamasını ile ilgili araştırma yaparak sınıfa sunarlar (3 ve 4. kazanım).</p> <p> +  +  +  “Müsabaka öncesi dönemde beslenme” Öğrenciler ilgi duydukları bir spor dalında müsabakalara hazırlık döneminde gereksinim duyulan enerji göz önünde tutularak, günlük beslenme planını yapar (5. kazanım).</p> <p> +  +  +  “Müsabaka günü öğün hazırlama” Öğrenciler ilgi duydukları spor dalında bir müsabaka günü karşılaşma öncesi son öğünde hangi temel besin maddelerini alacağını ve ne kadar enerjiyi miktarına ihtiyaç duyacağını planlar. Sınıfa sunum yapar (6. kazanım).</p> <p> +  +  +  “Müsabaka sonrası dönemde beslenme” Öğrenciler ilgi duydukları spor dalında müsabakalar sonrası günlük gereksinim duyacakları temel besin öğelerini göz önünde tutularak günlük beslenme planını yapar (7. kazanım).</p>	<p> Bu üniteye verilecek beceriler: Yaratıcı düşünme, araştırma, eleştirel düşünme, problem çözme, bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma, mukayese etme, sınıflama.</p> <p> Bu üniteye verilecek değerler: Dayanışma, sorumluluk, bilimsellik, duyarlılık, yiyeceğin kadar tabağa yemek alma</p> <p> Bu üniteye konular antrenman bilgisi dersi ilişkilendirilir.</p> <p> Bu üniteye; öğrenci öz değerlendirme formu, akran değerlendirme formu, öğrenci gözlem formu öğrenci etkinliklerini değerlendirme formu, kavram haritalarını değerlendirme formu, proje değerlendirme formu, portfolyo ürün değerlendirme formu, sözlü sunum dereceleme ölçeği, proje sunum değerlendirme ölçeği, araştırma kâğıdı değerlendirme ölçeği, tutum ölçeği ile değerlendirme yapılabilir.</p>

ÜNİTE V	ÖĞRENCİ KAZANIMLARI	ETKİNLİK ÖRNEKLERİ	AÇIKLAMALAR
SPORCU PERFORMANSINI OLUMSUZ ETKİLEYEN MADDELER	<p>Bu ünitenin sonunda öğrenciler;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alkollü içeceklerin sporcu performansı üzerine olumsuz etkilerini açıklar. 2. Doping maddelerinin sporcu sağlığını olumsuz yönde etkilediğini açıklar. 3. Düzensiz hayatın sporcu performansını olumsuz yönde nasıl etkilediğini açıklar. 4. Besin katkı maddelerinin zararlarını (kanserojen maddeler...vs. gibi) tanır. 5. Birçok katkı maddesi arasından kanserojen yapıcı maddeleri seçer ayırır. 6. Asitli ve gazlı içeceklerin insan sağlığına etkilerini tanır. 	<p> +  +  “Alkolün zararları”: Öğrenciler alkolün zararlı ile ilgi araştırma yaparlar. Alkol kullanan ve alkol kullanmayan bir insan ile zindelik ve sağlık üzerine röportaj yapar. Görüşme sonuçlarını sınıfa sunar. Bu konu üzerinde tartışma yapılıır (1. kazanım).</p> <p> +  +  ‘Doping ve spor’: Öğrenciler doping maddeleri ile ilgili çeşitli kaynaklardan araştırma yaparlar. Araştırma sonuçları ile ilgili sınıfa sunum yapar. Doping maddelerinin sporcular üzerine etkileri ile ilgili tartışma ortamı oluşturulur (2. kazanım).</p> <p> +  ‘Düzensiz hayat ve sporcu’: Sporcunun nasıl düzenli bir hayat yaşaması ile ilgili araştırma yapar. Öğrenciler çevrelerindeki başarılı bir sporcuyla sınıfa davet ederek “düzensiz bir hayatın (uykusuzluk, dengesiz beslenme... vs) sporcuların performansları üzerine etkileri” ile ilgili söyleşi yapılıır (3. kazanım).</p> <p> +  ‘Kansere dikkat’ Besinlerin uzun süre muhafaza etmek için katılan zararlı maddeleri ve bu maddelerin kanser oluşumuna etkilerini araştırarak sınıfta sunar. Kanserojen maddeler ile ilgili çalışma yaprağı hazırlanır, öğrencilere dağıtılır. Öğrenciler bu çalışma yaprağı üzerinde kanserojen maddeleri seçer ayırır (4 ve 5. kazanım).</p> <p> +  ‘Haydi, ayran içelim’ Öğrenciler yemek öğünlerinde sıvı içecek olarak gazlı ve asitli içecekler yerine ayran, meyve suyu... vs. gibi doğal sıvı içeceklerin faydalarını araştırırlar, bu faydaları arkadaşları ile tartışırlar ve bu konuda da tutum geliştirirler. Bu tutumlarını yaygınlaştırmak için afiş yarışması düzenlerler ve bu afişleri yerleşim yerlerinin belirli bölgelerinde sergilerler (6. kazanım).</p>	<p> Bu ünite de verilecek beceriler: Araştırma, bilgi teknolojilerini kullanma, iletişim, girişimcilik, Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanma becerisi.</p> <p> Bu ünite de verilecek değerler: Zararlı alışkanlıklardan kaçınma, duyarlılık, sorumluluk, benimseyip sahiplenme</p> <p> Bu ünite deki konular sağlık Bilgisi dersi ile ilişkilendirilir.</p> <p> Bu ünite de; öğrenci öz değerlendirme formu, akran değerlendirme formu, öğrenci gözlem formu öğrenci etkinliklerini değerlendirme formu, kavram haritalarını değerlendirme formu, proje değerlendirme formu, portfolyo ürün değerlendirme formu, sözlü sunum değerlendirme ölçeği, proje sunum değerlendirme ölçeği, araştırma kâğıdı değerlendirme ölçeği, tutum ölçeği ile değerlendirme yapılabilir.</p>

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Değerlendirme, öğrenme ve öğretmenin etkililiğini belirlemek amacı ile yapılan, eğitimle ilgili verilerin toplanmasını ve yorumlanmasını içeren çok adımlı, sistematik bir süreçtir. Diğer bir ifadeyle değerlendirme, öğrenme, öğretme ve planlamayı doğrudan etkileyen ve eğitim sisteminin temel öğelerinden biridir.

Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı'nda yapılandırıcı anlayışa paralel olarak öğrenme ve öğretme stratejilerinin öğretmen merkezli bir yapıdan öğrenci merkezli alana doğru kaydığı da dikkate alınırsa değerlendirme ile ilgili anlayışın da bu değişime uygun biçimde yapılandırılması gerekir. Bu nedenle geleneksel ölçme ve değerlendirme yöntemlerinin yanı sıra öğrenen merkezli ölçme ve değerlendirme yöntem ve tekniklerinin ağırlıklı olarak kullanılması önemlidir.

Öğrenmede bireysel farklılıkları dikkate alan, bireyin kendine özgülüğünü ön plana çıkararak herkesin şu an sahip olduğu bilgilerle yeni aldığı bilgileri kendine özgü biçimde yapılandığına öne süren, bu nedenle de öğretim yöntem ve tekniklerinin mümkün olduğunca çeşitlendirilmesi gerektiğini vurgulayan yapılandırıcı anlayış, ölçme ve değerlendirmede de öğrencilere bilgi, beceri ve tutumlarını sergileyebilecekleri çoklu değerlendirme fırsatları sunulması gerektiğini vurgular. Spor ve Beslenme Dersi Öğretim Programı bu noktalardan hareketle geleneksel ölçme-değerlendirme anlayışından daha çok, alternatif ölçme ve değerlendirmeye vurgu yapmaktadır.

Alternatif ölçme değerlendirme tekniklerini uygularken bazı hususlara dikkat etmek gerekir. Bunları kısaca şöyle sıralayabiliriz: Alternatif teknikler daha öznedir. Yani, değerlendiren kişinin, öğrencinin sunduğu esere (yazı, proje, poster, vs.) bakarken ne aradığı ve ne ölçüde gördüğü önemlidir. Tıpkı bir sanat eserinin değerlendirilmesi gibi öğrencilerin öğrendiklerini göstermek amacıyla ortaya koyduğu eserler de farklı bakış açılarından farklı değerlendirilebilir. Bir anlama birliği sağlamak için öğrencilere en başta eserlerinin hangi ölçütlere göre değerlendirileceğinin bir dereceleme ölçeği vasıtası ile bildirilmesi gerekir. Bu dereceleme ölçekleri hazırlanırken amaç her öğrenciyi tıpa tıp aynı eserler üretmeye zorlamak değil, tam aksine onların özgün düşünce üretme yeteneklerini bastırmadan öğrenme ve öğretme amaçlarına uygun süreçleri yaşayarak ve uygulayarak kendilerini en iyi şekilde ifade etmelerine ve değerlendirmecilerin de esere daha nesnel yaklaşabilmelerine zemin hazırlamaktır. Bundan dolayı bu programın uygulanmasında başarıya ulaşılabilmesi için dereceleme ölçeklerinin her bir değerlendirme etkinliği için öğrenci ve/veya velileri ile zamanı geldiğinde paylaşılacak tarzda oluşturulması şarttır.

Alternatif ölçme-değerlendirme tekniklerinden bazıları ile ilgili kısa bilgiler aşağıda verilmiştir.

Performans Değerlendirmesi

Genel anlamda performans değerlendirme, öğrencilerin bilgi ve becerilerini sergileyen bir ürün veya çözüm oluşturmasını gerektiren bir alternatif değerlendirme biçimidir. Son ürün kadar sürecin de değerlendirilmesine odaklanan performans değerlendirme, öğrencinin günlük hayattaki problemleri nasıl çözeceğini ve problem çözmek için sahip olduğu bilgi ve becerileri nasıl kullanacağını göstermesini ister. Performans değerlendirme sayesinde öğrenciler, sınav saatleriyle sınırlandırmaksızın geniş bir zaman diliminde çalışma ve tekrar yapma, oluşturulan ölçütlere göre kendi yeterlik derecelerini ortaya koyma olanaklarına sahip olabilirler.

Öğrenci Ürün Dosyası

En genel anlamı ile öğrencilerin dönem veya yıl boyunca yaptıkları çalışmaların belli standartlara göre organize edilmiş bir koleksiyonu olan ürün seçki dosyaları, öğrencinin bir veya birden fazla konu alanında yaptığı çalışmaların sistematik, amaçlı ve anlamlı bir koleksiyonu olarak tanımlanabilir. Kullanım amacına göre içeriği de değişen öğrenci ürün dosyaları; sergileme, çalışma ve değerlendirme amaçlı kullanılabilir. Değerlendirme amaçlı öğrenci ürün dosyalarında tüm maddeler puanlanır, sıralanır ve değerlendirilir. Öğretmen, gerekirse bu dosyaları değerlendirme amaçlı olarak saklayabilir.

Öğrenci Ürün Dosyası Neler İçerir?

- Öğretmen tarafından hazırlanan rehber (öğrencilerin gelişim dosyasının ne olduğunu anlamalarına, kendi gelişim dosyaları için neler yapmaları gerektiğini anlamalarını kavrar.)
- Öğrencilerin yazılmış ödevleri (taslak ya da bitmiş parçaları)
- Araştırmalar, problemler ve stratejiler
- Diyagramlar, fotoğraflar, resimler
- Videotapeler ve audiotapeler
- Grup ödevleri ve projeler
- Öğretmen anekdotları
- Kelime geliştirme
- Öğretmen kontrol listeleri
- Öğrencilerin zorlukla tekrar yapmak istediği ödevler
- Özel ödevlerin içinden seçtiği örnekler

Kavram Haritalarını Değerlendirme

Bilginin daha uzun süre hatırlanması ve daha verimli bir şekilde kullanılabilmesi için grafiklerle temsil edilmesi yöntemidir.

Kavram haritaları; konuların öğretimi, öğrenmeyi kolaylaştırma, konuyu özetleme, yanlış anlamaları tespit etme, anlamlı öğrenmeyi gerçekleştirme ve değerlendirme yapmak amacıyla kullanılabilir.

- Kavram Haritalarını Değerlendirmek İçin Kullanılabilecek Ölçütler
- Kavramların uygun şekilde nitelendirilmesi
- kavramlar en fazla üç sözcükle temsil edilmelidir.
- Kavramların yerleşimi genelden özele doğru hiyerarşik olarak sıralanmalıdır.
- Bağlama sözcüklerinin uygun şekilde nitelendirilmesi
- Haritada kavramlarla bağlantılar arasındaki ayrım belirgin olmalıdır.
- İki kavram arasındaki bağlantılar anlamlı olmalıdır.
- İlişkiyi doğru şekilde temsil etmelidir.
- Kavramların çapraz bağlanması
- En iyi haritalar, kavramlar arasındaki çapraz bağlantıları yeterli ölçüde gösterenlerdir.
- Çapraz bağlantılar, öğrencinin, birbirine bağlı çok sayıda düşünceyi bildiğini gösterir.

Projeler

Projeler, öğrencilere bireysel ya da grup içindeki önemli görevlerinde sık sık fırsatlar sunar. Projeler puanlama standartları ve ayrıntılı yönergeler gerektirir. Ayrıca öğretmen ve öğrencilere önemli sorumluluklar yükler.

Öğrencinin Sınıf İçi Etkinliklerini Gözlem Formu İle Değerlendirme

Çıktılarının görülebildiği bazı alanlarda bu yöntem oldukça önemlidir. Uygulamada hız ve zaman önemlidir. Gözlemler, öğrenciler hakkında doğru ve çabuk bilgiler sağlar. Öğretmen öğrencilerin:

- Soru ve önerilerine verilen cevaplarını,
- Tarihsel olaylar, kişiler, hareketlerle ilgili sınıf içi tartışmalarda katılımlarını,
- Grup çalışmalarında ve tartışmalarında katılımlarını,
- Öğretmenin, öğrenmeyle ilgili yaptığı görevler ve materyallere öğrencinin gösterdiği tepkiyi,
- Tarihsel kanıtları kullanma yollarını gözlemler.

Aşağıdakiler öğretmenlere gözlem yapmada kolaylık sağlayacaktır.

1. Ölçütleri koyarken bütün öğrenciler için aynı standartları kullanınız.
2. Her öğrenciyi birkaç kez gözlemleyiniz.
3. Her öğrenciyi değişik durumlarda ve farklı günlerde gözlemleyiniz.
4. Her öğrenciyi değişik özellikler, beceriler ve davranışlara göre değerlendiriniz.
5. Yapılan gözlem için değerlendirmeyi mümkün olduğu kadar gözlemlediğiniz zaman kaydediniz.

Dereceleme Ölçekleri (Rubric)

Dereceleme ölçekleri, performansı tanımlayan kriterleri içeren puanlama rehberidir. Herhangi bir çalışmanın puanlanması için geliştirilmiş ölçütleri içeren bir araçtır. En faydalı dereceleme ölçekleri, kendi yaptıklarınızdır.

Performansın değişen boyutlarını dikkate alarak puanlama yapmak amacı ile kullanılan dereceleme ölçekleri, öğrencinin bir kavrama ilişkin bilgisini ortaya koyması veya bir ödevi yapmasına ilişkin olarak yeterlilik düzeyini belirlemeye yönelik bir sistemdir. Öğrencilerin performanslarını tanımlayan sınırları iyi çizilmiş belli sayıdaki kategorileri taşıyan puanlama yönergelerinin bütüncül (holistik) ve analitik (tahlili) olmak üzere iki biçimi vardır. Bütüncül dereceleme ölçekleri öğretmenin genel süreci veya ürünü bir bütün olarak parçalarını dikkate almadan puanlamasını, analitik dereceleme ölçekleri ise önce performans veya ürünün parçalarını ayrı ayrı puanlamasını sonra da bu kısmî puanları toplayarak toplam puanı hesaplamasını gerektirir.

Sergileme

Bu yöntem öğrencilerin özgünlüklerini ve sanatsal çalışmalarını sergileyebilecekleri kullanışlı bir yöntemdir. Kontrol listeleri ya da dereceleme ölçekleri kullanılarak bu tür çalışmalar değerlendirilebilir.

Sözlü Sunum

Sözlü sunum, öğrencilerin eleştirel düşünme becerileri hakkında bilgi sağlar. Kontrol listeleri, dereceleme ölçekleri ya da akran değerlendirme ölçekleri ile değerlendirme yapılabilir. Sözlü sunumlar öğrencilerin, hatırlama, kavrama ve hitap düzeyleri hakkında bilgi toplamak için uygun araçlardır. Aynı zamanda problem çözme becerileri de bu yöntemle ölçülebilir.

Öz Değerlendirme

Belli bir konuda bireyin kendi kendisini değerlendirmesine öz değerlendirme denir. Öz değerlendirme, bireyin kendi yeteneklerini kendilerinin keşfetmelerine yardımcı bir yaklaşımdır. Öz değerlendirme öğrencilerin okulda yaptıkları çalışmaları, nasıl düşündüğünü ve nasıl yaptığını değerlendirmelerini gerektirir. Kendini değerlendirme, öğrencilerin kendi güçlü ve zayıf yönlerini tanımalarına yardım eder. Performansının düzeyi hakkında karar vermek için kişisel ya da kişiler arası kriter koymada öğrencilere fırsatlar sunar. Kendini değerlendirmeye öğrencinin motivasyonunun yükselmesine fırsat verir. Öğrencilerin değişik durumlarda davranışlarını kontrol altına almalarını sağlar.

Tutum Ölçekleri

Tutum, bireylerin belli bir kişiyi, grubu, kurumu veya bir düşünceyi kabul ya da reddetme şeklinde gözlenen, duygusal bir hazır oluşluk hali veya eğilimdir. Tutum bir bireye atfedilen bir eğilimdir. Gözlenebilen, ortaya konan davranış değil, davranışa hazırlayıcı bir eğilimdir.

Tutumların ölçülmesinde en çok kullanılan yöntem Likert ölçeğidir. Likert tipi ölçeklerle, ölçülmek istenen tutumla ilgili çok sayıda olumlu ve olumsuz ifade

yazılır. Bu ifadeler için, “Tamamen Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum” ve “Kesinlikle Katılmıyorum” biçiminde tepkide bulunulur. Böylece her cevaplayıcı, ölçekteki her ifadenin kapsadığı tutum objesine katılma/katılmama derecesini bildirmiş olur.

Bir kişinin ölçekten aldığı puan, ölçekte bulunan maddelerden aldığı puanların toplamından oluşur.

Likert Tipi Bir Ölçekteki Maddelerin Puanlama Anahtarı

Seçenek	Olumlu İfade Puanı	Olumsuz İfade Puanı
Kesinlikle katılmıyorum	1	5
Katılmıyorum	2	4
Kararsızım	3	3
Katılıyorum	4	2
Tamamen katılıyorum	5	1

DEĞERLENDİRME ÖRNEK FORMLARI

Öğretmen değerlendirmeyi, ölçme ve değerlendirme formlarındaki ölçütlere göre yapar. Öğretmen, etkinliğin içeriğine uygun olarak formdaki ölçütlerde çıkarımlar ve eklemeler yapabilir.

ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Bu form kendinizi değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmalarınızı en doğru yansıtan seçeneğe (x) işareti koyunuz.

Öğrencinin;
Adı ve Soyadı:
Sınıfı :
No :

ÖĞRENCİLERİN DEĞERLENDİRECEĞİ DAVRANIŞLAR	DERECELER		
	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
1. Başkalarının anlattıklarını ve önerilerini dinledim.			
2. Yönergeyi izledim.			
3. Arkadaşlarımı incitmeden teşvik ettim.			
4. Ödevlerimi tamamladım.			
5. Anlamadığım yerlerde sorular sordum.			
6. Grup arkadaşlarıma çalışmalarında destek oldum.			
7. Çalışmalarım sırasında zamanımı akıllıca kullandım.			
8. Çalışmalarım sırasında değişik materyaller kullandım.			

9. Bu etkinlikten neler öğrendim?

.....
.....
.....

10. Bu etkinlik sırasında grubumdaki arkadaşlarıma nasıl yardım ettim?

.....
.....
.....

11. Bu etkinlik sırasında en iyi yaptığım şeyler:

SPOR VE BESLENME DERSİ ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Bu form okul ve okul çalışanlarıyla ilgili duygu ve düşüncelerinizi değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır.

'Bunu çok iyi yapabiliyorum.

'Bunu kısmen yapabiliyorum.

'Bunu yapamıyorum."

ifadelerinden birini , X işareti koyarak işaretleyiniz.

Adı Soyadı

Numarası

KAZANIM İLE İLGİLİ İFADELER		Her Zaman 3	Bazen 2	Hiçbir Zaman 1
1	Beslenme kavramını açıklar.			
2	Temel besin öğelerini sınıflandırır.			
3	Karbonhidratları diğer besin öğeleri arasından seçer.			
4	Proteinleri diğer besin öğeleri arasından seçer.			
5	Yağları diğer besin öğeleri arasından seçer.			
6	Vitaminlerin vücuttaki işlevlerini açıklar.			

İki kez veya bir kez işaretlediyseniz bu davranışlarınızı gözden geçirmeniz gerekmektedir.

GRUP DEĞERLENDİRME FORMU 1

Grubun Adı:

Sınıfı:

Yönerge: Aşağıdaki her bir ölçütün ne düzeyde yeterli olduğunu göz önüne alarak grubu değerlendiriniz.

BECERİLER	DERECELER				
	1- Hiçbir zaman	2- Nadiren	3-Bazen	4- Sıklıkla	5- Her zaman
Grup üyeleri birbirleriyle yardımlaşır.					
Grup üyeleri birbirlerinin düşüncelerini dinlerler.					
Grup üyelerinin her biri çalışmalarda rol alır.					
Grup üyeleri birbirlerinin düşüncelerine ve çabalarına saygı gösterir.					
Grubun her üyesi birbirleriyle etkileşim içerisinde tartışır.					
Grup üyeleri ulaştıkları sonucu birbirlerine iletir.					
Grup üyeleri bireysel sorumluluklarını yerine getirir.					
Grup üyeleri bilgilerini diğerleriyle tartışır.					
Grup üyeleri birbirlerine güvenir.					
Grup üyeleri birbirlerini cesaretlendirir.					
Grup üyeleri söz hakkının adil bir biçimde paylaşılmasına özen gösterirler.					
Grupta birbiriyle çatışan görüşler olduğunda, gruptakiler bunları tartışmaya açarlar.					
Çalıştıkları konuda, grup üyeleri ortak bir görüş oluşturur.					
Grup üyelerinin birlikte çalışmaktan hoşlanır.					
TOPLAM					

YORUMLAR :

.....
.....
.....

GRUP ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Grubun Adı:

Gruptaki öğrencilerin Adları:

Açıklama: Aşağıdaki tabloda grubunuzu en iyi şekilde ifade eden seçeneğin altına (X) işareti koyunuz.

DEĞERLENDİRİLECEK TUTUM VE DAVRANIŞLAR	DERECELER		
	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
1. Araştırma planı yaptık.			
2. Görev dağılımı yaptık.			
3. Araştırmada çeşitli kaynaklardan yararlandık			
4. Etkinlikleri birlikte hazırladık.			
5. Görüşlerimizi rahatlıkla söyledik.			
6. Grupta uyum içinde çalıştık.			
7. Birbirimizin görüşlerini ve önerilerini dinledik.			
8. Grupta birbirimize güvenerek çalıştık.			
9. Grupta birbirimizi takdir ettik.			
10.Çalışmalarımız sırasında birbirimizi cesaretlendirdik.			
11.Sorumluluklarımızı tam anlamıyla yerine getirdik.			
12. Çalışmalarımızı etkin bir biçimde sunduk.			
TOPLAM			

Aşağıdakileri grubunuza göre cevaplayınız.

1. Çalışmalar sırasında karşılaştığımız en büyük problem

.....
.....
.....

2. Problem nereden kaynaklanıyordu?

.....
.....
.....

3. Grubumuzun en iyi olduğu alan

.....
.....
.....

4. Grup olarak daha iyi olabilirdik. Fakat

ÖĞRENCİ GÖZLEM FORMU

Açıklama: Bu form, etkinlik süresince öğrencilerin, yapılan çalışmalara katılma düzeylerini gözlemeniz amacıyla hazırlanmıştır.

Ünite Adı:
Sınıfı :

Adı – Soyadı:
Öğrenci no:

GÖZLENECEK ÖĞRENCİ KAZANIMLARI	DERECELER				
	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
	1	2	3	4	5
I. DERSE HAZIRLIK					
1. Bilgi kaynaklarına nasıl ulaşacağını bilir.					
2. Ulaştığı kaynaklardan etkin bir biçimde yararlanır.					
3. Derse değişik yardımcı kaynaklarla gelir.					
4. Derse hazırlıklı gelir.					
Toplam					
II. ETKİNLİKLERE KATILMA					
1. Konu ile ilgili görüşlerini çekinmeksizin ifade eder.					
2. Görüşü sorulduğunda söyler.					
3. Yeni ve özgün sorular sorar.					
4. Belirttiği görüşler ve verdiği örnekler özgündür.					
5. Dersi iyi dinlediği izlenimi veren sorular sorar.					
Toplam					
III. İNCELEME – ARAŞTIRMA – GÖZLEM					
1. Bilgi toplamak için çeşitli kaynaklara başvurur.					
2. Kendisine verilen kaynaklarla yetinmeyip başka kaynaklar araştırır.					
3. İnceleme ve araştırma ödevlerini özenerek yapar.					
4. Gözlemlerini dikkatli bir şekilde yapar.					
5. Gözlemleri sonucunda mantıksal çıkarımlarda bulunur.					
6. Araştırma ve inceleme sonucunda genellemeler yapar.					
Toplam					
IV. BİLİMSEL YÖNTEM					
1. Bilinenlerden bilinmeyeni kestirir.					
2. Verileri çizelgelere ve grafiklere dönüştürür.					
3. Yönteme uygun deney yapar.					
4. Deney sonuçlarını doğru yorumlar.					
5. Deneye uygun rapor yazar.					
6. Deneyin sonucunu sunar.					
7. Araştırma inceleme ve deney sonuçlarından genellemelere ulaşır.					
Toplam					
GENEL TOPLAM					

PROJE DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Projenin Adı:
Öğrencinin;
Adı ve soyadı:
Sınıfı:
No:

GÖZLENECEK ÖĞRENCİ KAZANIMLARI	DERECELER				
	Kötü	Ge- çer	Orta	İyi	Çok İyi
	1	2	3	4	5
I. PROJE HAZIRLAMA SÜRECİ					
Projenin amacını belirleme					
Projeye uygun çalışma planı yapma					
Grup içinde görev dağılımı yapma					
İhtiyaçları belirleme					
Farklı kaynaklardan bilgi toplama					
Projeyi plana göre gerçekleştirme					
TOPLAM					
II. PROJENİN İÇERİĞİ					
Türkçeyi doğru ve düzgün yazma					
Doğru bilgileri kullanma					
Toplanan bilgilerin analiz etme					
Toplanan bilgileri düzenlenme					
Elde edilen bilgilerden çıkarımda bulunma					
Kritik düşünme becerisini gösterme					
Yaratıcılık yeteneğini kullanma					
TOPLAM					
III. SUNU YAPMA					
Türkçeyi doğru ve düzgün konuşma					
Sorulara cevap verebilme					
Konuyu dinleyicilerin ilgisini çekecek şekilde sunma					
Sunuyu hedefe yönelik materyalle destekleme					
Sunuda akıcı bir dil ve beden dilini kullanma					
Verilen sürede sunuyu yapma					
Sunum sırasındaki öz güvene sahip olma					
Severek sunu yapma					
TOPLAM					
GENEL TOPLAM					

Öğretmenin yorumu:

.....
.....

I.	PROJE SUNUMU DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ	Çok İyi	Orta	Zayıf
1	Türkçeyi doğru ve düzgün konuşma			
2	Sorulara cevap verebilme			
3	Konuyu dinleyicilerin ilgisini çekecek şekilde sunma			
4	Sunuyu hedefe yönelik materyalle destekleme			
5	Sunuda akıcı bir dil ve beden dilini kullanma			
6	Verilen sürede sunuyu yapma			
7	Sunum sırasında öz güvene sahip olma			
8	Severek sunu yapma			
TOPLAM				

PROJE DEĞERLENDİRME BÖLÜMLERİ	PUAN
I.PROJEYİ HAZIRLAMA SÜRECİ	
II.PROJENİN İÇERİĞİ	
III.SUNU YAPMA	
GENEL TOPLAM	

YORUMLAR VE ÖNERİLER:.....

.....

.....

Gruplara proje çalışması yaptırmadan önce proje değerlendirme ölçütleri hakkında öğrencileri bilgilendiriniz.

Proje değerlendirirken yukarıdaki değerlendirme formlarını kullanınız.

**ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYASI (PORTFOLYO) DEĞERLENDİRME
FORMU 1**

Öğrencinin
Adı Soyadı
Sınıfı

TARİH.....

Yönerge:Aşağıdaki her bir ölçütün ne düzeyde olduğunu göz önüne alarak dosyayı değerlendiriniz

ÖLÇÜTLER		DERECELER		
		Çok İyi 3	Orta 2	Zayıf 1
1	Çalışmaların tam olması			
2	Çalışmalarda çeşitlilik			
3	Toplam çalışmalardan yeterli miktarda içerme			
4	Çalışmaların amaçları karşılaması			
5	çalışmaların amaca uygunluğu			
6	Çalışmaların doğruluğu			
7	Dosyanın düzenliliği			
8	Harcanan çabaları gösterme			
9	Kaliteyi gösterme			
10	Yaratıcılığı gösterme			
11	Çalışmaların seçiminde risk alma			
12	Öğrencinin gelişimini gösterme			
13	Kendini değerlendirme			

YORUMLAR / ÖNERİLER

:

**ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYASI (PORTFOLYO) DEĞERLENDİRME
FORMU 2**

Öğrencinin Adı ve soyadı:.....

Sınıf:.....

Yönerge: Aşağıdaki her bir ölçütün ne düzeyde yeterli olduğunu göz önüne alarak dosyayı değerlendiriniz.

ÖLÇÜTLER	Dereceler				
	1	2	3	4	5
1. Çalışmaların tam olması					
2. Çalışmalardaki çeşitlilik					
3. Çalışmaların amaca uygunluğu					
4. Çalışmaların doğruluğu					
5. Dosyanın düzenliliği					
6. Harcanan çabaları gösterme					
7. Yaratıcılığı gösterme					
8. Çalışmaların seçiminde risk alma					
9. Öğrencinin gelişimini gösterme					
10. Kendini değerlendirme					

YORUMLAR / ÖNERİLER:

.....
.....
.....
.....
..

Öğrencinin;
Adı ve Soyadı:

Tarih:

ÜRÜN DOSYAMIN İÇİNDEKİLER

Çalışmalarım

1.
.....
.....
2.
.....
.....
3.
.....
.....
4.
.....
.....
5.
.....
.....
6.
.....
.....
7.
.....
.....
8.
.....
.....
9.
.....
.....

Bu çalışmayı neden sakladım?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Öğrencinin;
Adı ve soyadı:

Tarih

SPOR VE BESLENME DERSİ ÖĞRENCİ ÜRÜN DOSYASI

Başlık

.....

Neden bu çalışmayı sakladım?

.....
.....
.....

Bu çalışmayı neden arkadaşlarımla paylaştım?

.....
.....
.....

Öğrendiklerim hakkında gösterebileceklerim nelerdir?

.....
.....
.....

Eğer bu çalışmayı tekrar yapsaydım, şu şekilde yapardım:

.....
.....
.....
.....

Çalışmamı yaparken beklemediğim nelerle karşılaştım?

.....
.....
.....
.....

Benim için bu çalışmanın anlamı

.....
.....
.....
.....

SÖZLÜ SUNUM DERECELİ PUANLAMA ANAHTARI

	Çok iyi	İyi	Kabul edilebilir	Kabul edilemez
İçerik	Çalışmada yeterince materyal kullanılmış. İçerik iyi yapılandırılmış ve ipuçlarıyla desteklenmiş.	Çalışmayla ilgili yeterli bilgi verilmiş. İçerik iyi yapılandırılmış fakat küçük çelişkiler var.	Yeterince bilgi var ancak konuyla iyi ilişkilendirilmemiş.	Konu açık değil. Konuyu destekleyen bilgiler yok.
Tutarlılık ve Organizasyon	Çalışma iyi yapılandırılmış. Konuya özgü örnekler yeterli, sonuç bölümü açık, kontrollü ve akıcı şekilde ifade edilmiş. Geçişler iyi, iyi organize edilmiş.	Bilgiler mantıksal sırayla verilmiş. Genellikle iyi organize edilmiş. Fikirler arasındaki geçişler beklenen kadar iyi değil.	Kavramlar ve düşünceler iyi ilişkilendirilmemiş. Bağlantılar eksik, akış ve düşünceler değişken.	Sunum düzenli değil ve bağlantılar eksik, akışkan değil. Konunun gelişimi belirsiz. Sunumun sıralanışı mantıksal değil.
Yaratıcılık	Çalışma çok orijinal bir şekilde sunuldu. Dinleyicilerin dikkati çekilmiştir.	Sunumda bazı orijinallikler var. Materyaller çeşitli, çalışmayla iyi ilişkilendirilmemiş.	Çeşitlilik az yada yok. Çok az orijinallik ve yorumla çalışmalar sunulmuştur.	Multi medya kullanımı yetersiz. Çeşitlilik yok ya da az.
Materyal Kullanımı	Multi medya araçlarının kullanımı dengeli ve çalışmayı geliştirmek için doğru olarak kullanılmış.	Multi medya kullanımında çeşitlilik yok ve çalışmayla ilişkilendirilmemiş.	Multi medya araçlarının kullanımı değişken. bir bölümden diğerine geçişler düzgün değil. Multi medya çalışmayla açıkça ilişkilendirilmemiş.	Multi medya çok az yada hiç kullanılmamış. Araç kullanımını dengelessiz. (Bazı yerlerde çok fazla bazı yerlerde çok az.)
Konuşma Becerileri	Anlatım açık ve anlaşılır. Uygun ses tonu kullanılmış. İyi bir	Açık ve anlaşılır bir konuşma ancak yeterince kibar değil.	Bazı konuşmalar anlaşılır değil. Göz kontağı yetersiz. Açıklamalar az	Çok alçak yada çok yüksek sesli sunum. Göz kontağı

	duruş ve göz teması var. Coşkulu ve güvenli bir anlatım.		veya yetersiz.	yok. Konuşma çok hızlı yada çok yavaş, konuşma monoton ve ilgi çekici değil.
Dinleyici Tepkileri	Dinleyiciler sunumla ilgili. Dinleyicilerin dikkati toplanmış, konu yaratıcı bir şekilde sunulmuş.	Sunum sırasında genellikle dinleyicilerin dikkati toplandı. Sunum ilginçti.	Dinleyicilerin ilgisi kaybolmuş sununun çoğunda az yada hiç hayal gücü kullanılmamıştır.	Dinleyicilerin ilgisi kaybolmuş. Sunumda çelişkiler var.
Sunum Süresi	Sunum belirlenen süreden +/- iki dakika sapmış.	Sunum belirlenen süreden +/- dört dakika sapmış.	Sunum belirlenen süreden +/- altı dakika sapmış.	Sunum çok uzun yada çok kısa, belirlenen süreden +/- on dakika sapmış.

ARAŞTIRMA KÂĞIDI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Öğrenciye yönelik araştırma kağıtlarını değerlendirirken aşağıdaki ifadeleri kullanabilirsiniz.

Öğrencinin
Adı Soyadı
Numarası

KAZANIM İLE İLGİLİ İFADELER		EVET	HAYIR
1	Araştırmanın amacını ve konusunu belirlemişmidir?		
2	Araştırmayı nerelerde ve nasıl yapacağını saptamış mı?		
3	Araştırmayı yaparken kimlerden yardım alacağını belirlemiş mi?		
4	Araştırma sonucunda elde ettiği bilgileri not etmiş mi?		
5	Araştırma amacına ulaşabilmiş mi?		
6	Araştırmada kendisine yardımcı olanlara teşekkür etmiş midir?		
7	Araştırma sonucunda uygun bulgular bulmuş mudur?		

Formu "EVET" veya "HAYIR" bölümlerine "X" işareti koyarak doldurunuz. HAYIR bölümündeki "X" işaretleriniz bir veya daha fazlaysa öğrencilerinizin bu konudaki eksikliklerini gidermesine yardımcı olunuz.

TUTUM ÖLÇEĞİ DEĞERLENDİRME FORMU

Kazanımlarını bu form ile değerlendiriniz. Uygun seçeneğe " X" işareti koyunuz.

Öğrencinin
Adı Soyadı
Numarası

KAZANIM İLE İLGİLİ İFADELER		Her Zaman 3	Bazen 2	Hiçbir Zaman 1
1	Sorumluluk almaktan hoşlanırım.			
2	Çevreme karşı olumlu davranışlar gösteririm.			
3	Yalan söyleyenlerle arkadaşlık yapmam.			
4	Grubla çalışmayı severim.			
5	Spor yapan insanlara saygı duyarım.			
6	Spor alanlarında küfre karşıyım.			
7	İzinsiz başka bir arkadaşımın eşyasını kullanmam			
8	Otobüste yaşlı insanlara ve hamilelere yer veririm.			

Değerlendirme Ölçeği

3	(Her zaman)=İyi	Kazanımlar iyi düzeyde elde edilmiştir.
2	(Bazen)=Orta	Kazanımlar orta düzeyde elde edilmiştir.
1	(Hiçbir zaman)=Kötü	Kazanımlar orta düzeyin altındadır düzeyde elde edilmiştir.

KAVRAM HARİTALARI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

Öğrencinin;
Adı ve soyadı:
Sınıfı:
No:

GÖZLENECEK ÖĞRENCİ KAZANIMLARI	DERECELER				
	Kötü	Ge- çer	Orta	İyi	Çok İyi
	1	2	3	4	5
Kavramları uygun şekilde tanımlar					
Tanımlanan kavramı en fazla üç sözlükle ifade eder					
Kavramları genelden özele doğru sıralar					
İki kavramı bir birinden ayırır					
Kavramlara benzer örnekler verir					
Kavramlara zıt örnekler verir					
Kavramlar arasında anlamlı bir bağlantı kurar					
İki kavram arasındaki anlamlı ilişkiyi doğru bir şekilde açıklar					
Kavramlar arasında çapraz ilişki kurar					
TOPLAM					
GENEL TOPLAM					

ÖĞRENCİ AKTİVİTELERİNİ GÖZLEM FORMU

Öğrencinin Adı:

Okul No :

DEĞERLENDİRİLECEK TUTUM VE DAVRANIŞLAR	DERECELER		
	Her zaman	Bazen	Hiçbir zaman
Sorulara doğru şekilde cevap verir.			
Öğretmenin önerilerini dikkate alır.			
Tarihsel olaylar, olgular ve kişilerle ilgili sınıf içi tartışmalara katılır			
Gurup çalışmalarına katılır.			
Gurup tartışmalarına katılır.			
Öğretmenin öğrenme ile ilgili verdiği tüm görevleri yerine getirir.			
Öğretmenin öğrenme ile ilgili geliştirmesini istediği öğretim materyallerini geliştirir.			
Öğretmenin öğrenme ile ilgili yerine getirdiği görevlere ve kullandığı materyallere uygun tepkiyi gösterir.			
Tartışmalarda tarihsel kanıtları kullanır.			
Tartışmalarda bilimsel kanıtları kullanır.			
Bilimsel düşünür.			
TOPLAM			

YARARLANILAN KAYNAKLAR

AKSIN, Can. (2006). “**Gıda Konusunda Her Zaman Dikkatli Olmalıyız**” Erişim: 12.05.2006
<http://www.bugun.com.tr/yazardetay.asp?id=2425>

ARACI, Hikmet. (2001). **Okullarda Beden Eğitimi**. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

ATASEVER, Mustafa. (2003). **Spor ve Beslenme**. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Ders Kitapları Dizisi 888.

Ankara Ticaret Odası Org. “**Ekmekteki Kayıp Ekonomiler**” Erişim: 02.05.2006.
<http://www.atonet.org.tr/turkce/bulten/bulten.php3?sira=260>

BAYSAL, Ayşe. (1997). **Genel Beslenme**. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.

BOZKURT, İbrahim. (2001). **Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okullarında Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi ve Değerlendirilmesi**. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

ERSOY, Gülgün. (1998). **Sağlıklı Yaşam Spor ve Beslenme**. 3. Baskı. Ankara: Damla Matbaacılık Reklamcılık ve Yayıncılık.

HASBAY, Aylin ve Gülgün ERSOY. (2005). **Sporcu Beslenmesi**. Ankara: Gençlik Spor Genel Müdürlüğü.

FOX, BOWERS and FOSS. (1999). **Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri**. 2. Baskı. (Çev. Mesut Cerit) Ankara: Bağırhan Yayınevi.

GÜNEŞ, Ziyannur. (1998). **Spor ve Beslenme**. Ankara: Bağırhan Yayınevi.

Gençlik Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) Com. “**Spor ve Beslenme**” Erişim: 10.05.2006.
http://www.gsgm.gov.tr/sayfalar/bilgi_bankasi/spor_saglik/beslenme.htm

Kent Haber Com “**Cenaze Yemeği Ölüm Getirdi**” Erişim: 12.05.2006
http://www.kenthaber.com/Arsiv/Haberler/2006/Mayis/08/Haber_136806.aspx

Medical Terminology Org. “**Nutrition**” Erişim: 10.05.2006
<http://www.stjude.org/glossary?searchTerm=N>

Solid Com. “**Beslenme Nedir?**” Erişim:10.05.2006
http://www.solid.com.tr/beslenme_hakkinda.htm

ZEKİ, Düreyt, (2000), **Sporcuların Beslenme Alışkanlıkları**. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Bursa: Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.