ÖĞRENCI KITABI

10. sınıf
Beden Eğitimi ve Spor

1. Dönem • Uygulama ve Ürün Çalışmaları • Hazırlık ve Prova • 2026–2027

Uygulama / ürün provası

ChatGPT Image ile üretilmiş kurgu sahne • Ölçekli çizim veya gerçek olay belgesi değildir.

Düşün. Gerekçelendir. Yeniden dene.

BU KİTAPTA

9 uygulama / ürün provası • 3 kolay + 3 orta + 3 zor • konu anlatımı ve hap bilgiler • karma çalışma sayfaları • çözüm ve üretim alanları

Uygulama derslerinde performans öğretmen gözlemiyle değerlendirilir; örnek ürün tek doğru değildir.

Adı soyadı: _____ Sınıfı: _____

KAPSAM VE KULLANIM

Çalışma yolun

KAPSAM

2026–2027 TYMM taslak çerçeve planı. Resmî tam yazılı senaryosu olmayan derslerde yıllık planın ilk öğrenme alanları temel alınmıştır.

Bu ders için burada uygulama ve ürün çalışmaları sunulmaktadır. Resmî ortak yazılı veya OYSS formu olarak adlandırılmamıştır. Okulun uygulama ve değerlendirme planı esas alınır.

1. Konu anlatımını oku; hap bilgiyi kendi cümlenle açıkla.
2. Çalışma sayfalarını çöz ve yanlış düşünceyi düzelt.
3. K1–K3, O1–O3, Z1–Z3 provalarını sırasıyla uygula.
4. Öğretmen kitabındaki açıklama ve puan ölçütleriyle kontrol et.

Kolay/orta/zor sınıflaması amaçlanan düşünme yükünü belirtir; öğrenci pilotuyla ölçülmüş güçlük değildir. Bazı derslerde aynı bağlam farklı sorularla yeniden ele alınır. Formlar eşdeğerliği kanıtlanmış paralel testler değildir.

Öğrenme hedefleri

BES.10.1.1 • Denge ve ritmik hareket

BES.10.1.2 • Planlama ve uygulama

BES.10.1.3 • Katılım ve güvenli geri bildirim

Kaynak: https://tymm.meb.gov.tr/assets/file/beden-egitimi-ve-spor-dersi-taslak-yillik-planlar_20260827_123533_413.zip

Bu çalışma resmî sınav, OYSS sorusu veya MEB onaylı yayın değildir. Hazırlık etkinliklerindeki çoktan seçmeli ve eşleştirmeli görevler, tam yazılı formunun 100 puanına dahil değildir.

KONU ANLATIMI

Önce kavramı kur

01 / Denge ve ritmik hareket

Statik denge bir konumu sürdürme, dinamik denge hareket sırasında kontrolü korumadır. Destek alanı ve hareket hızı görevin güçlüğünü etkileyebilir.

HAP BİLGİ

Gözlemi yorumdan ayır.

Sık hata: Tek ölçümle herkesi sıralama.

02 / Planlama ve uygulama

Ritmik harekette hareket dizisi bir vuruş düzeniyle eşleşir. Hız ve hareket karmaşıklığını aynı anda artırmak hangi değişimin hataya yol açtığını belirsizleştirir.

HAP BİLGİ

Bir seferde bir koşulu değiştir.

Sık hata: Süreyi artırmayı her durumda gelişim sayma.

03 / Katılım ve güvenli geri bildirim

Etkinlik, beslenme ve dinlenme birlikte planlanır; bireysel sağlık gereksinimini öğretmenle paylaşmak ve uygun uyarlama almak önemlidir.

HAP BİLGİ

Öğretmen gözetiminde, uygun araçlarla çalış.

Sık hata: Rahatsızlığı gizleyerek devam etme.

ÇÖZÜMLÜ ÖRNEK

Bir soruyu düşünerek çöz

Bir grubun hareket çalışmasında yalnız en hızlı bitiren başarılı sayılıyor. Hangi ölçüt eklemesi değerlendirmeyi güçlendirir?

SONUÇ

Kontrol, zamanlama ve herkesin katılımını ayrı gözlemek

Hız bazı görevlerde anlamlıdır fakat teknik, güvenli kontrol ve katılımı tek başına göstermez. Ölçütler öğretilen davranışlara dayanmalıdır.

KENDİ KONTROLÜN

Verilenler ne? Hangi kavramı kullandım? Varsayımım ne? Sonucumu işlem, metin veya gözlemle destekledim mi?

Örneği kapat. Aynı açıklamayı kendi sözcüklerinle yaz.

ÇALIŞMA SAYFASI 1

Seç ve gerekçelendir

Bu bölüm öğretim amaçlıdır; tam prova puanına dahil değildir.

1 / Bir grubun hareket çalışmasında yalnız en hızlı bitiren başarılı sayılıyor. Hangi ölçüt eklemesi değerlendirmeyi güçlendirir?

A) Gözlem yerine öğrencinin görünüşünü puanlamak

B) Kontrol, zamanlama ve herkesin katılımını ayrı gözlemek

C) Diğer öğrencileri görevden çıkarmak

D) Hızı bütün becerilerin tek kanıtı saymak

Seçiminin gerekçesi:

2 / Bir öğrenci önceki soruda şu seçeneği savunuyor: “Diğer öğrencileri görevden çıkarmak” Bu düşüncenin hatasını açıkla; doğru düşünceyi bir karşı örnek, işlem veya metin kanıtıyla yeniden kur.

ÇALIŞMA SAYFASI 2

Bağlantıyı kur

Aşağıdaki üç konu başlığını, açıklamalarıyla eşleştir. Bir eşleşmeyi kendi örneğinle açıkla.

1. Denge ve ritmik hareket

2. Planlama ve uygulama

3. Katılım ve güvenli geri bildirim

A) Etkinlik, beslenme ve dinlenme birlikte planlanır; bireysel sağlık gereksinimini öğretmenle paylaşmak ve uygun uyarlama almak önemlidir.

B) Statik denge bir konumu sürdürme, dinamik denge hareket sırasında kontrolü korumadır. Destek alanı ve hareket hızı görevin güçlüğünü etkileyebilir.

C) Ritmik harekette hareket dizisi bir vuruş düzeniyle eşleşir. Hız ve hareket karmaşıklığını aynı anda artırmak hangi değişimin hataya yol açtığını belirsizleştirir.

Eşleştirmem ve kendi örneğim:

GÖRSEL ÇALIŞMA SAYFASI

Gör, ayır, yorumla

ChatGPT Image ile üretilmiş kurgu sahne • Ölçekli çizim veya gerçek olay belgesi değildir.

Park sahnesinde görülebilen iki etkinliği ve ortak alanı kullanırken gözetilecek iki düzenlemeyi yaz. Görselden insanların sağlık veya kondisyon düzeylerinin neden belirlenemeyeceğini açıkla.

UYGULAMA PROVASI

K1 / Kolay

5 görev • 100 puan • Uygulama süresini öğretmenin belirler.

Adı soyadı: _____ Tarih: _____ Puan: _____

1. SORU • 20 PUAN

Sınıf ritmik adımlama etkinliğini 4 kişilik gruplarla yapacak. Etkinliğin öğretmen tarafından uygun bulunmuş düşük güçlükte bir başlangıcı var. Bir öğrenci hareket sırasını karıştırıyor, bir başkası daha yavaş çalışmak istiyor. Grup yalnız en hızlı bitireni başarılı saymayı öneriyor.

Bu etkinlikte zamanlama ve hareket kontrolünü nasıl gözlersin? İki kayıt başlığı yaz.

2. SORU • 20 PUAN

Başlama, uygulama ve bitişi olan üç aşamalı bir plan yaz.

3. SORU • 20 PUAN

Öğretmenin onayladığı hareketi kontrollü biçimde uygula. Arkadaşın başlangıç duruşu ve zamanlamanı kaydetsin.

4. SORU • 20 PUAN

Daha yavaş çalışmak isteyen öğrenci için bir katılım uyarlaması öner.

UYGULAMA PROVASI

Devam

5. SORU • 20 PUAN

Bir güçlü yönünü ve bir sonraki denemede düzelteceğin davranışı yaz.

UYGULAMA PROVASI

K2 / Kolay

5 görev • 100 puan • Uygulama süresini öğretmenin belirler.

Adı soyadı: _____ Tarih: _____ Puan: _____

1. SORU • 20 PUAN

Sınıf işaretli çizgide kontrollü yürüyüş etkinliğini 6 kişilik gruplarla yapacak. Etkinliğin öğretmen tarafından uygun bulunmuş düşük güçlükte bir başlangıcı var. Bir öğrenci hareket sırasını karıştırıyor, bir başkası daha yavaş çalışmak istiyor. Grup yalnız en hızlı bitireni başarılı saymayı öneriyor.

Bu etkinlikte zamanlama ve hareket kontrolünü nasıl gözlersin? İki kayıt başlığı yaz.

2. SORU • 20 PUAN

Başlama, uygulama ve bitişi olan üç aşamalı bir plan yaz.

3. SORU • 20 PUAN

Öğretmenin onayladığı hareketi kontrollü biçimde uygula. Arkadaşın başlangıç duruşu ve zamanlamanı kaydetsin.

4. SORU • 20 PUAN

Daha yavaş çalışmak isteyen öğrenci için bir katılım uyarlaması öner.

UYGULAMA PROVASI

Devam

5. SORU • 20 PUAN

Bir güçlü yönünü ve bir sonraki denemede düzelteceğin davranışı yaz.

UYGULAMA PROVASI

K3 / Kolay

5 görev • 100 puan • Uygulama süresini öğretmenin belirler.

Adı soyadı: _____ Tarih: _____ Puan: _____

1. SORU • 20 PUAN

Sınıf eşli ritmik yön değiştirme etkinliğini 8 kişilik gruplarla yapacak. Etkinliğin öğretmen tarafından uygun bulunmuş düşük güçlükte bir başlangıcı var. Bir öğrenci hareket sırasını karıştırıyor, bir başkası daha yavaş çalışmak istiyor. Grup yalnız en hızlı bitireni başarılı saymayı öneriyor.

Bu etkinlikte zamanlama ve hareket kontrolünü nasıl gözlersin? İki kayıt başlığı yaz.

2. SORU • 20 PUAN

Başlama, uygulama ve bitişi olan üç aşamalı bir plan yaz.

3. SORU • 20 PUAN

Öğretmenin onayladığı hareketi kontrollü biçimde uygula. Arkadaşın başlangıç duruşu ve zamanlamanı kaydetsin.

4. SORU • 20 PUAN

Daha yavaş çalışmak isteyen öğrenci için bir katılım uyarlaması öner.

UYGULAMA PROVASI

Devam

5. SORU • 20 PUAN

Bir güçlü yönünü ve bir sonraki denemede düzelteceğin davranışı yaz.

UYGULAMA PROVASI

O1 / Orta

5 görev • 100 puan • Uygulama süresini öğretmenin belirler.

Adı soyadı: _____ Tarih: _____ Puan: _____

1. SORU • 20 PUAN

Sınıf ritmik adımlama etkinliğini 4 kişilik gruplarla yapacak. Etkinliğin öğretmen tarafından uygun bulunmuş düşük güçlükte bir başlangıcı var. Bir öğrenci hareket sırasını karıştırıyor, bir başkası daha yavaş çalışmak istiyor. Grup yalnız en hızlı bitireni başarılı saymayı öneriyor.

Yalnız bitirme süresinin zamanlama ve hareket kontrolünü değerlendirmek için neden yeterli olmadığını açıkla.

2. SORU • 20 PUAN

Aynı amaç için iki farklı uygulama düzeni öner; birini gerekçeyle seç.

3. SORU • 20 PUAN

Hareket dizisini iki kez uygula. İlk denemedeki tek bir hatayı ikinci denemede düzelt; hangi kanıtla gelişme gördüğünü belirt.

4. SORU • 20 PUAN

İki farklı uyarlamanın beceri hedefini nasıl koruduğunu açıkla.

UYGULAMA PROVASI

Devam

5. SORU • 20 PUAN

İlk ve son denemeyi aynı iki ölçütle karşılaştır; sonucu kanıta dayandır.

UYGULAMA PROVASI

O2 / Orta

5 görev • 100 puan • Uygulama süresini öğretmenin belirler.

Adı soyadı: _____ Tarih: _____ Puan: _____

1. SORU • 20 PUAN

Sınıf işaretli çizgide kontrollü yürüyüş etkinliğini 6 kişilik gruplarla yapacak. Etkinliğin öğretmen tarafından uygun bulunmuş düşük güçlükte bir başlangıcı var. Bir öğrenci hareket sırasını karıştırıyor, bir başkası daha yavaş çalışmak istiyor. Grup yalnız en hızlı bitireni başarılı saymayı öneriyor.

Yalnız bitirme süresinin zamanlama ve hareket kontrolünü değerlendirmek için neden yeterli olmadığını açıkla.

2. SORU • 20 PUAN

Aynı amaç için iki farklı uygulama düzeni öner; birini gerekçeyle seç.

3. SORU • 20 PUAN

Hareket dizisini iki kez uygula. İlk denemedeki tek bir hatayı ikinci denemede düzelt; hangi kanıtla gelişme gördüğünü belirt.

4. SORU • 20 PUAN

İki farklı uyarlamanın beceri hedefini nasıl koruduğunu açıkla.

UYGULAMA PROVASI

Devam

5. SORU • 20 PUAN

İlk ve son denemeyi aynı iki ölçütle karşılaştır; sonucu kanıta dayandır.

UYGULAMA PROVASI

O3 / Orta

5 görev • 100 puan • Uygulama süresini öğretmenin belirler.

Adı soyadı: _____ Tarih: _____ Puan: _____

1. SORU • 20 PUAN

Sınıf eşli ritmik yön değiştirme etkinliğini 8 kişilik gruplarla yapacak. Etkinliğin öğretmen tarafından uygun bulunmuş düşük güçlükte bir başlangıcı var. Bir öğrenci hareket sırasını karıştırıyor, bir başkası daha yavaş çalışmak istiyor. Grup yalnız en hızlı bitireni başarılı saymayı öneriyor.

Yalnız bitirme süresinin zamanlama ve hareket kontrolünü değerlendirmek için neden yeterli olmadığını açıkla.

2. SORU • 20 PUAN

Aynı amaç için iki farklı uygulama düzeni öner; birini gerekçeyle seç.

3. SORU • 20 PUAN

Hareket dizisini iki kez uygula. İlk denemedeki tek bir hatayı ikinci denemede düzelt; hangi kanıtla gelişme gördüğünü belirt.

4. SORU • 20 PUAN

İki farklı uyarlamanın beceri hedefini nasıl koruduğunu açıkla.

UYGULAMA PROVASI

Devam

5. SORU • 20 PUAN

İlk ve son denemeyi aynı iki ölçütle karşılaştır; sonucu kanıta dayandır.

UYGULAMA PROVASI

Z1 / Zor

5 görev • 100 puan • Uygulama süresini öğretmenin belirler.

Adı soyadı: _____ Tarih: _____ Puan: _____

1. SORU • 20 PUAN

Sınıf ritmik adımlama etkinliğini 4 kişilik gruplarla yapacak. Etkinliğin öğretmen tarafından uygun bulunmuş düşük güçlükte bir başlangıcı var. Bir öğrenci hareket sırasını karıştırıyor, bir başkası daha yavaş çalışmak istiyor. Grup yalnız en hızlı bitireni başarılı saymayı öneriyor.

Yalnız en hızlı bitireni başarılı sayma önerisini zamanlama ve hareket kontrolünü, katılım ve ölçmenin sınırlarıyla eleştir.

2. SORU • 20 PUAN

Sınırlı alan ve farklı hızlarda katılım koşullarını birlikte karşılayan bir plan yaz; bir olası aksaklığa yedek çözüm ekle.

3. SORU • 20 PUAN

Grup dizisini uygula, bir koşulu öğretmen onayıyla değiştir ve yeniden uygula. Sonuçtaki değişimi açıklarken en az bir başka etkeni de düşün.

4. SORU • 20 PUAN

Bir uyarlamanın neden dışlama oluşturabileceğini göster; aynı hedefi koruyan kapsayıcı bir seçenek geliştir.

UYGULAMA PROVASI

Devam

5. SORU • 20 PUAN

Grup için başarı ölçütlerini yeniden yaz. Gözlemlerinin neyi gösterip neyi kanıtlamadığını belirt.

UYGULAMA PROVASI

Z2 / Zor

5 görev • 100 puan • Uygulama süresini öğretmenin belirler.

Adı soyadı: _____ Tarih: _____ Puan: _____

1. SORU • 20 PUAN

Sınıf işaretli çizgide kontrollü yürüyüş etkinliğini 6 kişilik gruplarla yapacak. Etkinliğin öğretmen tarafından uygun bulunmuş düşük güçlükte bir başlangıcı var. Bir öğrenci hareket sırasını karıştırıyor, bir başkası daha yavaş çalışmak istiyor. Grup yalnız en hızlı bitireni başarılı saymayı öneriyor.

Yalnız en hızlı bitireni başarılı sayma önerisini zamanlama ve hareket kontrolünü, katılım ve ölçmenin sınırlarıyla eleştir.

2. SORU • 20 PUAN

Sınırlı alan ve farklı hızlarda katılım koşullarını birlikte karşılayan bir plan yaz; bir olası aksaklığa yedek çözüm ekle.

3. SORU • 20 PUAN

Grup dizisini uygula, bir koşulu öğretmen onayıyla değiştir ve yeniden uygula. Sonuçtaki değişimi açıklarken en az bir başka etkeni de düşün.

4. SORU • 20 PUAN

Bir uyarlamanın neden dışlama oluşturabileceğini göster; aynı hedefi koruyan kapsayıcı bir seçenek geliştir.

UYGULAMA PROVASI

Devam

5. SORU • 20 PUAN

Grup için başarı ölçütlerini yeniden yaz. Gözlemlerinin neyi gösterip neyi kanıtlamadığını belirt.

UYGULAMA PROVASI

Z3 / Zor

5 görev • 100 puan • Uygulama süresini öğretmenin belirler.

Adı soyadı: _____ Tarih: _____ Puan: _____

1. SORU • 20 PUAN

Sınıf eşli ritmik yön değiştirme etkinliğini 8 kişilik gruplarla yapacak. Etkinliğin öğretmen tarafından uygun bulunmuş düşük güçlükte bir başlangıcı var. Bir öğrenci hareket sırasını karıştırıyor, bir başkası daha yavaş çalışmak istiyor. Grup yalnız en hızlı bitireni başarılı saymayı öneriyor.

Yalnız en hızlı bitireni başarılı sayma önerisini zamanlama ve hareket kontrolünü, katılım ve ölçmenin sınırlarıyla eleştir.

2. SORU • 20 PUAN

Sınırlı alan ve farklı hızlarda katılım koşullarını birlikte karşılayan bir plan yaz; bir olası aksaklığa yedek çözüm ekle.

3. SORU • 20 PUAN

Grup dizisini uygula, bir koşulu öğretmen onayıyla değiştir ve yeniden uygula. Sonuçtaki değişimi açıklarken en az bir başka etkeni de düşün.

4. SORU • 20 PUAN

Bir uyarlamanın neden dışlama oluşturabileceğini göster; aynı hedefi koruyan kapsayıcı bir seçenek geliştir.

UYGULAMA PROVASI

Devam

5. SORU • 20 PUAN

Grup için başarı ölçütlerini yeniden yaz. Gözlemlerinin neyi gösterip neyi kanıtlamadığını belirt.