5. Hafta

12–16 Ekim · 1. dönem · 2 ders saati

TEMA / ÜNİTE

Zindelik ve Fiziksel Aktivite

KONU / METİN

Fiziksel Uygunluk Bileşenlerinden Güç

ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

Kod	Öğrenme çıktısı
BES.9.1.2	Fiziksel uygunluk bileşenlerinden gücü sağlayabilme • a) Fiziksel uygunluk bileşenlerinden gücü açıklar. • b) Fiziksel uygunluk bileşenlerinden gücü içeren hareketleri uygular. • c) Fiziksel uygunluk bileşenlerinden gücü geliştirir.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Öğrencilerin güç geliştiren hareketler ile ilgili çalışmaları gözlem formuyla izlenebilir. Öğrencilerden belirledikleri branşa ait bir güç antrenmanı planlamaları performans görevi olarak istenebilir. Performans görevi; belirledikleri branşın antrenman planındaki set ve tekrar sayısı, dinlenme süresi, haftalık sıklığı, şiddeti, egzersiz sayısı vb. ölçütler kullanıla rak oluşturulan öz değerlendirme formu ile değerlendirilebilir.

Kaynak: MEB beden eğitimi ve spor dersi yp.xlsx (9. SINIF) · https://tymm.meb.gov.tr/assets/file/beden-egitimi-ve-spor-dersi-taslak-yillik-planlar_20260827_123533_413.zip · Kontrol: 2026-11-21. Maarif Rehberi tarafından düzenlenmiştir; resmî metin için kaynağa bakınız.