

AKSARAY
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
HAREKTLİ YAŞAM VE SPORTİF FAALİYETLER

YILLIK
PLAN



GENEL HEDEFLER

GENEL HEDEFLER

Etkinlikler:

- Öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını sağlamak.
- Sporun fiziksel, psikolojik ve sosyal faydalarını deneyimlemelerini desteklemek.
- Sağlıklı beslenme ile hareketin entegrasyonunu sağlamak.
- Veli-öğrenci-öğretmen iş birliğiyle "aktif okul kültürü" oluşturmak.
- Dezavantajlı grupların sürece katılımını sağlamak.
- Spor yoluyla özgüven, iş birliği, sorumluluk ve vatanseverlik değerlerini geliştirmek.
- Teknoloji bağımlılığıyla mücadele etmek, zamanı doğru kullanmayı öğretmek.

Hedefler/Kazanımlar:

- Öğrenciler, yıl boyunca yapılacak etkinliklerin bütünü ve amacını kavrar.
- Sağlıklı yaşamın fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutlarını tanır.
- Spor ve beslenme alışkanlıklarının yaşam boyu önemini fark eder.



SÜREKLİ UYGULANACAK ETKİNLİKLER

- **Her gün:** Sabah ders başlamadan önce 5 dk kültürfizik hareketleri
- **Her hafta:** En az 1 teneffüs “Aktif Teneffüs” → bahçede toplu oyun/egzersiz
- **Her ay:**
 - **Fiziksel Aktivite Karnesi** → katılım takibi (rozet, sınıf ödülü)
 - **Sağlıklı Beslenme Etkinliği** → (su içme günü, kahvaltı günü vb.)
 - **Veli Katılımı** → aile-çocuk spor günü veya bilgilendirme semineri
- **Öğretmen ve Personel İçin:**
 - Aylık stres azaltıcı egzersiz/yoga uygulaması
 - Dönem içinde öğrenci-öğretmen karma maçları
 - Ayda 1 yürüyüş etkinliği

Hedefler/Kazanımlar:

- Öğrencilerde hareketi yaşam boyu alışkanlık haline getirmek.
- Aile katılımını artırarak okul-veli işbirliğini güçlendirmek.
- Öğretmen ve personelde farkındalık oluşturmak.



f

✓

EYLÜL

Etkinlikler	Öğrenme Çıktıları
• Program tanıtımı, oyun alanı çizimleri • Dünya Jimnastik Günü → jimnastik hareketleri • İşitme Engelliler Haftası etkinlikleri • Merdiven basamaklarına kalori değerleri yazılması • Günlük 5 dk kültürfizik egzersizleri başlatılması • Fiziksel alanların güvenlik denetimi • Veli izin belgelerinin dosyalanması	• Program hakkında bilgi sahibi olur. • Günlük egzersizlerle derse zinde başlar, postürünü korur. • Müziğin olumlu etkilerini sporla birleştirir. • Okul zamanı verimli kullanır, zararlı alışkanlıklardan uzaklaşır. • Güvenlik bilinci kazanır.



EKİM

Etkinlikler	Öğrenme Çıktıları
• Dünya Yürüyüş Günü → toplu yürüyüş • Dünya Ruh Sağlığı Günü → dans etkinliği • Türkiye Jimnastik Haftası → temel duruşlar ve istasyon çalışmaları • Olimpiyat/Paralimpik sporcu tanıtımı, pano • Görme Engelliler Günü → Goalball tanıtımı • Cumhuriyet Bayramı sportif etkinlikleri • QR kodlu afişlerle bilgilendirme • Fiziksel uygunluk testleri → e-okul veri girişi	• Yürüyüş alışkanlığı kazanır. • Sporun ruhsal faydalarını tanır. • Bayram etkinliklerinde vatanseverlik değerini pekiştirir. • Temel jimnastik hareketlerini uygular. • Spor ortamlarında güvenlik ve sorumluluk bilinci kazanır. • Uluslararası başarıları takip eder. • Sağlıklı beslenme-hareket ilişkisini kavrar.



L

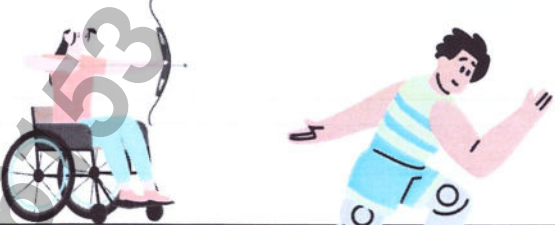
X

KASIM

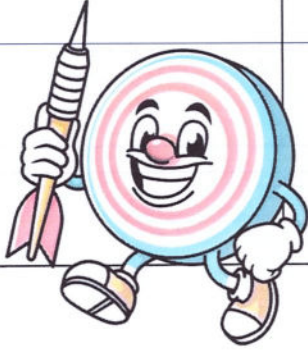
Etkinlikler	Öğrenme Çıktıları
• 24 Kasım Öğretmenler Günü turnuvaları • Öğrenciler arası futbol/basketbol turnuvaları • Ata sporu Cirit ve Binicilik tanıtımı • Yakın çevrede spor alanı ziyareti • Dezavantajlı okullarla ortak oyun etkinliği • İFET ilçe birinciliklerine katılım	• Düzenli fiziksel etkinlik alışkanlığı kazanır. • Oyun kurallarına uyar, takım çalışmasını öğrenir. • Öğretmen-öğrenci iş birliği geliştirir. • Spor kültürünü tanır, değerlere saygı gösterir. • Çevresindeki spor imkanlarını tanır. • Ata sporlarının tarihsel önemini öğrenir.



ARALIK

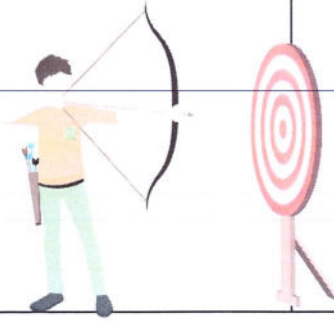
Etkinlikler	Öğrenme Çıktıları
• 3 Aralık Engelliler Günü → Goalball, engel parkurları • Paralimpik sporlar pano • Özel Eğitim Okulları ziyareti • Uzun atlama kum havuzu, denge parkurları	• Engellilere karşı empati ve saygı geliştirir. • Düzenli fiziksel aktivite yapar. • Jimnastik ile denge ve koordinasyonunu artırır. • Güvenlik önlemlerine uyar. • Toplumsal duyarlılık kazanır.
	

ACA

Etkinlikler	Öğrenme Çıktıları
• Beyaz Baston Haftası yürüyüşü • Dart oyunu tanıtımı • Ata sporları: Çevgan, Gökbörü pano • Velilere ev egzersiz önerilerinin ulaştırılması	• Görme engellilere yönelik farkındalık kazanır. • Bireysel spor becerilerini artırır. • Geleneksel spor kültürünü tanır. • Spor ortamlarında güvenlik ve sorumluluk bilinci kazanır.
	

SUBA

Etkinlikler	Öğrenme Çıktıları
• Okçuluk tanıtımı • Geleneksel oyun: Sek sek • Futbol istasyon çalışmaları	• Ata sporlarını tanır. • Geleneksel oyunlarla motor becerilerini geliştirir. • İş birliği davranışları sergiler. • Güvenlik ve sağlık bilinci kazanır.



MARİ

Etkinlikler	Öğrenme Çıktıları
• Obezite Günü → meyve tüketimi + yürüyüş • Down Sendromu Günü ziyareti • Geleneksel oyunlar: Mendil kapmaca, yakan top • Ata sporları: Matrak, güreş pano • Rehberlik ile sporun stres ve öfke kontrolü üzerine farkındalık	• Sağlıklı beslenmenin önemini kavrar. • Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı geliştirir. • Sosyal sorumluluk ve empati kazanır. • Geleneksel oyun kültürünü tanır. • Sporun psikolojik faydalarını öğrenir.
	

NİSAN



Etkinlikler	Öğrenme Çıktıları
• 23 Nisan kutlamaları → öğrenciler arası oyunlar • Dünya Otizm Günü → özel eğitim okulu ziyareti • Koordinasyon parkurları, mini yarışmalar • Ata sporu: Atıcılık pano	• Bayramlarda vatanseverlik değerini geliştirir. • Koordinasyon ve denge becerilerini artırır. • Farklı bireylerle etkinlik yapma duyarlılığı kazanır. • Sporun eğlenceli yönlerini keşfeder.

MAYIS

19

Etkinlikler	Öğrenme Çıktıları
• 6 Mayıs Su İçme Günü • 10 Mayıs Sağlık İçin Hareket Günü • 19 Mayıs atletizm yarışları (bayrak, uzun atlama vb.) • 28 Mayıs Dünya Oyun Oynama Günü → geleneksel oyunlar • Ata sporları: Kızbörü, Tepük pano	• Su içme alışkanlığı kazanır. • Sağlıklı hayat için düzenli egzersiz yapar. • Milli bayram bilincini güçlendirir. • Geleneksel oyun kültürünü tanır. • Spor ortamlarında güvenlik ve sorumluluk bilincini uygular.

HAZİRAN

Etkinlikler	Öğrenme Çıktıları
• Dünya Koşu Günü • Dünya Bisiklet Günü • Dünya Çevre Günü yürüyüşü • Yıl sonu değerlendirme raporu  	• Sporun yaşam boyu alışkanlık haline gelmesini sağlar. • Çevre bilinci geliştirir. • Düzenli fiziksel aktivitenin faydalarını kavrar. • Katılım oranlarını değerlendirerek öz farkındalık kazanır.

ÖLÇME – DEĞERLENDİRME

Faaliyetler:

- Fiziksel uygunluk testleri (e-okul, yılda 2 kez).
- Katılım Karnesi (öğrenci ve sınıf bazında).
- Öğrenci–veli anketleri, gözlem formları.
- Yıl sonu değerlendirme raporu (İSGB’ye gönderilecek).

Öğrenme Çıktıları:

- Öğrenciler gelişim süreçlerini takip eder.
- Öğretmenler yıl boyunca yapılan etkinlikleri raporlar.
- İdare, planın başarısını ölçerek gerekli iyileştirmeleri yapar.



VELİ KATILIMI

Faaliyetler:

- Aile-çocuk spor günleri.
- Velilere yönelik seminerler.
- Evde yapılabilecek egzersiz önerileri paylaşımı.
- Veli temsilcilerinin etkinliklere katılımı.

Öğrenme Çıktıları:

- Ailelerin sağlıklı yaşam konusunda bilinçlenmesi.
- Çocukların aileleriyle ortak etkinliklerde bulunması.
- Okul-aile iş birliğinin güçlenmesi.



PSİKOSOSYAL BOYUT

Etkinlikler:

- Sporun stres azaltıcı ve motivasyon artırıcı yönlerinin işlenmesi.
- Öfke kontrolü, özgüven ve iş birliği için sporun kullanılması.
- Teknoloji bağımlılığına karşı sporun alternatif olarak vurgulanması.

Öğrenme Çıktıları:

- Öğrenciler sporun ruh sağlığına katkısını öğrenir.
- Olumlu davranış geliştirme konusunda farkındalık kazanır.
- Teknoloji bağımlılığını azaltmaya yönelik bilinç geliştirir.

TEKNOLOJİ ENTEGRASYONU

Etkinlikler:

- QR kodlu spor afişleri.
- Pedometre/akıllı saat yarışmaları.
- Okul sosyal medya hesabında “Haftanın Aktif Sınıfı” paylaşımları.

Öğrenme Çıktıları:

- Öğrenciler teknolojiyi doğru ve faydalı amaçlarla kullanır.
- Spor ve dijital araçları birlikte kullanarak motivasyon kazanır.



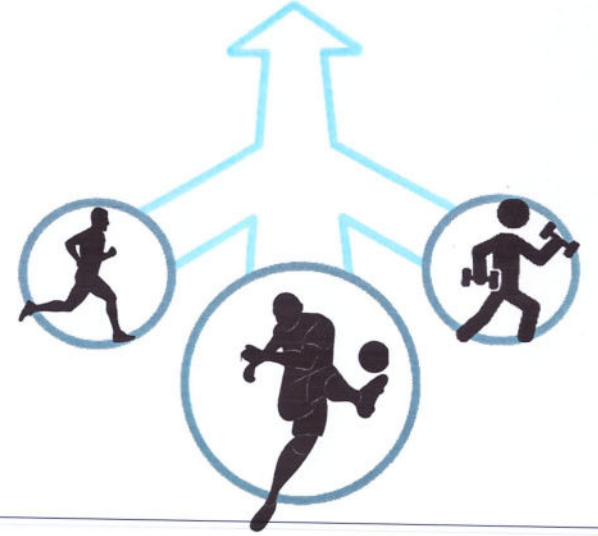
SADELEŐTİRME

Etkinlikler:

- Pano hazırlıklarının azaltılması, uygulamalı etkinliklere ağırlık verilmesi.
- Uygulanması zor ata sporlarının sadece pano/sunum düzeyinde işlenmesi.
- Mevsimsel beslenme takviminin yıl başında tablo olarak sunulması.

Öğrenme Çıktıları:

- Öğrenciler daha uygulanabilir ve etkili etkinliklere katılır.
- Öğretmenler için planın uygulanabilirliği kolaylaşır.
- Sağlıklı beslenme alışkanlığı yıl boyu düzenli takip edilir.



EK NOTLAR

- Aylık raporlar düzenli olarak İSGB'ye gönderilecektir.
- Veli izin belgeleri okul idaresi tarafından toplanıp dosyalanacaktır.
- Etkinlikler, dersleri aksatmayacak şekilde planlanacak ve öncelik akademik sürekliliğe verilecektir.
- Engelli veya kronik sağlık sorunu olan öğrenciler için uygun uyarlamalar yapılacaktır.
- Öğrenci güvenliği için tüm etkinliklerde ilk yardım malzemeleri ve sorumlu öğretmen hazır bulundurulacaktır.
- Etkinlikler sırasında okulun fiziki imkânları (bahçe, spor salonu, parkur vb.) güvenlik açısından kontrol edilecektir.
- Pano, afiş ve sunumlar yalnızca destekleyici materyal olarak kullanılacak; uygulamalı etkinliklere ağırlık verilecektir.
- Etkinliklere velilerin ve okul personelinin katılımı teşvik edilecektir.
- Teknoloji, öğrencilerin ilgisini artırmak amacıyla QR kodlu afişler, pedometre yarışmaları, dijital pano gibi yöntemlerle olumlu yönde kullanılacaktır.
- “Sağlıklı Çocuk, Sağlıklı Gelecek” vizyonu doğrultusunda tüm faaliyetler, öğrencilerin yaşam boyu hareketli ve bilinçli bireyler olmasını hedefleyecektir.

Hülya ÖZTÜRK AYDENİZ
Hareketli Yaşam ve Sportif Faaliyetler Sorumlusu

Şefik ÇÖSKÜN
İSGB Uzmanı