



ŞEHİT MUSTAFA ÇUHADAR ORTAOKULU  
Beden Eğitimi ve Spor Dersi



## MINDFULNESS Teknikleri Entegre Edilmiş 5-6-7-8. Sınıf Ders Planları

### Beden Eğitimi ve Spor

Okul	Şehit Mustafa Çuhadar Ortaokulu / Selçuklu - Konya
Dönem	2025-2026
Hazırlayan	.....
Tarih	... / ... / 2026

Not: Planlar, MEB Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli (Beden Eğitimi ve Spor) ve 2018 öğretim programı hedefleriyle uyumlu; yaş düzeyine uygun mindfulness uygulamalarıyla zenginleştirilmiştir.



ŞEHİT MUSTAFA ÇUHADAR ORTAOKULU  
Beden Eğitimi ve Spor Dersi



## 5. Sınıf - Mindfulness Entegre Ders Planı

Tema / Kod	1. Tema - Hareket ve Zindelik (BES.5.1)
Öğrenme Çıktısı	BES.5.1.1 - Fiziksel aktiviteler sırasında vücudunda meydana gelen değişimleri sorgulayabilme
Süre	40 dk (1 ders saati)
Mindfulness	3 Nefes Rutini - Kısa Beden Tarama - 5 Duyu Farkındalığı

**Materyaller:** Koni/şerit, kronometre, mini gözlem kartı/defter, düdük (ops.), su

### Ders Akışı

#### 1) Giriş (3 dk) - 3 Nefes Rutini

- Dairede/çizgide duruş: 3 kez burundan nefes al-ver.
- Yönerge: 'Nefesini say, omuzlarını gevşet, ayaklarını zeminde hisset.'

#### 2) Isınma (7 dk) - Mindful Yürüyüş + Dinamik Isınma

- 2 dk mindful yürüyüş: ayak tabanı-temas, adım ritmi.
- 5 dk eklem ısınması: boyun-omuz-kol-gövde-kalça-diz-bilek.

#### 3) Ana Bölüm (22 dk) - Hızlan/Yavaşla Parkuru + 'Fark Et' Molaları

- Parkur: yürüyüş -> hafif koşu -> hızlan -> yavaşla (3 tur).
- Her turun sonunda 30 sn mini kontrol: 'Nefesim nasıl? Kalbim nasıl? Terleme var mı?'
- Öğrenci 'gözlem kartına' 2 değişimi yazar (örn. nefes hızlandı, yanaklar ısındı).

#### 4) Soğuma (6 dk) - Kısa Beden Tarama

- Yavaş yürüyüş + esnetme.
- 1-2 dk beden tarama: baş-omuz-göğüs-karın-bacak; 'gergin/rahat' fark et.
- 1 dk 5-4-3-2-1: 5 şey gör, 4 şey hisset, 3 ses duy, 2 koku, 1 tat.

#### 5) Kapanış (2 dk) - Çıkış Bileti

- 'Bugün vücudumda fark ettiğim 2 değişim...' ve 'En çok ne zaman zorlandım?'

Ölçme ve Değerlendirme	Farklılaştırma	Güvenlik ve Kapsayıcılık
<ul style="list-style-type: none"><li>• Öğretmen gözlem formu: katılım, güvenli hareket, yönerge takibi.</li><li>• Çıkış bileti: bedensel değişimleri ifade edebilme.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Parkur mesafesi/tempo kademeli artırılır; zorlanan öğrenci yürüyüş temposunda kalabilir.</li><li>• Dikkat dağınıklığı yaşayan öğrenci için '3 nefes' kısa mola seçeneği.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alan sınırları ve yön işaretleri net; çarpışmayı önlemek için tek yönlü akış.</li><li>• Su molası ve uygun ayakkabı kontrolü.</li></ul>



ŞEHİT MUSTAFA ÇUHADAR ORTAOKULU  
Beden Eğitimi ve Spor Dersi



## 6. Sınıf - Mindfulness Entegre Ders Planı

Tema / Kod	1. Tema - Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk (BES.6.1)
Öğrenme Çıktısı	BES.6.1.1 - Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğu sağlayabilme
Süre	40 dk (1 ders saati)
Mindfulness	Kutu Nefesi (4-4-4-4) + Efor Farkındalığı (RPE 1-10)

**Materyaller:** İstasyon kartları, minder, ip, koni, kronometre, RPE kartı

### Ders Akışı

#### 1) Giriş (3 dk) - Kutu Nefesi

- 4 sn al - 4 sn tut - 4 sn ver - 4 sn bekle (2 tur).
- Uyarı: baş dönmesi olursa serbest nefes.

#### 2) Isınma (7 dk) - Dinamik Isınma

- Dinamik ısınma; 'nefes ritmi bozulmadan' hareket.
- Kısa odak sorusu: 'Omuzlarım gevşek mi? Çenem sıkılı mı?'

#### 3) Ana Bölüm (24 dk) - 5 İstasyon Devresi (40 sn çalışma / 20 sn mindful toparlanma)

- İstasyon örnekleri: ip atlama, squat, plank, denge çizgisi, esneklik.
- Her 20 sn dinlenmede: 2 nefes + 'beden kontrolü' (omuz, nefes, duruş).
- Tur sonunda RPE: 'Bugün eforum 1-10 arası kaç?' kısa paylaşım.

#### 4) Soğuma (4 dk) - Esnetme + Mini Gevşeme

- Büyük kas grupları esnetme.
- Mini progresif gevşeme: elleri/omuzları sık-bırak.

#### 5) Kapanış (2 dk) - Yansıtma

- 'Bugün hangi uygunluk bileşenini daha çok hissettim (dayanıklılık/kuvvet/esneklik)?'

Ölçme ve Değerlendirme	Farklılaştırma	Güvenlik ve Kapsayıcılık
<ul style="list-style-type: none"><li>• İstasyon performansı: doğru teknik, güvenli uygulama.</li><li>• RPE öz değerlendirme: eforu tanımlayabilme.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• İstasyonlarda alternatifler: squat yerine duvara oturma; plank yerine dizler yerde plank.</li><li>• Çalışma/dinlenme süreleri öğrencinin ihtiyacına göre 30/30 yapılabilir.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• İstasyon aralıkları geniş; minder kullanımı; doğru form hatırlatması.</li><li>• Yüksek eforda nefes tutmama uyarısı.</li></ul>



ŞEHİT MUSTAFA ÇUHADAR ORTAOKULU  
Beden Eğitimi ve Spor Dersi



## 7. Sınıf - Mindfulness Entegre Ders Planı

Tema / Kod	3. Tema - Açık Alan ve Macera Etkinlikleri (BES.7.3)
Öğrenme Çıktısı	BES.7.3.1 - Güvenli ortam oluşturabilme
Süre	40 dk (1 ders saati)
Mindfulness	STOP Tekniği (Dur - Nefes - Gözlem - Devam) + Dikkat Toplama

**Materyaller:** Koni/şerit, 'risk kartları', kontrol listesi, kronometre

### Ders Akışı

#### 1) Giriş (4 dk) - Açık Alan Sözleşmesi + STOP

- 3 madde: anda kal - dikkatli ol - güvenliği öncelikle.
- STOP uygulaması: Dur -> 1 nefes -> çevreyi tara -> devam.

#### 2) Isınma (6 dk) - Yön ve Mesafe Farkındalığı Yürüyüşü

- Koni rotası: 'göz-zemin-mesafe' kontrolü.
- Kısa eşli yürüyüş: güvenli takip mesafesi.

#### 3) Ana Bölüm (24 dk) - 'Risk Avı' Parkuru (Grup Çalışması)

- Gruplar parkuru gezer, 3 riski belirler (kaygan zemin, çarpışma alanı, sıra düzensizliği vb.).
- Her risk için 1 önleyici tedbir planlar ve uygular (koni genişletme, sıra çizgisi, görev dağılımı).
- Her tur öncesi 10 sn: STOP + 1 nefes.

#### 4) Soğuma (4 dk) - 4/6 Nefes

- 4 sn al - 6 sn ver (4 tur).
- Kısa esnetme.

#### 5) Kapanış (2 dk) - Yansıtma

- 'Bugün güvenliği artırmak için yaptığım 1 şey...' / 'Dikkatim dağıldığında ne yaptım?'

Ölçme ve Değerlendirme	Farklılaştırma	Güvenlik ve Kapsayıcılık
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kontrol listesi: riskleri fark etme, uygun tedbir, güvenli iletişim.</li><li>• Grup ürünü: risk ve tedbir kartı.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Parkur zorluk seviyesi (engel yüksekliği/mesafe) kademeli.</li><li>• Görsel ipucu kullanan öğrenciler için işaretli yön okları ve görev kartları.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zemin kontrolü; kaygan alanlarda hız azaltma; öğretmen gözetimi.</li><li>• Acil durum işareti: düdükte dur - STOP - toplanma alanı.</li></ul>



ŞEHİT MUSTAFA ÇUHADAR ORTAOKULU  
Beden Eğitimi ve Spor Dersi



## 8. Sınıf - Mindfulness Entegre Ders Planı

<b>Tema / Kod</b>	1. Tema - Egzersize Katılım (BES.8.1)
<b>Öğrenme Çıktısı</b>	BES.8.1.1 - Egzersiz sırasında fizyolojik değişimleri açıklayabilme; BES.8.1.2 - Fiziksel uygunluğu geliştirmek için egzersize katılabilme
<b>Süre</b>	40 dk (1 ders saati)
<b>Mindfulness</b>	Performans Nefesi (uzun nefes verme) + Kısa Odak + Stresle Başa Çıkma Mini Araç Kutusu

**Materyaller:** Kronometre, istasyon ekipmanı (ip/minder/koni), mini egzersiz planı formu

### Ders Akışı

#### 1) Giriş (3 dk) - Niyet Belirleme

- 'Bugün egzersizde 1 hedefim: tempo / teknik / istikrar' seç ve yaz.

#### 2) Isınma (7 dk) - Dinamik Isınma + 4/6 Nefes

- Dinamik ısınma.
- 2 tur 4 al / 6 ver; 'nefes uzayınca sakinleşme' farkındalığı.

#### 3) Ana Bölüm (25 dk) - Nabız/Nefes Farkındalığıyla Egzersiz

- 8 dk orta tempo (tempo koşu veya ip atlama).
- 2 dk mindful toparlanma: 3 uzun nefes + omuz gevşetme.
- 8 dk kuvvet devresi (squat, şınav varyasyonu, core).
- 2 dk mindful toparlanma.
- 5 dk mini egzersiz planı: sıklık-süre-yoğunluk (kişisel hedefe göre).

#### 4) Soğuma (3 dk) - Mini Gevşeme

- Eller/omuzlar sık-bırak; çene gevşet; 3 uzun nefes.

#### 5) Kapanış (2 dk) - Stresle Başa Çıkma Bağlantısı

- 'Zorlandığım anda hangi teknik işledi (nefes/gevşeme/odak)?' kısa paylaşım.

Ölçme ve Değerlendirme	Farklılaştırma	Güvenlik ve Kapsayıcılık
<ul style="list-style-type: none"><li>Mini egzersiz planı (ürün değerlendirme): gerçekçi hedef, sıklık-süre-yoğunluk uyumu.</li><li>Gözlem: doğru form, güvenli uygulama, düzenli katılım.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Egzersiz seçimi: diz problemi olanlarda sıçramasız alternatifler.</li><li>Yoğunluk ayarı: süre kısaltma/tempo düşürme; toparlanma aralarını uzatma.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Isınma-soğuma zorunlu; ağrı/halsizlikte dur ve haber ver.</li><li>Sınıf içinde mesafe, ekipman kontrolü, su molası.</li></ul>



**ŞEHİT MUSTAFA ÇUHADAR ORTAOKULU**  
**Beden Eğitimi ve Spor Dersi**



## Kaynakça

- Millî Eğitim Bakanlığı (2018). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5-8. Sınıflar).
- Millî Eğitim Bakanlığı (2025). Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli: Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı.