

Webinar 2. Beden Eğitimi derslerinde eğlenceli ve motive edici ortamlar yaratarak ergenlik dönemindeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri nasıl artırılır?

Avrupa Birliği Erasmus+
Programı tarafından
finanse edilmektedir



Bu webinarin içeriği

Beden eğitiminde eğlenceli/zevkli öğrenme ortamları oluşturmak

- Fiziksel aktivitenin zevkli ve eğlenceli tarafı nedir?
- Neden beden eğitiminden zevk alma, serbest zamanlardaki fiziksel aktivite için önemlidir?
- Beden eğitimi derslerinde zevk almayı artırıcı üç strateji
- Öğrencilerinizin zevk alma düzeyini ölçme

Beden eğitiminde ergenlerin öz-belirleme motivasyonlarını artırmak

- Beden eğitimi derslerinde motivasyon nedir?
- Beden eğitimi derslerinde motivasyonu, okul dışı fiziksel aktiviteyi artırmada neden önemlidir?
- Ergenlerin beden eğitimi derslerinde öz-belirleme motivasyonları nasıl artırılır?

Bedensel eğitiminde eğlenceli/zevklı öğrenme ortamları oluşturmak

“Acı yok, kazanç yok”

(Jane Fonda, Aerobic çalışma videoları 1982)

“Fiziksel aktivitenin önemli bir belirleyicisi, gençlerin bu tür
aktivitelerden zevk almasıdır”

(John Cairney ve diğ., 2012, s. 1)

Beden Eğitiminde eğlence/zevk alma nedir?

- **ZEVK ALMA** olumlu duygu, motivasyon, ilgi ve memnuniyet duygularının içine yerleşmiş çekirdek bir duygudur; **zevk alma** tek başına var olmaz, her zaman bir şeyle ilgilidir/ililşkilidir, hissedilen bir duygu, nesneler, eylemler, kişiler ya da olaylar bütünü biçiminde ortaya çıkar.
- **EĞLENCE**, genellikle Beden Eğitimi derslerinin ve egzersizin bir çıktısı olarak görülmez (“Acı yok, kazanç yok ” sloganını hatırlayın), fakat çocuklar ve ergenlerin **eğlenceyi** hem Beden Eğitimi ile ililşkili **pozitif duyguların ana sebebi** hem de Beden Eğitimi derslerini zevkli hale getiren **en önemli faktör** olarak gördükleri bilinmektedir.

Beden Eğitimi Derslerinde zevk almanın belirleyicileri

- **Yaş** (Fiziksel aktiviteden zevk alma yaşla birlikte azalır)
- **Cinsiyet** (Zevk alma kızlarda daha az)
- **Algılanan yeterlilik ve beceri** (Atletik yeterlilik algısı arttıkça fiziksel aktiviteden zevk alma da artar)
- **Aktivitenin cinsi ve çeşitliliği** (Örn. yarışmanın seviyesi, takım ya da bireysel, sırada bekleme; öğretmenin aktif katılımı, ...)
- **Motivasyonel iklim** (Görev odaklı öğrenme ortamı fiziksel aktiviteden zevk almayı artırır)

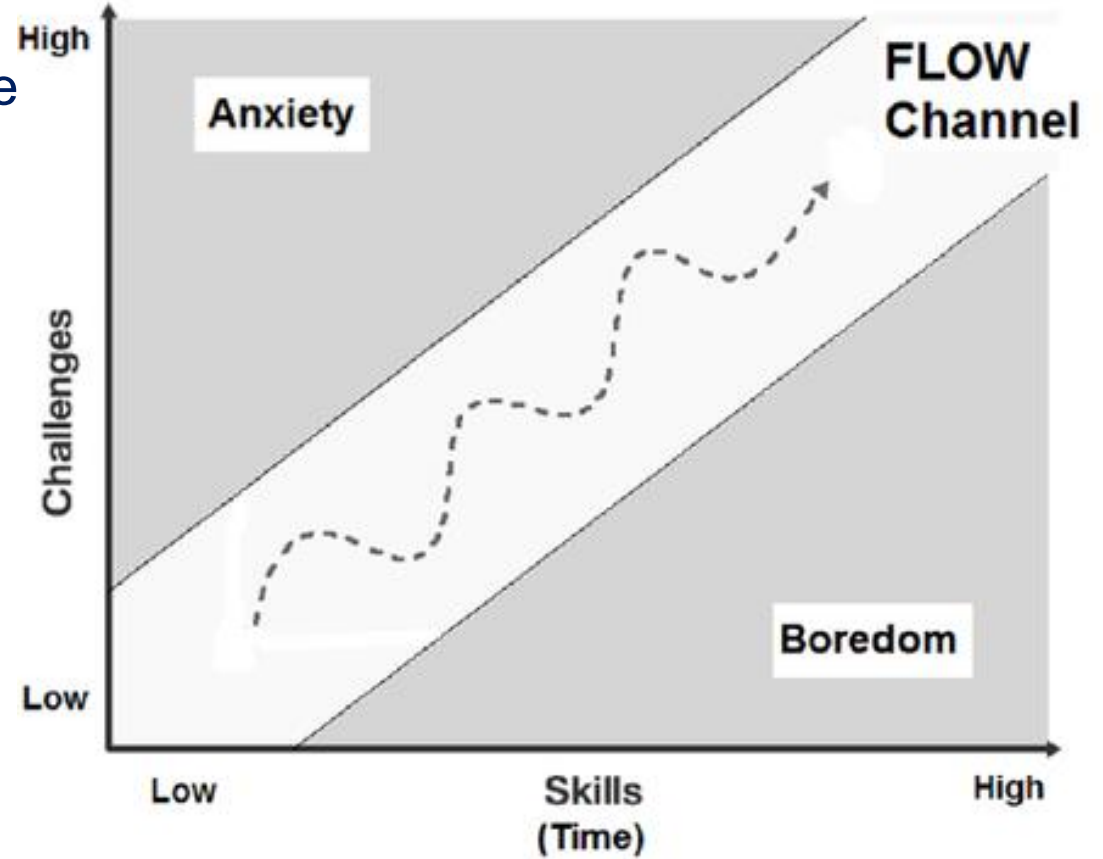
Dersten zevk almayı engelleyen faktörler

- **Okuldaki faktörler** (Örn. Dış görünüşle ilgili kaygılar; akran zorbalığı; bireysel yetenek ve becerilerde kendine güvensizlik)
- **Okul dışındaki faktörler** (Fiziksel aktivite deneyimleme zamanındaki azalma)

Akış modeli

Neden insanlar sınırlı dış ödülleri verilen görevlerde çok fazla zaman ve enerji harcarlar?

- **Ototelik** (yani, bireysel hedeflenmiş) aktiviteler
- **İçsel faktörlerin** önemi
- Zevk alma, etkinliğin zorluk derecesi **bireysel becerilere** uygun olduğunda en yüksetir
- Bu uygunluk **akış** durumu ile açıklanır (yani görevden zevk alma ve göreve bağlılık)
- Uyumsuzluk ise **kaygı** ve **sıkılma** doğurur



İki fotoğraf:
Biri beden eğitiminde kaygı,
Diğeri beden eğitiminde sıkılma ile ilgili



Beden eğitimindeki zevkli durumlar şunları teşvik eder:

Okuldaki ders dışı zamanlarda
fiziksel aktiviteye katılım



ve yaşam boyu sağlık
davranışları ve iyi-oluşu
etkileyebilir



Beden Eğitiminde zevk almayı artıracak 3 strateji

- 1) Zevk alma ve başarı hissini desteklemek için öğretmeye, zor görevlerdence kolay görevlerden başlamak,
- 2) Durumsal ilgiyi ve zevk almayı tetiklemek için görev tasarlamak.
- 3) Fiziksel aktiviteye duyuşsal tepkileri artırmak için farklı zevk alma tiplerini harekete geçirme.

1) Zevk alma ve başarı hissini desteklemek için öğretmeye, zor görevlerdense **kolay görevlerden** başlamak

- **Bireyselleştirilmiş görev zorluğu**, öğrencilerin öğrenmesini artırmak için anahtar koşuldur.
- Yeni başlayanlar için **basit bir görevin** bile zorluk düzeyi, **yetenek** düzeyinlerini aşabilir.
- Bireyler kendi sonuçlarını belirlenen hedefle **karşılaştırır**. Bir **tutarsızlık** algılandığında, kişi onu azaltmaya çalışacaktır.
- Hedefin sürdürülmesinde **istikrarlı olma**, **ilerleme düzeyine** bağlıdır. İlerleme çok düşük olarak algılanırsa, öğrenci muhtemelen bırakacaktır.
- **Öz-güven** de ayrıca önemlidir, bireylerin öz-güvenlerini artırmak, etkinlikten tatmin olma ve etkinlikte süreklilik göstermelerini de arttırır.

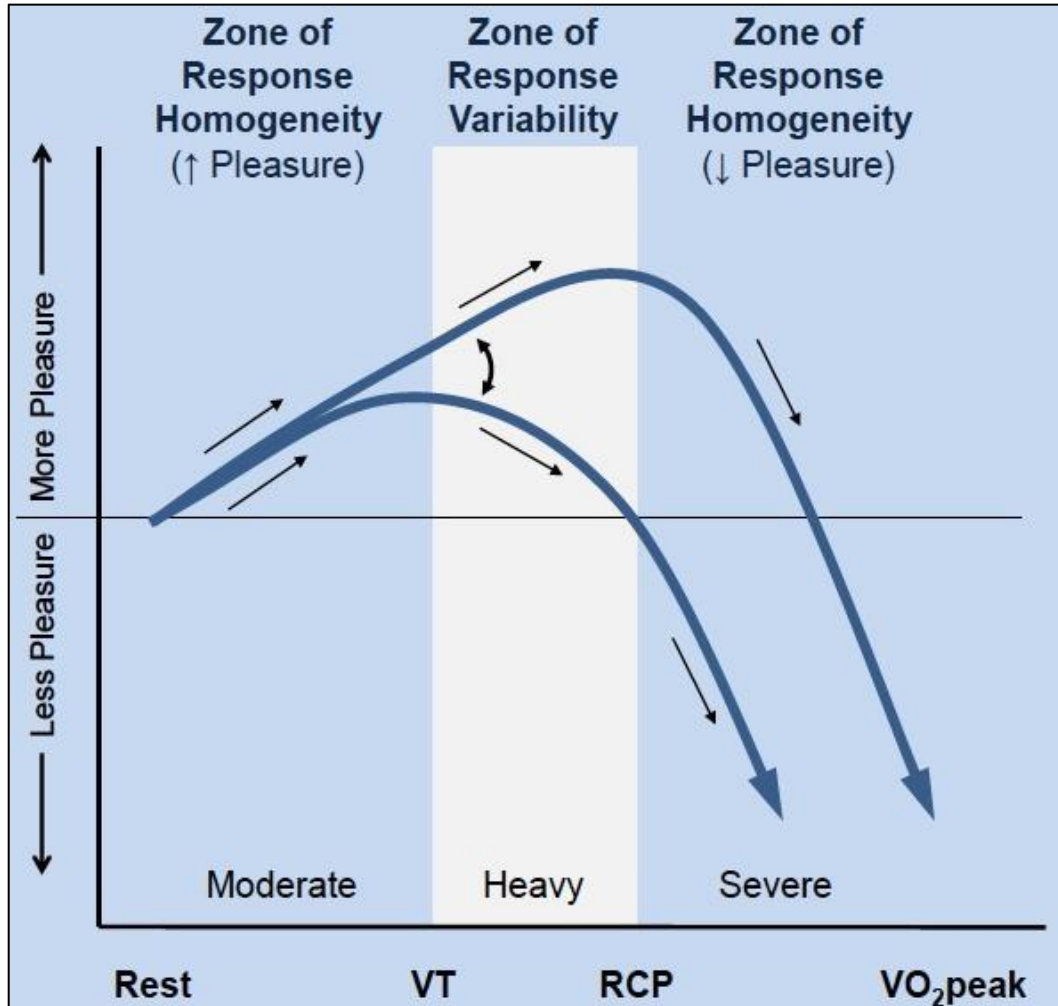
<https://youtu.be/eZxcySisfAY>

2) İlgiyi ve zevk almayı tetikleyecek görevler tasarlamak

- Öğrenci için yeni ve zorlayıcı olan, yüksek dikkat ve araştırma isteği gerektiren etkinlikler durumsal ilgisini tetikler veya aktive eder ve kişi-görev etkileşimi sırasında zevk alma ortaya çıkar.
- Böylesine ilginç bir görev öğrencide, uyarılma, dikkat ve olumlu etkiyi tetikleyecektir, böylece de öğrenci bu etkinliğe dahil olmak için harekete geçecektir.

3) Fiziksel aktiviteye duyuşsal tepkileri artırmak için farklı zevk alma tiplerini harekete geçirme: **duyusal ve duyusal olmayan zevk alma**

Duyusal zevkler: vücut duyuları, fizyolojik rahatlama.



Aktivitenin şiddeti **ventilatör eşiğine yakın** olduğunda duyusal zevk daha **pozitiftir** (Egzersiz sırasında oksijen tüketimine bağı olarak pulmoner ventilasyonun orantısız şekilde yüksek olduğu nokta).

Yani **“acı yok, kazanç yok”** sloganı, özellikle yeni başlayanların fiziksel aktiviteye katılımında zarar verici olabilir.

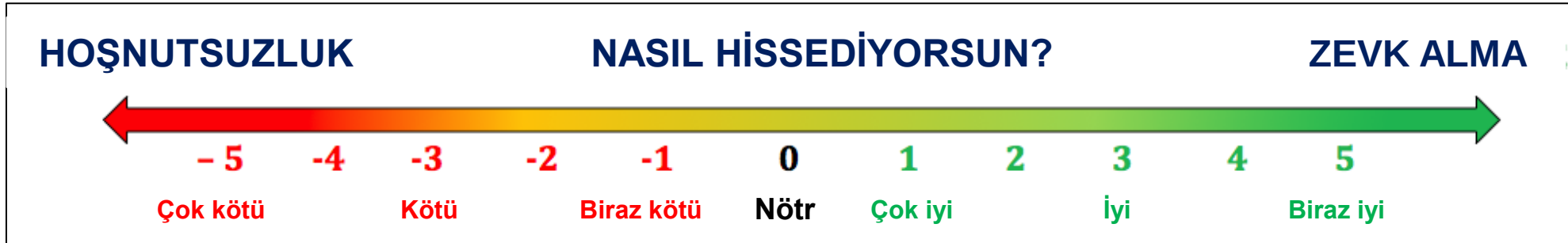
Duyusal olmayan zevk, egzersiz şiddeti
bireyler tarafından kendilerine göre
seçildiğinde daha pozitiftir.



Duyusal olmayan zevk özerklik ve öz-düzenlemeyi
destekler.

<https://youtu.be/sk3YF1dG3mc>

Eğlenceli ve zevkli bir Beden Eğitimi dersini öğrencilerinizle birlikte ölçme stratejileri (1)



Eğlenceli ve zevkli bir Beden Eğitimi öğrencilerinizle birlikte ölçme stratejileri (2)

Beden Eğitiminde öğrencilerinizin zevk alma düzeyini ölçmek için **Fiziksel Aktivite Eğlence Ölçeğini (PACES)** de kullanabilirsiniz. Dersin sonunda ya da dersin belirli bir bölümünün sonunda kullanabilirsiniz.

Physical Activity Enjoyment Scale

When I am active ... (1) Disagree a lot ... (5) Agree a lot

1. I enjoy it
2. I feel bored
3. I dislike it
4. I find it pleasurable
5. It's no fun at all
6. It gives me energy
7. It makes me depressed
8. It's very pleasant
9. My body feels good
10. I get something out of it
11. It's very exciting
12. It frustrates me
13. It's not at all interesting
14. It gives me a strong feeling of success
15. It feels good
16. I feel as though I would rather be doing something else

Bir kaç soru zamanı

Eğlence/zevk alma soruları - 1

	DOĞRU	YANLIŞ
Tüm öğrencilerin ilk denemede başarabilecekleri çok kolay alıştırmalar, Beden Eğitiminde zaman kaybıdır.	☐	☐

Eğlence/zevk alma soruları - 2

	DOĞRU	YANLIŞ
Beden eğitimi öğretmenleri derslerde zevk almayı artırmak için spor/egzersizleri mümkün olduğunca çeşitlendirmelidir.	☐	☐

Eğlence/zevk alma soruları - 3

	DOĞRU	YANLIŞ
Beden Eğitimi öğretmenleri dayanıklılık alıştırmalarında öğrencilere, solunum eşiklerine göre bireyselleştirilmiş zorluk dereceleri sağladıklarında bu, çoğu öğrenci için can sıkıcıdır.	☐	☐

Eğlence/zevk alma soruları - 4

	DOĞRU	YANLIŞ
Öğrencilerin zevk alma düzeylerini ölçen ölçekleri düzenli olarak kullanmak, öğrencilerin dersten zevk almalarını dikkate almanın iyi bir yoludur.	☐	☐

Beden Eğitiminde motivasyon:

Beden eğitiminde ergenlerin öz-
belirleme motivasyonlarını artırmak

Motivasyon nedir?



Davranışlarımızın
«**neden**»idir

- Motivasyon, harekete geçiremeyeceğimiz doğal bir eğilim ya da bir hediye değildir.
- Öğrencinin motivasyonu kısmen kendisine bağlıdır, aynı zamanda öğretmen tarafından yaratılan **sosyal ortamdan –motivasyonel iklim-** den de etkilenir.

NİCELİK
Ne kadar
motivasyon?



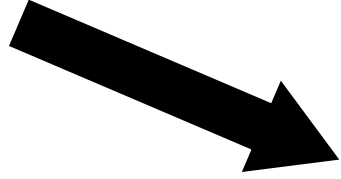
- PERFORMANSI İYİ Mİ?
- “KENDİNİ KAPTIRMIŞ” GÖRÜNÜYOR MU?

NİTELİK
Neden
öğrenci
motive olur?



- Beden Eğitiminin zevk aldığı için mi?
- Kendini Beden Eğitiminde iyi hissettiği için mi?
- Beden Eğitimi sağlık/iyi oluşu desteklediği için mi?
- Uzun vadeli başarı için becerileri en üst düzeye çıkarmak için mi?
- Öğrenci okul dışı fiziksel aktiviteye katılmaya devam etmek istiyor mu?

Nitelik
Neden
öğrenci
motive olur?



Beden Eğitiminde içsel motivasyon nedir?

Öğrencilerin yalnızca etkinlikten;

- ZEVK ALDIKLARI
- EĞLENDİKLERİ

için katıldıkları durumlardaki motivasyon tipidir.

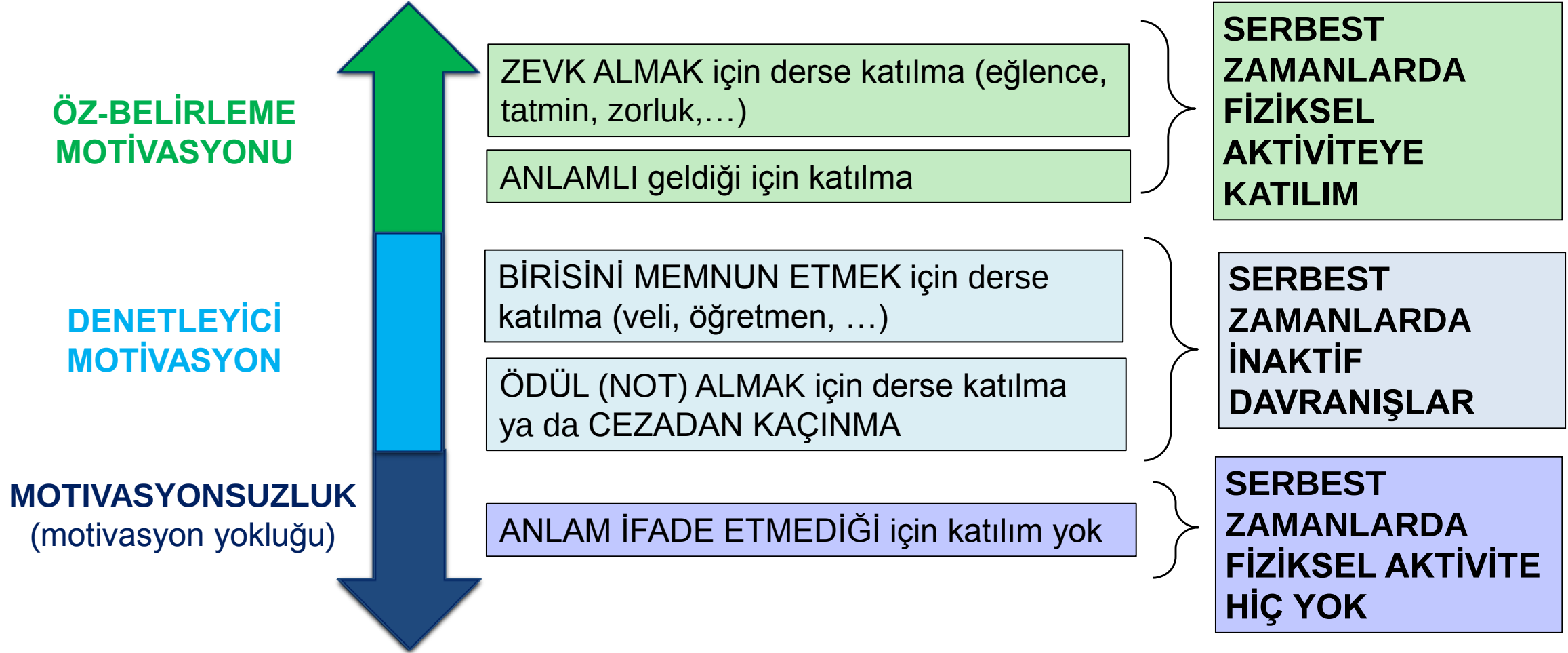
Not korkusu, öğretmen/veli/idareci baskısı, arkadaşları

tarafından dışlanma gibi sebeplerle değil...

Beden Eğitiminde içsel motivasyon kaynaklarını beslemenin önemi

- Öğrencilerin öğrenmeye ilişkin motivasyonu
- Empati ve sosyal davranışlar (örn. başkalarına yardım)
- Takım çalışması becerilerinde gelişme
- Gelecekte fiziksel aktiviteye katılmaya dair artan bir istek

Beden Eğitime ilişkin motivasyon, serbest zaman fiziksel aktivite katılımında neden önemlidir?



Beden Eğitimi için motivasyonu nasıl artırırız?

ÖZERKLİK

Yaşamındaki
kararları
kendisinin alma
isteği



YETERLİK

*Beceride
ustalaşmayı
deneyimleme*

İLİŞKİLİ OLMA

Başkalarıyla bağ kurma, etkileşim ve
başkalarıyla ilgilenme isteği

Beden Eğitimi için motivasyonu nasıl artırırız?

ÖZERKLİK

Yaşamındaki
kararları
kendisinin alma
isteği



*BE'de
yaptıklarımla
ilgili tercih
şansım var*

YETERLİK
*Beceride
ustalaşmayı
deneyimleme*

İLİŞKİLİ OLMA

Başkalarıyla bağ kurma, etkileşim ve
başkalarıyla ilgilenme isteği

Beden Eğitimi için motivasyonu nasıl artırırız?

ÖZERKLİK

Yaşamındaki
kararları
kendisinin alma
isteği

*BE'de
yaptıklarımınla
ilgili tercih
şansım var*



YETERLİK
*Beceride
ustalaşmayı
deneyimleme*

*BE'de kendimi
değerli
hissediyorum*

İLİŞKİLİ OLMA

Başkalarıyla bağ kurma, etkileşim ve
başkalarıyla ilgilenme isteği

Beden Eğitimi için motivasyonu nasıl artırırız?

ÖZERKLİK

Yaşamındaki kararları kendisinin alma isteği

BE'de yaptıklarımla ilgili tercih şansım var

YETERLİK
Beceride ustalaşmayı deneyimleme

Bence BE'de gayet iyiyim

BE'de kendimi değerli hissediyorum

İLİŞKİLİ OLMA

Başkalarıyla bağ kurma, etkileşim ve başkalarıyla ilgilenme isteği

Öğretmen öğrencilerinin özerkliğini nasıl destekler?

- **Özerklik desteği** “Bir kişinin diğer kişilerin bakış açısını önemseydiği, diğerlerinin girişimlerine saygılı olduğu, diğerlerinin düşünce, duygu ve önerilerine açık olduğu ve ifade etmeye teşvik ettiği, kalıcı ve istikrarlı bir bütündür” (Deci ve diğ., 1981; Reeve, 2009).

Özerklik desteği kavramı **beş boyuttan** oluşmaktadır:

- Olumsuz duyguları kabul etme
- Açıklayıcı ve anlamlı gerekçeler sunmak
- Öğrencilerin bakış açısını dikkate almak ve anlamlı seçenekler sunmak
- Sabır göstermek ve öğrencilerin inisiyatif almalarına izin vermek
- Bilgilendirici ve denetleyici olmayan bir dil kullanmak

Olumsuz duyguları kabul etme

Öğretmen, dersteki talep ve isteklerinin bir takım olumsuz etkiler, direnç veya çatışma yaratabileceğini ve bu olumsuz duyguların potansiyel olarak geçerli ve mantıklı tepkilere neden olabileceğini kabul eder.

Açıklayıcı ve anlamlı gerekçeler sunmak

Öğretmen öğrencilerin, etkinlikleri yapmaya geçecek bir şeye dönüştürmelerine (yani, içselleştirmelerine) yardımcı olmak için zaman, dikkat ve çabalarına geçeceğine ilişkin açıklamalar yapmalıdır.

Öğrencilerin bakış açısını dikkate almak ve anlamlı seçenekler sunmak

Öğretmen, öğrencilerin isteklerini, ihtiyaçlarını ve önceliklerini dikkate alır ve öğrencilerin sınıf etkinliklerini hem öğretmenin öğretim hedefleri hem de kendi iç motivasyon kaynakları ile uyumlu hale getirme yollarına yardımcı olacak seçim ve esnekliği sunar.

Sabır göstermek ve öğrencilerin inisiyatif almalarına izin vermek

Öğrencilerin katkılarını, girişimlerini ve istekli olmalarını sakin bir şekilde beklemektir. Öğrencilere, öğrenme aktiviteleri sırasında öğrenmek, denemek, kendi yöntemleriyle uygulamak ve kendi doğal ritimlerine (hız) yapmak için gereken zaman ve alanı sağlamaktır.

Bilgilendirici ve denetleyici olmayan bir dil kullanmak

Baskıyı en aza indiren sözel ve sözel olmayan iletişimlerdir (“yapmalısın,” “yapmak zorundasın”, “mecbursun” gibi ifadelerin kullanılmaması gerekir).

<https://youtu.be/jHL8JeeFTzY>

Öğretmen öğrencilerinin yeterliğini nasıl destekler? Öğretimin yapısı

Yapı, “öğretmenlerin, öğrencilere istenen becerileri geliştirmek ve önemli sonuçlar elde etmek için ne yapmaları gerektiği ve nasıl yapacakları konusunda sağladığı bilgi miktarını ve bilginin anlaşılabilirliğini” ifade eder.” (Reeve & Cheon, 2014).

Yapı kavramı **dört boyuttan** oluşur:

- Açık hedefler oluşturma
- Öğrencilerin gelişmelerine yardımcı olacak yönergeler vermek
- Farklı beceri düzeyindeki öğrenciler için farklı görevler tasarlama
- Güçlendirici & pozitif geribildirim verme

Açık hedefler oluşturma

Öğrenme hedefleri açıkça belirlendikten sonra, öğrencilere net bir biçimde açıklanmalıdır, böylece öğrencilerin neyin öğrenilmesi gerektiğini ve öğrenme çıktılarını anlaması daha kolaydır.

Öğrencilerin gelişmelerine yardımcı olacak yönergeler vermek

Öğretmen, derslerde öğrencilerin öğrenme hızlarına göre adım adım yönergeler vererek uygun bir rehberlik sunar.

Farklı beceri düzeyindeki öğrenciler için farklı görevler tasarlama

Farklı yetenek seviyelerine sahip öğrenciler için farklı ihtiyaçları ele alan uyarlanmış ve farklılaştırılmış öğrenme görevlerinin tasarlanmasıdır; öğretimde çeşitli öğrenme stillerini birlikte kullanmayı içerir.

Güçlendirici & pozitif geribildirim verme

Öğrencilerin becerilerini ve yeterlilik duygusunu geliştirmelerine yardımcı olmak için olumlu ve yapıcı (biçimlendirici) geri bildirim vermek.

<https://www.youtube.com/watch?v=54cbG1TjrwU>

Öğretmen öğrencilerinin ilişkili olma ihtiyacını nasıl destekler? Özenli/ilgili iklim

Özenli/ilgili bir ortam, “öğretmen ve öğrenciler arasında karşılıklı olarak onaylama, gelişme, koruma ve güçlendirmelerini destekleyen bir dizi ilişkisel uygulama” olarak tanımlanmıştır (Gordon ve diğ., 1996).

İlgili/özenli bir ortamın **üç boyutu** vardır:

- Empati: başkalarının duygularını anlama, paylaşma ve saygı gösterme yeteneği
- Şefkat: Birini ya da bir şeyi sevme ve ilgi gösterme hissi, ihtiyacı olanların ihtiyaçlarını karşılamalarına yardım etmek için çaba sarf etmek
- Sıcaklık: İçten ve samimi şekilde özen ve ilgi gösteren ilişkiler kurma

Öğrenci merkezli yaklaşım geliştirmek

Öğretmen öğrencileri dinleme, yardım etme, destekleme, iletişim ve öğrencilerin ihtiyaçları ve ilgilerine duyarlı olma konusunda zaman ve enerji harcar; her durumda adil olmak (yani adil değerlendirme); sözel olmayan geribildirimün özenli bir şekilde kullanılmasına dikkat eder.

Güvenli öğrenme ortamı yaratmak

Öğretmen önemli değerleri aşlamak için sevgi, şefkat, kabul ve saygı ifade eder.

Açık iletişim kullanmak

Öğretmen, öğrencilerle olumlu ilişkileri geliştirmek ve hayatlarında neler olup bittiğini öğrenmek için mizahı kullanmak gibi yollar aracılığıyla rol model olur.

<https://youtu.be/zY-seuuHh7M>

<https://youtu.be/WWjE4VDCzpg>

Beyin fırtınası

Senaryo 1: Öğrencilerin özerkliği nasıl desteklenir?

Beden Eğitimi derslerinde eğlenceli ve yapmaya değer aktivitelerde öğrencilerinizin özerkliğini nasıl desteklersiniz? Öğrencilerin derslerde inisiyatif almalarını cesaretlendirmek için hangi stratejileri kullanabilirsiniz?

Senaryo 2: Sınıftaki tüm öğrenciler nasıl dahil edilir?

Bir öğrenci derste ısınmaya katılmak istemezse ne yaparsınız? Hangi stratejileri kullanırsınız?

Senaryo 3: Akran ilişkisini nasıl desteklersiniz?

Erkeklerle kızların işbirliği yapmak istemediği bir ders ortamı düşünün ve akran ilişkisini artırmanın iyi bir uygulama bulmaya çalışın

Bir kaç soru zamanı

Psikolojik ihtiyaçlar soruları - 1

	DOĞRU/EVET	YANLIŞ/HAYIR
Bir Beden Eğitimi ğretmeni, öğrencilere ders etkinliklerini seçme kararlarına katılma fırsatı sunar. Bu ğretmen ğrencilerinin özerkliğini destekliyor mu?	☐	☐

Psikolojik ihtiyaçlar soruları - 2

	DOĞRU/EVET	YANLIŞ/HAYIR
Bir Beden Eğitimi ğretmeni bir soruyu tüm sınıfa sorar (rneğin, badminton tüy topu sahanın arka alanına nasıl gönderilir?). 3 veya 4 ğrenci cevap verir ve ğretmen doğru cevabı veren öğrenciye bir geri bildirim sunar (yani, «bu doğru cevap Ali» gibi). Bu ğretmen ğrencilerinin yeterliliğini destekliyor mu?	☐	☐

Psikolojik ihtiyaçlar soruları - 3

Hangi elementler özenli/ilgili bir ilişkiyi temsil eder?

- a) Motivasyon ve uygulama
- b) Özerklik, yeterlik, ilişkili olma
- c) Empati, şefkat, sıcaklık
- d) İşbirliği, yetenek, sempati

**Bunları öğrencilerinizle
deneyiniz!**

Önümüzdeki 2 hafta için görevler

Gelecek haftalarda, öğrencilerinize derslerde **keyifli içerikler sunmaya çalışın ve öğrencilerinizin motivasyon kaynaklarını destekleyin**. Bir günlük edinerek sınıflarınızın her dersten sonra aşağıdaki konularla ilgili not tutun:

1. Dersimde tüm öğrencilerin (yani kızlar ve erkeklerin) zevk aldığı en az bir şeyi söyleyebilir miyim? Neden
2. Öğrencilerimin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettim mi? Ne zaman ve nasıl?
3. Bu derste, öğrencilerimin içsel motivasyon kaynaklarını desteklemek için farklı yapmam gereken bir şey oldu mu? Ne ve nasıl?

*Öğretmenlerin düzenli olarak günlük tutmak için genellikle çok meşgul olduklarını düşünebilirsiniz. Ancak, bunun arkasındaki fikir, kendi öğretiminize geribildirimler vermenizin çok önemli olmasıdır. Bazen, **öğrencilerinizle yaptığınız küçük bir sohbet, ne kadar iyi ya da ne kadar zayıf/eksik öğrettiğinizi ve özenli/ilgili bir öğrenme iklimi oluşturup oluşturmadığınızı göstermek için yeterlidir.***

Unutmayın: Belki de günlük tutmak, öğretiminizin daha etkili olmasını sağlayacak ve böylece de size zaman kazandıracak!

***Katılımınız için
teşekkürler!***