P.E. Promotes IMPACT
Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

# Öğretmen el kitabı

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Content:

Webinar 1 page 2

Webinar 2 page 35

Webinar 3 page 63

Webinar 4 page 86

Webinar 5 page 107

P.E. Promotes IMPACT
Fiziksel Aktiviteye İhtiyaç Duyan Gençleri Belirleme ve Motive Etme

# Webinar 1.
# IMPACT Projesi: Okul Beden Eğitimi ve Fiziksel Aktivitenin Önemi

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

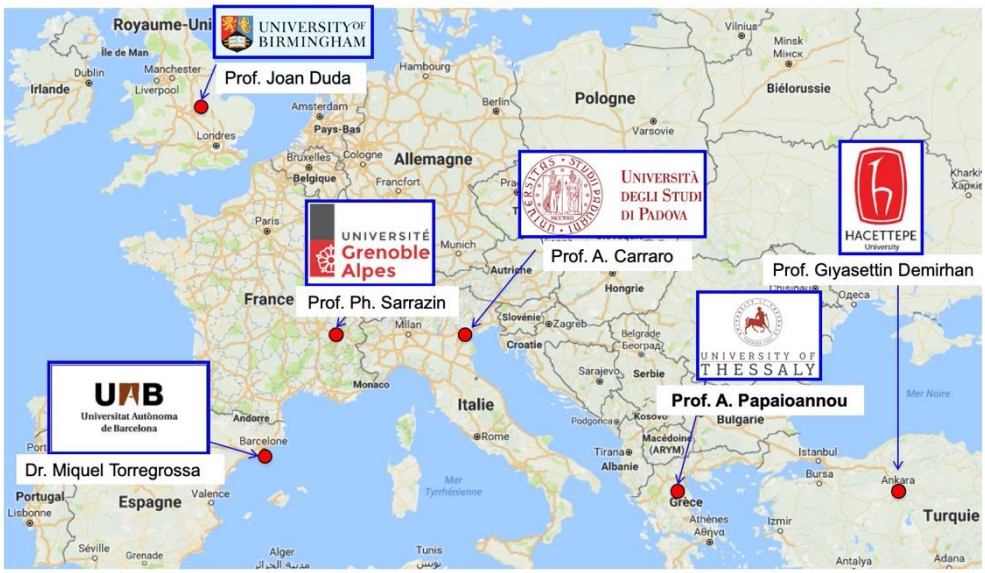
https://youtu.be/PUrLrPoeme0

# Proje Ortakları: 6 Avrupa Üniversitesi

# Proje Ortakları : 2 Avrupa Eğitim Bakanlığı ve 1 Politika Kurumu

# Proje Ortakları: 3 Avrupa Beden Eğitimi Derneği

## IMPACT proje ortakları



# IMPACT Türkiye Ekibi

Prof. Papaionnaou
**PROJE KOORDİNATÖRÜ**

Kadir OCAK
Ankara MEM

Prof. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN
Hacettepe Üniversitesi
**TÜRKİYE KOORDİNATÖRÜ**

Doç. Dr. Gökçe ERTURAN İLKER
Pamukkale Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Hürrem ÖZDURAK
Hitit Üniversitesi / Ankara MEM

Dr. Yeşim BULCA
Hacettepe Üniversitesi

Özgür Yaşar AKYAR
Hacettepe Üniversitesi

# IMPACT Projesinin Amaçları

- Çocukların ve ergenlerin günde 60 dakika orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmek
- Beden eğitiminin değeri konusundaki farkındalığı artırmak
- Gençleri, yaşamları boyunca fiziksel aktiviteye katılım konusunda motive etmek
- Öğretmenler için eğitim materyalleri geliştirmek
- Beden eğitimi öğretmenleri ve araştırmacılar için bir iletişim ağı oluşturmak

# Ne düşünüyorsunuz?

Öğrencilerin günde kaç dakika orta ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılması gerektiğini biliyor musunuz?

- A. 20'
- B. 30'
- C. 60'
- D. Emin değilim; bilmiyorum

## Öğrencilerin haftada kaç gün orta ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteye katılması gerektiğini biliyor musunuz?

- A. 3 gün
- B. 5 gün
- C. 7 gün
- D. Emin değilim; bilmiyorum

## Beden eğitimi aracılığı ile okul dışı fiziksel aktiviteyi destekleyebilir miyiz?

- A. EVET
- B. HAYIR
- C. Emin değilim; bilmiyorum

## Beden eğitimi neden önemli?

- Öğrenciler…
  - Aktif olma şansı bulurlar
  - Fiziksel uygunluklarını (fitness) geliştirebilirler
  - Motor becerilerini geliştirebilirler
  - Öz-disiplin geliştirirler
  - Pozitif ilişkiler geliştirebilirler
  - Yeni şeyler öğrenirler ve başka derslerde öğrendikleri ile bağlantı kurabilirler (Örn. diyet ve beslenme, sağlık sorunlarının üstesinden gelmek vb.)

## Beden eğitimi neden önemli?

- Öğrencilerin sağlıklı büyüme ve gelişimi için önemlidir
- Öğrencilerin zihinsel sağlığı için önemlidir (örn. egzersiz stres ve kaygıyı azaltır)
- Çeşitli fiziksel aktiviteleri tanıyabilirler ve fiziksel aktiviteyi yaşam boyu alışkanlığı olarak benimserler

Bir şey daha: Beden eğitimi eğlencelidir!

Eğlence, fiziksel aktivitenin başlıca belirleyicisidir!

## Fiziksel aktivite nedir?

"Fiziksel aktivite, enerji harcamasına neden olan iskelet kasları tarafından üretilen tüm bedensel hareketler" olarak tanımlanır.

## Neden fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyarız?

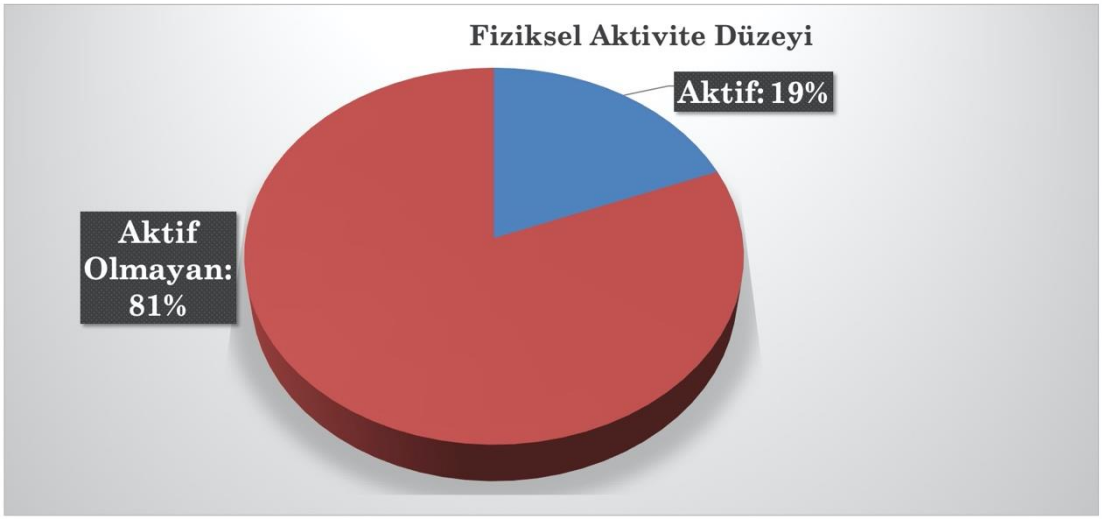
- Yapıldığı günde zihni geliştirir
- Ruh halini iyileştirir ve enerjiyi artırır
- Kemikleri ve kasları güçlendirir
- Daha iyi uyku sağlar
- Günlük aktivitelerle yetenekleri geliştirir
- Vücut ağırlığını sağlıklı bir aralıkta tutmaya yardımcı olur
- Sağlık sorunları riskini azaltır (örneğin, kardiyovasküler hastalık, tip 2 diyabet, kanser türleri, kan basıncı vb.)
- Daha uzun ve daha iyi yaşam şansını artırır

Kaynak: ACSM, 2018

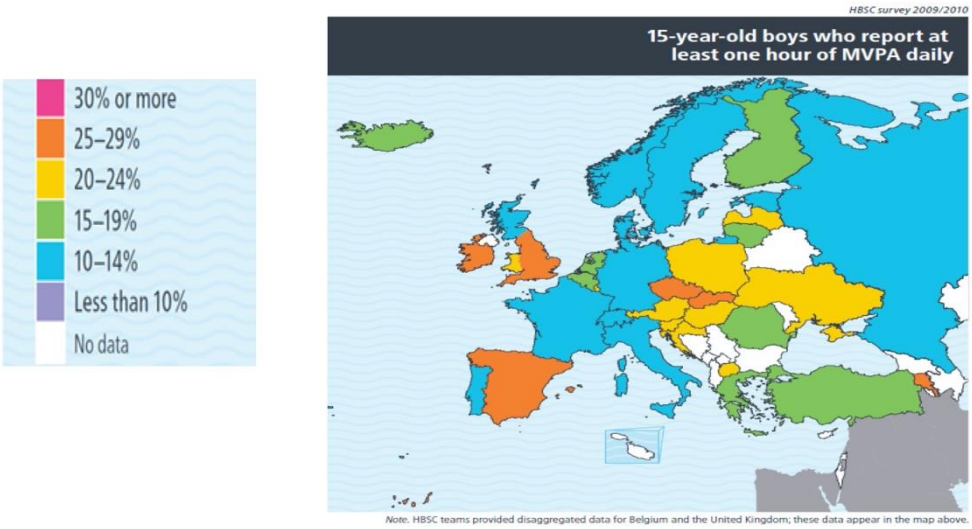
# Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiye ettiği fiziksel aktivite düzeyi

- 5-17 yaş arası çocuklar ve gençler, günde en az **60 dakika, orta ve şiddetli düzey yoğunlukta fiziksel aktivite yapmalıdırlar.**
- Günlük fiziksel aktivitenin çoğu **aerobik** olmalıdır.
- Egzersiz programına kas ve kemikleri güçlendiren fiziksel aktivite, **haftada en az 3 kez** dahil edilmelidir.

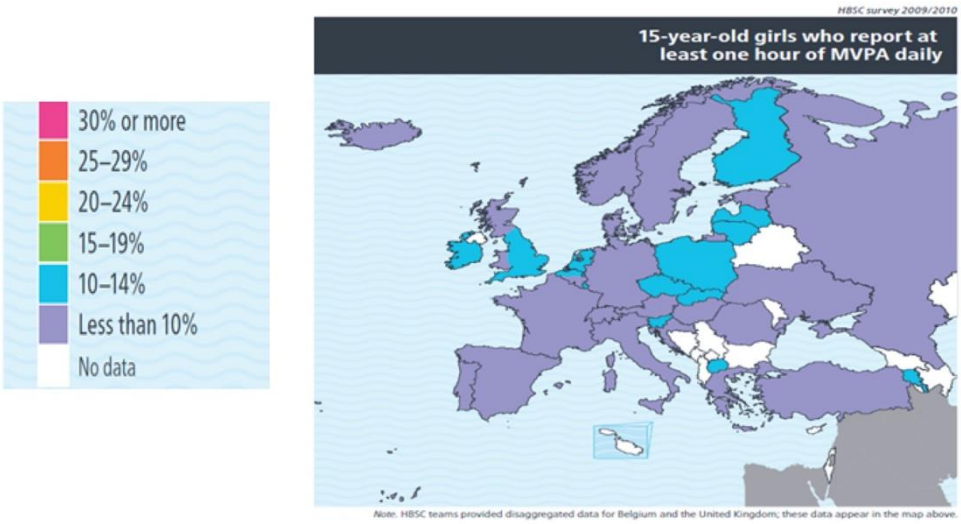
# Çocuk & Ergenlerde Fiziksel Aktivite Oranı



## Avrupalı erkek çocuklarının fiziksel aktivite oranı




## Avrupalı kız çocuklarının fiziksel aktivite oranı



## IMPACT'ın 6 ülkeden **12-16** yaş arası **2079** öğrenciden elde edilen ilk sonuçları (FR, YUN, IT, TU, İSP, İNG)

| Günlük 60 dk fiziksel aktivite | Erkekler | Kızlar | Toplam | |
|---|---|---|---|---|
| Haftada 3 günden az | **31 %** | **46 %** | **39%** | (N= 799) |
| **Haftada 3-4,5 gün** | **38 %** | **35 %** | **36%** | **(N= 757)** |
| Haftada 5-7 gün | **31 %** | **19 %** | **25%** | (N= 523) |

Neredeyse her 2 kızdan biri ve her 3 erkekten biri AKTIF DEĞIL denebilir.

Sadece her 5 kızdan biri ve her 3 erkekten biri AKTİF denebilir.

# Beden eğitimi, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını arttırmada nasıl katkı sağlayabilir?

Çocukların ve gençlerin tutum, davranış ve becerilerini geliştirerek beden okuryazarı olmalarını sağlar.

# Beden okuryazarlığının önemi

Beden okuryazarlığı, beden eğitiminin temelidir,

Bir program değildir, yapılandırılmış beden eğitiminin bir çıktısıdır.

Öğrenenler, yaş ve düzeylerine uygun fırsatlarla karşılaşırlarsa daha kolay bir şekilde elde edilir.

**Kaynak: Whitehead (2010)**

# Beden okuryazarı kişi nasıl görünür?

- Fiziksel aktiviteyi hayatın ayrılmaz bir parçası olarak benimsemede **motivasyon** ve **öz-güven** sahibidir,
  - Fiziksel aktivitenin içsel değerini, aynı zamanda da **sağlık ve iyi-oluşa** katkısını takdir eder,
  - Başkalarıyla ilgili olarak, sözel ve sözel olmayan iletişimde duyarlılık gösterir ve empatik **ilişkiler** geliştirir.

**Kaynak : Whitehead (2010)**

## Beden okuryazarı kişi nasıl görünür?

- Bir bireyin çeşitli fiziksel aktivitelere ve ortamlara katılmasını sağlayan **fiziksel yeterliliği** gösterir.
- Çeşitli fiziksel ortamlarda fiziksel olarak nasıl aktif olabileceğini **bilir ve anlar**.
- Yaşamı boyunca fiziksel aktivite **yapar.**

**Kaynak: Whitehead (2010)**

## Fiziksel okuryazar olmak kendiliğinden oluşan bir süreç değildir

- Bir eylem planının yapılması ve uygulanması gerekir.
- Beden eğitimi öğretmenlerine uygun şekilde eğitim verilmelidir.

## Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını artırmada Beden Eğitiminin sorunları

- Çoğu ülkede beden eğitimi dersi haftada 2-3 saat ile sınırlı,
- Bu nedenle Beden Eğitimi dersleri, Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyelerini karşılama konusunda öğrencilere yardımcı olamıyor.

## Öğrencileri fiziksel aktiviteye teşvik etmede Beden Eğitiminin potansiyeli

- Okulda beden eğitimine ayrılan kısıtlı süre, okul dışında fiziksel aktivitenin desteklenmesini daha da önemli hale getirmektedir.
- Beden eğitimi öğretmenleri, öğrencileri okul dışı etkinliklere katılmaya teşvik edecek bir ders planlayabilir ve uygulayabilir.

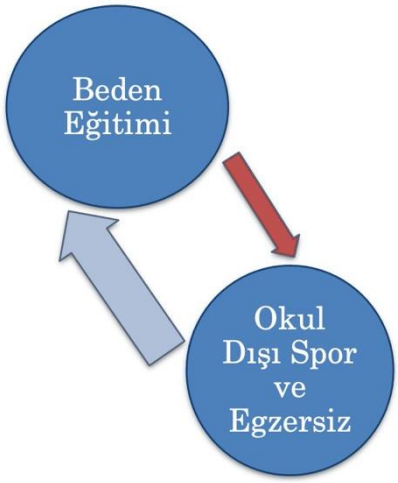
(Dünya Sağlık Örgütü, 2007)

## Beden Eğitiminde motivasyonun, okul dışı spor ve egzersize katılım ile bağlantısı

Maalesef,
Okul dışı spor ve egzersize katılımın okul Beden Eğitimi motivasyonuna etkisi, beden eğitimi motivasyonunun okul dışı spor ve egzersiz motivasyonuna etkisinden **daha fazladır.**

## IMPACT projesinde biz bu durumda küçük bir değişiklik yapmak istiyoruz

Okul Beden Eğitiminde motivasyonun okul dışı spor ve egzersize katılıma etkisini **artırarak**



# Beden Eğitimi motivasyonunun etkisini nasıl artırabiliriz?

## Öğrencilerin okul dışı fiziksel aktiviteye katılımını artırarak

**Motivasyonel Süreç**

# Motivasyonel Süreç

## Okul Beden Eğitimi

**Öğretmen**
Sınıf ortamı

**Öğrenci**
Güdülerin içselleştirilmesi & hedef yönelimlerinin oluşması

Sınıf motivasyonel iklimi
- Öğrencilerin ihtiyaçlarını destekleyen öğretim
- Yeterlik/Ustalık
- Özerklik
- İlişkili olma/destek

→ **Öz-Belirleme** Fiziksel aktivite sebepler & hedefler
**İçsel Motivasyon**
**Gelişim hedefleri**

→ Beden Eğitiminde Eğlence, Mutluluk-Zindelik

## Okul Dışı Fiziksel Aktivite

Niyetlerin/hedeflerin belirlenmesi
Kendine güven oluşması

**Kendini izleme**
**Aktif olmak için Niyet/Hedef**
**Ders dışı fiziksel aktiviteye** katılımda
**Kendine güven**

→ **Davranış**
**Ders dışı fiziksel aktivite**

Ülke & Kültürel çevre

Devlet & Bölgesel Politikalar (Müfredat dahil)

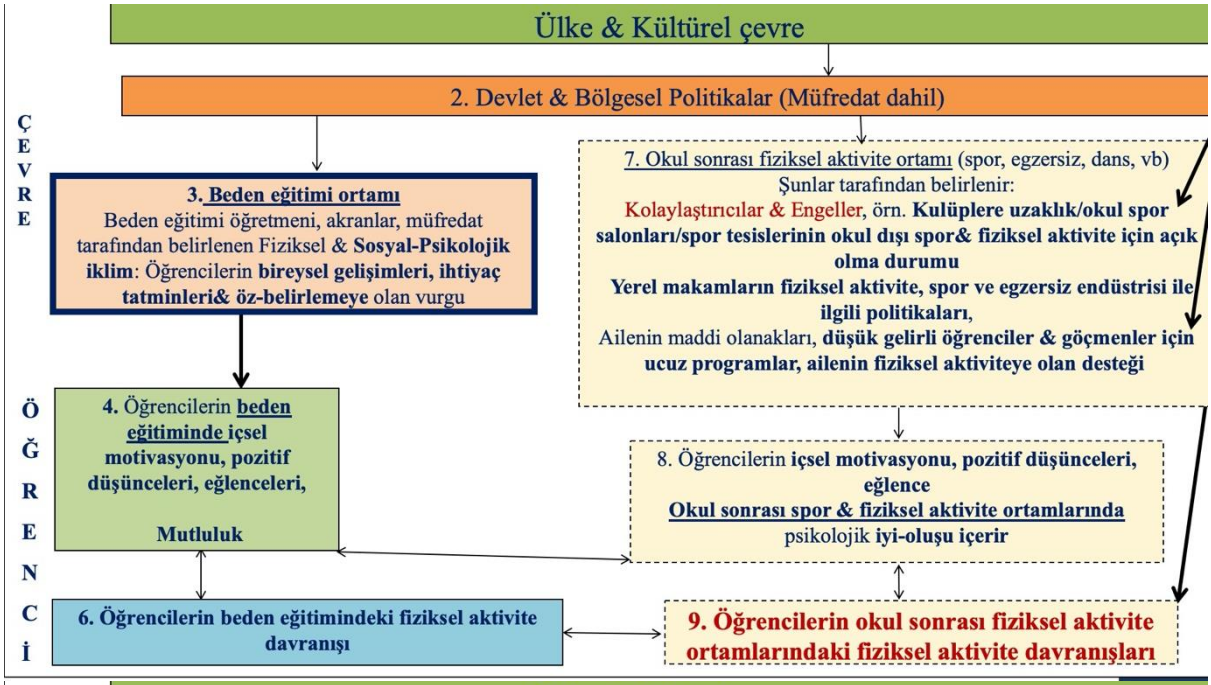
**Çevre**

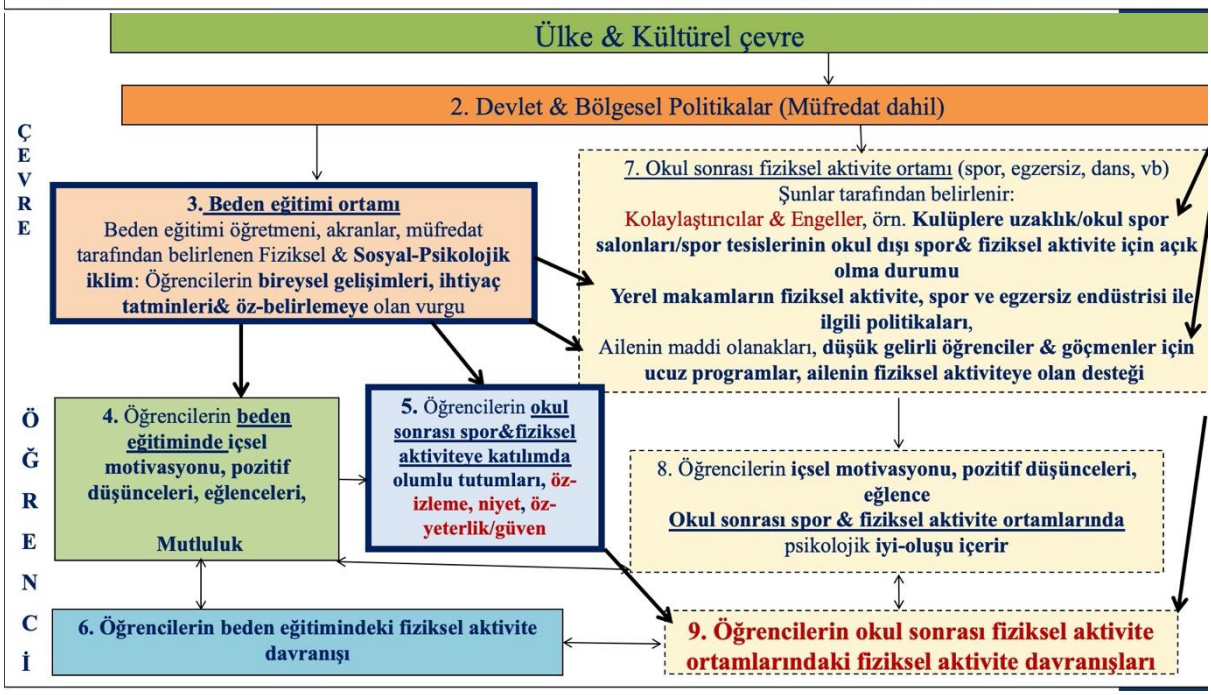
Okul sonrası fiziksel aktivite ortamı (spor, egzersiz, dans, vb) şunlar tarafından belirlenir:
Kolaylaştırıcılar & Engeller, örn. **Kulüplere uzaklık/okul spor salonları/spor tesislerinin okul dışı spor& fiziksel aktivite için açık olma durumu**
**Yerel makamların fiziksel aktivite, spor ve egzersiz endüstrisi ile ilgili politikaları,**
Ailenin maddi olanakları, **düşük gelirli öğrenciler & göçmenler için ucuz programlar, ailenin fiziksel aktiviteye olan desteği**

**Öğrenci**

Öğrencilerin **içsel motivasyonu, pozitif düşünceleri, eğlence**
**Okul sonrası spor & fiziksel aktivite ortamlarında** psikolojik **iyi-oluşu içerir**

**Öğrencilerin okul sonrası fiziksel aktivite ortamlarındaki fiziksel aktivite davranışları**


Ülke & Kültürel çevre
2. Devlet & Bölgesel Politikalar (Müfredat dahil)
ÇEVRE
3. Beden eğitimi ortamı
Beden eğitimi öğretmeni, akranlar, müfredat tarafından belirlenen Fiziksel & Sosyal-Psikolojik iklim: Öğrencilerin bireysel gelişimleri, ihtiyaç tatminleri& öz-belirlemeye olan vurgu
7. Okul sonrası fiziksel aktivite ortamı (spor, egzersiz, dans, vb)
Şunlar tarafından belirlenir:
Kolaylaştırıcılar & Engeller, örn. Kulüplere uzaklık/okul spor salonları/spor tesislerinin okul dışı spor& fiziksel aktivite için açık olma durumu
Yerel makamların fiziksel aktivite, spor ve egzersiz endüstrisi ile ilgili politikaları,
Ailenin maddi olanakları, düşük gelirli öğrenciler & göçmenler için ucuz programlar, ailenin fiziksel aktiviteye olan desteği
ÖĞRENCİ
4. Öğrencilerin beden eğitiminde içsel motivasyonu, pozitif düşünceleri, eğlenceleri,
Mutluluk
8. Öğrencilerin içsel motivasyonu, pozitif düşünceleri, eğlence
Okul sonrası spor & fiziksel aktivite ortamlarında psikolojik iyi-oluşu içerir
6. Öğrencilerin beden eğitimindeki fiziksel aktivite davranışı
9. Öğrencilerin okul sonrası fiziksel aktivite ortamlarındaki fiziksel aktivite davranışları


Ülke & Kültürel çevre
2. Devlet & Bölgesel Politikalar (Müfredat dahil)
ÇEVRE
3. Beden eğitimi ortamı
Beden eğitimi öğretmeni, akranlar, müfredat tarafından belirlenen Fiziksel & Sosyal-Psikolojik iklim: Öğrencilerin bireysel gelişimleri, ihtiyaç tatminleri& öz-belirlemeye olan vurgu
7. Okul sonrası fiziksel aktivite ortamı (spor, egzersiz, dans, vb)
Şunlar tarafından belirlenir:
Kolaylaştırıcılar & Engeller, örn. Kulüplere uzaklık/okul spor salonları/spor tesislerinin okul dışı spor& fiziksel aktivite için açık olma durumu
Yerel makamların fiziksel aktivite, spor ve egzersiz endüstrisi ile ilgili politikaları,
Ailenin maddi olanakları, düşük gelirli öğrenciler & göçmenler için ucuz programlar, ailenin fiziksel aktiviteye olan desteği
ÖĞRENCİ
4. Öğrencilerin beden eğitiminde içsel motivasyonu, pozitif düşünceleri, eğlenceleri,
Mutluluk
5. Öğrencilerin okul sonrası spor&fiziksel aktiviteye katılımda olumlu tutumları, öz-izleme, niyet, öz-yeterlik/güven
8. Öğrencilerin içsel motivasyonu, pozitif düşünceleri, eğlence
Okul sonrası spor & fiziksel aktivite ortamlarında psikolojik iyi-oluşu içerir
6. Öğrencilerin beden eğitimindeki fiziksel aktivite davranışı
9. Öğrencilerin okul sonrası fiziksel aktivite ortamlarındaki fiziksel aktivite davranışları

# Okul, öğrencilerin sağlığını desteklemek için ideal bir ortamdır

(Dünya Sağlık Örgütü, 2007)

# Peki, okul dışı fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için öğretmenler neler yapabilir?

IMPACT Projesinin yöntemi

## Biz ne yapabiliriz?

Beden Eğitimi öğretmenleri öğrencilere şu konularda yardımcı olabilirler:

- Uygun biçimde egzersiz yapmayı öğrenme
- Farklı fiziksel aktiviteler deneme
- Egzersizin temel prensiplerini öğrenme ve farklı koşullara uyarlama
- Oyun oynamak ve fiziksel aktivitenin tadını çıkarmak için başkalarıyla işbirliği yapma

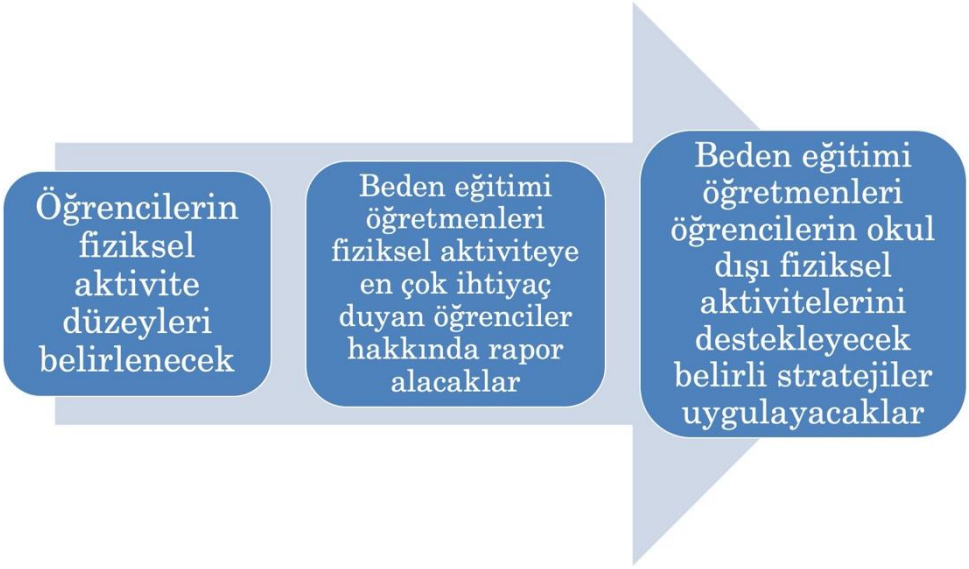
## Peki biz ne yapabiliriz?

Beden Eğitimi öğretmenleri öğrencilere şu konularda yardımcı olabilirler:

- Fiziksel uygunluk düzeylerini ölçme
- Gelişimlerini ölçme
- Kendileri için hedefler belirleme ve fiziksel aktivitelerini kendi kendilerine düzenleme

# IMPACT Projesinin yöntemi: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini etkileyecek stratejiler

## IMPACT Projesinin Yöntemi



## Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine etki edecek stratejiler

- Kendini izleme/gözlemleme
- Hedef belirleme
- Eylem planı

# Kendi fiziksel aktivite düzeylerimizi izleme

Bireysel gelişime olan vurgu

# Fiziksel aktiviteyi nasıl izleyeceğiz/gözlemleyeceğiz?

Öz-değerlendirme: Son 7 günde yaptığınız fiziksel aktivitenin süresini hatırlayabilir misiniz?

Son 7 günde, kaç gün toplam günlük en az 60 dakika fiziksel olarak aktiftiniz?

| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 gün | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 gün |

# Günlük kullanımı ile kendini izleme

Gelecek hafta 10 dakikadan fazla orta ve şiddetli düzeydeki fiziksel aktivitelerinizi kaydediniz.

İsim_____
Tarih_____/____/_____

| | **Pazartesi** | **Salı** | **Çarşamba** | **Perşembe** | **Cuma** | **Cumartesi** | **Pazar** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sabah | | | | | | | |
| Öğleden sonra | | | | | | | |
| Akşam | | | | | | | |

# Fiziksel aktivite yoğunluğunun kalp atım hızına dayalı olarak değerlendirilmesi

## Yoğun şiddetli fiziksel aktivite – «Yaparken zorlanıyorum»

Hedef kalp atış hızı, maksimum kalp atış hızınızın % 70 ile % 85'i arasında olmalıdır.

- Örneğin,15 yaşında bir öğrenci için, tahmini yaşa dayalı maksimum kalp atım hızı şöyle hesaplanabilir 220 - 15 yaş = 205 kalp atımı (dakikada).
- 70% ve 85% düzeyler şöyle hesaplanır:
- 70% düzey: 205 x 0.70 = 143 kalp atımı (dakikada),
- 85% düzey: 205 x 0.85 = 174 kalp atımı (dakikada)

## Orta şiddette fiziksel aktivite – «Zorlanıyorum ama rahat hissediyorum»

Hedef kalp atış hızı, maksimum kalp atış hızınızın %50 ile %70'i arasında olmalıdır.

- Öğrencinin yaşını 220'den çıkartarak, öğrencinin yaşa dayalı maksimum kalp hızının tahmini yapılabilir.
- Örneğin, 15 yaşındaki bir öğrenci için, tahmini yaşa dayalı maksimum kalp atım hızı, 220 - 15 yıl = 205 kalp atımı (dakikada) olarak hesaplanabilir.
- 50% ve 70% düzeyler şöyle hesaplanır:
- 50% düzey: 205 x 0.50 = 103 kalp atımı (dakikada)
- 70% düzey: 205 x 0.70 = 144 kalp atımı (dakikada)

## Orta ve yüksek şiddetteki fiziksel aktivite örnekleri

### **Orta** şiddetli fiziksel aktiviteler

- Hızla yürüme (saatte 4-5 km ya da daha hızlı, ama yarış yürüyüşü değil)
- Cimnastik
- Rekreasyonel yüzme
- Eğimli arazide saatte 15-20 km'den daha yavaş bisiklet sürmek
- Tenis (çiftler)

### **Yüksek** şiddetli fiziksel aktiviteler

- Yarış yürüyüşü, jogging (yavaş koşu) veya koşma
- Futbol, basketbol ve takım sporları
- Yüzme turları
- Tenis (tekler)
- Aerobik dans
- Saatte 15-20 km veya daha hızlı bisiklet sürmek
- İp atlama
- Yokuş yukarı veya ağır bir sırt çantasıyla yürüyüş

# Bunu öğrencilerinizle deneme zamanı!

Önümüzdeki 2 hafta boyunca uygulanacak görevler ve fikirler

## Görev1: Bilgi ve anlama

Öğrencileriniz ile aşağıdakileri tartışın:

- Dünya Sağlık Örgütü'nün fiziksel aktivite önerileri
- Örneklerle orta ve yüksek düzey fiziksel aktivite nedir?
- Nabızlarının nasıl ölçüleceği ve kalp hızına göre orta ve yüksek düzey fiziksel aktiviteyi ayırt edebilmek
- Fiziksel aktivitenin faydaları

## Görev 2: Kendi fiziksel aktivitesini izlemek için günlük kullanma

- Öğrencilerinizden geçen hafta boyunca fiziksel aktivitelerini günlük kullanarak kaydetmelerini isteyin (kalem ve kağıt)
- Gelecek hafta, haftalık günlükler kullanarak fiziksel aktivitelere katılımlarını kaydettirmek için öğrencilerinizi motive edin
- Bir hafta sonra, orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteleri değerlendirmeleri konusunda tartışın ve yardımcı olun.

## Günlük kullanarak kendini izleme

Haftaya 10 dakikadan fazla orta ve şiddetli düzeydeki fiziksel aktivitelerinizi kaydediniz.

İsim_____
Tarih_____/____/_____

| | Pazartesi | Salı | Çarşamba | Perşembe | Cuma | Cumartesi | Pazar |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sabah | | | | | | | |
| Öğleden sonra | | | | | | | |
| Akşam | | | | | | | |

## Görev 3: Fiziksel uygunluk düzeyini değerlendirme

Öğrencilerinizi aşağıdaki fiziksel aktivitelerden 2-3'ünü seçmelerini ve kendilerini değerlendirmelerini önerin:

- 6-dakika yürüme ya da koşma testi (https://www.topendsports.com/testing/tests/walk-6min.htm) ya da (https://www.topendsports.com/testing/tests/6-minute-run.htm)
- Mekik koşusu (https://www.topendsports.com/testing/tests/20mshuttle.htm)
- Plank testi (https://www.topendsports.com/testing/tests/plank.htm)
- Mekik (https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-up-30seconds.htm)
- Şınav (https://www.topendsports.com/testing/tests/home-pushup.htm)
- Otur eriş (https://www.topendsports.com/testing/tests/sit-and-reach.htm)

## Fiziksel uygunluk düzeyinizi değerlendirme

| Test | Performansınız |
|---|---|
| 6-dakika yürüyüş ya da koşu testi | |
| Plank testi | |
| Mekik | |
| Şınav | |
| Otur eriş | |

# Fiziksel uygunluk düzeyini ve bireysel hedefler belirleme

| Test | Performansınız | Önümüzdeki 2 hafta içinde tamamlamak için hedef belirleme |
|---|---|---|
| 6-dakika yürüyüş ya da koşu testi | | |
| Plank testi | | |
| Mekik | | |
| Şınav | | |
| Otur eriş | | |

# Son söz: Yapabiliyorsan sosyalleş!

- Ebeveynleri hatırla! Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyeleri ve aktif olmanın önemi hakkında ebeveynlere bilgilendirme etkinliği düzenleyebilirsiniz.
- Örneğin, veliler ve öğrenciler için basit bir fiziksel aktivite etkinliği düzenleyin ya da Dünya Sağlık Örgütü'nün tavsiyesi hakkında bir bilgi formu gönderin veya bir Facebook grubu oluşturun ve fiziksel aktivite ve sağlıkla ilgili bilgileri yayınlayın.

## Gelecek webinarların içeriği

Bundan sonraki webinarlar:

Webinar 2: Beden Eğitimi ve fiziksel aktivitede eğlence ve motivasyon

Webinar 3: Fiziksel aktiviteyi arttırmak için öz-düzenleme stratejileri

Webinar 4: Beden Eğitimi yoluyla fiziksel aktiviteyi teşvik etmede bir uygulama örneği

Webinar 5: Öğretmenler ve araştırmacılar arasında iletişim ağı ve gelecek planları

# Tartışma ve fikir alışverişi

Big Blue Botton'da grubunuzun üyeleriyle aşağıdaki konuları tartışınız

## Grup tartışması: Bugün tartıştığımız öneri ve konulara dayanarak …

- Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını kolaylaştırmak için, önümüzdeki haftalarda öğretiminizi nasıl planlayacaksınız?
- Örneğin…
- Hangi girişimleri planlıyorsunuz?
- Egzersizin faydalarını öğrencilerinize nasıl vurgulayabilirsiniz?
- Öğrencilerinize Dünya Sağlık Örgütü'nün fiziksel aktivite yönergelerini nasıl iletebilirsiniz?
- Kendini izlemeyi öğrencilerinizle nasıl kullanacaksınız?

# Başka bir fikir veya tartışılacak bir şey var mı?

Ευχαριστούμε πολύ!
Merci beaucoup!
Grazie mille!
Çok teşekkür ederim!

# 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 webinarın 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?

2

# Beden eğitiminde eğlenceli/zevkli 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/ilişkilidir, 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 ilişkili pozitif duyguların ana sebebi hem de Beden Eğitimi derslerini zevkli hale getiren en önemli faktör olarak gördükleri bilinmektedir.

4

## 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)

5

## Dersten zevk almayı engelleyen faktörler

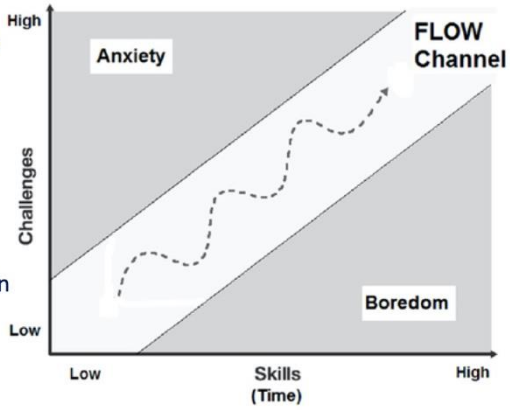
- Okuldaki faktörler (Örn. Dış görünüşle ilgili kaygılar; akran zorbalığı; bireysel yetenek ve becerilerde kendine güvensizlik)
- Okul dışındaki faktörler (Fiziksel aktivite deneyimleme zamanındaki azalma)

6

# Akış modeli

Neden insanlar sınırlı dış ödüller 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




7

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

8

## Beden eğitimindeki zevkli durumlar şunları teşvik eder:

Okuldaki ders dışı zamanlarda fiziksel aktiviteye katılım

ve yaşam boyu sağlık davranışları ve iyi-oluşu etkileyebilir

9

## Beden Eğitiminden zevk almayı artıracak 3 strateji

1) Zevk alma ve başarı hissini desteklemek için öğretmeye, zor görevlerdense 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.

10

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.

11

https://youtu.be/eZxcySisfAY

12

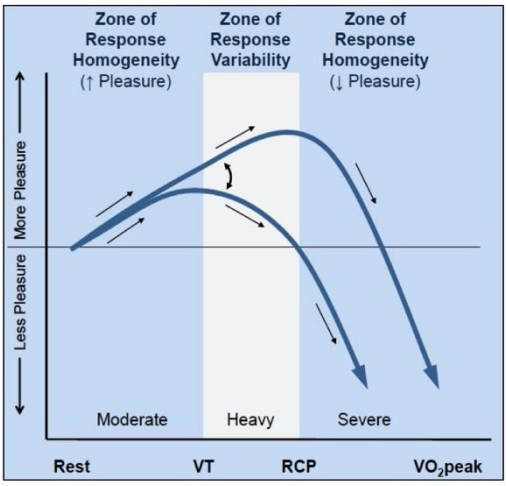
## 2) İlgiyi ve zevk almayı tetikleyecek görevler tasarlamak

- 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.

13

## 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 bağlı olarak pulmoner ventilasyonun orantısız şekilde yüksek olduğu nokta).

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

14

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

**Duyusal olmayan zevk özerklik ve öz-düzenlemeyi destekler.**

15

https://youtu.be/sk3YF1dG3mc

16

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

17

## Eğlenceli ve zevkli bir Beden Eğitimini 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

18

# Bir kaç soru zamanı

## Eğlence/zevk alma soruları - 1

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

20

## Eğlence/zevk alma soruları - 2

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

21

## 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. | | |

22

## 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. | | |

23

# 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.

25

**NİCELİK**
***Ne kadar motivasyon?***

- **PERFORMANSI İYİ Mİ?**
- **"KENDİNİ KAPTIRMIŞ" GÖRÜNÜYOR MU?**

26

**NİTELİK**

***Neden öğrenci motive olur?***

- **Beden Eğitiminden 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?**

27

**Nitelik**

***Neden öğrenci motive olur?***

28

## 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…

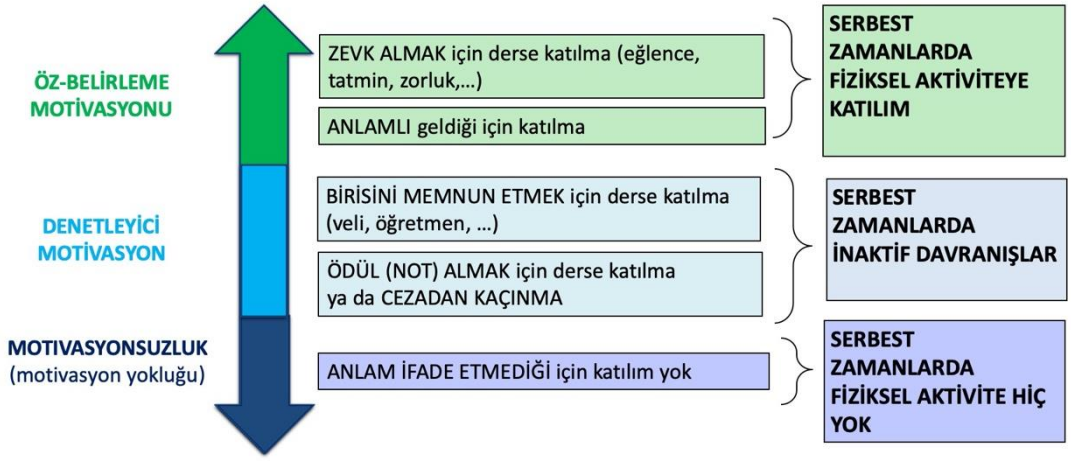
29

## 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

30

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




31

## 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**

32

## 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**

33

## Beden Eğitimi için motivasyonu nasıl artırırız?

**ÖZERKLİK**
**Yaşamındaki kararları kendisinin alma isteği**

**YETERLİK**
***Beceride ustalaşmayı deneyimleme***

***BE'de kendimi değerli hissediyorum***

**İLİŞKİLİ OLMA**
**Başkalarıyla bağ kurma, etkileşim ve başkalarıyla ilgilenme isteği**

34

## Beden Eğitimi için motivasyonu nasıl artırırız?

35

## Öğretmen öğrencilerinin özerkliğini nasıl destekler?

- **Özerklik desteği** "Bir kişinin diğer kişilerin bakış açısını önemsediği, 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

36

## 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 değecek bir şeye dönüştürmelerine (yani, içselleştirmelerine) yardımcı olmak için zaman, dikkat ve çabalarına değeceğine 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.

37

## 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).

38

https://youtu.be/jHL8JeeFTzY

39

## 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 anlaşılırlığını" 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

40

## 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.

41

## 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.

42

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

43

## 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

44

## 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 geribildirimin özenli bir şekilde kullanılmasına dikkat eder.

## Güvenli öğrenme ortamı yaratmak

Öğretmen önemli değerleri aşılamak 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.

45

https://youtu.be/zY-seuuHh7M

https://youtu.be/WWjE4VDCzpg

46

# 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

48

# Bir kaç soru zamanı

## Psikolojik ihtiyaçlar soruları - 1

| | DOĞRU/EVET | YANLIŞ/HAYIR |
|---|---|---|
| Bir Beden Eğitimi öğretmeni, öğrencilere ders etkinliklerini seçme kararlarına katılma fırsatı sunar. Bu öğretmen öğrencilerinin özerkliğini destekliyor mu? | | |

50

## Psikolojik ihtiyaçlar soruları - 2

| | DOĞRU/EVET | YANLIŞ/HAYIR |
|---|---|---|
| Bir Beden Eğitimi öğretmeni bir soruyu tüm sınıfa sorar (örneğin, badminton tüy topu sahanın arka alanına nasıl gönderilir?). 3 veya 4 öğrenci cevap verir ve öğretmen doğru cevabı veren öğrenciye bir geri bildirim sunar (yani, «bu doğru cevap Ali» gibi). Bu öğretmen öğrencilerinin yeterliliğini destekliyor mu? | | |

51

## 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 |

52

# 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!

54

***Katılımınız için teşekkürler!***

55

# Webinar 3

## 1) Hedef belirleme ilkeleri

## 2) Hedef belirleme sürecinde öğrencilerin özerkliğini destekleme

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

## Bu webinarın konuları:

- **Yeterlilik** ve **ustalık** algısı nasıl geliştirilir?
- **Yeterlilik algımızı geliştirmek için nasıl hedef belirlemeliyiz?**
- Beden eğitiminde **hedef belirleme ilkeleri** (denetleyici olmayan bir iklimde, bireysel ve grup olarak) nelerdir?
- Uygulamalar – iyi örnekler

2

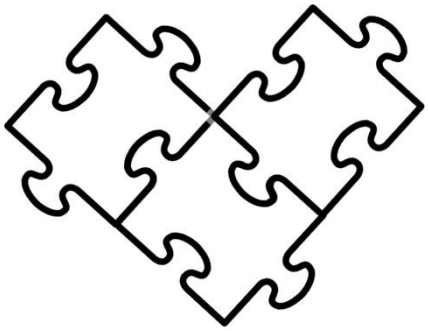
# Öğrenme Çıktıları

- **Hedef belirleme** nedir ve öğrencilerin, **öz-düzenleme** ve **yeterlik** algılarını geliştirmek için **neden** önemlidir?
- Hedef belirleme ilkeleri
- Hedef belirleme **adımları**
- **Öğrencilerin özerkliğini artırarak hedef belirleme (baskı ya da kontrol olmadan)**
- **Grup olarak hedef belirleme**

3

## Beden eğitiminde motivasyonu nasıl artırırız?

**ÖZERKLİK**
***Kendi hayatıyla ilgili tüm kararları verme arzusu***



**YETERLİK**
***Yetenekli hissetmek ve ustalaşmayı deneyimlemek***

**İLİŞKİLİ OLMA**
***Başkaları ile bağlantılı olma ve etkileşime girme isteği, başkalarını önemseme, değer verme deneyimi***

4

## Öğrencilerin yeterliklerini desteklemek için uygun bir öğretim yapısı gerekir

Öğretim yapısının **dört boyutu** vardır:

1. Uyarlanmış & farklılaştırılmış öğrenme görevleri tasarlamak
2. Öğrencilerin gelişmesine yardım etmek için yönergeler vermek
3. Güçlendirici & pozitif geribildirim (dönüt) vermek
4. Anlaşılır/açık hedeflerden bahsetmek

*Bugün 4. boyuta odaklanacağız

5

## Anlaşılır / açık hedefler belirleme

Öğrenme hedefleri açıkça belirlendikten sonra, öğrencilere bunlar açık ve anlaşılır bir biçimde belirtilmelidir.

Böylece öğrencilerin öğrenme çıktılarını ve beden eğitiminde neyi öğreneceklerini anlamaları daha kolay olur.

Örnek: *"Gelecek ders, kalp atımımızı iki farklı yöntemle ölçmeyi öğreneceğiz."*

6

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

## Fiziksel aktivite düzeyini artırmak için **nicel** hedefler de belirlemeliyiz

Örnek: "*Önümüzdeki 7 gün, kaç kez okul sonrasında kalp atış hızınızı artıran orta yoğunlukta en az 60 dakika fiziksel aktivite yapabilirsiniz?*"

7

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

## Hedefler, bireysel ya da grup gelişimine odaklanmalıdır, Rekabete değil!

YANLIŞ! "*Önümüzdeki 7 gün boyunca, kim en çok sayıda 60 dakikalık orta-yüksek şiddette fiziksel aktivite yapabilecek?*"

YANLIŞ! "*Geçen hafta kim fiziksel olarak en aktifti?*"

YANLIŞ! "*Gelecek hafta kim en fazla fiziksel olarak aktif olacak?*"

YANLIŞ! "*Gelecek hafta kim en iyi olacak?*"

8

## Hedefler, bireysel ya da grup gelişimine odaklanmalıdır, Rekabete değil!

DOĞRU

**Bireysel gelişim hedef yapısına örnek:**

"Önümüzdeki hafta her biriniz fazladan bir gün daha 60 dakika orta-yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapabilir mi?"

DOĞRU

**Grup gelişimi hedef yapısına örnek:**

*"Gelecek hafta grubunuzdaki beş öğrenci, grubunuzun fiziksel aktivite gün ortalamasını bir gün ya da daha fazla artırabilir mi?"*

9

## Hedef belirleme, kendini gözlemleme ile bağlantılıdır ve bunların benimsenmesi etkili bir öz-düzenleme yapabilmeyi sağlar

- Öz-düzenleme becerisi, iyi bir planlama yapabilme, öğrenme ve ilerleme için gereklidir,
- Etkili bir planlama için geçmiş davranışlarımızın doğru bir şekilde gözlemlenmesi gerekir,
- Planlama, etkili hedef belirleme stratejilerini içerir,
- Öz-düzenleme becerisi gelişmiş öğrenciler günlük rutinlerinde kendilerini gözlemlemeyi ve iyi planlama stratejilerini benimseyen öğrencilerdir.

10

# Hedef Belirleme

Şimdi bu webinarın ilk videosunu Youtube'da izleyeceğiz. Lütfen aşağıdaki linki tıklayınız ve bittiğinde buraya geri dönünüz.

https://www.youtube.com/watch?v=PHiG22LekGs

12

## Hedef Belirleme Testi

Araştırmalar hedef belirlemenin aşağıdakilerin TÜMÜNÜ geliştirdiğini ortaya koymaktadır:

**"Dikkat, Çaba, Dayanıklılık, İstikrar, Tatmin, Güven"**

Hedef belirlemenin yukarıdakilerden EN AZ BİRİNİ geliştirmediğini düşünüyorsanız YANLIŞ seçeneğini işaretleyiniz.

**A. DOĞRU**

**B. YANLIŞ**

**C. Emin değilim / Bilmiyorum**

13

## Hedef Belirleme Testi

"*Mekik çekeceğim*" cümlesi sizce:

**A. DOĞRU**

**B. YANLIŞ**

**C. Emin değilim / Bilmiyorum**

14

## Hedef Belirleme Testi

*"İlk mekik performansım 20 idi. Önümüzdeki hafta için bireysel hedefim 25 mekik"* cümlesi sizce:

**A. DOĞRU**

**B. YANLIŞ**

**C. Emin değilim / Bilmiyorum**

15

## Hedef Belirleme Testi

*"Beden eğitimi öğretmenim, fiziksel aktivite düzeyimi haftada 2 günden haftada 4 güne çıkarmak zorunda olduğumu söyledi"* cümlesi sizce:

**A. DOĞRU**

**B. YANLIŞ**

**C. Emin değilim / Bilmiyorum**

16

## Hedef Belirleme Testi

*"Bugün 25 şınav çektim, bu, sınıftaki en fazla şınav. Önümüzdeki 7 günde, 30 ya da daha fazla şınav yapmayı deneyeceğim, böylece yine sınıftaki en iyi performans benim olacak"* cümlesi sizce:

**A. DOĞRU**

**B. YANLIŞ**

**C. Emin değilim / Bilmiyorum**

17

## Hedef Belirleme Testi

*"Bireysel hedefim okul dışı fiziksel aktivitelere katılmayı haftada 2 günden haftada 3 güne çıkarmak."* cümlesi sizce:

**A. DOĞRU**

**B. YANLIŞ**

**C. Emin değilim / Bilmiyorum**

18

## Hedef Belirleme Testi

Öğretmenin bir öğrenciye yanıtı: *"Gelecek hafta, 2 gün arkadaşlarınla basketbol oynamayı planladığını görüyorum, ama daha önce basketboldan çok hoşlanmadığını söylemiştin. Pekala, haydi bakalım oynamayı dene!"* sizce:

**A. DOĞRU**

**B. YANLIŞ**

**C. Emin değilim / Bilmiyorum**

19

## Hedef Belirleme Testi

*"Yarından, yani cumadan itibaren haftaya perşembeye kadar her gün birinci ve ikinci ödevimin arasında 2 set 10 mekik yapacağım"* cümlesi sizce:

**A. DOĞRU**

**B. YANLIŞ**

**C. Emin değilim / Bilmiyorum**

20

## Hedef Belirleme Testi

*"Öğrenci bireysel bir hedef belirlediğinde beden eğitimi öğretmeni bunu hedef belirleme kartına kaydetmelidir"* cümlesi sizce:

**A. DOĞRU**

**B. YANLIŞ**

**C. Emin değilim / Bilmiyorum**

21

# Uygulamalar ve iyi örnekler

Şimdi ikinci videoyu Youtube'da izleyeceğiz.
Lütfen aşağıdaki linki tıklayınız
ve bittiğinde buraya geri dönünüz.

https://www.youtube.com/watch?v=2bsg-rJR2zo&feature=youtu.be

23

# Webinar Görevleri - 1

# Hedef Belirleme - Görev 1

- Lütfen hedef belirleme kartını kullanın
- Bir aktivite ya da beceri seçin
- Hedef belirleme ilkelerine göre bir hedef belirleyin ve yazın
- Haftalık plan oluşturun
- Kendinizi o hedefi gerçekleştirmeye adayın
- Bir hafta sonra performansınızı gözlemleyin

**İsim-soyad:** _____

**Bir beceri ya da etkinlik seçin (örn. şınav ya da 60 dakikalık orta ya da yüksek şiddette fiziksel aktivite)**

_____

**Lütfen bu etkinliği yapma sıklığınızı ya da etkinlikteki performansınızı gözlemleyerek yazın** (örn. performans için kaç tane şınav çektiğiniz ya da etkinliğin sıklığı için son 7 günde kaç kez 60 dakikalık orta ya da yüksek şiddette fiziksel aktivite yaptığınız)

**"Bu etkinlikte benim puanım / sayım:** _____"

**Lütfen bu puanı / sayıyı geliştirebilmek için spesifik, ölçülebilir ve gerçekçi bir hedef belirleyin.**

**"Benim bireysel hedefim:** _____"

**Lütfen haftalık planınızı aşağıdaki tabloya göre yapın.**

| Beceri / Etkinlik (örnekler aşağıda verilmiştir) | Pazartesi | Salı | Çarşamba | Perşembe | Cuma | Cumartesi | Pazar |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Mekik | | | | | | | |
| Şınav | | | | | | | |
| 60 dakikalık orta ya da yüksek şiddette fiziksel aktivite | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**Lütfen daha sonra belirlediğiniz hedefe ulaşmak için bu planı gerçekleştirmeye kendinizi adayın.**

**Kendimi adadım: EVET** ☐ **HAYIR** ☐

Cevabınız HAYIR ise planınızı uygulamanıza engel olan etken ne?

_____

Hedefinize ulaşmanız için planınızı uygulamanıza engel olan etkeni değiştirebilir misiniz?

EVET ☐ HAYIR ☐

Cevabınız evet ise, şimdi planınızı uygulamaya kendinizi adayabilir misiniz? EVET ☐ HAYIR ☐

**BİR HAFTA SONRA**

**Lütfen yukarıdaki doldurduğunuz günlüğe, performansınızı gözlemleyerek kaydedin.**

**"Bu etkinlikteki puanım / sayım:** _____"

25

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

# Hedef Belirlemeye Velileri Dahil Etme - Görev

- Büyük şehirlerde öğrenciler, spor salonları ya da oyun alanlarına kendi başlarına gitmekte zorlanacakları için fiziksel aktivite konusunda velilerinin desteğine ihtiyaç duymaktadırlar.
- Öğrencilerinizin, gelecek hafta boyunca fiziksel aktivitelere katılımlarını artırmak için bir hedef belirlemelerini istediğinizi varsayalım.
- Velilerin gelecek hafta boyunca çocuklarının **fiziksel olarak daha aktif olmalarına yardım etmeleri konusunda çözüm bulmaya nasıl dahil edebileceğinizi** gruplar halinde tartışmaya başlamadan önce, şu örneğe bakalım.

26

## Hedef belirleme örneği

- Çocuklar hafta sonu arkadaşlarıyla buluşup oyun/fiziksel aktivite planları yapabilirler.
- Ebeveynlerinden, arkadaşlarıyla buluşmalarına yardımcı olmalarını, örneğin onları spor salonu / saha / oyun alanına götürmelerini istediklerini varsayın.

Bu **gerçekçi** bir hedef mi?

**EVET** **HAYIR**

27

# Özerklik Destekleyici Ortam Yaratın

**Denetleyici yönergelerden kaçının!**

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

Şimdi son videoyu Youtube'da izleyeceğiz. Lütfen aşağıdaki linki tıklayınız ve bittiğinde buraya geri dönünüz.

https://youtu.be/wkDZFq-gkFU

29

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

# Özerklik Destekleyici İklim Testi

***"Şimdi, 2 set 10 mekik yapacaksınız"*** **cümlesi sizce:**

A. **DENETLEYİCİ**

B. **ÖZERKLİK DESTEKLEYİCİ**

C. **Emin değilim / Bilmiyorum**

30

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

# Özerklik Destekleyici İklim Testi

"Isınmaya başlamak için hangisini seçersiniz? Koşu, kovalamaca oyunu, futbol?" cümlesi sizce:

A. **DENETLEYİCİ**

B. **ÖZERKLİK DESTEKLEYİCİ**

C. **Emin değilim / Bilmiyorum**

31

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

# Pozitif Geribildirim

- Bir öğrenci basketbolda driplingi yanlış şekilde yaptı.
- Lütfen bu öğrenci için **pozitif – güçlendirici geribildirim** örneği yazınız

32

# Webinar Görevleri - 2

## Beden eğitimi dersinizde hedef belirleme - Görev

★ Öğrencilerinizden bir beceri **seçmelerini** isteyin (**Hedef belirleme ilkelerine** & **adımlarına** uygun olarak)

★ **Bir dahaki webinara** kadar **beden eğitimi dersinizde** hedef belirleme kartını uygulamaya çalışın

★ Öğrencilerinizin, **özerk** biçimde hedef belirlemelerine yardımcı olmak için hazırlıklar yapın. Neler yapabilirsiniz?

34

# Beden eğitimi derslerinde grup hedefleri belirleme

## Beden eğitimi öğretmeni ne yapmalı?

Sınıfı, 5'er kişilik gruplara ayırın. Grupların fiziksel aktivite konusunda kendi içinde heterojen olmasına dikkat edin.

| Öğrenci adı | Geçen hafta fiziksel aktivite yapılan gün sayısı | Grup |
|---|---|---|
| Ali | 0 | 1 |
| Mert | 0 | 2 |
| Elif | 1 | 1 |
| Bade | 1 | 2 |
| Naz | 1 | 1 |
| Can | 2 | 2 |
| Aslı | 2 | 1 |
| Selin | 2 | 2 |
| Rüzgar | 3 | 1 |
| Kerem | 3 | 2 |

36

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

# Heterojenlik neden önemli açıklayın

- Farklı fiziksel aktivite deneyimleri olan öğrencileri bir araya getirmek
- Başkalarının duygularını, deneyimlerini ve durumlarını anlamanın ve onları önemsemenin neden önemli olduğunu açıklayın.

37

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

# Grubun geçen hafta okul dışı fiziksel aktivite sıklığını hesaplayın

**Gruptaki tüm öğrencilerin geçen hafta boyunca okul dışında 60 dakika orta-yüksel şiddette fiziksel aktivite yaptığı günlerin ortalamasını alın.**

Örneğin; Grup 1: Ali = 0, Mert = 1, Elif = 2, Bade = 3, Naz = 4

Grup1 Fiziksel aktivite: 10 gün X 60 dakika = 600 dakika/hafta

**Buna dayanarak, tüm gruplardaki öğrenciler, grup için gerçekçi grup hedefi belirlemeliler.**

Örneğin; Grup 1: 700 dakika/hafta hedefleyebilir

38

## Daha sonra öğrenciler bu hedefi nasıl başaracaklarını tartışmalılar!

Öğretmenler bu sırada öğrencilerin özerkliğini

desteklemek adına alternatif seçenekler yaratabilir!

39

## Örnek – Seçim/tercih

Grubun her bir üyesi, grup hedefini başarabilmek için kendisinin nasıl katkı sağlayabileceğini düşünür ve arkadaşlarına aktarır.

Örneğin; Grup1:

- Ali = 0'dan 1 güne,
- Mert = 1'den 2 güne,
- Elif = 2'den 3 güne,
- Bade = değiştiremezse 3 gün kalacak,
- Naz = değiştiremezse 4 gün kalacak
- Grup1 hedefi 13 gün X 60 dakika = 780 dakika

40

## Örnek – Seçim / tercih

- Grup halinde, ya da gruptaki çoğu üye, buluşabilecekleri ve en az 1 saat birlikte oyun/egzersiz yapabilecekleri ortak bir gün, saat ve yer belirler.
- Daha sonra hepsinin gitmesi, hatta birlikte gidebilmesi için birbirlerine nasıl yardım edebileceklerini tartışırlar (örn., ailesinin arabası olan bir grup üyesi, diğerini evinden alabilir ve buluşma yerine birlikte gidebilirler).
- Ayrıca hep birlikte nasıl oynayacaklarını böylece etkinlikten zevk alabileceklerini tartışırlar!
- İyi bilmedikleri bir spor branşını seçmelerini isteyin. Böylece tamamen yeni bir beceri alanında pratik yaparak yeterlilik algılarını artırabilirler!

41

## Öğretmenler şunu vurgulamalılar:

- Öğrenciler, fiziksel aktivite düzeyini artırmak için birbirlerine baskı yapmamalılar, bunun yerine iyi birer arkadaş olarak birbirlerini cesaretlendirmeliler ve desteklemeliler!
- Fiziksel aktiviteyi daha da artırmak, zaten aktif olan kişiler için biraz daha zordur.
- Ama grubun, daha az aktif olan üyelerini, fiziksel aktivitelerini birazcık artırmak için desteklemesi daha kolaydır!

42

## Grup hedeflerinin eğlenceli doğasını hatırlatın

- Ne kadar eğlenceli olduğunu
- Birlikte olmanın ve birlikte oynamanın
- Birbirilerini desteklemenin
- Sosyal ilişkiler ve arkadaşlıklar geliştirmenin

43

## Hedef Belirleme - Görev

- **Hedef belirleme ilkeleri** ve hedef belirleme **adımlarına** dayanarak
- Gelecek hafta için bir fitness becerisi (örn. mekik, plank, koşu, bisiklet) seçerek öğrencileriniz için bir hedef belirleme senaryosu yazmaya çalışın.
- Bireysel ya da grup hedefi olabilir. İstediğinizi seçin!

44

Ευχαριστούμε πολύ!
Merci beaucoup!
Grazie mille!
Çok teşekkür ederim!

P.E. Promotes IMPACT
Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

# Webinar 4
# Pentatlon Takımı Programı:
## Öğrencileri beden eğitimi dersi dışında fiziksel olarak aktif olmaya teşvik eden bir araç

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

## Beden eğitimi derslerinin fiziksel aktiviteye katkısı

Webinar 3
- Öğrencilere çeşitli FA ve spor uygulamaları ve pozitif motor deneyimleri yaşamalarını sağlayacak yapılandırışmış bir ortam sağlamak
- Olumlu fiziksel benlik algısı, olumlu tutum geliştirmek ve temel psikolojik ihtiyaçları tatmin etmek
- Öz-düzenleme stratejilerini öğretmek ("tek başıma nasıl eğitim alacağımı bilmek")

Webinar 2

**Direk etki:**
*Sınıfta fiziksel aktivite*

Öğrencilere içsel motivasyonu artıran bir BE müfredatı sağlamak

Webinar 4

**Dolaylı etki**

Hareketli bir proje (Pentatlon Takımı) düzenleyerek BE dersleri dışında FA uygulaması için fırsat sağlanması

Webinar 5

**Kısa süreli etki:**
*Ders dışı aktivite*

**Uzun süreli etki:**
- *Beden okuryazarı* olmak
- Aktif birey yaşam tarzı

Slingerland & Borghouts (2011)

# Pentatlon Takımı Programı

## Amaçlar

Pentatlon Takımı (Martel ve diğ., 2011)

Amaç: öğretmenlere, öğrencilerine "aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini" öğretmeleri konusunda yardım etmek.

Bu yeterliliği kazanırken öğrencilerden şunlar beklenir:

- Bireyin sağlığına etkisini analiz etmek
- Yaşam alışkanlıklarının bir kısmını değiştirmek için bir eylem planı yapmak
- Bu programı uygulamak
- Bu uygulamada kendilerini ölçmek

4

# Projenin temelleri

- **Şu konularda bilgi düzeyini artırmak:**
  - Öğrencilerin şu anki fiziksel aktivite seviyesi
  - FA'yı süre, yoğunluk ve sıklık açısından dikkate almanın gerekliliği
  - Fiziksel aktivite kılavuzları (yani, faydaları en üst düzeye çıkarmak için ideal fiziksel aktivite eşiği)

- **Öğrencilerin öz-düzenleme becerilerini geliştirmek**
  - Hedef belirleme ilkelerine göre hedef belirlemek
  - Fiziksel aktiviteyi gözlemek
  - Hedefleri gözden geçirmek

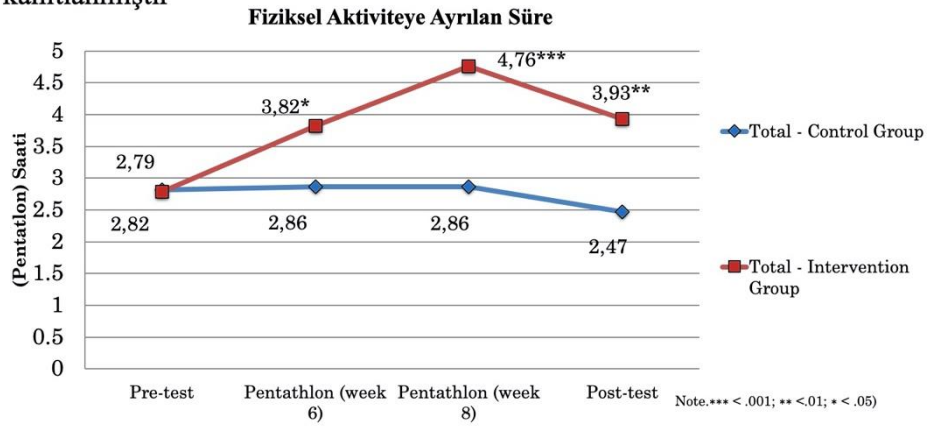
- **Farklı FA çeşitlerini deneyimlemek ve en eğlenceli olanı bulmak**

- **FA hedefine ulaşmak için karşılıklı destek ve rekabeti teşvik etmek**

5

# Pentatlon takımının 3 güçlü yanı vardır

1. Motivasyon ve öz-düzenleme stratejilerini birleştirir
2. Spor pedagojisi araştırmacıları ve BE öğretmenleri tarafından geliştirilmiş ve BE ortamına uyarlanmıştır
3. Etkisi kanıtlanmıştır




6

## Pentatlon Takımının Yapısı

- 8 hafta sürecek

- Öğrencilerin amaçları:
  - ✓ 5 kişilik takımlar oluşturmak (bireysel ve grup hedeflerini gerçekleştirmek için)
  - ✓ Takım olarak en az 200 puan toplamak

- 8 haftalık bir program için, takımların **200 puana** ulaşması gerekir: 5 saatlik orta şiddette FA eşdeğeri x 5 takım üyesi x 8 hafta = 200 puan
  - ✓ farklı spor deneyimlerini yaşamak için FA'nin 5 kategorisine / tipine ait FA'lere katılmak

7

## Pentatlon Puanını Hesaplama

Pentatlon puanı, FA'nin süresi ve yoğunluğu ile ilgili olarak hesaplanır.
3 yoğunluk seviyesi vardır.

**YÜKSEK / VIGOROUS**

**Rahatsız olma eşiğinde - FA yaparken konuşmak zor.**

**ORTA / MODERATE**

**Zor nefes alma - FA yaparken konuşmaya devam edebilir, ancak bunu yapmak daha fazla çaba gerektirir.**

**DÜŞÜK / LIGHT**

**Nefes alma hızı değişmez - FA yaparken kolaylıkla konuşmaya devam edebilir.**

8

# FA'nin 5 Kategorisi

✓ Farklı spor deneyimleri yaşamak için 5 kategori/türdeki FA'lere katılmak

**5 Farklı FA Kategorisi**

Performans ve Fitness

Açık Alan Aktiviteleri

Artistik Aktiviteler

Rekabet Aktiviteleri (Bireysel ya da takım)

Aktif Ulaşım

9

# FA'nin 5 Kategorisi

| Performans ve Fitness | Açık Alan Aktiviteleri | Artistik Aktiviteler | Rekabet Aktiviteleri (Bireysel ya da takım) | Aktif Ulaşım |
|---|---|---|---|---|
| • Dayanıklılık (jogging)<br>• Yüzme<br>• Kardiyo (Zumba, cardio-box, vb<br>• Cross fit | • Bisiklet<br>• Kır koşusu<br>• Buz pateni<br>• Paten<br>• Orientiring | • Dans | • Futbol<br>• Basketbol<br>• Su topu<br>• Hentbol<br>• Badminton | |
| • Yüksek ve uzun atlama<br>• İp atlama<br>• Fitness | • Dağ yürüyüşü<br>• Kuzey yürüyüşü<br>• Tırmanış<br>• Kayak / Snowboard | • Cimnastik<br>• Trambolin | • Voleybol<br>• Judo / Güreş<br>• Tenis<br>• Karate<br>• Tae-kwon-do | • Bisiklet<br>• Kaykay |
| • Yoga<br>• Pilates<br>• Disk, gülle atma | • Yürüyüş | • Jonglörlük | • Golf | • Yürüyüş<br>• Tramvay |

10

## FA Yoğunluğunu Hesaplama

| | Performans ve Fitness | Açık Alan Aktiviteleri | Artistik Aktiviteler | Rekabet Aktiviteleri (Bireysel ya da takım) | Aktif Ulaşım |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 Yüksek Şiddet : More than 6 METs | • Dayanıklılık (jogging)<br>• Yüzme<br>• Kardiyo (Zumba, cardio-box, vb<br>• Cross fit | • Bisiklet<br>• Kır koşusu<br>• Buz pateni<br>• Paten<br>• Orientiring | • Dans | • Futbol<br>• Basketbol<br>• Su topu<br>• Hentbol<br>• Badminton | |
| 1 Orta Şiddet: 3-5.9 METs | • Yüksek ve uzun atlama<br>• İp atlama<br>• Fitness | • Dağ yürüyüşü<br>• Kuzey yürüyüşü<br>• Tırmanış<br>• Kayak / Snowboard | • Cimnastik<br>• Trambolin | • Voleybol<br>• Judo / Güreş<br>• Tenis<br>• Karate<br>• Tae-kwon-do | • Bisiklet<br>• Kaykay |
| 0.5 Düşük Şiddet 0-2.9 METs | • Yoga<br>• Pilates<br>• Disk, gülle atma | • Yürüyüş | • Jonglörlük | • Golf | • Yürüyüş<br>• Tramvay |

11

## Neden 8 haftada 200 puan?

- Gençler için sağlıklı FA önerileri:
  - ✓ Her gün 60 dakika orta/yüksek şiddette FA = **Haftada 7 saat (en az) orta şiddette FA**
  - ✓ **Diğer deyişle, hedef haftada 7 puan toplamak**

- Fakat öğrenciler haftada yaklaşık 3 saat BE dersindeler:
  - ✓ Orta/yüksek şiddette FA ile geçmesi gereken zamanın yaklaşık yarısı
  - ✓ **BE dersleri öğrencilere (1.5 saat × 1) + (1.5 saat × 0.5) = 2.25 puan toplama şansı verir, biz bunu 2 puana yuvarlayacağız.**

- **Bu nedenle Pentatlon Takımı Programı, öğrencilerin kalan 5 saatlik orta/yüksek şiddette FA'yi okul dışında yapmalarını amaçlar, yani 5 puan/hafta.**

- Takım hedefi 25 puan/hafta hedefine ulaşmak (5 puan × 5 öğrenci)
- **200 puan** : 25 × 5 takım üyesi × 8 hafta = **200 puan**

12

# Haftalık FA Gereklilikleri

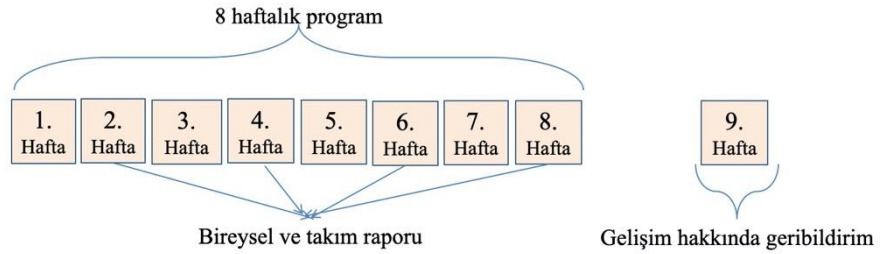
**Sembolik ödüller almak için kriterler:**

| Sembolik ödüller | Takım için puan/hafta | Çeşitlilik | Homojenlik |
|---|---|---|---|
| **Mükemmel!** | > 35 puan | 5 kategori | > 7 puan |
| **Güzel, başardın!** | > 25 puan | 4 kategori | 5 ≤ x ≤ 6.9 puan |
| **Buraya kadar fena değil!** | > 20 puan | 3 kategori | 2 ≤ x ≤ 4.9 puan |
| **Daha fazla hareket etmeliyim!** | <10 puan | < 3 kategori | < 2 puan |

13

# Pentatlon Takımı Programının Yapısı

- 8 haftalık Pentatlon program boyunca, her iki haftada bir öğretmen, öğrencilere öğrenciler ve takımlar tarafından gerçekleştirilen FA'nin özet raporunu sunar. Öğrencilere, seviyelerini ve bir sonraki hafta için nasıl hedefler belirlemeleri gerektiğini görme fırsatıdır.
- 8 haftalık Pentatlon Programının sonunda, öğretmen program boyunca kaydedilen gelişme hakkında geribildirimde bulunur (8 haftanın tümü için).




14

# Pentatlon Takımı, motivasyon ve öz-düzenleme stratejilerinin etkili bir birleşimi

## *Strateji A: Zevk & motivasyonel stratejiler*

- Pentatlon Takımı, bireyin ve takımın başarısı ile bağlantılı bireysel bir programdır ve öğrenciler bilmedikleri FA'leri denemeye teşvik edilir.
- Pentathlon Takımı'nda, FA katılımı için açıklayıcı ve anlamlı gerekçeler sağlanmıştır ve öğrenciler farklı spor / FA çeşitleri arasında seçim yapabilirler.
- 8 haftada FA saatinin biriktirilmesi, öğrencinin kendisiyle yaptığı yarış anlamına gelen ustalık hedefidir. Ayrıca, Beden Eğitimi öğretmenleri öğrencileri cesaretlendirecek ve 2 haftada bir düzenli olarak özet raporlar aracılığı ile geribildirimler sağlayacaktır.
- Bir takımın başarısına katkıda bulunmak, öğrencilerin ilişkili olma ihtiyacını tatmin edebilir.

✓ Zorluk düzeyi

✓ Özerklik desteği

✓ Yeterlilik desteği

✓ İlişkili olma desteği

16

# Strateji B: Öz-düzenleme stratejileri

Pentatlon Takımı Programında, öğrencilerin, belirledikleri hedefler ışığında son FA'lerinin düzeyini anlayabilecekleri birkaç kontrol noktası vardır. FA'leri günlük yaşamlarının bir parçası haline getirmek için takım üyeleriyle gelecek günler için bir eylem planı oluştururlar.

✓ Gözlem, hedef belirleme & planlama

18

# Adım Adım

# Pentatlon Takımı Programı

# Uygulaması

## Pentatlon Takımı Programının uygulanmasından 1-2 hafta önce

- Pentatlon Takımı Programı hakkında velileri bilgilendirin
- Pentatlon Takımı Programı hakkında okuldaki diğer Beden Eğitimi öğretmenlerini bilgilendirin

20

# Örnek bir veli mektubu

Sayın Veli,

Pentatlon Takımı Programının iki hafta sonra başlayacağını bildirmek isterim. Bu programın amacı, öğrencilerin okul dışında fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmektir. Uzun vadedeki amacı ise kronik hastalıkları önleyici, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini sağlamaktır.

Bu program 8 hafta sürecek. Öğrenciler 5'er kişilik takımlar oluşturacaklar. Çocuğunuzun bu süre boyunca mümkün olduğunca fazla sayıda ve sürede fiziksel aktiviteye katılması planlanmaktadır. Çocuğunuzun hedefi, her hafta farklı kategorilerdeki fiziksel aktiviteleri yaparak sürelerini toplamak olacaktır. Hafta bittiğinde hangi fiziksel aktiviteleri ne süreyle yaptığını rapor etmesi beklenmektedir.

Sorunuz olduğunda benimle iletişime geçebilirsiniz.
Saygılar,

21

## Pentatlon Takımı Programı 3 aşamada gerçekleşecek

1. Hafta, 2. Hafta

- Pentatlon Takımı Programının öğrencilere açıklanması
- Takımların oluşturulması
- Kayıt kağıtlarını verme
- Öğrencilerin başlangıç FA seviyelerini ölçme (Özet Rapor 1 ve Özet Rapor 2)
- Düzenleme 1

Hazırlık aşaması

3. Hafta, 4. Hafta, 5. Hafta, 6. Hafta, 7. Hafta, 8. Hafta

- Pentatlon Takımı Programının uygulanması (Özet Rapor 3, 4, 5, 6, 7, ve 8)
- BE öğretmenlerinin öğrencileri gözlemi (Özet Rapor 3, 4, 5, 6, 7, ve 8)
- Düzenleme 2 (Özet Rapor 4), Düzenleme 3 (Özet Rapor 6), Düzenleme 4 (Özet Rapor 8)

Uygulama aşaması

9. Hafta

- Öğretmenlerin öğrencilerin gelişimleri hakkında rapor hazırlaması

Ölçme aşaması

22

Hazırlık Aşaması

- 1. hafta (programın ilk günü): İlk FA planı

Pentatlon Takımı Programını öğrencilere sunarken önemli noktalar:

- Programın amacını açıklayın: «aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek» için okul dışında FA'leri artırmak ve farklı FA/sporlar denemek.
- Süresi: 8 hafta
- Öğrencilere hedeflerini açıklayın: 5'er kişilik takımlar halinde, farklı FA'leri mümkün olduğunda çok yaparak 200 puana ulaşmak. Puan, okul dışı FA'lerin süresi, şiddeti ve FA çeşitliliğine göre hesaplanacak (5 ayrı kategoriden FA seçmeniz isteniyor). Aktif ulaşımın ayrıca bir FA kategorisi olduğunu ama BE'nin olmadığını belirtin. Bunun bir YARIŞ olmadığını ısrarla vurgulayın!

Takım oluşturmada önemli noktalar:

- Öğrenciler kendi takımlarını oluşturabilirler ya da takımları siz oluşturabilirsiniz. Seçimlerinin uygunluğuyla ilgili geribildirimde bulunun. İdeal olarak, her takım sportif ve daha az sportif öğrencilerden oluşur (heterojen).

23

Hazırlık Aşaması

**Beden eğitimi dersinde yapılacaklar**

1. hafta (programın ilk günü): İlk FA planı

24

Hazırlık Aşaması

## Beden eğitimi dersinde yapılacaklar

- 1. hafta (programın ilk günü): İlk FA planı

**Gelecek Hafta İçin Fiziksel Aktivite Planım (1. Hafta)**

| | Pazartesi | Salı | Çarşamba | Perşembe | Cuma | Cumartesi | Pazar |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Saat | Activite? Yer? Kiminle? | Activite? Yer? Kiminle? | Activite? Yer? Kiminle? | Activite? Yer? Kiminle? | Activite? Yer? Kiminle? | Activite? Yer? Kiminle? | Activite? Yer? Kiminle? |
| 7.00-8.00 | | | | | | | |
| 8.00-9.00 | | | | | | | |
| 9.00-10.00 | | | | | | | |
| 10.00-11.00 | | | | | | | |
| 11.00-12.00 | | | | | | | |
| 12.00-13.00 | | | | | | | |
| 13.00-14.00 | | | | | | | |
| 14.00-15.00 | | | | | | | |
| 15.00-16.00 | | | | | | | |
| 16.00-17.00 | | | | | | | |
| 17.00-18.00 | | | | | | | |
| 18.00-19.00 | | | | | | | |
| 19.00-20.00 | | | | | | | |

25

Hazırlık Aşaması

- 1. hafta (programın ilk günü): İlk FA planı

Fiziksel Aktivite kategorileri/çeşitleri ve örnekler

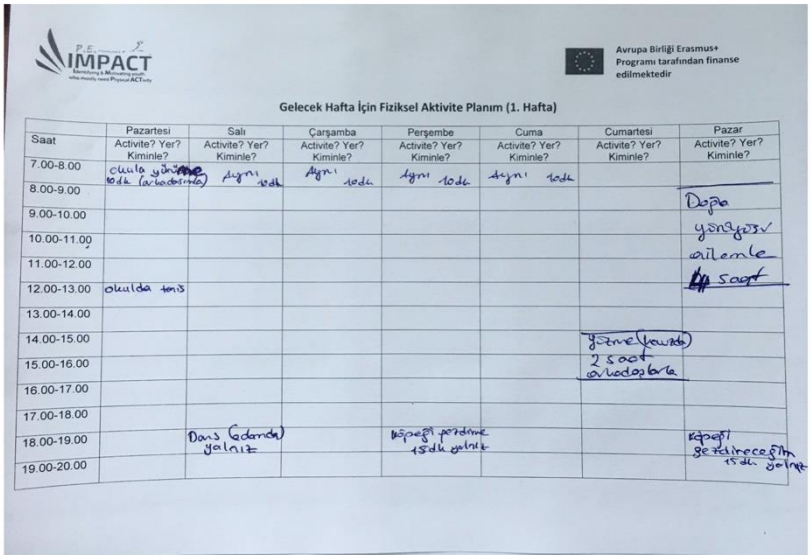
| 1) Performans ve Fitness | 2) Açık Alan Aktiviteleri | 3) Artistik Aktiviteler | 4) Rekabet Aktiviteleri (Bireysel ya da takım) | 5) Aktif Ulaşım |
|---|---|---|---|---|
| Jogging | Kır koşusu | Dans | | Bisiklet |
| Yüzme | Kros kayağı | Buz pateni | Basketbol | Kaykay |
| Kuzey yürüyüşü | Kayak | Cimnastik | Hentbol | Yürüyüş |
| İp atlama | Paten | Trambolin | Futbol | |
| | Dağ yürüyüşü | Jonglörlük | Frizbi | |
| | Karda yürüyüş | | Badminton | |
| | Sürat pateni | | Güreş | |
| | Oriyantring | | Judo | |
| | Serbest yüzme | | Karate | |
| | Dağ/duvar tırmanışı | | Tenis/mini-tennis | |
| | Snowboard | | Mini-voleybol | |
| | | | Bire bir basketbol | |
| | | | Masa tenisi | |
| | | | Boççe | |

26

Hazırlık Aşaması

## Beden eğitimi dersinde yapılacaklar

- 1. hafta (programın ilk günü): İlk FA planı



IMPACT

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

Gelecek Hafta İçin Fiziksel Aktivite Planım (1. Hafta)

| Saat | Pazartesi Activite? Yer? Kiminle? | Salı Activite? Yer? Kiminle? | Çarşamba Activite? Yer? Kiminle? | Perşembe Activite? Yer? Kiminle? | Cuma Activite? Yer? Kiminle? | Cumartesi Activite? Yer? Kiminle? | Pazar Activite? Yer? Kiminle? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7.00-8.00 | okula yürüme 10 dk (arkadaşımla) | Aynı 10 dk | Aynı 10 dk | Aynı 10 dk | Aynı 10 dk | | |
| 8.00-9.00 | | | | | | | Doğa yürüyüşü ailemle 4 saat |
| 9.00-10.00 | | | | | | | |
| 10.00-11.00 | | | | | | | |
| 11.00-12.00 | | | | | | | |
| 12.00-13.00 | okulda tenis | | | | | | |
| 13.00-14.00 | | | | | | | |
| 14.00-15.00 | | | | | | yüzme (havuz) 2 saat arkadaşlarla | |
| 15.00-16.00 | | | | | | | |
| 16.00-17.00 | | | | | | | |
| 17.00-18.00 | | | | | | | |
| 18.00-19.00 | | Dans (dansta) yalnız | | köpeği gezdirme 15 dk yalnız | | | köpeği gezdireceğim 15 dk yalnız |
| 19.00-20.00 | | | | | | | |

27

Hazırlık Aşaması

## Evde yapılacaklar

- 1. hafta (İlk FA planından 7 gün sonra):

**1. Hafta Fiziksel Aktivitem (Yaptıklarım)**

| | Pazartesi | | Salı | | Çarşamba | | Perşembe | | Cuma | | Cumartesi | | Pazar | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Saat | Aktivite & çeşidi? Şiddeti & Süresi? | Puan | Aktivite & çeşidi? Şiddeti & Süresi? | Puan | Aktivite & çeşidi? Şiddeti & Süresi? | Puan | Aktivite & çeşidi? Şiddeti & Süresi? | Puan | Aktivite & çeşidi? Şiddeti & Süresi? | Puan | Aktivite & çeşidi? Şiddeti & Süresi? | Puan | Aktivite & çeşidi? Şiddeti & Süresi? | Puan |
| 7.00-8.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8.00-9.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9.00-10.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10.00-11.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11.00-12.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13.00-14.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14.00-15.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.00-16.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.00-17.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17.00-18.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18.00-19.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19.00-20.00 | | | | | | | | | | | | | | |
| TOPLAM | | | | | | | | | | | | | | |

28

Hazırlık Aşaması

## Evde yapılacaklar

- 1. hafta (İlk FA planından 7 gün sonra):

Fiziksel aktivite düzeyim ne?

| Fiziksel Aktivite Düzeyim | Puan | Çeşitlilik |
|---|---|---|
| Mükemmel! | > 7 | 5 kategori/çeşit |
| Güzel, başardın! | 5 ile 6,99 arası | 4 kategori/çeşit |
| Buraya kadar fena değil! | 2 ile 4,99 arası | 3 kategori/çeşit |
| Daha fazla hareket etmeliyim! | < 2 | < 3 kategori/çeşit |

| | Haftalık alınan toplam puanlar | Hafta Boyunca Fiziksel Aktivite Kategorisi/Çeşidi | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| | | | | | | |
| 2. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| | | | | | | |
| 3. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| | | | | | | |
| 4. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| | | | | | | |
| 5. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| | | | | | | |
| 6. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| | | | | | | |
| 7. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| | | | | | | |
| 8. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| | | | | | | |

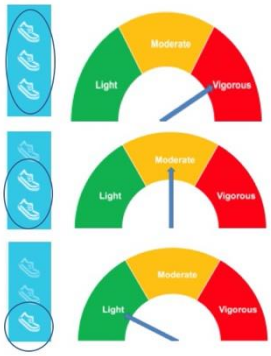
29

Hazırlık Aşaması

## Evde yapılacaklar

- 1. hafta (programın ilk günü): İlk FA planı

### Fiziksel aktivitenin yoğunluğu için kriterler




**Rahatsız olma eşiğinde - FA yaparken konuşmak zor**

**Zor nefes alma - FA yaparken konuşmaya devam edebilir, ancak bunu yapmak daha fazla çaba gerektirir.**

**Nefes alma hızı değişmez - FA yaparken kolaylıkla konuşmaya devam edebilir.**

30

Hazırlık Aşaması

## Evde yapılacaklar

- 1. hafta (programın ilk günü): İlk FA planı

Puan Hesaplama

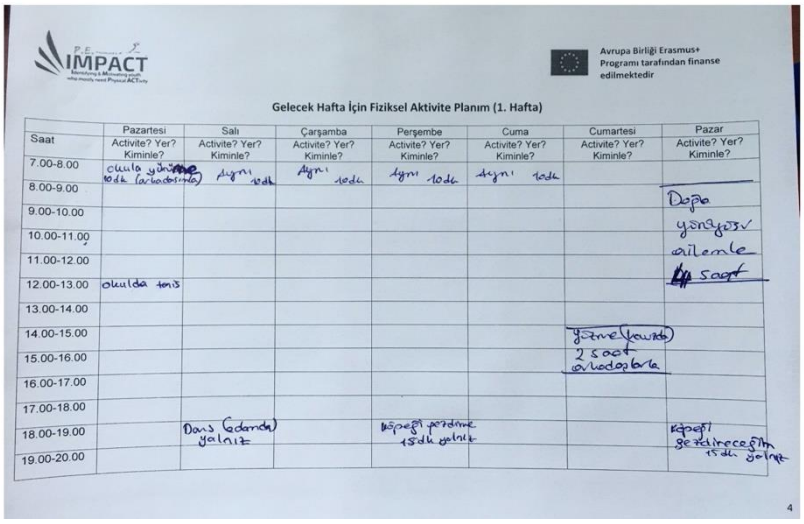
| | | FA Puanları | | |
|---|---|---|---|---|
| Saat | FA dakikası | Yüksek | Orta | Düşük |
| - | 15 | 0,5 | 0,25 | 0,125 |
| - | 30 | 1 | 0,5 | 0,25 |
| - | 45 | 1,5 | 0,75 | 0,375 |
| 1 saat | 60 | 2 | 1 | 0,5 |
| 1 saat 15 dk | 75 | 2,5 | 1,25 | 0,625 |
| 1 saat 30 dk | 90 | 3 | 1,5 | 0,75 |
| 1 saat 45 dk | 105 | 3,5 | 1,75 | 0,875 |
| 2 saat | 120 | 4 | 2 | 1 |
| 2 saat 15 dk | 135 | 4,5 | 2,25 | 1,125 |
| 2 saat 30 dk | 150 | 5 | 2,5 | 1,25 |
| 2 saat 45 dk | 165 | 5,5 | 2,75 | 1,375 |
| 3 saat | 180 | 6 | 3 | 1,5 |
| 3 saat 15 dk | 195 | 6,5 | 3,25 | 1,625 |
| 3 saat 30 dk | 210 | 7 | 3,5 | 1,75 |
| 3 saat 45 dk | 225 | 7,5 | 3,75 | 1,875 |
| 4 saat | 240 | 8 | 4 | 2 |

31

Hazırlık Aşaması

## Evde yapılacaklar

- 1. hafta (İlk FA planından 7 gün sonra):



PE IMPACT Monitoring & Microchip app help mostly need Physical ACTivity

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

Gelecek Hafta İçin Fiziksel Aktivite Planım (1. Hafta)

| Saat | Pazartesi Activite? Yer? Kiminle? | Salı Activite? Yer? Kiminle? | Çarşamba Activite? Yer? Kiminle? | Perşembe Activite? Yer? Kiminle? | Cuma Activite? Yer? Kiminle? | Cumartesi Activite? Yer? Kiminle? | Pazar Activite? Yer? Kiminle? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7.00-8.00 | okula yürüyüş 10dk (arkadaşımla) | Aynı 10dk | Aynı 10dk | Aynı 10dk | Aynı 10dk | | |
| 8.00-9.00 | | | | | | | Doğa yürüyüş ailemle 1 saat |
| 9.00-10.00 | | | | | | | |
| 10.00-11.00 | | | | | | | |
| 11.00-12.00 | | | | | | | |
| 12.00-13.00 | okulda tenis | | | | | | |
| 13.00-14.00 | | | | | | | |
| 14.00-15.00 | | | | | | yüzme havuzu 2 saat arkadaşımla | |
| 15.00-16.00 | | | | | | | |
| 16.00-17.00 | | | | | | | |
| 17.00-18.00 | | | | | | | |
| 18.00-19.00 | | Dans (odamda) yalnız | | köpeği gezdirme 15dk yalnız | | | köpeği gezdireceğim 15dk yalnız |
| 19.00-20.00 | | | | | | | |

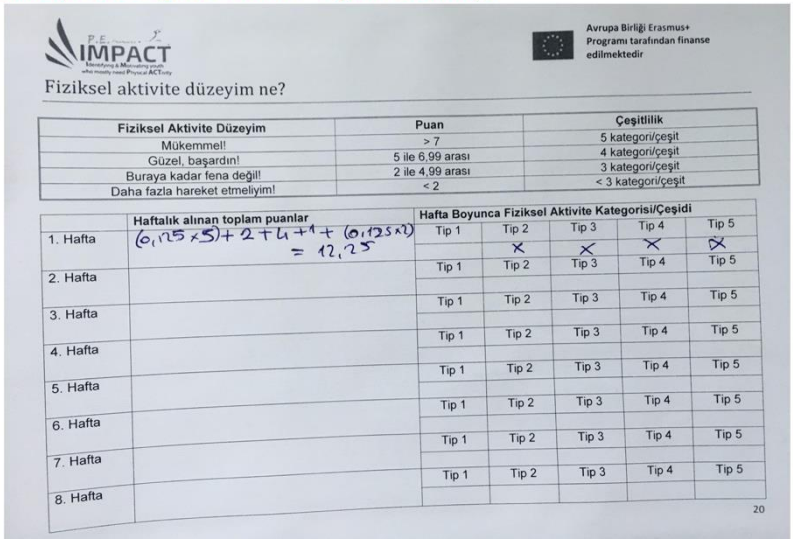
4

32

Hazırlık Aşaması

## Evde yapılacaklar

- 1. hafta (İlk FA planından 7 gün sonra):



IMPACT

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

Fiziksel aktivite düzeyim ne?

| Fiziksel Aktivite Düzeyim | Puan | Çeşitlilik |
|---|---|---|
| Mükemmel! | > 7 | 5 kategori/çeşit |
| Güzel, başardın! | 5 ile 6,99 arası | 4 kategori/çeşit |
| Buraya kadar fena değil! | 2 ile 4,99 arası | 3 kategori/çeşit |
| Daha fazla hareket etmeliyim! | < 2 | < 3 kategori/çeşit |

| | Haftalık alınan toplam puanlar | Hafta Boyunca Fiziksel Aktivite Kategorisi/Çeşidi | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Hafta | (0,125×5)+2+4+1+(0,125×2) = 12,25 | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| | | | X | X | X | X |
| 2. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| 3. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| 4. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| 5. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| 6. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| 7. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |
| 8. Hafta | | Tip 1 | Tip 2 | Tip 3 | Tip 4 | Tip 5 |

20

33

Hazırlık Aşaması

## Beden eğitimi dersinde yapılacaklar

- 1. hafta (İlk FA planından 7 gün sonra):

***Pentatlon Takımı 1. Hafta***

| | Puanlar (*Bireysel raporunuzu kontrol edin*) | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Takım üyelerinin adları | **1) Performans ve fitness** | **2) Açık alan aktiviteleri** | **3) Artistik aktiviteler** | **4) Rekabet aktiviteleri** | **5) Aktif ulaşım** | **Bireysel toplam** | ***Mükemmel!*** | ***Güzel, başardın!*** | ***Buraya kadar fena değil!*** | ***Daha fazla hareket etmeliyim/ etmeliyiz!*** |
| | | | | | | | > 7 | 5<x< 6.9 | 2<x< 4.9 | <2 |
| | | | | | | | > 7 | 5<x< 6.9 | 2<x< 4.9 | <2 |
| | | | | | | | > 7 | 5<x< 6.9 | 2<x< 4.9 | <2 |
| | | | | | | | > 7 | 5<x< 6.9 | 2<x< 4.9 | <2 |
| | | | | | | | > 7 | 5<x< 6.9 | 2<x< 4.9 | <2 |
| Takım toplamı | | | | | | | >35 | >25 | >20 | <10 |

| | |
|---|---|
| ***Mükemmel!*** | 5 kategori |
| ***Güzel, başardın!*** | 4 kategori |
| ***Buraya kadar fena değil!*** | 3 kategori |
| ***Daha fazla hareket etmeliyim/etmeliyiz!*** | < 3 kategori |

34

Hazırlık Aşaması

## Evde yapılacaklar

1. hafta (İlk FA planından 7 gün sonra):

| Açık Alan Aktiviteleri | Artistik Aktiviteler | Rekabet Aktiviteleri (Bireysel ya da takım) | Aktif Ulaşım |
|---|---|---|---|
| 11-Paten<br>12-Buz pateni<br>13-Oryantiring<br>14-Dağ bisikleti<br>15-Kuzey yürüyüşü<br>16-Tırmanış<br>17-Kayak / Snowboard<br>18-Yürüyüş<br>19-Dağ yürüyüşü<br>20- Diğer | 21-Dans<br>22-Jimnastik<br>23-Trambolin<br>24-Jonglörlük<br>25-Diğer | 26-Badminton<br>27-Ragbi<br>28-Voleybol<br>29-Judo / Güreş<br>30-Tenis<br>31-Karate<br>32-Tae-kwon-do<br>33-Golf<br>34-Basketbol<br>35-Su topu<br>36-Hentbol<br>37-Diğer | 38-Bisiklet<br>39-Tramvay<br>40-Kaykay<br>41-Aktif teneffüs<br>42-Yürüyüş<br>43- Diğer |

Rahatsız olma eşiğinde - FA yaparken konuşmak zor.

Zor nefes alma - FA yaparken konuşmaya devam edebilir, ancak bunu yapmak daha fazla çaba gerektirir.

Nefes alma hızı değişmez - FA yaparken kolaylıkla konuşmaya devam edebilir.

| Pazartesi | | | | Salı | | | | Çarşamba | | | | Perşembe | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aktivite (Seçiniz) | Şiddet (Seçiniz) | Süresi (Dk) | Zevk (Seçiniz) | Aktivite (Seçiniz) | Şiddet (Seçiniz) | Süresi (Dk) | Zevk (Seçiniz) | Aktivite (Seçiniz) | Şiddet (Seçiniz) | Süresi (Dk) | Zevk (Seçiniz) | Aktivite (Seçiniz) | Şiddet (Seçiniz) | Süresi (Dk) | Zevk (Seçiniz) |
| | 6Light | 150 | J'ai un peu aimé | | 21Vigourous | 75 | | | | | | | 28Moderate | 180 | |
| | 7Moderate | 45 | | | 43Light | 120 | | | | | | | | | |
| | | | J'ai beaucoup aimé | | | | | | | | | | | | |

| Pazartesi | | | | Salı | | | | Çarşamba | | | | Perşembe | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aktivite (Seçiniz) | Şiddet (Seçiniz) | Süresi (Dk) | Zevk (Seçiniz) | Aktivite (Seçiniz) | Şiddet (Seçiniz) | Süresi (Dk) | Zevk (Seçiniz) | Aktivite (Seçiniz) | Şiddet (Seçiniz) | Süresi (Dk) | Zevk (Seçiniz) | Aktivite (Seçiniz) | Şiddet (Seçiniz) | Süresi (Dk) | Zevk (Seçiniz) |
| | 7Light | 30 | | | | | | | 27Moderate | 105 | | | | | |
| | 28Moderate | 30 | | | | | | | | | | | | | |

Hazırlık Aşaması

- 1. hafta:

Kayıt sayfasını açıklarken önemli noktalar:

- Hile yapma veya yalan söylemeye gerek olmadığı konusunda ısrar edin. Dünya Sağlık Örgütü'nün önerileri konusunda yeterince aktif olmadıklarını anlamalarına yardımcı olmak için gerçekte ne yaptıklarını kaydetmeleri önemlidir.

36

Uygulama Aşaması

- 2 – 4 – 6 - 8. haftalar:

Düzenleme 1: Puanlarını artırmanın yolları neler?

- Kayıt defterini ya da online excel kayıt sayfasını kullanabilirsiniz.
- Her takımın yaptıkları takım kayıt defterinde, tabloda görünecek.
- Puanların FA'nin yoğunluğuna göre ağırlıklandığını vurgulayın (kayıt defterini kullandıysanız bunu zaten yaptınız)
- FA'lerini takım olarak iyileştirmenin daha iyi bir yolunu bulma konusunda tartışmaları gerektiğini açıklayın. Kendi takım profiline göre çözümler bulmalarına yardım edin.

37

- 1. Oda:

  Öğrencilere, toplam puanlarını arttırmak için yoğunlukla ilişkili FA puanlarını nasıl kullanacaklarını nasıl açıklarsınız?

- 2. Oda:

  Bir takımda bir öğrencinin puanı takım arkadaşlarının puanlarının çok altında. Bu takıma puanlarını yükseltmeleri için nasıl yardım edebilirsin?

- 3. Oda:

  Bir takımda bir öğrencinin puanı takım arkadaşlarının puanlarının çok üstünde. Bu takıma puanlarını yükseltmeleri için nasıl yardım edebilirsin?

- 4. Oda:

  Bir takımda bütün öğrenciler çok aktif. Ancak, yalnızca bir tür aktivite yapıyorlar ve başka bir FA için zamanları yok (her hafta 200 puan hedefine ulaşıyorlar). Başka bir aktivitede bulunmaları ve FA zamanlarını daha da artırmaları için onları teşvik etmeleri için neler yapabilirsiniz?

- 5. Oda:

  Bir takımda tüm öğrencilerin FA düzeyi çok düşük. Her hafta 50 puanı zorlukla geçiyorlar. Daha aktif olmalarını teşvik etmek için ne yapabilirsiniz?

38

Ölçme Aşaması

- 9. hafta:
- Her takım için aşağıdakilerle ilgili gelişmeleri sunun:
  - Her haftaki takım FA puanları
  - Haftalık FA ortalama süreleri
  - FA çeşitlilikleri (kategori)
- Onlara, daha iyisini yapıp yapamayacaklarını sorun
- Onlara bu programda neyi sevdiklerini, hangi aktiviteyi ilk kez denediklerini ve tekrar yapmak istediklerini sorun

39

# Sorularınız?

1. Bu programı uygulayabileceğinizi düşünüyor musunuz?

2. Sizce bu programı uygulamanın en zor yanı ne?

3. Sizce bu programı uygularken karşılaşacağınız zorluklar neler olacak?

41

# Artık uygulama zamanı geldi!

Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

P.E. Promotes IMPACT
Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

# Fiziksel Aktiviteye İhtiyaç Duyan Gençleri Belirleme ve Motive Etme (IMPACT)

## Son Webinar

## Haziran 2019

Öğrencilerimizin fiziksel aktivite seviyesini artırmak için bu eğitim-öğretim yılının başında birlikte başladığımız projenin sonuna geldik!

Hedefimiz:

- BE derslerini daha eğlenceli hale getirerek öğrencilerin BE derslerine içsel motivasyonlarını artırmak,
- Öğrencileri BE derslerinde gelişmeye motive etmek,
- Böylece daha mutlu olmalarını sağlamak,
- Okul dışında fiziksel olarak aktif olan öğrenci sayısını artırmak (Özellikle fiziksel aktiviteye daha fazla ihtiyacı olan öğrencilerin)

**Çok emek verdiniz – Hepinize çok teşekkür ederiz!**

# Öğrencilerin büyük yüzdesinin her gün fiziksel aktivite yapmadıklarını biliyorduk

Dünya Sağlık Örgütünün önerisi her gün fiziksel aktivite yapmalarıdır

Peki durum bu mu?

Araştırmamıza katılan okullarda biz ne bulduk?

## 4 ülkedeki öğrenciler (n = 8813)

Ülkeler

**country**

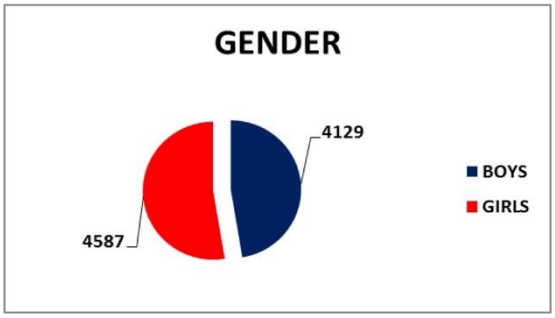
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | France | 798 | 9,1 | 9,1 | 9,1 |
| | Greece | 2803 | 31,8 | 31,8 | 40,9 |
| | Italy | 2199 | 25,0 | 25,0 | 65,8 |
| | Turkey | 3013 | 34,2 | 34,2 | 100,0 |
| | Total | 8813 | 100,0 | 100,0 | |

Yaş

**age_y**

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---|---|---|---|---|---|
| Valid | 10 | 382 | 4,3 | 4,4 | 4,4 |
| | 11 | 1459 | 16,6 | 16,7 | 21,0 |
| | 12 | 972 | 11,0 | 11,1 | 32,1 |
| | 13 | 1037 | 11,8 | 11,8 | 43,9 |
| | 14 | 1478 | 16,8 | 16,9 | 60,8 |
| | 15 | 1493 | 16,9 | 17,0 | 77,9 |
| | 16 | 1051 | 11,9 | 12,0 | 89,9 |
| | 17 | 649 | 7,4 | 7,4 | 97,3 |
| | 18 | 240 | 2,7 | 2,7 | 100,0 |
| | Total | 8761 | 99,4 | 100,0 | |
| Missing | System | 52 | ,6 | | |
| Total | | 8813 | 100,0 | | |

Cinsiyet



## Haftalık okul dışı fiziksel aktivite saati

| | Öğrenci | % | % Toplam | |
|---|---|---|---|---|
| 0 saat/hafta | 1082 | 12,5 | 12,5 | Çok düşük– inaktif |
| 0.5 saat/hafta | 906 | 10,4 | 22,9 | |
| 1 saat/hafta | 1396 | 16,1 | **38,9** | |
| 2-3 saat/hafta | 2526 | 29,1 | 68,0 | Orta – gelişme portansiyeli var |
| 4-6 saat/hafta | 1707 | 19,6 | 87,7 | |
| 7 saat/hafta | 1072 | 12,3 | 100,0 | |

## Haftalık okul dışı fiziksel aktivite saati

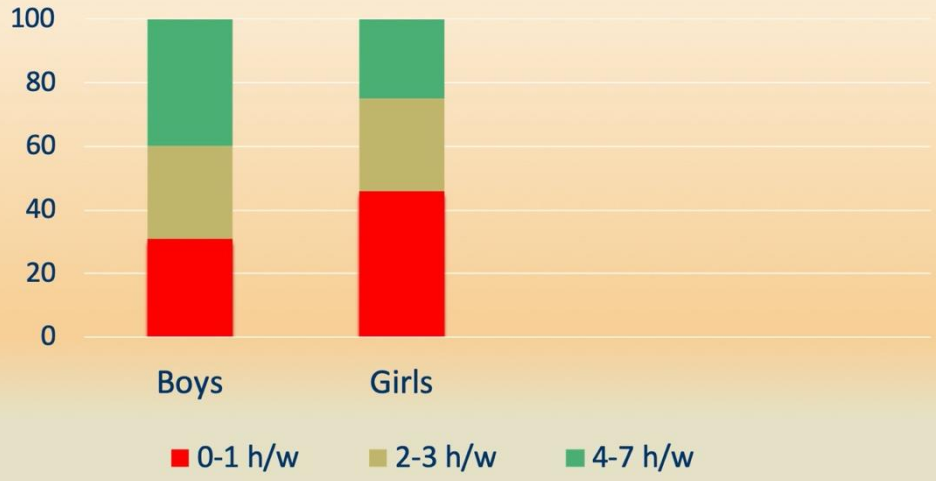
| | **Yunan öğrenciler** | **% Toplam** | 4 ülkedeki öğrenciler | % Toplam | |
|---|---|---|---|---|---|
| Hiç | 124 | 4,5 | 1082 | 12,5 | |
| 0.5 saat/hafta | 217 | 7,8 | 906 | 22,9 | |
| 1 saat/hafta | 413 | **27,2** | 1396 | **38,9** | Çok düşük |
| 2-3 saat/hafta | 861 | 58,3 | 2526 | 68,0 | Orta – Gelişmeli |
| 4-6 saat/hafta | 673 | 82,7 | 1707 | 87,7 | |
| 7 saat/hafta | 480 | 100,0 | 1072 | 100,0 | |

## Büyüdükçe → fiziksel aktivite düzeyleri düşüyor

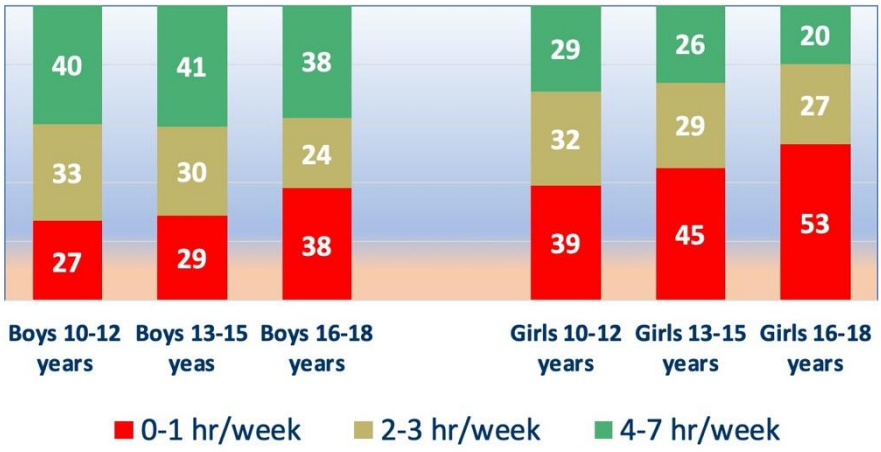
| Okul dışı haftalık FA | Yaş | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **10-12** | %toplam | 13-15 | %toplam | 16-18 %toplam |
| Hiç | 7,0 | → | 13,2 | → | **18,7** |
| 0.5 saat/hafta | 16,9 | | 23,9 | | **29,5** |
| 1 saat/hafta | 34,5 | | 38,6 | | **46,3** |
| 2-3 saat/hafta | 66,8 | | 67,1 | | 72,0 |
| 4-6 saat/hafta | 87,3 | | 87,5 | | 88,7 |
| 7 saat/hafta | 100,0 | | 100,0 | | 100,0 |

## Kızlar daha az okul dışı FA yapıyorlar

10-1, 2-3, 4-7 saat/ hafta FA yapan kız ve erkeklerin %si



## Kızlar ve lise öğrencileri okul dışında daha inaktif

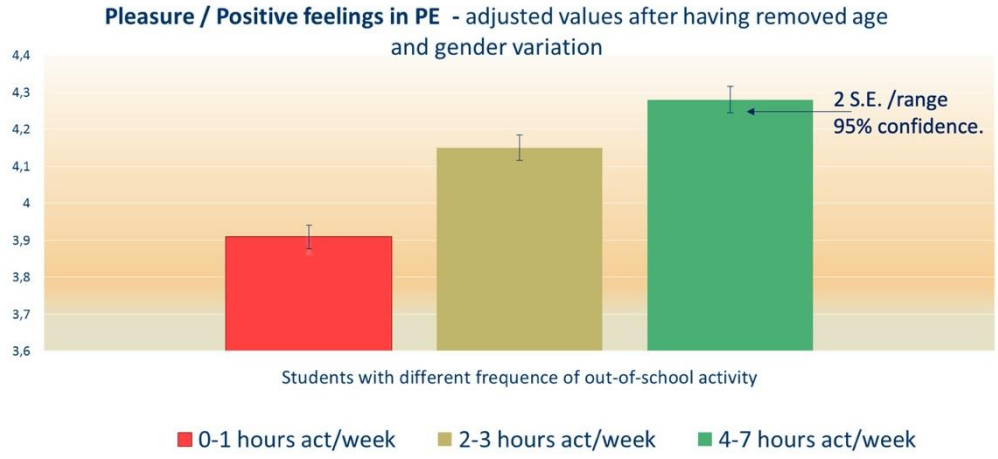



## Bu araştırma, okul dışı FA'nin BE dersleri için motivasyondaki önemli rolünü ortaya koymuştur

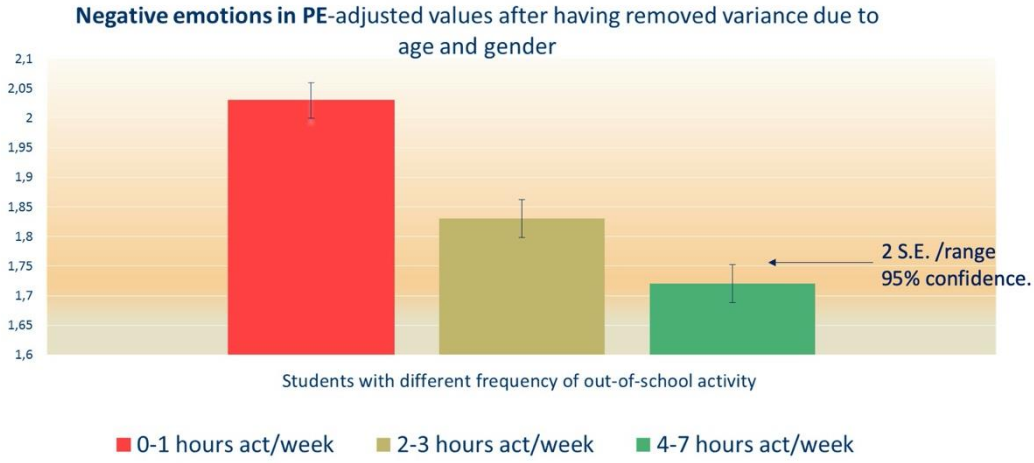
1. Webinarda düzenli FA'nin öğrenciler için faydalarını konuştuk:

- sağlığa,
- yaşam kalitesine,
- psikolojik gelişime,
- genel okul performansına,
- okuldan, özellikle de BE derslerinden zevk almaya

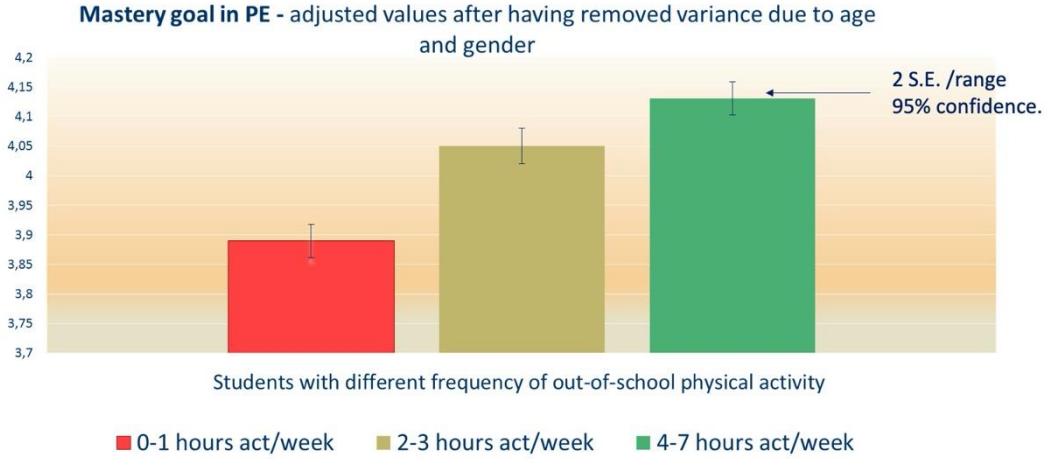
## Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, BE derslerinden daha çok zevk aldılar



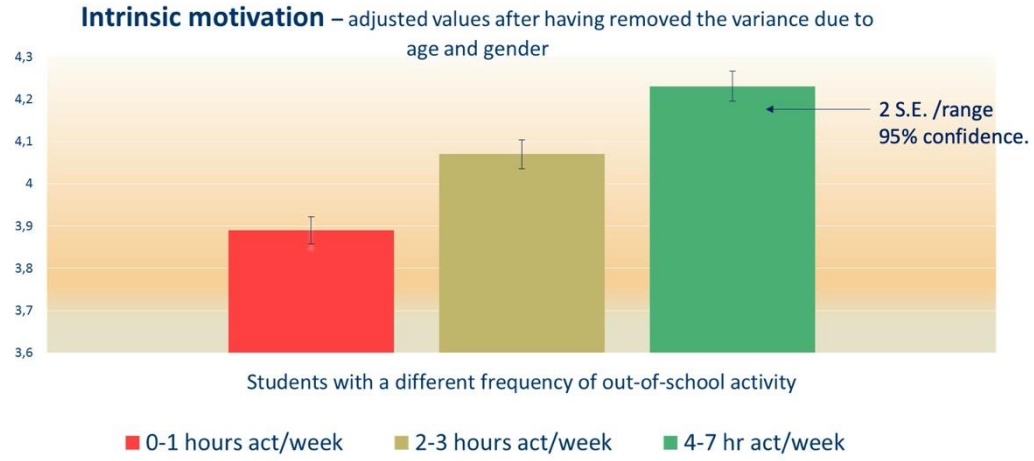

## Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, BE derslerinde daha az negative duygu yaşadılar



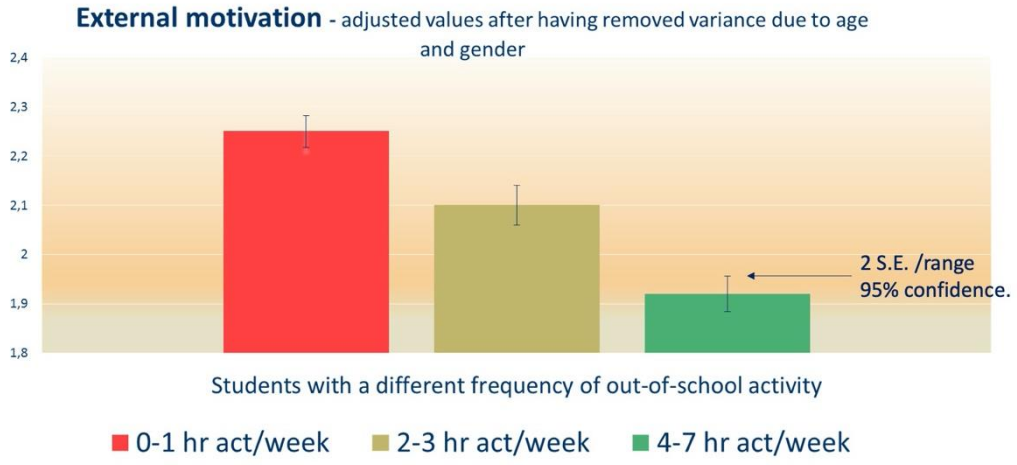
## Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, BE derslerinde öğrenmeyi hedeflediler



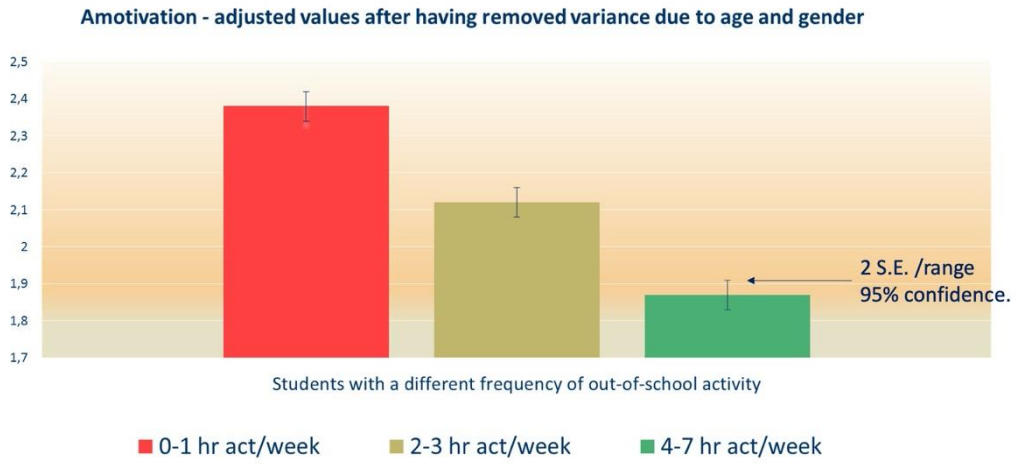

## Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, BE derslerinde <u>içsel motive oldular</u>



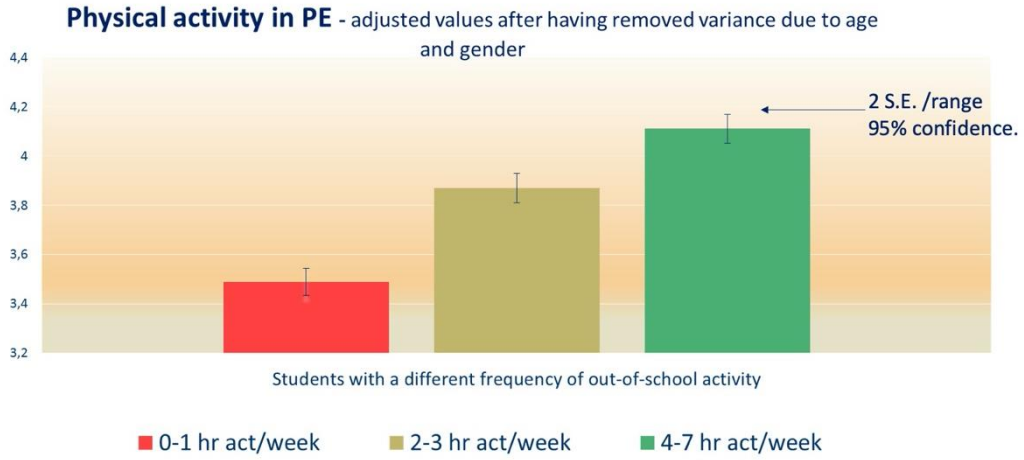
## Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, BE derslerinde daha az dışsal motive oldular



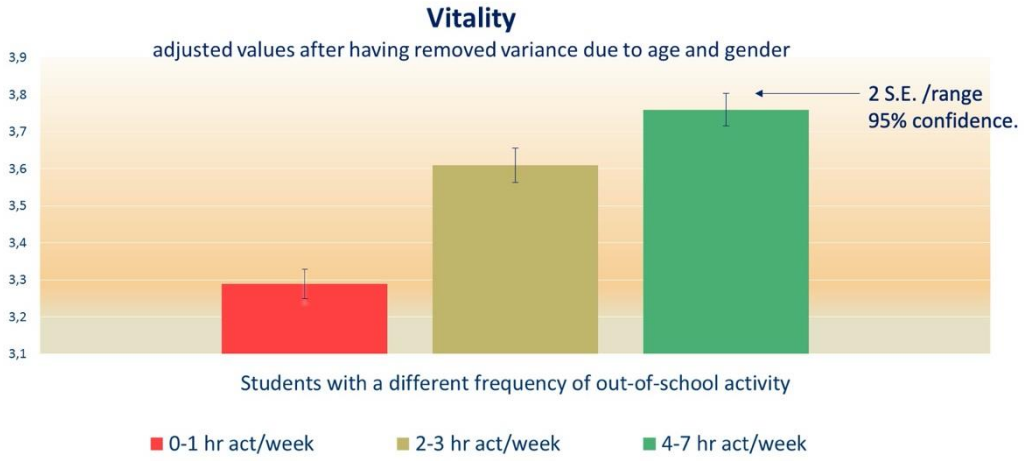

## Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, BE derslerinde daha az motivasyonsuzluk yaşadılar



## Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, BE derslerinde daha fazla aktif oldular (hareket ve koşu)




## Öğrenciler okul dışı FA yaptıkça, yaşamlarında daha fazla zindelik hissettiler



## BE derslerinde, okul dışı FA'yi artırmak için neler yapabiliriz?

2. webinarda BE derslerinde nasıl pozitif bir motivasyonel iklim yaratabileceğimizi tartıştık:

- Öğrencilerin öğrenme-gelişim-ilerlemesini vurgulayan (ustalık iklimi)
- Özerklik, yetenekli hissetme ve başkalarıyla iyi ilişkiler kurma ihtiyaçlarını tatmin eden bir iklim

•Pozitif bir motivasyonel iklim ile öğrencilerin:

➢BE derslerinde içsel motivasyonlarını ve eğlence düzeylerini artırabiliriz.

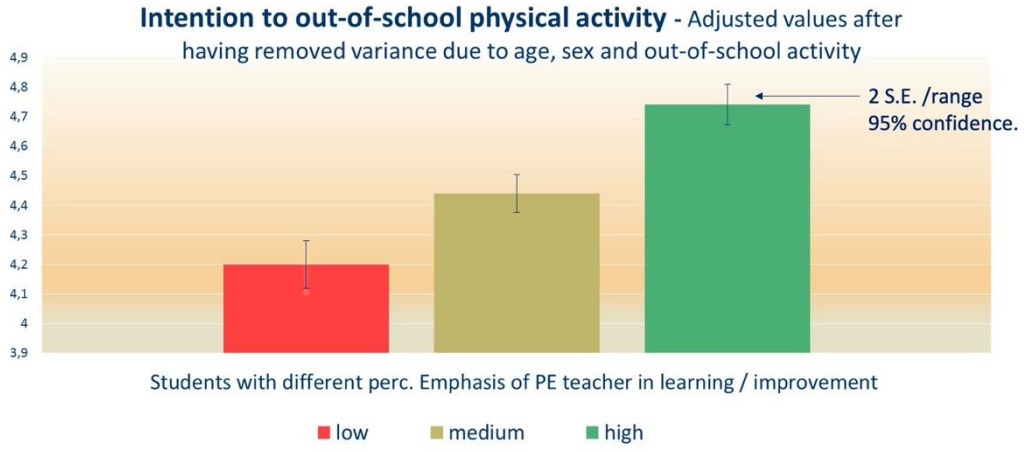
➢Fiziksel olarak aktif olma eğilimlerini artırabiliriz.

➢Ne sıklıkla egzersiz yaptıklarını gözlemlemelerini sağlarız.

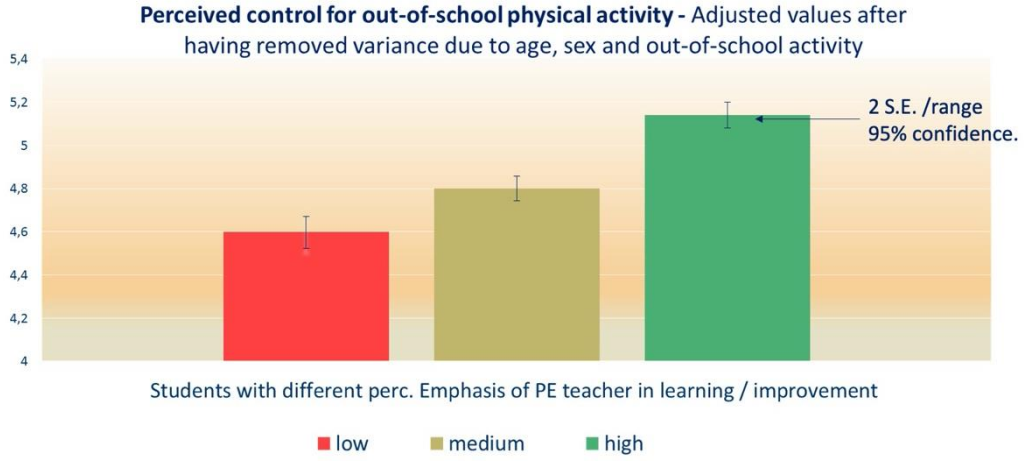
➢Fiziksel aktivite yapmak isterlerse nasıl, nerede, ne zaman ve kiminle fiziksel aktivite yapacakları konusundaki zorlukların üstesinden gelebileceklerine olan inançlarını artırabiliriz.

## Çalışmamızın sonuçları, tüm bu hipotezlerimizi doğruladı!

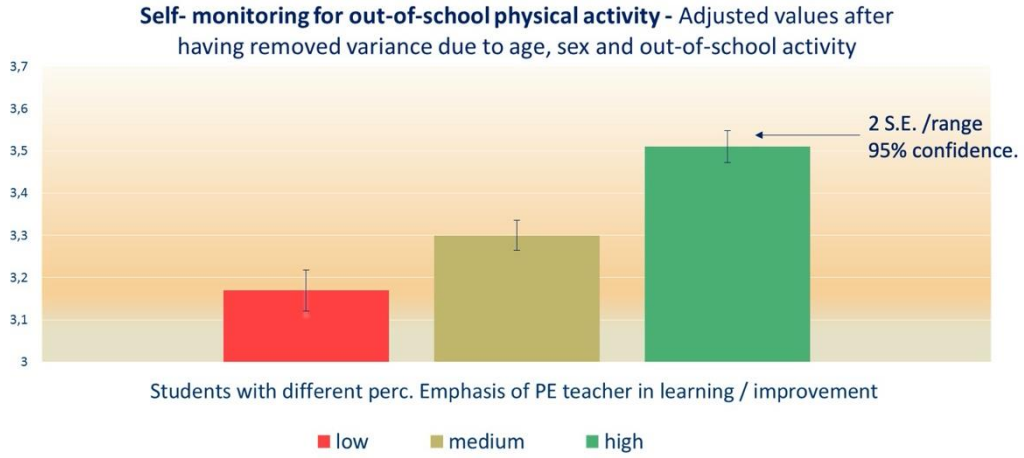
## Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemsediğini ne kadar çok görürlerse, okul dışında FA yapmaya olan niyetleri o kadar yüksek



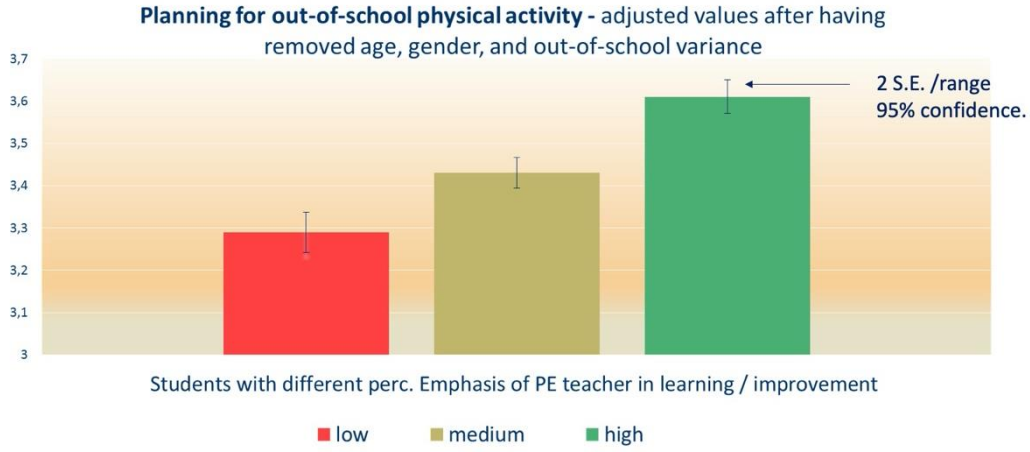

## Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemsediğini ne kadar çok görürlerse, okul dışında FA yapmalarının onların kararı olduğuna olan inançları artıyor



## Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemsediğini ne kadar çok görürlerse, okul dışı FA düzeylerini o kadar çok gözlemliyorlar

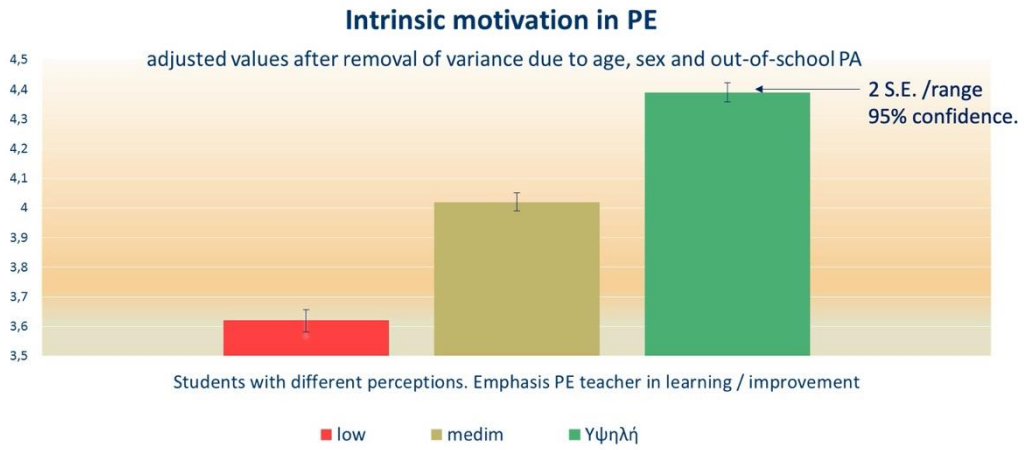



## Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemsediğini ne kadar çok görürlerse, o kadar çok okul dışında FA yapmak için planlama (ne zaman/nerede/kiminle/nasıl/ne sıklıkla) yapıyorlar

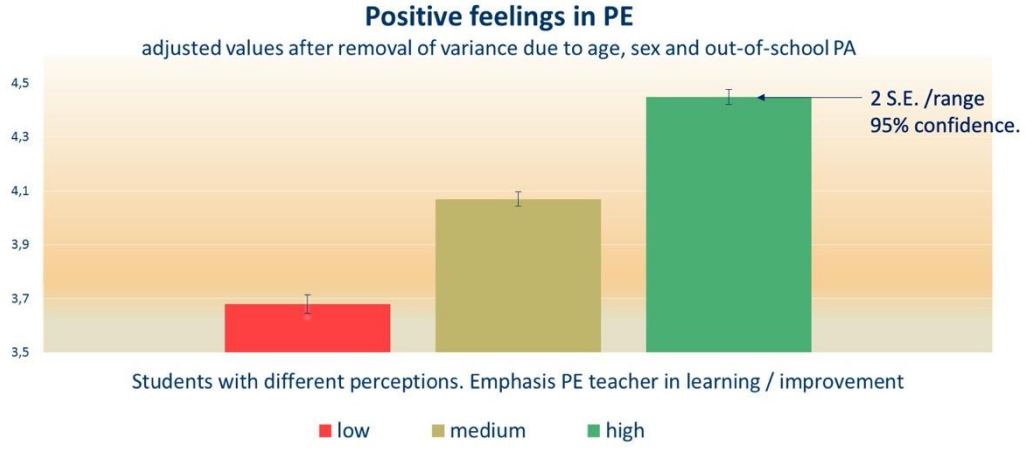


Ve tabi ki öğrenmeyi / gelişmeyi vurgulamak,öğrencilerin BE derslerindeki motivasyonunu artırıyor.

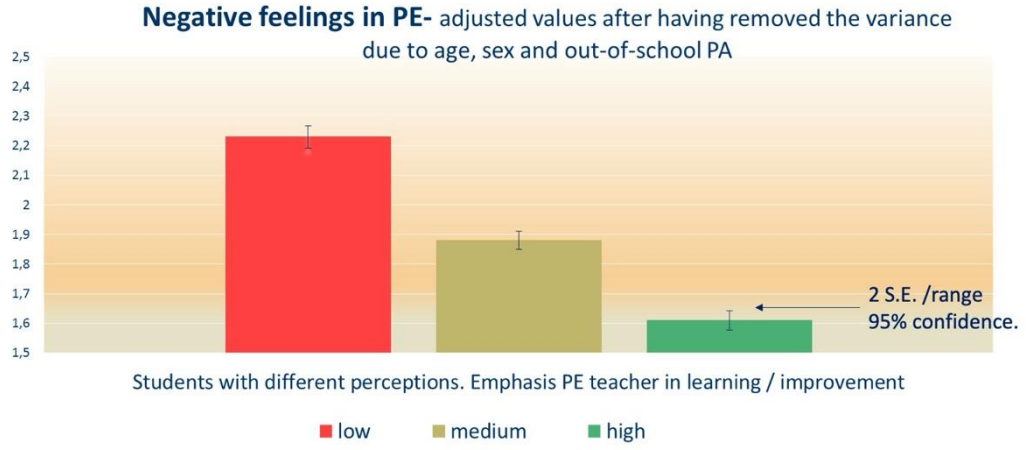
Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemsediğini ne kadar çok görürlerse, BE derslerindeki içsel motivasyonları o kadar artıyor



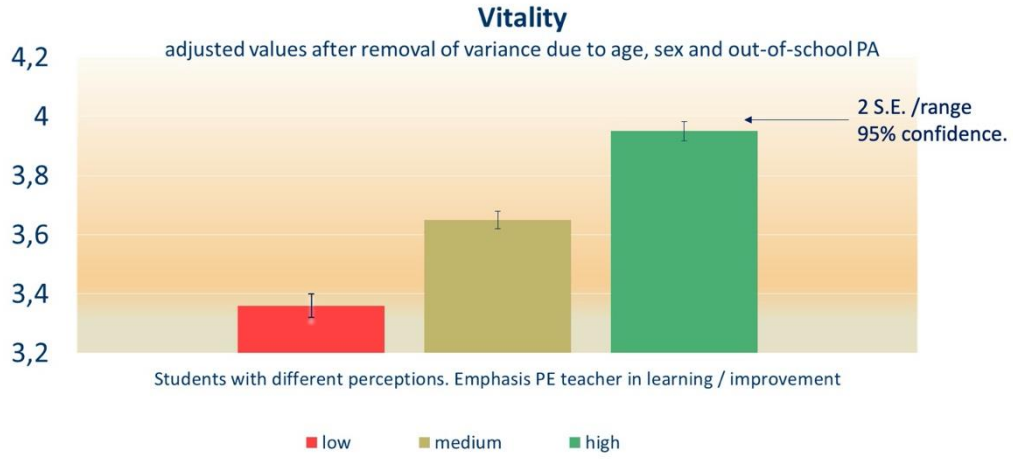
## Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemsediğini ne kadar çok görürlerse, BE derslerinde o kadar çok pozitif duygular ve eğlence deneyimliyorlar




## Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemsediğini ne kadar çok görürlerse, BE derslerinde o kadar az negative hisler deneyimliyorlar



## Öğrenciler BE öğretmenlerinin öğrenmeyi / gelişmeyi önemsediğini ne kadar çok görürlerse, yaşamlarında o kadar çok neşe ve zindelik hissediyorlar

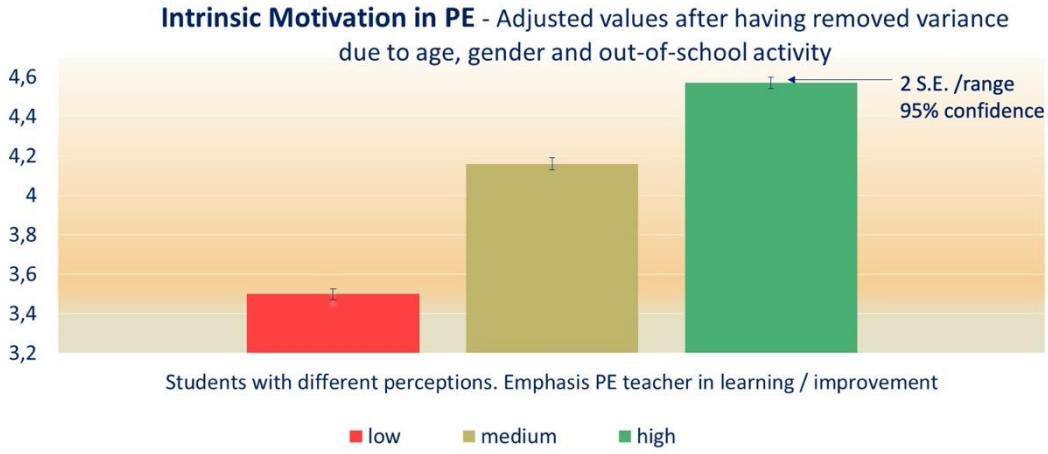



## Benzer şekilde, BE öğretmenleri öğrencilerinin 3 temel psikolojik ihtiyacını ne kadar çok tatmin ederse

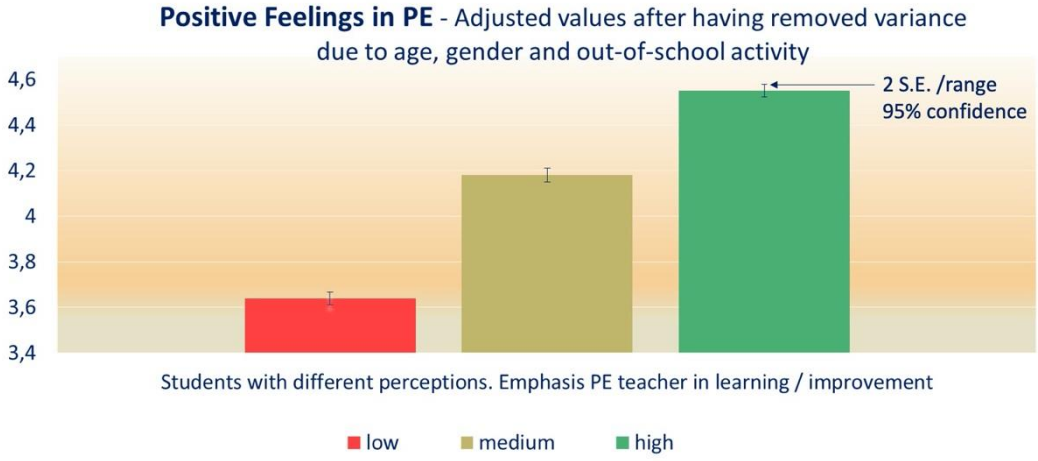
- Özerklik
- Yeterlik (yetenekli hissetme)
- İlişkili olma (başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurma)

O kadar…

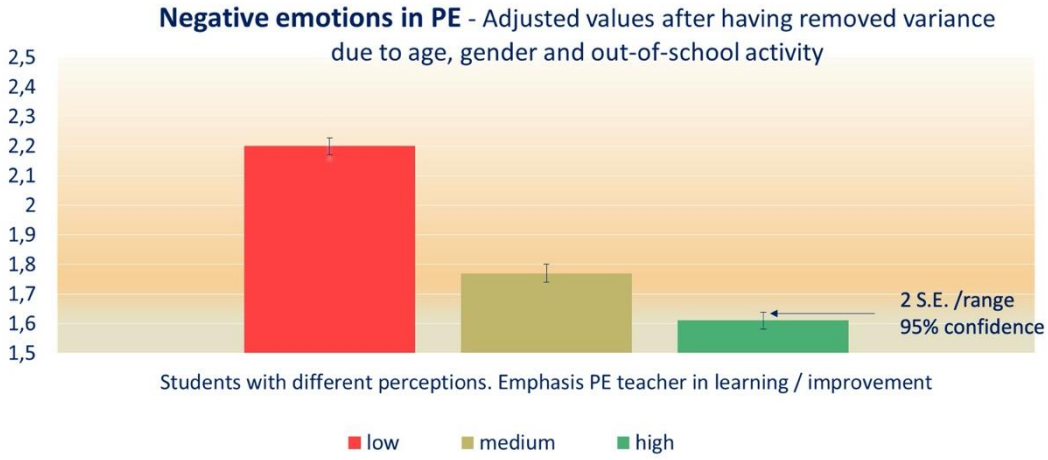
## Öğrenciler BE öğretmenlerinin ne kadar özerklik/yeterlik/ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettiklerini algılarlarsa, BE derslerindeki içsel motivasyonları o kadar yüksek oluyor



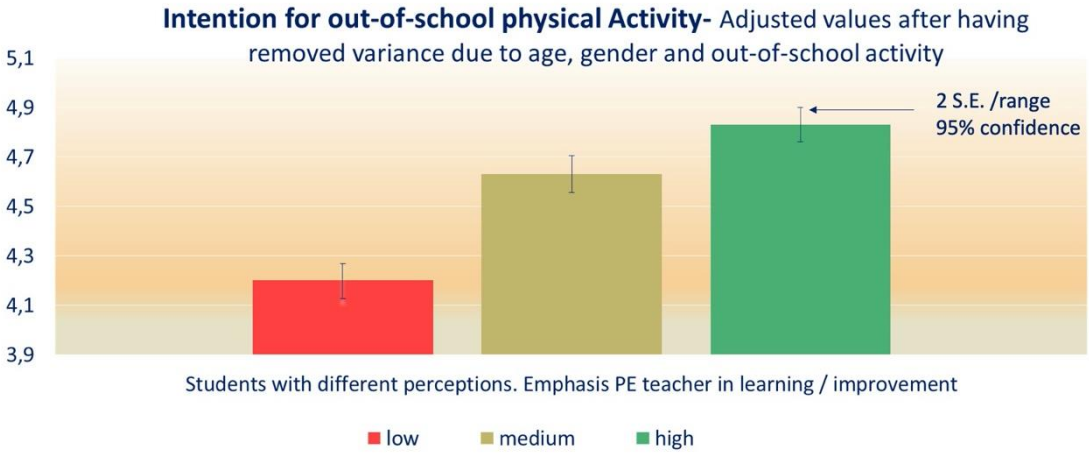

## Öğrenciler BE öğretmenlerinin ne kadar özerklik/yeterlik/ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettiklerini algılarlarsa, BE derslerinde o kadar çok pozitif duygular yaşıyorlar



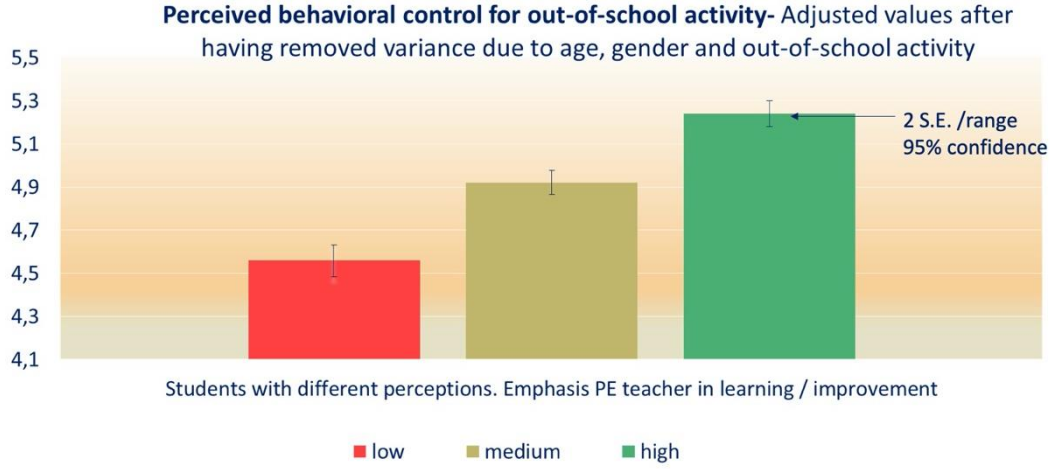
## Öğrenciler BE öğretmenlerinin ne kadar özerklik/yeterlik/ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettiklerini algılarlarsa, o kadar az negative duygular yaşıyorlar



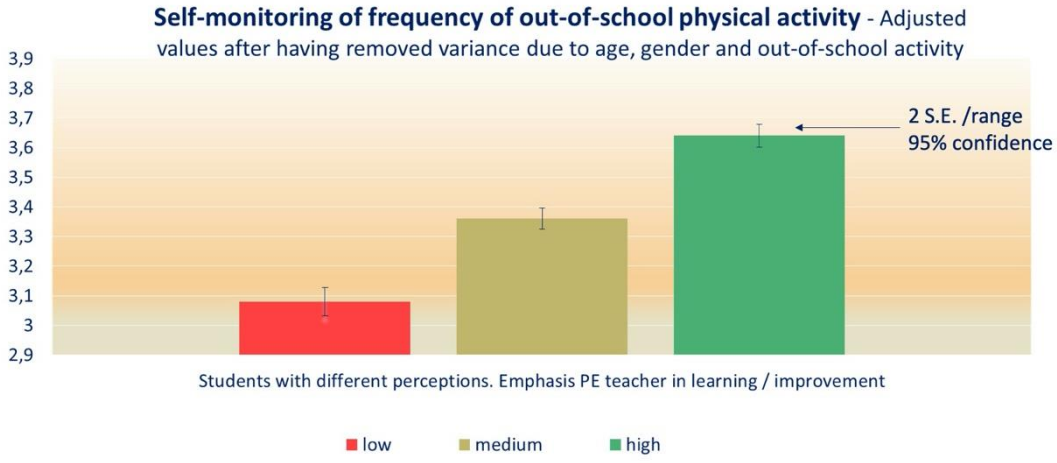

## Öğrenciler BE öğretmenlerinin ne kadar özerklik/yeterlik/ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettiklerini algılarlarsa, okul dışında FA yapma niyetleri o kadar yüksek oluyor



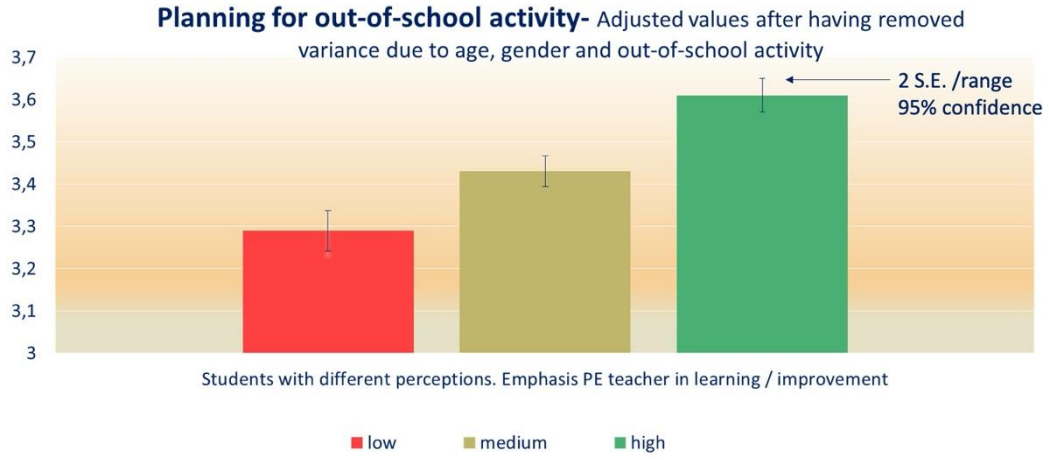
## Öğrenciler BE öğretmenlerinin ne kadar özerklik/yeterlik/ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettiklerini algılarlarsa, okul dışında FA yapmalarının tamamen kendi kararları olduğuna olan inançları ve cesaretleri artıyor




## Öğrenciler BE öğretmenlerinin ne kadar özerklik/yeterlik/ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettiklerini algılarlarsa, kendilerinin okul dışında FA yapma sıklıklarını o kadar çok gözlemliyorlar



Öğrenciler BE öğretmenlerinin özerklik/yeterlik/ilişkili olma ihtiyaçlarını tatmin ettiklerini ne kadar algılarlarsa, o kadar çok okul dışında FA yapmak için planlama (ne zaman/nerede/kiminle/nasıl/ne sıklıkla) yapıyorlar




## Okul dışı FA'yi artırmada hızlı sonuçlar elde edebilmek için:

- Yarattığımız pozitif motivasyonel iklimin:

(1)Öğrencilerin kendi davranışlarını ve FA'lerini düzenlemeleri konusundaki bilişsel becerilerini artırmayı,

(2)Okul dışı FA yapma konusunda pozitif deneyimler edinmelerini amaçlaması gerekir.

- 3. webinarda öğrencilerin kendilerini okul dışında düzenli FA yapma ve hedef belirleme konusunda nasıl gözlemleyeceklerine odaklandık.

## Diğer deyişle, yüksek öz-düzenlemeli öğrenciler yetiştirmeye…

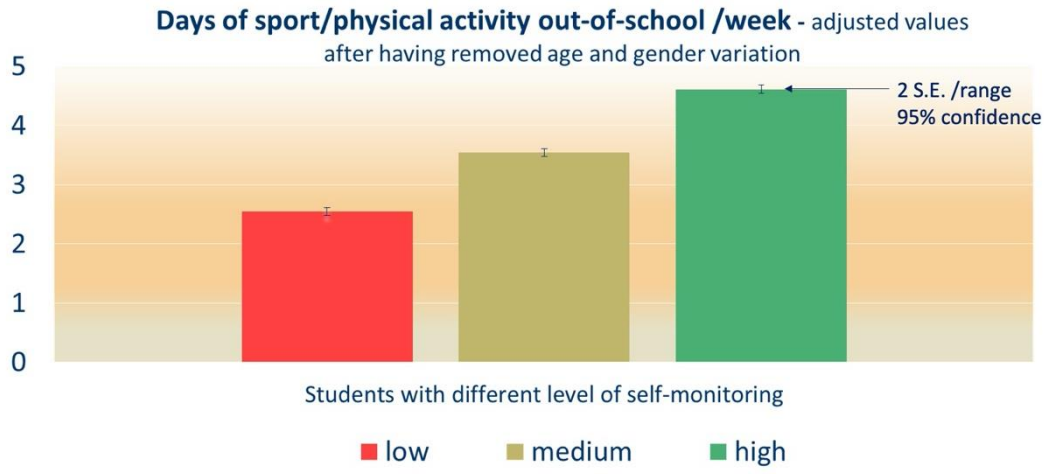
Araştırmamızın sonuçları, böyle öğrencilerin fiziksel olarak daha aktif olduklarını ortaya koydu.

## Egzersiz sıklığı konusunda farklı öz-gözlem düzeylerindeki öğrenci sayıları

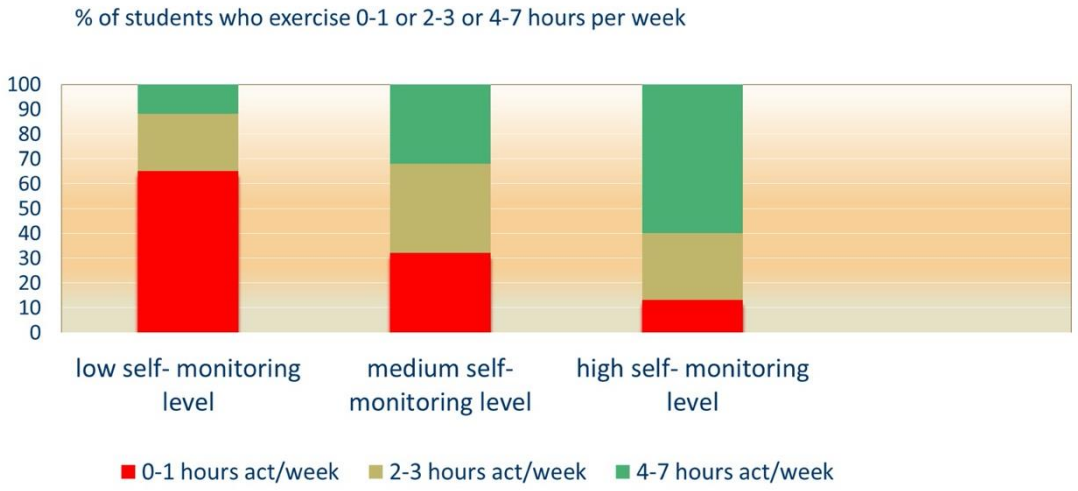
Egzersiz sıklığı konusunda öğrencilerin öz-gözlem düzeyleri

| Yaş | Düşük | Orta | Yüksek | TOPLAM |
|---|---|---|---|---|
| 10 | 85 | 139 | 120 | 344 |
| 11 | 257 | 558 | 461 | 1276 |
| 12 | 235 | 359 | 252 | 846 |
| 13 | 313 | 367 | 227 | 907 |
| 14 | 479 | 520 | 316 | 1315 |
| 15 | 457 | 539 | 298 | 1294 |
| 16 | 364 | 349 | 191 | 904 |
| 17 | 234 | 215 | 128 | 577 |
| 18 | 94 | 74 | 48 | 216 |
| Toplam | **2518** | **3120** | **2041** | **7679** |

## Öğrencilerin kendi FA sıklıklarını öz-gözlem düzeyleri arttıkça, okul dışında o kadar çok gün fiziksel olarak aktifler

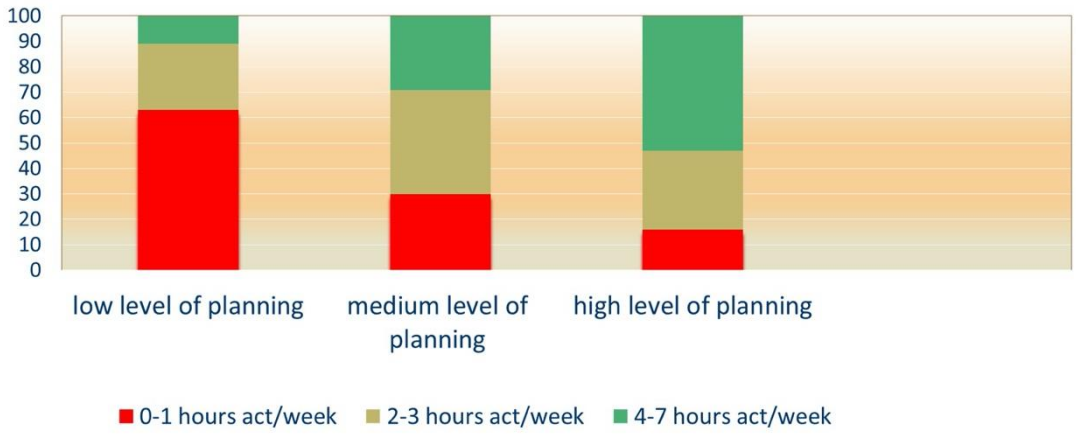



## Öz-düzenleme düzeylerine göre öğrencilerin haftalık FA saati %'si



## Okul dışı FA planlama düzeylerine göre öğrencilerin haftalık FA saati %'si

% of students who exercise 0-1 or 2-3 or 4-7 hours per week




## Bu sebeplerle 3. ve 4. webinarlarda öğrencilerin yetenek ve planlama/hedef belirleme öz-gözlemlemelerini artırmaya odaklandık

Onlara son 7 günlük FA'lerini nasıl gözlemleyeceklerini öğrettik ve FA sıklığını artırmak için hedef belirleme programı kullanmalarını sağladık

Ayrıca hem bireysel hem de grup hedefleri belirleyerek öğrencilerin birbirlerinin FA düzeylerini artırmaya yardım ve motive etmelerini sağladık

Tabi ki bu stratejileri pozitif bir motivasyonel iklimde uyguladık!

Bu uygulamanın sonuçlarına ait veriyi henüz analiz etmedik.

## Gelecek yıl IMPACT, kontrol grubu öğretmenlerine de uygulanacak

Pentatlon Takımı Programını öğrencilerinize daha iyi sonuçlar elde etmek ya da program geliştirmek için tekrar uygulamak ister misiniz?

- EVET ilgileniyorum
- HAYIR ilgilenmiyorum

## IMPACT II'de ESTIMATE ağı hedefi

- IMPACT'ı geliştirmek ve deneyimlerimiz doğrultusunda daha iyi bir uygulama geliştirmek istiyoruz

## Webinarların içeriği:

Web1: DSÖ tavsiyeleri, FA'nin faydaları, FA'yi artırmada BE'nin rolü
Web2: Zevk almanın önemi, motivasyonel iklim ve temel psikolojik ihtiyaçlar
Web3: Hedef belirleme ilkeleri, bireysel ve grup hedefleri
Web4: Pentatlon Takımı Programı

Bu webinarlara ne eklemek isterdiniz?
(i) BE öğretmenlerini eğitmek için?
(ii) Okulda daha iyi uygulamak için?
(iii) FA'yi artırmak için?

Lütfen düşüncelerinizi text bölümüne yazınız.

## Avrupalı proje partnerlerimiz onlarla/bizlerle işbirliği yapmak isteyip istemediğinizi soruyor…

Gerekenler:

- Öğrencilerinizin FA düzeyini artırmak için içsel motivasyon
- Avrupadaki toplantılarda kendinizi yazılı ve sözlü olarak ifade edebilecek kadar İngilizce

İster misiniz? (Bana daha sonra da ulaşıp söyleyebilirsiniz)

## A. Final Questionnaire with closed questions for IMPACT PE teachers on experimental group
## B. Certificates of Participation

- A. Answers to closed questions. Goal: Quantitative IMPACT assessment, attitudes / intentions regarding IMPACT. Duration 30 minutes.
- Until 20 June

- B. Certificates of Participation from University of Thessaly will be sent individually to you by 30th of June.
- The Greek Institute of Educational Policy will send it to you later.

## IMPACT Final Toplantısı

- Yunan Eğitim Politikaları Enstitüsü tarafından düzenlenecek: Atina 28-29 Kasım 2019
- Tüm öğretmenlerimizin online ya da fiziksel katılımını bekliyoruz
- Kendi deneyimlerinizi paylaşırsanız seviniriz
- Online da sunabilirsiniz

IMPACT sonuçlarının sunumu toplantısı Eylül 2019'da Larisa'da. Orada olabilecek olan var mı?

## İnaktif çocukları belirleme ve motive etmede Avrupa sosyal iletişim ağı (*ESTIMATE* ağı)

BE aracılığıyla FA'yi artırma ile ilgilenen BE öğretmenleri ve araştırmacılar arasındaki bu iletişim ağını nasıl sürdürebiliriz?

Öneriniz var mı?

Lütfen fikirlerinizi text bölümüne yazın, ya da el kaldırarak söz alın

**Ευχαριστούμε πολύ!**
**Merci beaucoup!**
**Grazie mille!**
**Muchas gracias!**
**Çok teşekkür ederim!**
**Vielen Dank!**
**Thank you very much!**

P.E. Promotes IMPACT
Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

- we will dedicate more time to an open discussion on teachers' impression regarding the general IMPACT program, what worked, what was difficult and suggestions for its improvement (similar questions presented in the questionnaire you just sent) and suggestions/availability for the ESTIMATE network.
- Lastly, we will give them extra encouragement for questionnaire completion (especially for students' questionnaire because the school is ending this week and sometimes the link seems not to work properly).