P.E. Promotes IMPACT

Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity

Teacher Exercise Manual

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

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

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		

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

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

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

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

P.E. Promotes IMPACT
Identifying and Motivating youth who mostly need Physical ACTivity
Webinar 3
1) Hedef belirleme ilkeleri
2) Hedef belirleme sürecinde öğrencilerin özerkliğini destekleme
Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir
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**

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

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

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!

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

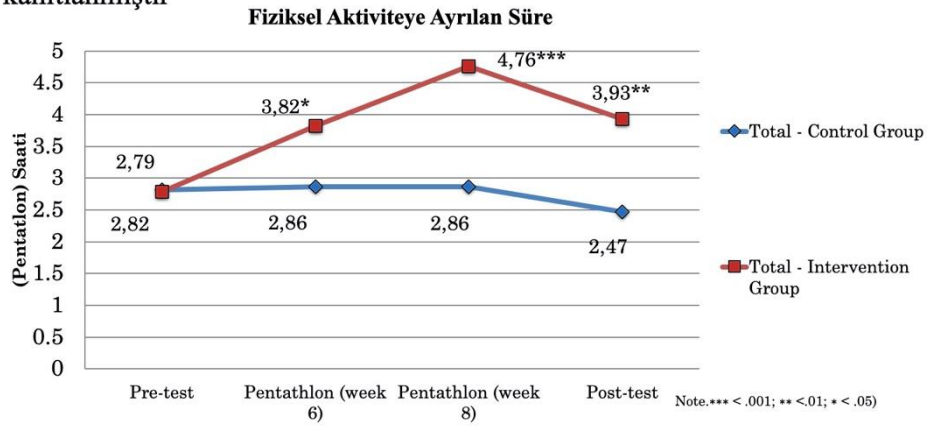
- **Farklı FA çeşitlerini deneyimlemek ve en eğlenceli olanı bulmak**

- **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) • Yüzme • Kardiyo (Zumba, cardio-box, vb • Cross fit	• Bisiklet • Kır koşusu • Buz pateni • Paten • Orientiring	• Dans	• Futbol • Basketbol • Su topu • Hentbol • Badminton	
• Yüksek ve uzun atlama • İp atlama • Fitness	• Dağ yürüyüşü • Kuzey yürüyüşü • Tırmanış • Kayak / Snowboard	• Cimnastik • Trambolin	• Voleybol • Judo / Güreş • Tenis • Karate • Tae-kwon-do	• Bisiklet • Kaykay
• Yoga • Pilates • Disk, gülle atma	• Yürüyüş	• Jonglörlük	• Golf	• Yürüyüş • 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) • Yüzme • Kardiyo (Zumba, cardio-box, vb • Cross fit	• Bisiklet • Kır koşusu • Buz pateni • Paten • Orientiring	• Dans	• Futbol • Basketbol • Su topu • Hentbol • Badminton	
1 Orta Şiddet: 3-5.9 METs	• Yüksek ve uzun atlama • İp atlama • Fitness	• Dağ yürüyüşü • Kuzey yürüyüşü • Tırmanış • Kayak / Snowboard	• Cimnastik • Trambolin	• Voleybol • Judo / Güreş • Tenis • Karate • Tae-kwon-do	• Bisiklet • Kaykay
0.5 Düşük Şiddet 0-2.9 METs	• Yoga • Pilates • Disk, gülle atma	• Yürüyüş	• Jonglörlük	• Golf	• Yürüyüş • 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

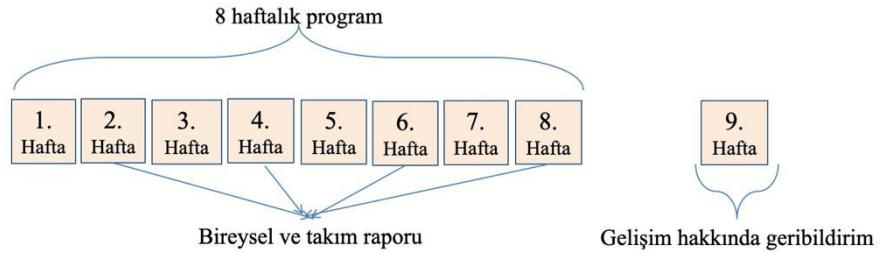
Sembolik ödüller almak için kriterler:

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.

✓ Zorluk düzeyi

- Pentathlon Takımı'nda, FA katılımı için açıklayıcı ve anlamlı gerekçeler sağlanmıştır ve öğrenciler farklı spor / FA çeşitleri arasında seçim yapabilirler.

✓ Özerklik desteği

- 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.

✓ Yeterlilik desteği

- Bir takımın başarısına katkıda bulunmak, öğrencilerin ilişkili olma ihtiyacını tatmin edebilir.

✓ 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

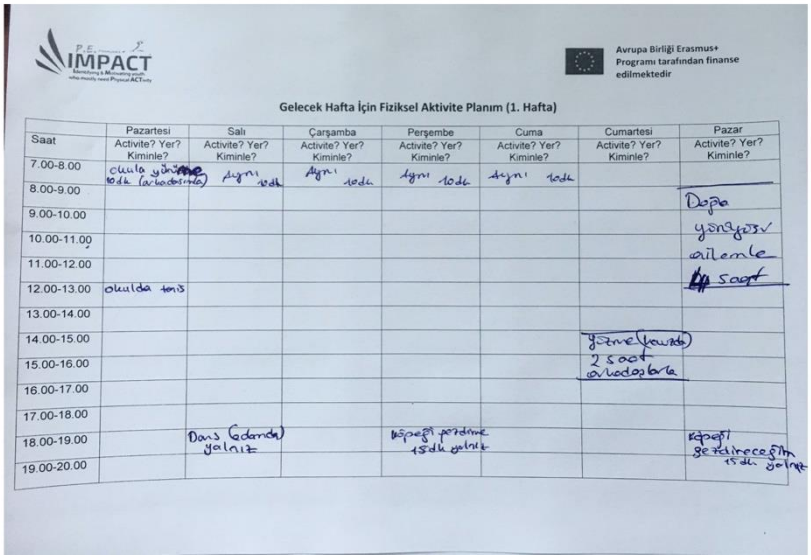
1) Performans ve Fitness	2) Açık Alan Aktiviteleri	3) Artistik Aktiviteler	4) Rekabet Aktiviteleri (Bireysel ya da takım)	5) Aktif Ulaşım
Jogging	Kır koşusu	Dans		Bisiklet
Yüzme	Kros kayağı	Buz pateni	Basketbol	Kaykay
Kuzey yürüyüşü	Kayak	Cimnastik	Hentbol	Yürüyüş
İp atlama	Paten	Trambolin	Futbol	
	Dağ 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 (odamda) 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

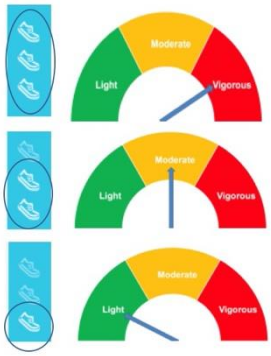
29

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

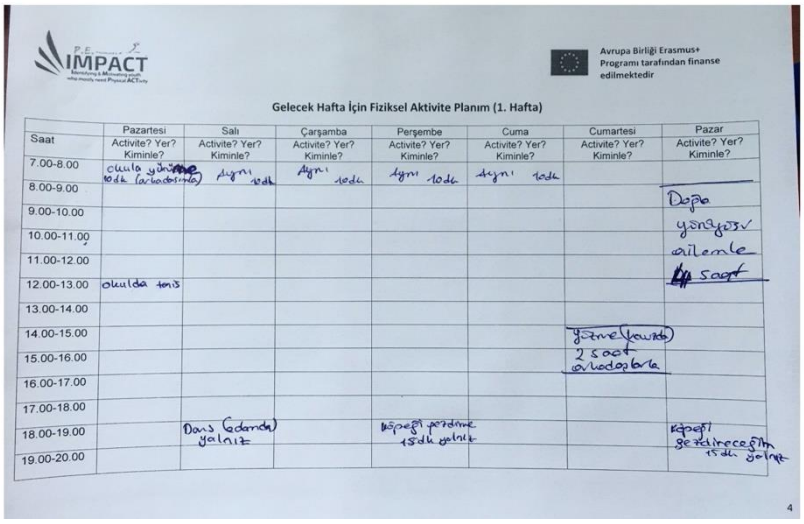
		FA Puanları		
Saat	FA dakikası	Yüksek	Orta	Düşük
-	15	0,5	0,25	0,125
-	30	1	0,5	0,25
-	45	1,5	0,75	0,375
1 saat	60	2	1	0,5
1 saat 15 dk	75	2,5	1,25	0,625
1 saat 30 dk	90	3	1,5	0,75
1 saat 45 dk	105	3,5	1,75	0,875
2 saat	120	4	2	1
2 saat 15 dk	135	4,5	2,25	1,125
2 saat 30 dk	150	5	2,5	1,25
2 saat 45 dk	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):



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 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							

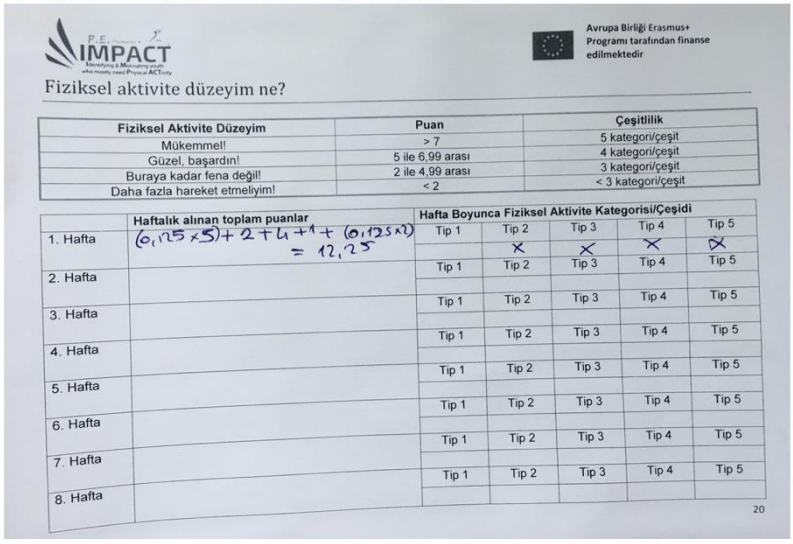
4

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

Takım üyelerinin adları	Puanlar (*Bireysel raporunuzu kontrol edin*)						***Mükemmel!***	***Güzel, başardın!***	***Buraya kadar fena değil!***	***Daha fazla hareket etmeliyim/ etmeliyiz!***
	1) Performans ve fitness	**2) Açık alan aktiviteleri**	**3) Artistik aktiviteler**	**4) Rekabet aktiviteleri**	**5) Aktif ulaşım**	**Bireysel toplam**				
							> 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 12-Buz pateni 13-Oryantiring 14-Dağ bisikleti 15-Kuzey yürüyüş 16-Tırmanış 17-Kayak / Snowboard 18-Yürüyüş 19-Dağ yürüyüşü 20- Diğer	21-Dans 22-Jimnastik 23-Trambolin 24-Jonglörlük 25-Diğer	26-Badminton 27-Ragbi 28-Voleybol 29-Judo / Güreş 30-Tenis 31-Karate 32-Tae-kwon-do 33-Golf 34-Basketbol 35-Su topu 36-Hentbol 37-Diğer	38-Bisiklet 39-Tramvay 40-Kaykay 41-Aktif teneffüs 42-Yürüyüş 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	7'ai un peu aimé		21Vigourous	75							28Moderate	180	
	7Moderate	45	7'ai beaucoup aimé		43Light	120									

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.

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!