

Webinar 3

- 1) Hedef belirleme ilkeleri
- 2) Hedef belirleme sürecinde öğrencilerin özerkliğini destekleme

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

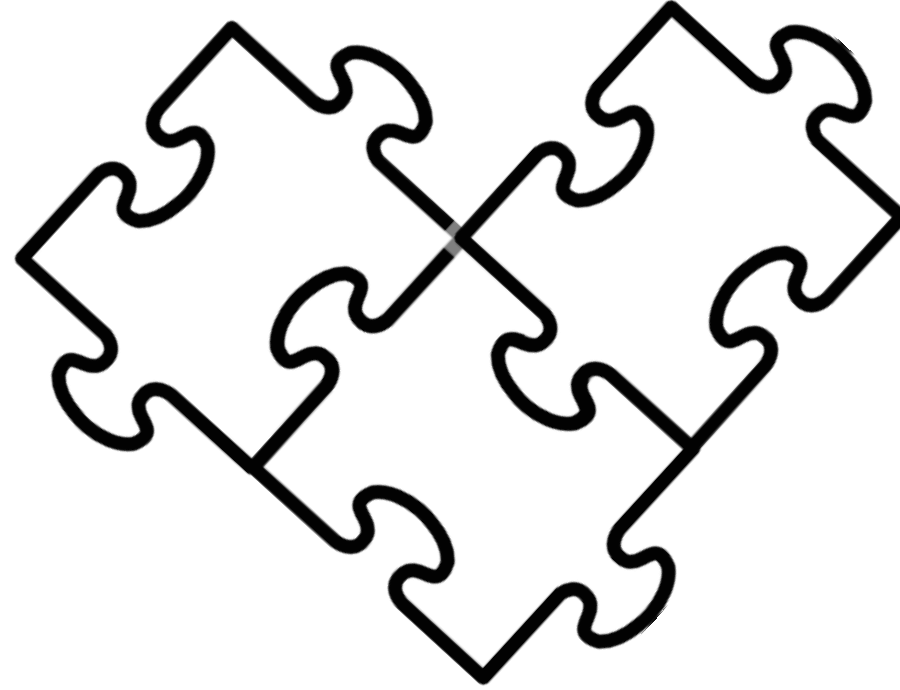
Öğrenme Çıktıları

- **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

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*

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

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.*”

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?”

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?”

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?”

Hedef belirleme, kendini gözleme 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.

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>

Hedef Belirleme Testi

Araştırmalar hedef belirlemenin aşağıdakilerin TÜMÜNÜ geliştirdiğini ortaya koymaktadır:

“Dikkat, Çaba, Dayanıklılık, İstikrar, Tatmin, Güven”

Hedef belirlemenin yukarıdakilerden EN AZ BİRİNİ geliştirmedeğini düşünüyorsanız **YANLIŞ** seçeneğini işaretleyiniz.

A. DOĞRU

B. YANLIŞ

C. Emin değilim / Bilmiyorum

Hedef Belirleme Testi

“*Mekik çekeceğim*” cümlesi sizce:

A. DOĞRU

B. YANLIŞ

C. Emin değilim / Bilmiyorum

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

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

Hedef Belirleme Testi

“Bugün 25 sınav çektim, bu, sınıftaki en fazla sınav. Önümüzdeki 7 günde, 30 ya da daha fazla sınav yapmayı deneyeyeceğim, böylece yine sınıftaki en iyi performans benim olacak” cümlesi sizce:

A. DOĞRU

B. YANLIŞ

C. Emin değilim / Bilmiyorum

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

Hedef Belirleme Testi

Öğretmenin bir öğrenciye yanıtı: *“Gelecek hafta, 2 gün arkadaşlarıyla 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

Hedef Belirleme Testi

“Yarımdan, 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

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

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>

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. sınav 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 sınav çıktığınız 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: _____”

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.**

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

Özerklik Destekleyici Ortam Yarataın

Denetleyici yönergelerden
kaçının!

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

<https://youtu.be/wkDZFq-gkFU>

Özerklik Destekleyici İklim Testi

“Şimdi, 2 set 10 mekik yapacaksınız” cümlesi sizce:

A. DENETLEYİCİ

B. ÖZERKLİK DESTEKLEYİCİ

C. Emin değilim / Bilmiyorum

Özerklik Destekleyici İklim Testi

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

A. DENETLEYİCİ

B. ÖZERKLİK DESTEKLEYİCİ

C. Emin değilim / Bilmiyorum

Pozitif Geribildirim

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

Webinar Görevleri - 2

Beden eğitimi dersinizde hedef belirleme - Görev

- ★ ğrencilerinizden bir beceri **seçmelerini** isteyin (**Hedef belirleme ilkelerine & adımlarına** uygun olarak)
- ★ **Bir dahaki webinar**a kadar **beden eğitimi dersinizde** hedef belirleme kartını uygulamaya çalışın
- ★ ğrencilerinizin, **zerk** biçimde hedef belirlemelerine yardımcı olmak için hazırlıklar yapın. Neler yapabilirsiniz?

Bedem 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

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.

Grubun geçen hafta okul dıŐı fiziksel aktivite sıklığını hesaplayın

Gruptaki tım öğrencilerin geçen hafta boyunca okul dıŐında 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, tım gruplardaki öğrenciler, grup için gerçekçi grup hedefi belirlemeliler.

Örneğin; Grup 1: 700 dakika/hafta hedefleyebilir

Daha sonra öğrenciler bu hedefi nasıl başaracaklarını tartışmalılar!

Öğretmenler bu sırada öğrencilerin özerkliğini
desteklemek adına alternatif seçenekler yaratabilir!

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

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 tartışır (örn., ailesinin arabası olan bir grup üyesi, diğerini evinden alabilir ve buluşma yerine birlikte gidebilirler).
- Ayrıca hep birlikte nasıl oynayacaklarını böylece etkinlikten zevk alabileceklerini tartışır!
- İyi bilmedikleri bir spor branşını seçmelerini isteyin. Böylece tamamen yeni bir beceri alanında pratik yaparak yeterlilik algılarını artırabilirler!

Öğretmenler şunu vurgulamalıdır:

- Öğrenciler, fiziksel aktivite düzeyini artırmak için birbirlerine baskı yapmamalıdır, 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!

Grup hedeflerinin eğlenceli doğasını hatırlatın

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

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!

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

