

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 yapılandırılmış 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 4

Dolaylı etki

Uzun süreli etki:

- *Beden okuryazarı* olmak
- Aktif birey yaşam tarzı

Direk etki:

Sınıfta fiziksel aktivite

Öğrencilere içsel motivasyonu artıran bir BE müfredatı sağlamak

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

Webinar 5

Kısa süreli etki:

Ders dışı aktivite

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:

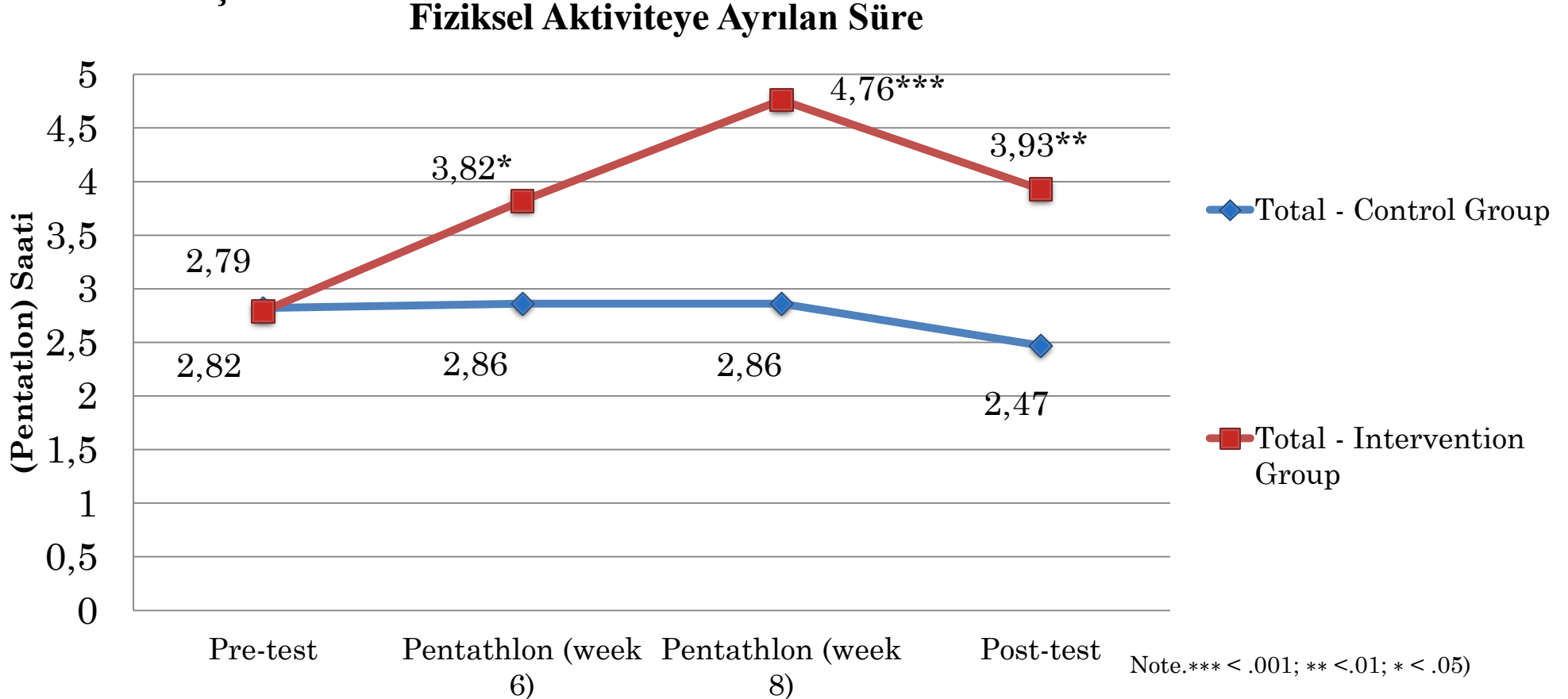
- Bireyin sağlığına etkisini analiz etmek
- Yaşam alışkanlıklarının bir kısmını değiştirmek için bir eylem planı yapmak
- Bu programı uygulamak
- Bu uygulamada kendilerini ölçmek

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**

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



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

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.



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



FA'nin 5 Kategorisi

Performans ve Fitness	Açık Alan Aktiviteleri	Artistik Aktiviteler	Rekabet Aktiviteleri (Bireysel ya da takım)	Aktif Ulaşım
<ul style="list-style-type: none">• Dayanıklılık (jogging)• Yüzme• Kardiyo (Zumba, cardio-box, vb)• Cross fit	<ul style="list-style-type: none">• Bisiklet• Kır koşusu• Buz pateni• Paten• Orientiring	<ul style="list-style-type: none">• Dans	<ul style="list-style-type: none">• Futbol• Basketbol• Su topu• Hentbol• Badminton	
<ul style="list-style-type: none">• Yüksek ve uzun atlama• İp atlama• Fitness	<ul style="list-style-type: none">• Dağ yürüyüşü• Kuzey yürüyüşü• Tırmanış• Kayak / Snowboard	<ul style="list-style-type: none">• Cimnastik• Trambolin	<ul style="list-style-type: none">• Voleybol• Judo / Güreş• Tenis• Karate• Tae-kwon-do	<ul style="list-style-type: none">• Bisiklet• Kaykay
<ul style="list-style-type: none">• Yoga• Pilates• Disk, gülle atma	<ul style="list-style-type: none">• Yürüyüş	<ul style="list-style-type: none">• Jonglörlük	<ul style="list-style-type: none">• Golf	<ul style="list-style-type: none">• Yürüyüş• Tramvay

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	<ul style="list-style-type: none">• Dayanıklılık (jogging)• Yüzme• Kardiyo (Zumba, cardio-box, vb)• Cross fit	<ul style="list-style-type: none">• Bisiklet• Kır koşusu• Buz pateni• Paten• Orientiring	<ul style="list-style-type: none">• Dans	<ul style="list-style-type: none">• Futbol• Basketbol• Su topu• Hentbol• Badminton	
1 Orta Şiddet: 3-5.9 METs	<ul style="list-style-type: none">• Yüksek ve uzun atlama• İp atlama• Fitness	<ul style="list-style-type: none">• Dağ yürüyüşü• Kuzey yürüyüşü• Tırmanış• Kayak / Snowboard	<ul style="list-style-type: none">• Cimnastik• Trambolin	<ul style="list-style-type: none">• Voleybol• Judo / Güreş• Tenis• Karate• Tae-kwon-do	<ul style="list-style-type: none">• Bisiklet• Kaykay
0.5 Düşük Şiddet 0-2.9 METs	<ul style="list-style-type: none">• Yoga• Pilates• Disk, gülle atma	<ul style="list-style-type: none">• Yürüyüş	<ul style="list-style-type: none">• Jonglörlük	<ul style="list-style-type: none">• Golf	<ul style="list-style-type: none">• Yürüyüş• Tramvay

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 $(1.5 \text{ saat} \times 1) + (1.5 \text{ saat} \times 0.5) = 2.25$ 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 ($5 \text{ puan} \times 5 \text{ öğrenci}$)
- **200 puan** : $25 \times 5 \text{ takım üyesi} \times 8 \text{ hafta} = \mathbf{200 \text{ puan}}$

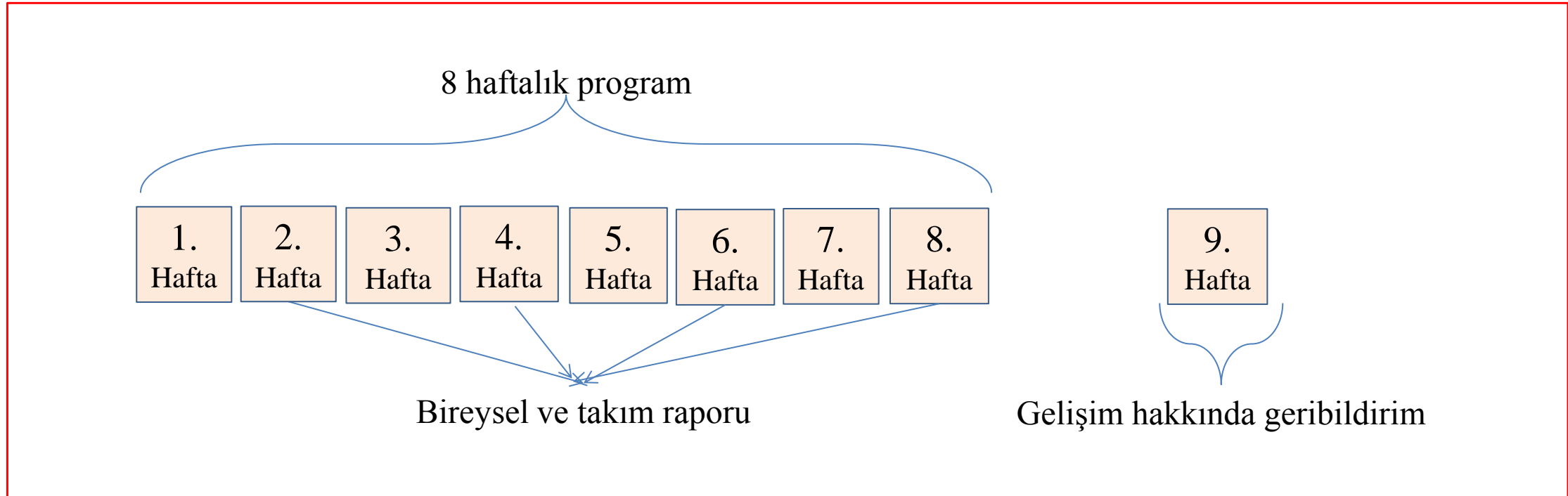
Haftalık FA Gereklilikleri

Sembolik ödülleri almak için kriterler:

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

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).



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

*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

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

Örnek bir veli mektubu

Sayın Veli,

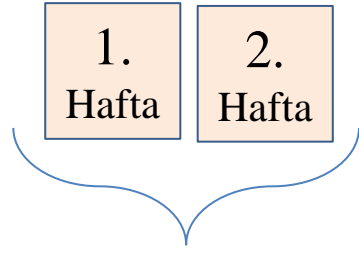
Pentatlon Takımı Programının iki hafta sonra başlayacağını bildirmek isterim. Bu programın amacı, öğrencilerin okul dışında fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmektir. Uzun vadedeki amacı ise kronik hastalıkları önleyici, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini sağlamaktır.

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.

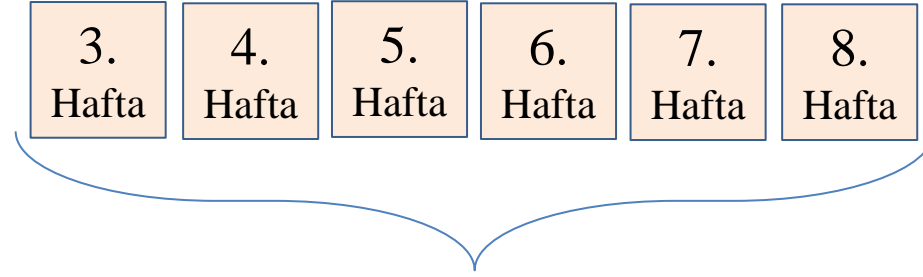
Saygılar,

Pentatlon Takımı Programı 3 aşamada gerçekleşecek



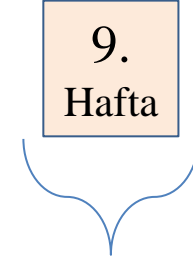
- Pentatlon Takımı Programının öğrencilere açıklanması
- Takımların oluşturulması
- Kayıt kağıtlarını verme
- Öğrencilerin başlangıç FA seviyelerini ölçme (Özet Rapor 1 ve Özet Rapor 2)
- Düzenleme 1

Hazırlık aşaması



- 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



- Öğretmenlerin öğrencilerin gelişimleri hakkında rapor hazırlaması

Ölçme 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).



PERFORMANSLARINIZI TAKİMLERİNİZLE

PROGRAMI

ÖĞRENCİ

FİZİKSEL AKTİVİTE RAPORU

Adım:

Takım arkadaşlarım:

Öğretmenim:.....

Sınıfım:

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

Beden eğitimi dersinde yapılacaklar

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

Gelecek Hafta İçin Fiziksel Aktivite Planım (1. Hafta)

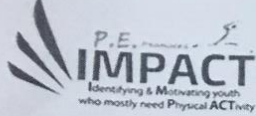
	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Saat	Activite? Yer? Kiminle?	Activite? Yer? Kiminle?	Activite? Yer? Kiminle?	Activite? Yer? Kiminle?	Activite? Yer? Kiminle?	Activite? Yer? Kiminle?	Activite? Yer? Kiminle?
7.00-8.00							
8.00-9.00							
9.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
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							


- 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	

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

 P.E. IMPACT
Identifying & Motivating youth
who 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 yürümeye 10dk arkadaşlarla	Aynı yerde	Aynı yerde	Aynı yerde	Aynı yerde		
8.00-9.00							Döpe
9.00-10.00							yanlış
10.00-11.00							ailemle
11.00-12.00							2 saat
12.00-13.00	okulda tenis						
13.00-14.00							
14.00-15.00						gözetim (kavak)	
15.00-16.00						2 saat arkadaşlarla	
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00		Dans (odamda) yalnız		köpeği perdimine 15dk yalnız			köpeği gezdireceğim 15dk yalnız
19.00-20.00							

- 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														

- 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				
		Tip 1	Tip 2	Tip 3	Tip 4	Tip 5
1. Hafta						
2. Hafta						
3. Hafta						
4. Hafta						
5. Hafta						
6. Hafta						
7. Hafta						
8. Hafta						

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

Fiziksel aktivitenin yoğunluğu için kriterler



Rahatsız olma eşğinde - FA yaparken konuşmak zor



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



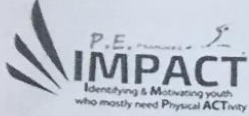
Nefes alma hızı değişmez - FA yaparken kolaylıkla konuşmaya devam edebilir.


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

Puan Hesaplama

Saat	FA dakikası	FA Puanları		
		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

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

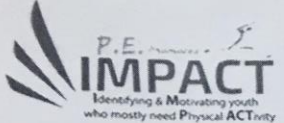



 Avrupa Birliği Erasmus+ Programı tarafından finanse edilmektedir

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 arkadaşlarla	Aynı yerde	Aynı yerde	Aynı yerde	Aynı yerde		
8.00-9.00							Dopa
9.00-10.00							yongosu
10.00-11.00							ailemle
11.00-12.00							1 saat
12.00-13.00	okulda tenis						
13.00-14.00							
14.00-15.00						yürme (kavak)	
15.00-16.00						2 saat arkadaşlarla	
16.00-17.00							
17.00-18.00							
18.00-19.00		Dans (odamda) yalnız		küpeği perdimme 15 dk yalnız			
19.00-20.00							küpeği gezdireceğim 15 dk yalnız

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

 **IMPACT**
Identifying & Motivating youth
who mostly need Physical ACTivity

 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

Hafta	Haftalık alınan toplam puanlar	Hafta Boyunca Fiziksel Aktivite Kategorisi/Çeşidi				
		Tip 1	Tip 2	Tip 3	Tip 4	Tip 5
1. Hafta	$(0,125 \times 5) + 2 + 4 + 1 + (0,125 \times 2) = 12,25$		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

- 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	<i>Mükemmel!</i>	<i>Güzel, başardın!</i>	<i>Buraya kadar fena değil!</i>	<i>Daha fazla hareket etmeliyim/etmeliyiz!</i>
							> 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

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-Oriyantrng 14-Dağ bisikleti 15-Kuzey yürüyüşü 16-Tırmanış 17-Kayak / Snowboard 18-Yürüyüş 19-Dağ yürüyüşü 20- Diğer	21-Dans 22-Jimnastik 23-Trambolin 24-Jonglörük 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 7Moderate	150 45	J'ai un peu aimé J'ai beaucoup aimé		21Vigorous 43Light	75 120							28Moderate	180	

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 28Moderate	30 30							27Moderate	105					

- 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.

- 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.

- 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?

- 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

Sorularınız?

1. Bu programı uygulayabileceğinizi düşünüyor musunuz?
2. Sizce bu programı uygulamanın en zor yanı ne?
3. Sizce bu programı uygularken karşılaştığınız zorluklar neler olacak?

Artık uygulama
zamanı geldi!