

# Spor ve sağlıklı yaşam tarzı yaklaşımlarının öğrencilerin eğitim hayatıyla birleştirilmesi

## Tüm branş öğretmenleri

### Dizin

#### Introduction ( Giriş)

1. [Standartları yükseltmek için beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite kullanımı](#)
2. [Öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzı ve sağlığı ile ilgili düşüncelerin müfredata nasıl dahil edilebileceğinin diğer branş öğretmenlerine tanıtımı](#)
3. [Araçın amacı hakkında okulun önceki deneyimleri ve projeleri](#)
4. [Sporu öğrenimde kaynak olarak kullanma](#)
5. [Diğer müfredatlardan sorumlu öğretmenleri destekleme ve planlama](#)
6. [Beden eğitimi, spor ve fiziksel etkinlikleri geliştirme amaçlı teknoloji kullanımı](#)
7. [Öğrencilerin eğitim hayatlarıyla spor ve yaşam tarzını birleştirme yöntemleri](#)
8. [Ailelere yönelik iletişim stratejileri](#)

### Giriş

Araç, diğer dersleri de içeren disiplinler arası uygulama geliştirerek, öğrencilerin fiziksel, zihinsel yarar ve sağlıklı yaşam tarzını hayatlarına dahil etme yöntemlerini tanımlar. Bu bakımdan araç, ailelerle uygun iletişimi belirlemeye girişiminin yanında, diğer branş öğretmenlerinin katılımı için stratejiler geliştirir.

## Standartları Geliştirmek İçin Beden Eğitimi, Spor ve Fiziksel Aktivite Kullanımı

Bu bölüm, beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitenin tanıtım ( ve öneri) gerekçelerini gösterir ve başarılı bir şekilde tanıtıldığı ve uygulandığı takdirde, bir okul ya da kolejin başarısının , akademik performans ve genel gelişimi / davranış geliştirdiğini gösterir.

**'Beden eğitimi, fiziksel aktivite ve sporun genç bireyleri okula bağlılıkta pozitif olarak katkı sağladığı, gençlerin hedeflerini, okul içinde var olan olumlu sosyal davranışların sınırlarını ve liderlik ve vatandaşlık becerilerini geliştirdiği belirtilmiştir.'**

( Stead & Neville 2010)

**' Fiziksel olarak zinde çocuklar, daha az zinde çocuklara göre beyin fonksiyonları gelişmiştir, daha yüksek akademik puanlara sahiptirler ve daha iyi bilişsel performans sergilerler.'**

( Chaddock 2012)

Beden eğitimi, spor ve / ya da fiziksel aktiviteyle ilgilenen herkesin bunun yaşamı iyileştirme , motive etme, odaklanma, insanların içindeki potansiyeli ortaya çıkarma konusunda hemfikir. Birçok birey, beden eğitimi, spor ve fiziksel aktiviteden edindiği daha geniş ' yaşam becerisini ' yaşamlarının diğer alanlarına taşıma konusunda yetenekliler. Aslında, yaptığı sporun kendi bilgisi, davranışı, tutumu ya da kişisel/ profesyonel hayatlarının diğer alanlarındaki yeteneği tarif edemeyen başarılı bir atlet bulmak nadirdir. Üstelik bu genç insanlar için de geçerlidir. Beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite , fiziksel ve zihinsel gelişimi sağlamak amacıyla kullanılabilir.

Okullar ya da kolejler, beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitenin bazılarını katılmaları ve onlardan edindikleri güven ve özsaygıyla dolu ve yaşamlarının diğer alanlarındaki davranışlarını, tutumlarını, performanslarını bu sayede geliştirilen öğrencilerden oluşmaktadır. Öğretmenler, antrenörler ve diğer eğitim ortamında çalışan bireyler için kilit nokta; beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitenin bireylere nasıl yarar sağladığını anlamak ve bunu tüm genç insanlarda yararlı, takip edilebilir ve başarılı strateji haline getirebilmektir. Bazı yetişkinlerin ( genellikle çocukluğunda beden eğitimi, spor ve fiziksel aktiviteyle ilgili olumlu deneyim edinmiş ) bunu içsel olarak yaptığını biliyoruz, fakat bunu herhangi bir okul ya da kolejin yürütebileceği şekilde betimlemeye ihtiyacımız var. Ardından, okul standartlarını geliştirecek stratejiye sahip oluruz. Bu etkinin kanıtı ilginç. Fiziksel aktivite, beden eğitimi ve sporu davranış ya da başarıdaki gelişimle ilişkilendirmeye çalışan her uluslararası araştırma projesi, bazılarının diğerlerinden daha güçlü korelasyonlar bulmalarına rağmen, pozitif korelasyon sonucu elde eder. Fakat, çocuklar ve akademik başarılarının üstlendiği fiziksel aktivite, beden eğitimi ve spora katılımın miktarını nadiren ölçen çalışmaların, ölçülmesine rağmen, açık ve pozitif korelasyon göstermez. Bu, tek başına fiziksel aktivitenin birçok genç insan için davranış ya da başarıda değişiklik meydana getirmediğini gösterir. Beden eğitimi, spor ya da fiziksel aktivite stratejilerinin tam olarak gerçekleştirilmesi için eğitim stratejileriyle uygun şekilde ilişkilendirilmesi gerekir.

## Öğrenim Hedefi

- Beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitenin birey üzerindeki etkisini daha iyi açıklamak.
- Beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitenin okul / kolej üzerindeki etkisini daha iyi açıklamak.
- Beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitenin daha geniş kitleler üzerindeki etkisini daha iyi açıklamak.
- Okul/ kolejler / yerel ve ulusal ajansları beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitelere öğrencilerin aktif katılım fırsatlarının artırma konusunda cesaretlendirmek.
- Strateji planlamayı destekleyen kaynak sağlamak ve tüm öğrenciler için ileri düzeyde beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite fırsatlarını uygulamak.
- Okulların/kolejlerin, öğretmen ( diğer branşlardan ) eğitiminde ortak planlama ve programlama geliştirmesini desteklemek, beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitenin yaşam becerilerini ve bilişsel, mantıksal, matematiksel, ilişkisel, özsaygı , kurallara saygı , ekiple çalışma becerilerini nasıl geliştireceği hakkındaki farkındalıklarını artırmak.
- Tüm öğretmen eğitiminin ( diğer temel branşlar) beden eğitimi , spor ve fiziksel aktivitenin formal eğitimini aldığını düşüncesini desteklemek.

Diğer tüm okul geliştirme stratejilerine benzer olarak, okul standartlarını yükseltmek için beden eğitimi, spor ve fiziksel aktiviteyi kullanmak en iyi şu şekilde amacına ulaşır:

- Kıdemli bir kişinin liderliğinde ; bu işin planlanması ve uygulanmasında rol oynar;
- Katılımcı öğrenci ve ekip dikkatlice tanımlandığında;
- Beden eğitimi ve diğer branşların strateji geliştirmek ve yüksek kalitede kaynak sağlamak amacıyla işbirliği içinde çalışmaları halinde. Ve ;

Bunun başarıya ulaşabilmesi için beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite stratejilerinin uygun şekilde eğitim planına dahil edildiğinden emin olmalıyız.

### Çevrimiçi kaynaklar

- [Want Smarter, Healthier Kids? Try Physical Education! | Paul Zientarski | TEDxBend](#)  
(Daha zeki ve daha sağlıklı çocuklar mı istiyorsunuz? Beden eğitimi deneyin! Paul Zientarski – TEDxBend)
- [Protecting and improving the nation's health](#)  
(Ulusun sağlığını koruma ve geliştirme)  
Çocuk sağlığı ve iyilik ve başarı arasındaki bağlantı. Baş öğretmen, yönetici ve eğitim personeli için bilgilendirme.
- [Education Scotland](#) ( İskoçya eğitimi)  
Öğrenmedeki sağlık ve iyilik.
- [Education Scotland](#) ( İskoçya eğitimi)  
Sağlık ve iyilik: Tüm orta dereceli okul araştırma projelerinin sorumluluğu
- [BBC News Scotland](#) (BBC Haber İskoçya)  
Gençlerin akademik performanslarını yükselten egzersizler
- [The Guardian](#)  
Sporun öğrencilerin iyiliğini nasıl sağladığı hakkında en iyi uygulama, tavsiye ve kavrayış.
- [The Guardian](#)  
Değerlendirme için: Spor eğitimi sınav hazırlığını nasıl geliştirir.
- [The Guardian](#)  
Beden eğitimi de kapsayan okul temelli fiziksel aktivite ve akademik başarı arasındaki ilişki
- [Managing sport](#) ( spor yönetimi)  
Eğitim projesinde spor- Yeni Zelanda, Spor

### Çevrimiçi kaynaklar

- [Youth Sports Trust](#) (Gençlik spor vakfı)  
Beden eğitimi ve spor akademik başarıyı nasıl etkiler?
- [The Guardian](#)  
Beden eğitimi ve spor öğrenci sağlığını ve iyiliğini nasıl iyileştirir? Canlı sohbet
- [Physical Activity and Health - Practice briefing - children](#) (Fiziksel aktivite ve sağlık- briefing uygulaması- çocuklar)  
Bu uygulama brifingi 6-11 yaş çocuklar için fiziksel aktiviteye yönelik uygulamalı stratejiler sunar.
- [The Effects of Extracurricular Activities on the Academic Performance of Junior High Students](#)  
(Müfredat dışı aktivitelerin ortaokul öğrencilerinin akademik performansı üzerindeki etkisi)
- [Research Link / Extracurricular Activities: The Path to Academic Success?](#)  
(Araştırma bağlantısı/ Müfredat dışı aktiviteler: Akademik başarı için adım)
- [Participation in High School Physical Education --- United States](#)  
(Ortaokullarda beden eğitimi dersine katılım – Birleşik Devletler)
- [Positive Effects of Extra Curricular Activities on Students](#)  
(Müfredat dışı aktivitelerin öğrenciler üzerindeki olumlu etkileri)  
Bu rapor müfredat dışı aktivitelerin işlevlerini ve öğrenciler üzerinde yaratabilecekleri olumlu etkileri tanımlar.
- [The Guardian](#) Okul içinde, fitnes ile çocukluk çağı obezitesi ile mücadele
- [Active Kids Do Better Join](#)  
(Aktif çocuklar daha iyi katılım sağlar)



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

- [Finnish Schools on the Move](#) ( Sadece Fince)  
Okul çağındaki çocuklarda fiziksel etkinliği artırmak ve oturarak geçirdikleri vakti azaltmak.
- [Sport England](#)  
Spor ve yaş

Milli okullarımıza fiziksel aktiviteyi geri getirme hareketi

- [afPE](#) Beden Eğitimi Derneği (afPE) fiziksel aktivitenin tanıtımı ve halkı sağlığında beden eğitimininönemli rol oynadığını belirten Sağlık Durumu Raporu yayınladı.



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzı ve sağlığı ile ilgili düşüncelerin müfredata nasıl dahil edilebileceğinin diğer branş öğretmenlerine tanıtımı

Bu bölümde, diğer branş öğretmenlerine, Çocukların fiziksel / zihinsel zindelikleri ve bunu müfredata - yalnızca beden eğitimi dersi için değil, diğer ders için de - dahil etme konusunda derin düşünebilmelerinde onlara fikir vermesi için gerekli stratejiler tanımlanır.

Başlangıç noktası, beden eğitimi müfredatında beden diliyle ilişkili meselelerde açıklık; Doğru beslenme eğitimi ve fiziksel zindelik ilişkisi hakkında açıklık; çocukların duyarlı vatandaş olmaları konusunda sahip oldukları çevresel ve doğal olanaklarının tanıtımıdır.

Bu strateji, zorunlu ya da teorik yönetmelik aracılığıyla sunulmaz; deneyim sonucu, sosyal bilimlerden beden eğitime kadar farklı branşlardaki öğretmenlerden oluşan çalışma ekibin sayesinde gerçekleştirilir.

Yaşam tarzı, bireyin tüm hayatı boyunca uyum içinde yaşayacağı bir takım davranış ve alışkanlık olarak tanımlanabilir. Uzun zamandır, iyi bir yaşam için, günlük yaşamda farklı davranışlar ve alışkanlıklar sergilemek gerektiğine inanılmaktadır. Yaşam tarzı, sağlıklı kalabilmek için toplum tarafından doğru kabul edilen belli başlı kurallara uyumdan ibarettir.

Hayatımızın her bölümünde, özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde yaşam tarzı şu sırada şekillenmektedir: planlanmış eylem, planlanmamış eylem, ara, dinlenme, beslenme, duygusal-sosyal yön ve sosyallik, hijyen ve çalışma. Planlanmış eylem, profesyonellerce düzenli şekilde planlanan ve uygulanan spor eğitimini ifade eder. Planlanmamış eylem- daha ziyade- belirli bir program dahilinde olmayan etkinlikleri ifade eder.

## Öğrenim Hedefi

Okullardaki beden eğitimi programları doğrudan öğrencilerin fiziksel sağlığından yararlanır. Önerilen miktardaki egzersizleri yapmak, sonrasında diyabet riski, kalp hastalıkları, astım, uyku bozuklukları ve diğer hastalık risklerini azaltarak, obeziteyle savaşır. Düzenli egzersiz ayrıca kalp ve damar sağlığını düzenler, kas ve kemik gelişimine yardımcı olur. Okul beden eğitimi programları fitness ve zihinsel değerlendirmeyi gerektirir. Fiziksel aktiviteye katılmaya ek olarak, beden eğitimi dersine katılan öğrenciler, sağlıklı ve bilgili bir yetişkin olmanın temellerini atar.

### Çevrimiçi Kaynaklar

- [Motor Skills And Teaching Styles In Physical Education](#) (Beden eğitiminde motor beceriler ve öğretimin yöntemleri) (Sadece İtalyanca)  
Öğretim yöntemleri hakkında kaynak
- [Physical Education and Sport at School in Europe](#)  
Avrupa'daki okullarda beden eğitimi ve spor)  
Avrupa Birliği raporu

### Çevrimiçi Kaynaklar

- [What Are the Benefits of Physical Education in School?](#) ( Okulda beden eğitiminin yararları nelerdir?)  
Okulda beden eğitimi hakkında
- [The role of the movement for young people](#)  
(Hareketin genç insanlar üzerindeki rolü)  
Beden eğitimi, Aktif yaşam tarzı ve çocukluktaki fiziksel hareketsizlik

## Aracın hedefi hakkında okulun önceki deneyim ve projeleri

Bu adımın amacı, yaşam tarzıyla, fiziksel ve zihinsel zindelik ve beden eğitimi müfredatı ile ilgili kısımların ilişkilendirilmesine odaklı deneyimi ve projeleri sağlamaktır.

Datini Spor Enstitüsü ,spor ve sağlıklı beslenmeye ek olarak, 'hareket' yaklaşımına inanan ve sağlıklı yaşamı destekleyen iki girişim sunar; bu öneriler öğrencileri sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durmasını ve çevreye duyarlılığı planlar.

Belirtilen ilk girişim:

- Yürüyüş günleri
- Mağaralarda gezi
- Sınıf içinde uzmanların / rehberlerin rota sunumları
- Araştırma, çalışma ve yönlendirme haritaları
- Fotoğraf sergisi

Prato Yerel Sağlık Hastanesi Diyabet Ünitesi n. 4 ile işbirliği sonucu yapılan ikinci girişim çocuklar için diyabet hakkında eğitim programıdır. Kurs programı aşağıdaki konuları içermektedir:

- Doğru beslenme ilkeleri ( Uygun bir diyet uygulama motivasyonu)
- Diyabet hastaları için gıdalar ve sağlıklı besinler
- Diyabette egzersiz
- Egzersizin kan şekere etkileri
- Farklı türde fiziksel aktiviteler: iş ve spor
- Önerilen ve önerilmeyen sporlar
- Eğitim anlayışı
- Fiziksel aktivite öncesinde diyet ve insulin dozunun nasıl değişeceği tahmini
- Uygulama egzersizleri: hastalarda iyi bir kontrolle egzersizden önceki ve sonraki kan şekeri ölçümü

## Öğrenim Hedefi

Projenin etkinlikleri aşağıdaki becerileri geliştirmektedir:

- Sosyalleşme ve güçlendirme aşaması.
- Fiziksel aktivite ve genç insanlara özgü fiziksel/ psikolojik değişiklikler arasındaki ilişki bilgisi.
- Öğrenme ortamında , yalnızca sporda değil sorunlu ortamlarda ve günlük yaşam deneyimlerinden elde edilen becerileri kullanma ( formal ve informal öğrenme ortamı).
- Ortam gerçeğini gözleme kapasitesini yükseltme , çevresel , antropolojik , doğal, coğrafik, topografik ve oryantasyon bilgisini genişletme ve derinleştirme.
- Özsayıyı güçlendirmek için beden ve hareket algısı.
- Sağlığın devamı için eğitim yöntemi ilkelerinin uygulanması.
- Bireyin kendi eğitim programını yönetmesi.



Project Number: 557089 EPP1-2014-IT-SPO-SCP

### Çevrimiçi Kaynaklar

- [PE and development](#) (Beden Eğitimi ve Gelişim)  
Aktif yaşam tarzlarının gelişiminde Beden eğitimin rolü
- [European Council](#) (in Italian)  
(Avrupa Konseyi) ( İtalyanca)  
Fiziksel ve sağlıklı aktivitelerin tanıtımı için öneriler
- [A Goal For The Health](#) (in Italian)  
(Sağlık Hedefi) ( İtalyanca)  
Etik açısından doping v eve diğer sosyal meseleler konusunda gençleri duyarlı hale getirmek

### Çevrimiçi Kaynaklar

- [Movement and health](#) (in Italian)  
( Hareket ve Sağlık) (İtalyanca)  
Hareket sayesinde sağlık eğitimi projesi
- [On line Values](#) (in Italian)  
( Çevrimiçi Değerler) (İtalyanca)  
Toplu ve işbirlikçi düzenlemeye dayalı öğretim projesi : WikiCalcio



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

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## Sporu Öğrenmede Kaynak Olarak Kullanmak

Bu bölüm, beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitenin öğrenme 'kaynağı' olarak, dahası öğrenci katılımını sağlayarak, temel derslerin nerede ve nasıl planlandığını ve uygulandığının örneklerini verir.

## Öğrenim Hedefi

- Okul/ kolej / yerel ve ulusal ajanslarının beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite fırsatlarını arttırmaları konusunda cesa retlendirmek.
- Okulların/ kolejlerin öğretmen eğitimi (diğer branş öğretmenlerine) için ortak bir plan ya da program geliştirme konusunda cesaretlendirilmesi, beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitenin yaşam becerilerini nasıl geliştirdiği ve zihinsel, mantıksal, sosyal, öz-saygı, kurallara uyma, grupla çalışma becerisi kazandırdığı bilincini kazandırmak.
- Beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite bağlamında eğitim ve öğretimi geliştirmek ve birleştirmek.
- Diğer temel branşlardan öğretmen ya da eğitimcileri görevleri süresince beden eğitimi, spor ya da fiziksel aktiviteyi kullanmaları için cesaretlendirmek.
- Öğrencilerin daha fazla katılımını sağlayacak içerik ve / veya eğitim öğretim uygulamaları geliştirmek.
- Stratejik planlama ve daha ileri düzeyde beden eğitimi, spor ve fiziksel aktiviteyi destekleyecek kaynak oluşturma.

Diğer tüm okul geliştirme stratejilerine benzer olarak, beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite kullanımı şu koşullarda en iyi sonucu verir:

- Üst düzey liderlik, işin planlanması ve yürütülmesinden sorumlu olduğunda;
  - Çocuklar ve personel dikkatlice betimlendiğinde;
  - Beden eğitimi ve diğer bölümler, strateji geliştirmek ve yüksek kalitede kaynak için işbirliği içinde çalıştığında.
- Bunun başarıya ulaşabilmesi için, beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitenin eğitim müfredatına dahil edildiğinden emin olmalıyız.

The Youth Sport Trust (YST), yenilenebilir ve sürdürülebilir enstitü standartlarını geliştirmede beden eğitimi ve sporun nasıl kullanılacağını anlamak için Birleşik Krallık'taki okullar/ kolejlerle birlikte çalışmaktadır. Bunu yaparak, okulun/ kolejlin farklı tür okul ve öğrenci gruplarında hangi tür stratejilerin daha faydalı olacağına karar verebilecekleri bir çerçeve belirlediler. İlk çalışma 2005 – 2010 arasında 500'den fazla spor akademisine ( beden eğitiminde uzmanlaşmış okul) odaklandı.

YST, dört temel okul geliştirme stratejisi önerir:

- **İlgili içerikler**  
Gerçek yaşam içeriğinden oluşan öğretim konularının öğrenci katılımının ve öğrenmeyi geliştirdiği genel olarak kabul edilmektedir. Beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite konuları birçok genç insana ilgi çekici ve tanıdık gelir; ve bu konular birçok derste kolaylıkla öğretim kaynağı haline getirilir. Örneğin, matematiksel kavramları somutlaştırmak için spor gündeminden gerçek yaşam verilerini kullanmak ya da edebi kültürü geliştirmek için olaylarla ilgili yazılı metinler hazırlamak. Spor içeriklerinin kullanılması, müfredat boyunca spor kullanımının en açık yoludur. Bu fikirleri standart öğretim planlarına çevirmek, okulun / kolejlin çok az çabasını gerektirir; fakat başarıyı sağlamada kilit nokta olan bu durum öğrencilerin derse katılımını arttırmada oldukça başarılıdır.
- **Sporun olumlu değerlerini kullanma**  
Beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite öğrencilerin bütün gelişimi için önemli kişisel özellikleri oluşturur. Bunlar; güven, hırs, özsaygı, arzu, kurallara saygı, kazanma ve kaybetmeyi baş edebilme, olumlu ilişkiler kurma, kararlılık, cesaret vb. özelliklerdir. Eğer bu özellikler mevcutsa, gençler öğrenirken risk almada ve iddialı işlere girişmede ve böylece yeteneklerini geliştirmede daha güvende hissederler. Okul / kolejler, kurumun sayesinde beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitenin tanıtıldığı, beslendiği ve ünlendiği, bu kişisel değerleri garantileyen yaratıcı yollar buldu. Bu strateji, özellikle okul/kolej aracılığıyla dünya görüşü ve kültür oluşturmada çok etkilidir.
- **Beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite sayesinde edinilen genel becerilerden yararlanmak ve bu becerileri geliştirmek**  
Beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite müfredatın diğer alanlarında gerekli becerileri de geliştirir. Bunlar gözlem



becerisi, analitik beceriler , liderlik , ekip çalışması , iletişim ve diğer motor becerileri içerir. Öğrencilerin bu becerileri beden eğitimin, spor ve fiziksel etkinlikleri bağlamında göstermeleri olağandır ; fakat başarıyı desteklemeyen müfredatlarda zaman kaybı olarak görülebilir. Beden eğitim, spor ve fiziksel aktiviteyle edinilen becerileri açıkça geliştirmek birçok bakımdan diğer stratejilerinden daha zordur çünkü okul/kolejin ayrı ayrı planlama yerine, işbirliği içinde beceri geliştirmeleri gerekir. Fakat, kurumlar bunu öğrencilerde artan beceri ve güven seviyesine göre ödüllendirerek, ve böylece konular arasındaki düşünceleri çoğaltıp öğretim zamanını azaltarak başardılar.

- **Beden eğitiminde kullanılan başarılı öğretim yöntemlerini geliştirmek**

İyi bir beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite yönergesi şu yaklaşımlarla nitelendirilmektedir:

- Yönlendirme ve desteklemeyi başarılı kullanma teknikleri
- Yedek grup ve ekip çalışması fırsatları
- Yüksek kalitede gösterimler
- Mücadele gerektiren durumların kullanımı
- Becerileri geliştirmek için oyun temelli aktivite kullanımı ve
- Hedefin tehdit edici olmayan kullanımı ve gelişimin izlenmesi.

Tüm bu stratejiler diğer derslerde etkilidir fakat ders öğretiminde zayıf kalan geleneksel yöntemlerden ayrı tutulabilir. Bu nedenle, dördüncü madde beden eğitimi öğretmenleri ve diğer branş öğretmenleri arasındaki paylaşımı desteklemektedir. Bu strateji, öğretim uygulamasında öğretmenleri yeni yöntem denemeye yönelten ve öğrencileri öğrenmeden sorumlu haline getiren uzun vadeli ve sürdürülebilir değişiklik yaratır .

### Çevrimiçi Kaynaklar

- [Dundee Academy of Sport](#) ( Dundee Spor Akademisi)  
Okullarla birlikte çalışma
- [Sport New Zealand](#) Eğitim müfredat Kaynaklarında spor
- [Dundee Academy of Sport](#) ( Dundee Spor Akademisi)  
Sporu öğrenme için kaynak olarak kullanma
- [Math's and Sport](#) ( Matematik ve Spor)\_Milenyumun matematik projesi
- [University of Cambridge](#) Arsenal Matematik ve futbol aktivitesi koleksiyonu

## Diğer Müfredatlardan Sorumlu Öğretmenleri Destekleme ve Planlama

Bu bölüm, beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite / diğer müfredat alanları aracılığıyla birleştirilmiş yaklaşım ve ortak 'projelerin' örneklerini sunar.

## Öğrenim Hedefi

- Diğer müfredatlarda öğrenme 'kaynağı' olarak beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitenin daha yaygın kullanımını desteklemek .
- Tüm 'temel' braşlardan öğretmenleri eğitimi ve öğretimi planlama ve uygulamayı sağlayacak kaynak sağlamak.

## Çevrimiçi Kaynaklar

- [Dundee Academy of Sport, Winter Olympics](#)  
(Dundee Spor Akademisi, Kış olimpiyatları)  
Sporu öğrenimde kaynak olarak kullanma.
- [Dundee Academy of Sport, Ryder Cup \(Golf\)](#)  
(Dundee Spor Akademisi, Ryder Kupası –Golf )  
Sporu öğrenimde kaynak olarak kullanma.
- [Dundee Academy of Sport, Tour De France](#) (Dundee Spor Akademisi, Tour De France) Spor öğrenimde kaynak olarak kullanma.

## Çevrimiçi Kaynaklar

- [Physical Activity & Health Lesson Plan](#) (Fiziksel aktivite& Sağlık dersi planı) Fiziksel aktivite ve kalp ve akciğer sağlığı arasındaki ilişki , daha sağlıklı yaşam tarzı tercihi ve hareketsizliğin etkileri.
- [Data Gathering & Interpretation](#) (Veri toplama & yorumlama)  
Mantık ve Spor
- [Exercise & Healthy Heart PowerPoint](#) (Egzersiz ve sağlıklı kalp sunumu) Hareketin vücudumuz üzerindeki olumlu etkileri
- [Healthy Nutrition](#) (Sağlıklı beslenme)  
Nasıl ve neden sağlıklı beslenme

## Kaynaklar



Project Title					
Curriculum Area	Stage (Yr Group)	Project Theme	Aims, Objectives, Experiences and Outcomes	Interdisciplinary links	Brief Synopsis

## Beden Eğitimi, Spor ve Fiziksel Aktivitenin Tanıtımı İçin Teknoloji Kullanımı

Bu bölüm beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite ve diğer müfredatların uygulanmasında teknolojinin nasıl kullanılacağını örneklerini gösterir .

Beden eğitimi öğretmenlerine (ve diğer branşlara) teknolojiyi en iyi şekilde kullanmalarına yardımcı birçok araç ve kaynak vardır. Profesyonel antrenörler atlet eğitiminde teknolojiden ve mobil aygıtlarda yararlanmaktadır ve okul/ kolejler bu uygulamalarla maliyetinin çok altında en iyi yararı sağlamaktadır. Mobil aygıtların yaygınlaşması ve uygulama temelli eğitimle birlikte öğretmenler bütçeye uygun olan video analizi, tekrar oynatma, etiketleme, değerlendirme, sağlık yürüyüşü vb. araçları seçmektedir. Tüm bu aygıtların elindeki tek bir araçta toplanması teknoloji kullanımı teşviklemektedir. Teknoloji kullanma talebi geleneksel sınıfın yanında diğer alanlarda da yaygınlaşmış durumda.

## Öğrenim Hedefi

- Beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitede daha ileri teknoloji kullanımının tanıtımı
- Beden eğitimi branşından ve diğer temel derslerden öğretmenleri, öğrenme, öğretme ve değerlendirmeyi planlamada ve uygulamada destekleyecek kaynak sağlamak.

### Çevrimiçi Kaynaklar

#### ● [Not Only Fair Play on Twitter](#)

Not Only Fair Play , Avrupa Komisyonun desteklediği okul ve kolejlerde beden eğitimi, spor ve fiziksel aktiviteyi destekleyen bir projedir.

#### ● [The PEGEEK blog](#)

Değişen teknolojiyle oyunun beden eğitimi dersinizde nasıl kullanacağını öğrenin.

#### [The Guardian](#)

Beden eğitimi öğretmenleri için blog: Neden okumalıyım?

#### ● [PE APPS](#)

The PEGEEK beden eğitimi spor ve fiziksel aktivite için kullanılabilir günce uygulamalar için başvuru kılavuzu sağlar.

#### ● [Enhancing physical education with technology](#)

(Teknolojiyi kullanarak beden eğitimi geliştirme)

21. Yüzyılın beden eğitimi öğreticileri haline gelen 'uygulamalar'

#### ● [Integrating technology in PE](#)

(Teknolojiyi beden eğitimiyle birleştirme)

Teknolojiyle öğretim

#### ● [IFL Science](#)

Geleneksel sporlara alternatif olarak Norveç E-Spor

### Çevrimiçi Kaynaklar

#### ● [Itunes, Pe Apps](#)

Mobil öğrenme, sınıf ortamını beden eğitimi dersinden başka şeye çevirdi Beden eğitimi uygulamaları The PE Geek uygulamaları ilgili tartışma ve paylaşım imkanı sunar.

#### ● [Hudl Technique, Formerly Ubersense: Slow Motion Video Analysis](#)

40'dan fazla sporda atlet ve antrenörler , ağır çekim video analizi ile Hudl teknolojisini kullanmaktadır.

#### ● [MyFitnessPal](#)

MyFitnessPal ile kilolarından kurtul, iOS uyumlu en hızlı ve kolay kullanılan kalori hesaplayıcı. Şimdiye kadarki en geniş yiyecek listesi ( 5,000,000 dan fazla yiyecek) ve şaşırtıcı hızı, kolayca yiyecek ve egzersiz veri girişi ile fazla kilolarınızdan kurtarıyoruz! Ve üstelik ÜCRETSİZ! Bundan daha iyi diyet programı uygulaması yok.

#### ● [TgfU](#)

Teaching Games for Understanding – fiziksel ve sağlık eğitimi uzmanları için hazırlanmış çocukların eğlenerek katılımını sağlayacak uygulama. Bu oyunlar beden eğitimi teknoloji ve eğitimle birleştiriyor ve çocukların öğrenirken eğleneceği bir ortam oluşturuyor.

sınıfları

● [The Physical Educator.com](http://ThePhysicalEducator.com)

ThePhysicalEducator.com beden eğitimcileri için mesleki gelişim kaynağı sitesi

● [Cardiograph: Heart Rate Pulse Measurement using your iPhone & iPad Camera](#)

(Iphone & Iphone kameranı kullanarak kalp atış hızı ve nabız ölçümü)

Arkadaşlarının ve ailenin kardiyo ölçümünü yap

● [Youtube.com](http://Youtube.com)

Beden eğitimi öğretmenleri, spor eğitimcileri ve diğer öğretmenler tarafından kullanılabilir, birçok öğrenme kaynağını sunan ücretsiz uygulama .

### Mobil Uygulamalar

● [Free GPS](#)

Ücretsiz GPS Iphone tarafından sağlanan GPS i kullanır.

● [Kick it Out](#)

Kullanıcılara video , fotoğraf ve ses kaydı imkanı sunan ikinci versiyon , kullanıcı şikayetlerine çözüm buluyor.

● [Sports Coach UK](#)

Spor antrenörü UK kendini geliştirmek isteyen eğitimcilerin kullanması gereken ücretsiz bir uygulama. Eğitimlerinizi geliştirmek , diğer spor branşlarının eğitimleriyle tanışmak için iyi bir fırsat.

● [i-drills](#)

Yeni nesil digital antrenörler. Tüm i-drills uygulamaları her zaman istediğiniz eğitime yardımcı birçok özellik içerir. Hazır olduğu için asla uygulamamızın yaratıcı özelliğinden vazgeçemeyeceksiniz.

● [GoPro](#)

Kamerayı kolaylıkla uzaktan kontrol eder, fotoğraflarını ve videolarını takip eder ve en sevdiklerini senin için paylaşır. Sadece kamera ayarlarını yapman ve telefon ya tablet bilgisayarını en iyi aıyı yakalacak konuma getirmen yeterli. Kısa videolar için kırpma yapabilir ya da kolaylıkla paylaşabilmek için yüksek kalitede görüntü çekebilirsin.

● [Flipboard](#)

● Flipboard senin kişisel dergin. Her gün binlerce insan tarafından kullanılmakta, haberleri, ilgilendiğin konuları takip etmede, hikaye, video ve fotoğraf

### Mobil Uygulamalar

● [Near poda](#)

iPads, iPods, iPhones ya da Macs sahip öğretmenlerin ve okulların mutlaka sahip olması gereken uygulama.

● [Statistics Calculator Lite](#)

Basit istatistikle , öğrencilerin bazı hesaplamalar yapmaları sağlanır. Bu uygulama ile, bir çok numarayı hesaplamayı kolaylaştıracak.

● [Anatomy 4D](#)

Bu ücretsiz uygulama ve temel baskı sayesinde Anatomy 4D öğrencilerin, öğretmenlerin, sağlık uzmanlarının ve 4 boyutlu teknik sayesinde insan anatomisini öğretmek isteyen kişilere yardımcı oluyor. 21. Yüzyılın en önemli eğitim aracı olan bu uygulama tamamen interaktif ve görsel olarak çekici.

● [Anatomy and Physiology I & II](#)

Birkaç sayfaya ek olarak, iki alandan da tüm konuyu kapsamaktadır. Ayrıca birçok test içermektedir.

● [Essential Skeleton 4](#)

Tamamen işlevsel olan bu uygulama iskeletin anatomisini sunar. 3D teknolojisiyle hazırlanmıştır.

● [Powers of Minus Ten – Bone](#)

Uygulamanın bu versiyonunda kullanıcılar insan vücudunun kemiklerini inceleyecek, kırılan kemikler nasıl iyileşir görecektir.

● [Heart Master](#)

The EDWARDS HEART MASTER uygulaması sanat bölümü tarafından fizik ve kalp damar hastalıkları tedavisinde görevli medikal öğrencileri için hazırlanmıştır. Bu versiyonunda, kullanıcılar tamamen 3 boyutlu teknolojisiyle kalp anatomisi, fizyopatoloji

paylaşmada tek adres.

● [Science 360](#)

Bilim ve mühendislik ile ilgili paylaşımlar ve tüm dünyadan videolar, NSF kurumlarının sağladığı son dakika olaylarını gösteren haber kaynağı. İçerik NSF ya da diğer bilim adamları, kolejler ya da üniversiteler , NFC bilim ve mühendislik merkezi tarafından oluşturulmaktadır.

● [Anatomy Arcade](#)

Anatomy Arcade , ücretsiz oyun , interaktif videolar aracılığıyla temel insan anatomisini gösterir.

ve aort kapağı daralmasını inceleyecek.

● [Living Lung™](#)

Lung Viewer The Living Lung™ uygulaması iPad 2 ve daha güncelleri ile uyumludur. Yüksek çözünürlükteki modeller ve metinler sebebiyle , bu uygulama ilk nesil İpad için uygun değildir.

● [Polar Heart Rate Monitors](#)

Spor eğitimine yardımcı aksesuarlar

● [Polar Beat](#)

Spor& Fitnes Antrenörü

## Spor ve bu yaşam tarzını öğrencilerin eğitim hayatıyla bütünleştirme

Bu adım, spor vasıtasıyla geliştirilen stratejilerin önemini vurgulamak için ve öğrencileri sağlıklı yaşam tarzı hakkında eğitmek için, öğrencilerin okul ve sporu nasıl dengelediğini gösteren proje portalının En İyi Uygulamalar- Örnek Olay Çalışması bölümüyle eşleştirildi. Hem ailelerin hem de öğretmenlerin önceliklerinin ne olduğuna karar vermeleri gerekir. Sporun önemli olmasına rağmen yalnızca egzersiz değil, sosyal deneyimi de içeriyorsa bazı öğrenciler, eğer böyleyse, sporu kariyere çevirecektir. Öğretmenler, danışmanlar ve belki spor psikologlarından oluşan çalışma ekibinin, okul puanlarının hala bir üstünlük olduğunu ailelere ve eğitimcilere anlatmaları gerekir. Öğrencilerin spor aktivitelerine katıldıkları zamanlarda bile, dersleri için yeterli vakti olduğunu garantilemeleri için eğitmenler ve öğretmenlerin birlikte çalışmalarına ihtiyaç vardır.

## Öğrenim Hedefi

- Beden eğitimi öğretmenleri, diğer branş öğretmenleri ve uzmanları dahil etmek için bir spor aktivitesinin nasıl planlanacağını gösteren öğretim programı hazırlama
- Belirli bir aktivite (örneğin bir yolu takip ederek tepeye tımanmak) için çalışma kağıdı ve anket hazırlama
- Aktivitenin uygulamasında yaşanabilecek tüm olası terslikler düşünülmeli ve aktivite için gerekli araçlar, gerekli zaman, haritalandırılmış farklı yol ve yörünge ile birlikte değerlendirilmeli.
- Beden eğitimi dersi sırasında anketlerin doldurulmasının ardından, gruptaki bazı öğrenciler, aktivite için gerekli araçlarla beraber, aktivite için gerekli becerilerini ölçecekler. Uzmanlar tarafından özellikle belirtilen olası aksaklıklar ve potansiyel zorluklarla mücadele edeceklerdir.
- Bu aktiviteler, öğrencileri problem çözmede zorlamayı amaçlar; böylece öğrenciler zorluklarla mücadele edebime becerilerini görür ve çözüm bulma ve planlama konusunda araştırma için grupla çalışır.

## Çevrimiçi Kaynaklar

- [Teamwork](#)  
(Ekip çalışması)  
Etkili bir takım çalışması etkinliğinde kullanılan yaşam becerileri örneği
- [Tuscany and sport](#)  
Toskana ve spor
- [Via francigena in Tuscany](#) (İtalyanca)  
Okulda spor ve sağlığı birleştiren deneyim hakkında İtalyanca yazılmış iki sayfa

## Ailelere Yönelik İletişim Becerileri

Ailelerle iletişim, yalnızca okul müfredatının üzerindeki isteği paylaşmayı içermez( bu durumda doğru ve dengeli yaşam tarzına büyük özen gösterilmelidir) ve ayrıca aileleri öğrencinin hem spor hem de okul performansında tüm gelişimiyle alakalı aileleri eğitmeyi gerektirir. Okul aktivitelerinin planlanması aşamasına aileleri de dahil etmek zorunlu olarak yeni yöntemlerin, bilgi edinmenin ve eğitiminin ilginç yöntem için keşfine yöneltilir. Öğretmenlerin spor hakkında özellikle istekli olan öğrencilere iletişim kurayı öğrenmesi gerekir. Aileler, antrenörler, diğer branş öğretmenleri ve öğrencilerin kendilerinin akademik başarıyı düşürmeden sporu nasıl dengeleyecekleri konusunda konuşmaları gerekir. Aileler çalışarak kendi çocuklarıyla iletişim kurabilir; örneğin, haftanın birkaç günü için ailenin yemek saatlerini düzenleyebilir. Antrenör ve eğitimciler öğrencilerin ihtiyaçlarını görüşmek ve programlamak için görüşebilirler. Faydalı bir iletişim öğrencilerin bıkkınlık hissetmeden çalışmalarını dengelemelerini sağlamaya yardımcı olabilir.

## Öğrenim Hedefi

Bu adımın amacı sporla ilişkili yaşam becerileriyle alakalı olduğu kadar, özellikle iletişimsel ve ilişkisel yeterliliklere odaklanarak aile ve okul arasında etkili bir iletişim sağlamak için faydalı öneriler sunmaktır. Öğrencilerin çalışmak istemediği yada okul ortamına katılmak istemediği her an için ailelerle iletişim önemli rol oynar.

## Çevrimiçi Kaynaklar

- [Communicating with Parents: Strategies for Teachers](#) (Ailelerle iletişim: Öğretmenler için stratejiler)  
Öğretmenler ailelerle en iyi iletişimi kurabilme için becerilerini geliştirmeliler. Bu makale bu konu hakkında bakış sunar.
- [Parenting: Transferable Skills for Life and Work](#) (Ebeveynlik: Hayat ve iş için devredilebilir beceriler)  
Bu çalışma, özel yaşam ve iş yaşamının farklı alanlarında kullanılacak ebeveynlere özgü ( genelde farkında olmadan kullandıkları) beceriler hakkındadır.
- [Extracurricular Activities: The Sports & School Balance](#)  
( Müfredat dışı aktiviteler: Spor ve Okul Arasındaki Denge)  
Spor ve okul arasındaki dengenin nasıl sağlanacağı konusu.