

KAPSAYICI OTURUM PLANLAMA MODELİ

1. Oturum - FUTBOL

Sosyal Amaç: Karşılama ve Empati

Teknik Amaç: Top Kontrolü ve Pas Verme

Fiziksel Amaç: Genel Uyum

Süresi: 60 dk

SOSYAL DEĞER: EMPATİ

**EMPATİ, KATILIMCILARIN BAŞKALARININ
DENEYİMLERİNİ VE DUYGULARINI KAVRAMALARINA
OLANAK TANIR. ÇOK KÜLTÜRLÜ GRUPLARDA İSE GÜVENİ,
İŞ BİRLİĞİNİ VE SOSYAL KAPSAYICILIĞI ARTIRIR.**

Isınma

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
Katılımcılar bir çember oluşturur ve eklem hareketliliği egzersizleri yapar. Egzersizler sırasında her katılımcı adını, geldiği ülkeyi ve en sevdiği spor dalını paylaşarak kendini tanıtır.	Huniler	10 dk
Katılımcılar oyun alanında serbestçe hareket eder. Antrenör şu tür sorular sorar: "Başka bir dil konuşan birini bulun.", "Sizinle aynı sporu seven birini bulun." veya "Başka bir ülkede yaşamış birini bulun." Ardından katılımcılar cevaplarına göre gruplar oluşturur.	Huniler, futbol topları (isteğe bağlı)	10 dk

Ana Bölüm

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
Katılımcılar 4-5 kişilik gruplarda karşılıklı iki sıra oluşturur. Topu kontrol ederek iki huni arasından pas verirler ve pas vermeden önce alıcının adını söylerler. Daha ileri aşamalarda baskın olmayan ayak kullanılır ve pas mesafesi artırılır.	Huniler, futbol topları	10min
Küçük saha maçları (4'e 4 veya 5'e 5). Bir golün geçerli olması için, gol öncesinde topa en az üç farklı takım arkadaşının dokunmuş olması gerekir. Bu uygulama takım çalışmasını ve tüm oyuncuların katılımını teşvik eder.	Futbol topları, yelekler, huniler	20min

Sakin kal.

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
Değerlendirme çemberi. Katılımcılar çember şeklinde esneme hareketlerini yaparken, oturum boyunca başka bir katılımcı hakkında öğrendikleri yeni bir bilgiyi paylaşırlar. Etkinlik sonunda ekipman hep birlikte toplanır.	Yok	10 dk

Dahil Etme Stratejileri

- Grupları sıkça değiştirin.
- Katılımcıları, birbirlerinin isimlerini tanımaya teşvik edin.
- Destekleyici tutumları kutlayın.
- Basit bir dil ve görsel sunumlar tercih edin.

KAPSAYICI OTURUM PLANLAMA MODELİ

2. Oturum - BASKETBOL

Sosyal Amaç: Kùltùrlerarası İletişim

Teknik Amaç: Top Sürme ve Pas Verme

Fiziksel Amaç: Koordinasyon ve Çeviklik

Süre: 60 dk

SOSYAL DEĞER: KùLTÜRLERARASI İLETİŞİM

SPOR, DİL ENGELLERİNİ AŞARAK İLETİŞİM KURMA FIRSATLARI SUNAR. İLETİŞİM, KATILIMCILARIN BİRBİRLERİYLE BAĞLANTI KURMASINA, İŞ BİRLİĞİ YAPMASINA VE ÖZGÜVEN KAZANMALARINA YARDIMCI OLUR.

Isınma

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
Katılımcılar sahada dolaşırken grupta temsil edilen farklı ÷lkelerin selamlaşma ifadelerini kullanarak birbirlerini selamlarlar.	Huniler	10 dk
Top sürme etkinliğı sırasında katılımcılar farklı dillerde "merhaba", "teşekkür ederim" veya "arkadaş" gibi basit kelimeleri birbirleriyle paylaşırlar.	Basketbol topları	10 dk

Ana Bölüm

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
Grup paslaşma etkinliği. Takımlar birbirlerini cesaretlendirerek art arda 20 başarılı pas yapmaya çalışır. Hata yapan oyuncular oyundan çıkarılmaz.	Basketbol topları	10 dk
Küçük saha maçları. Bir basketin sayı olması için, hücum sırasında takımın tüm oyuncularının topa en az bir kez dokunmuş olması gerekir.	Basketbol topları, yelekler	20 dk

Sakin kal.

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
Katılımcılar çember şeklinde esneme hareketlerini yaparken, başka bir katılımcıdan öğrendikleri yeni bir kelimeyi veya ifadeyi paylaşırlar.	Yok	10 dk

Dahil Etme Stratejileri

- Çok dilli iletişimi destekleyin.
- Jestler ve gösterimlerden yararlanın.
- Teknik yetenekten çok katılıma önem verin.
- Herkesin görüşlerini ifade edebileceği fırsatlar oluşturun.

KAPSAYICI OTURUM PLANLAMA MODELİ

3. Oturum - VOLEYBOL

Sosyal Amaç: İşbirliği

Teknik Amaç: Önkol Pası ve Pas

Fiziksel Amaç: Koordinasyon

Süre: 60 dk

SOSYAL DEĞER: İŞ BİRLİĞİ

İŞBİRLİĞİ, KATILIMCILARI ORTAK HEDEFLERE YÖNLENDİRMEYE VE HER GRUP ÜYESİNİN KATKILARINI TAKDİR ETMEYE TEŞVİK EDER.

Isınma

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
Katılımcılar ikili gruplar hâlinde çalışarak hareket ederken bir balonu veya voleybol topunu havada tutmaya çalışırlar.	Balonlar veya voleybol topları	10 dk
Gruplar topu mümkün olduğunca uzun süre havada tutmaya çalışır. Amaç rekabet etmek değil, birlikte başarıya ulaşmaktır.	Voleybol topları	10 dk

Ana Bölüm

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
İş birliğine dayalı pas çalışması. Takımlar, topu file üzerinden göndermeden önce belirlenen sayıda başarılı pas yapmayı hedefler.	Voleybol topları, file	10 dk
Uyarlanmış voleybol oyunları. Top fileyi geçmeden önce takımın her oyuncusu topa en az bir kez dokunmalıdır.	Voleybol topları, file	20 dk

Sakin kal.

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
Katılımcılar çember şeklinde esneme hareketlerini yaparken, oturma boyunca kendilerine yardımcı olan bir takım arkadaşını veya bir davranışı belirleyip nedenini açıklarlar.	Yok	10 dk

Dahil Etme Stratejileri

- **Kazanmayı değil, işbirliğini ödüllendirin.**
- **Herkesin etkin bir rol üstlenmesini temin edin.**
- **Takımları düzenli aralıklarla değiştirin.**
- **Katılımcılar arasında olumlu geri bildirimlerin paylaşımını teşvik edin.**

KAPSAYICI OTURUM PLANLAMA MODELİ

4. Oturum - PADEL

Sosyal Amaç: Saygı ve Adil Oyun

Teknik Amaç: Temel Ralli ve İşbirliğine Dayalı Oyun

Fiziksel Amaç: Koordinasyon ve Çeviklik

Süre: 60 dk

SOSYAL DEĞER: SAYGI VE ADALETLİ OYUN

FARKLI KÜLTÜREL GEÇMİŞLERE SAHİP KATILIMCILARIN KENDİLERİNİ DEĞERLİ VE DAHİL EDİLMİŞ HİSSETMELERİ İÇİN GÜVENLİ VE SICAK BİR ORTAMIN OLUŞTURULMASI ŞARTTIR. PADEL, ORTAKLAR ARASINDA İLETİŞİMİ, İŞBİRLİĞİNİ VE OLUMLU ETKİLEŞİMLERİ TEŞVİK EDER.

Isınma

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
Katılımcılar sahada ayak bilekleri, dizler, kalçalar, omuzlar ve bilekler için hareketlilik egzersizleri yaparak dolaşırlar. Etkinlik sırasında farklı partnerlerle tanışır; adlarını, geldikleri ülkeyi ve bir hobilerini paylaşırlar.	Huniler	10 dk
"Yeni Bir Partner Bul" etkinliği. Katılımcılar bir partnerle 1 dakika boyunca kontrollü şekilde top alışverişi yapar, ardından yeni bir partner bulurlar. Amaç mümkün olduğunca fazla katılımcıyla etkileşim kurmaktır.	Padel raketleri, toplar	10 dk

Ana Bölüm

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
İş birliğine dayalı ralli etkinliği. İkili gruplar topu mümkün olduğunca uzun süre oyunda tutmaya çalışır. Amaç sayı kazanmak değil, birbirlerine destek olarak topu oyunda tutmaktır. Katılımcılar farklı kişilerle etkileşim kurabilmeleri için belirli aralıklarla partner değiştirirler.	Padel raketleri, toplar	10 dk
Kapsayıcı çiftler maçları. Katılımcılar sürekli partner değiştirerek kısa çiftler maçları oynarlar. Bir sayıdan önce her iki oyuncu da topa dokunmuşsa takım fazladan bir puan kazanır. Antrenörler olumlu iletişimi ve karşılıklı desteği teşvik eder.	Padel raketleri, toplar, huniler	20 dk

Sakin kal.

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
Değerlendirme çemberi. Katılımcılar çember şeklinde esneme hareketlerini yaparken, oturum boyunca gözlemledikleri saygılı bir davranış veya takım çalışmasına ilişkin bir örneği paylaşırlar. Etkinlik sonunda ekipman birlikte toplanır.	Yok	10 dk

Dahil Etme Stratejileri

- Yeni sosyal bağlantılar oluşturmayı teşvik etmek amacıyla ortakları düzenli olarak değiştirin.
- Mümkün olduğunca çeşitli beceri seviyelerine sahip katılımcıları bir araya getirin.
- Rekabet yerine teşvik ve iş birliğine öncelik verin.
- Katılımcılar adil bir oyun sergilediklerinde olumlu pekiştirme uygulayın.
- Herkesin katılım ve katkıda bulunma hususunda eşit fırsatlara sahip olmasını temin edin.
- Hataları bir başarısızlık olarak değil, bir öğrenme fırsatı olarak değerlendirin.

KAPSAYICI OTURUM PLANLAMA MODELİ

Oturum 5 - İŞBİRLİĞİ TEMELLİ ÇOKLU SPOR ETKİNLİKLERİ

Sosyal Amaç: Aidiyet Hissi

Teknik Amaç: Temel Hareket Yetenekleri

Fiziksel Amaç: Genel Fitness

Süresi: 60 dk

SOSYAL DEĞER: AİDİYET HİSSİ

BİR GRUBA AIT OLMA HISSİ, SOSYAL KAYNAŞMANIN TEMELİNİ OLUŞTURUR. SPOR, KATILIMCILARIN YENİ TOPLULUKLAR İÇİNDE DOSTLUKLAR GELİŞTİRMELERİNE, ÖZGÜVENLERİNİ ARTIRMALARINA VE BAĞLANTILAR KURMALARINA OLANAK TANIYABİLİR.

Isınma

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
"İnsan Haritası" etkinliği. Katılımcılar konuştukları diller, yaptıkları sporlar veya yaşadıkları toplulukta ne kadar süredir bulundukları gibi sorulara göre alanda konumlanırlar.	Huniler	10 dk
İş birliğine dayalı bayrak yarışları. Takımın başarısı, tüm üyelerin parkuru tamamlamasına bağlıdır.	Huniler, işaretleme diskleri	10 dk

Ana Bölüm

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
Takımlar top taşıma, engel parkurları ve ekip oluşturma görevleri gibi çeşitli iş birliği etkinliklerini tamamlar. Başarı hızdan çok birlikte çalışmaya bağlıdır.	Toplar, huniler, çemberler	10min
Karma takımlar için hazırlanan görev parkuru. Puanlar performansa göre değil; iletişim, kapsayıcılık ve takım çalışmasına göre verilir.	Çeşitli spor ekipmanları	20min

Sakin kal.

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE
Güçlü Yönler Çemberi. Katılımcılar çember şeklinde esneme hareketlerini yaparken, program boyunca başka bir katılımcıda gözlemledikleri olumlu bir özelliği paylaşırlar.	Yok	10 dk

Dahil Etme Stratejileri

- Herkesin eşit bir şekilde katılımını temin edin.
- Ortak başarılar üzerine yoğunlaşın.
- Karşılıklı yardımı teşvik edin.
- Grup içindeki çeşitliliği bir güç olarak onurlandırın.

KAPSAYICI OTURUM PLANLAMA MODELI

Oturum

Sosyal Hedef:

Teknik Hedef:

Fiziksel Hedef:

Süre:

SOSYAL DEĞERLER:

Isınma

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE

Ana Bölüm

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE

Sakin kal.

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE

Dahil Etme Stratejileri