KAPSAYICI OTURUM PLANLAMA MODELI

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

EMPATI, KATILIMCILARIN BAŞKALARININ DENEYIMLERINI VE DUYGULARINI KAVRAMALARINA OLANAK TANIR. ÇOK KÜLTÜRLÜ GRUPLARDA ISE GÜVENI, IŞ BIRLIĞINI 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

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

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.**

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

KAPSAYICI OTURUM PLANLAMA MODELI

2. Oturum - BASKETBOL

Sosyal Amaç: Kültürlerarası İletişim
Teknik Amaç: Top Sürme ve Pas Verme
Fiziksel Amaç: Koordinasyon ve Çeviklik
Süre: 60 dk

SOSYAL DEĞER: KÜLTÜRLERARASI İLETİŞİM

SPOR, DIL ENGELLERINI AŞARAK ILETIŞIM KURMA FIRSATLARI SUNAR. İLETIŞIM, KATILIMCILARIN BIRBIRLERIYLE BAĞLANTI KURMASINA, IŞ BIRLIĞI YAPMASINA VE ÖZGÜVEN KAZANMALARINA YARDIMCI OLUR.

Isınma

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

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

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.**

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

KAPSAYICI OTURUM PLANLAMA MODELI

3. Oturum - VOLEYBOL

Sosyal Amaç: İşbirliği
Teknik Amaç: Önkol Pası ve Pas
Fiziksel Amaç: Koordinasyon
Süre: 60 dk

SOSYAL DEĞER: İŞ BİRLİĞİ

İŞBIRLIĞI, KATILIMCILARI ORTAK HEDEFLERE YÖNLENDIRMEYE VE HER GRUP ÜYESININ KATKILARINI TAKDIR ETMEYE TEŞVIK 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

Co-funded by the European Union

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, oturum 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.**

Co-funded by the European Union

KAPSAYICI OTURUM PLANLAMA MODELI

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 ADALETLI OYUN

FARKLI KÜLTÜREL GEÇMIŞLERE SAHIP KATILIMCILARIN KENDILERINI DEĞERLI VE DAHIL EDILMIŞ HISSETMELERI IÇIN GÜVENLI VE SICAK BIR ORTAMIN OLUŞTURULMASI ŞARTTIR. PADEL, ORTAKLAR ARASINDA ILETIŞIMI, IŞBIRLIĞINI VE OLUMLU ETKILEŞIMLERI TEŞVIK 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

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

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.**

Co-funded by the European Union

KAPSAYICI OTURUM PLANLAMA MODELI

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

BIR GRUBA AIT OLMA HISSI, SOSYAL KAYNAŞMANIN TEMELINI OLUŞTURUR. SPOR, KATILIMCILARIN YENI TOPLULUKLAR IÇINDE DOSTLUKLAR GELIŞTIRMELERINE, ÖZGÜVENLERINI ARTIRMALARINA VE BAĞLANTILAR KURMALARINA OLANAK TANIYABILIR.

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

Co-funded by the European Union

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.**

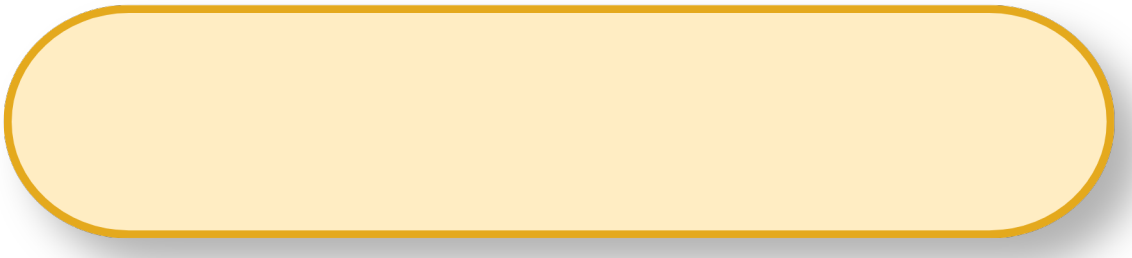
Co-funded by the European Union

KAPSAYICI OTURUM PLANLAMA MODELI

Oturum

Sosyal Hedef:
Teknik Hedef:
Fiziksel Hedef:
Süre:

SOSYAL DEĞERLER:



Isınma

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE

Co-funded by the European Union

Ana Bölüm

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE

Sakin kal.

AÇIKLAMA	MALZEMELER	SÜRE

Dahil Etme Stratejileri

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

Co-funded by the European Union