

**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

**Antrenörlük Eğitimi Bölümü**

***TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ***  
***PROJE FORMU***

**1. PROJENİN ADI / SLOGANI:**

“Kent Rekreasyon Alanlarında, Bilinçli Hareket Projesi (3. Yıl)”

“Sporu Sevelim, Bilinçle Hareket Edelim!..”

**2. PROJENİN KONUSU:**

Kent rekreasyon alanlarında egzersiz yapan bireylerin bilinçlendirilmesi, yönlendirilmesi.

**3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:**

Bireylerin, kent rekreasyon alanlarında aletsiz, ekipmansız, kendi imkanlarıyla da egzersiz yapabilmelerini sağlamak,

Rekreasyon alanlarında, daha fazla sedanter bireyin dikkatini çekip, etkinliklere katılımını sağlamak, sporu sevdirmek,

Sedanter bireyleri, düzenli-sürekli spor yapmaya teşvik etmek.

**4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:**

Kent rekreasyon alanlarını kullanan 45-60 yaş aralığındaki bireyler.

**5. PROJEYİ DESTEKLEYEN KURULUŞLAR:**

Akdeniz Üniversitesi,

Spor Bilimleri Fakültesi,

Yerel Yönetimler.

### **PROJE PERSONELİ:**

**Proje Danışmanı :** Doç. Dr. Emel ÇETİN ÖZDOĞAN

**Proje Asistanı :** Aylin ABDİOĞLU

**Proje Sözcüleri :** Ramazan AKDAŞ (0 505 082 02 07)

### **Proje Grubu Üyeleri:**

Oğuzhan AKYOL  
Ramazan AKDAŞ  
Aysima KARAOĞLU  
Osman OKUMUŞ  
Furkan GÜRLER  
Miraç KORKMAZ  
Beytullah ULUSOY

### **Proje Gönüllüleri :**

Elif YOKUŞLU (Beden Eğitimi ve Spor Bölümü 2.Sınıf)  
Rüya EREN (Beden Eğitimi ve Spor Bölümü 2. Sınıf)  
Berna SANCAR (Beden Eğitimi ve Spor Bölümü 2.Sınıf)  
Eslem Nisa DEMEZ (Antrenörlük Eğitimi Bölümü 2. Sınıf)  
Gökberk AYTEKİN (Antrenörlük Eğitimi Bölümü 2.Sınıf)  
Feyzanur GÜNTAŞ (Antrenörlük Eğitimi Bölümü 2. Sınıf)  
Çağrı YÜKSEL (Antrenörlük Eğitimi Bölümü 4.Sınıf)  
Doğa HURŞUTAĞAOĞLU (Antrenörlük Eğitimi Bölümü 4.Sınıf)

## **6. PROJENİN İŞLEYİŞİ:**

➤ Proje personeli, bahar dönemi boyunca, bir hafta önce yapacağı periyodik toplantılarla, “**Proje İş Planını**” gözden geçirerek ve önceliklerini dikkate alarak;

1. Çalışılacak alanların temizliği, güvenliği sağlanmış,
2. Çevre konusunda farkındalık oluşturulmuş,
3. Alanların, işleyişine uygun, kullanım sağlanmış,
4. Aletsiz egzersiz yapma yöntemleri tanıtılmış,
5. Spor-sağlık farkındalığı oluşturulmuştur.

## **8. PROJENİN SÜRESİ:**

**14 Hafta:** 2023-2024 Akademik Yılı, Bahar Dönemi, haftada üç (3) saat uygulama.

## **9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:**

1. Tanıtıcı duyuru ve afiş çalışmaları,
2. Ortak kullanım alanlarının düzenlenmesi, iyileştirilmesi,
3. Çalışılacak alanların temizliğini gidermeye yönelik, haftalık uygulamalar,
4. Kent rekreasyon alanlarındaki aletlerin arıza vs. sorumlulara bildirilmesine yönelik, haftalık uygulamalar,
5. Yetersiz alanların, ekipmansız egzersizle spor yapmayı kolaylaştırmaya yönelik, haftalık uygulamalar,
6. Eğlenceli etkinlikler düzenlenmesi.

## 10. PROJENİN MALİYETİ:

- Üniversitemiz, Fakültemiz, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü ve Yerel Yönetimlerin öz kaynakları ile yürütülecek, emek-yoğun bir projedir.

Bütçe Kalemleri		Kent Rekreasyon Alanlarında Sağlık İçin Spor Projesi		
Giderler	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı	Tutar
1. Ulaşım Giderleri	2 (Toplu Taşıma Aktarma)	60	15 TL	900 TL
2. Eğitim Giderleri	-	-	-	-
3. Toplantı Giderleri	5	5	250 TL	1.250 TL
4. Etkinlik Giderleri	-	-	100 TL	1.500 TL
5. Ekipman Giderleri	-	-	100 TL 200 TL	2.000 TL
6. Ofis Giderleri	3	650	5 TL	3.250 TL
7. Diğer	-	-	-	2.500 TL
<b>TOPLAM</b>				<b>10.500 TL</b>

## 11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR:

- Rekreasyon alanlarında çevre ve görüntü kirliliğini gidermek,
- Farkındalık yaratmak,
- Yeni rekreatif spor alanları oluşturmak,
- Bireylerin doğru uygulama ile hareketlendirmek ve özgüven aşılama.

## 12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Projenin üçüncü yılıdır. Proje, çıktılarına bağlı olarak, gelecek yıl/yıllarda Üniversitemizin diğer birimlerinde de geliştirilerek uygulanabilir.
- Projeye, Üniversitemizin ilçelerdeki birimleri de eklenebilir,
- Proje, kentimiz ve diğer üniversiteler için, örnek oluşturabilir.

### 13. PROJENİN İŞ PLANI:

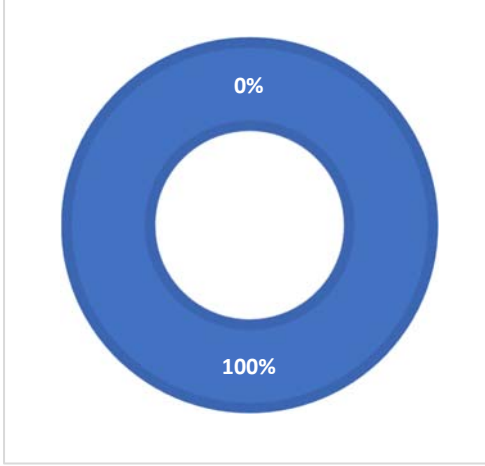
Etkinlik	Sorumluları	Tarihi	Notlar-Sonuç
Proje grubunun oluşturulması	Proje koordinatörü	18 Ekim 2023	Proje grup üyeleri belirlendi.
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	24 Ekim 2023	Proje konusunda karara varıldı.
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu sözcüsü	26 Ekim 2023	Oluşturuldu; TDP Yönergesi incelendi.
Projenin, gönüllülere tanıtılması	Proje grubu üyeleri ve danışmanı	29 Ekim 2023	Proje için gönüllüler bulundu.
Proje grubu toplantılarının planı	Proje grup üyeleri ve danışmanı	15 Kasım 2023	Proje, ara sınavda sunuldu.
Projenin değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	22 Kasım 2023	Proje, ara sınavda TDP dersi hocasına sunuldu.
Projenin bölüme teklif edilmesi	Doç. Dr. Emel ÇETİN ÖZDOĞAN	24 Kasım 2023	Proje bölüm kurulunda onaylandı.
Uygulamalar planlandı	Proje grubu üyeleri	04 Aralık 2023	Proje İş Plânı oluşturuldu.
Sponsor ve kurum görüşmeleri	Proje grubu üyeleri	13 Aralık 2023	Uygulama yapılacak alan için belirli kişiler ile görüşüldü.
Projelendiriminin tamamlanması	Proje grubu üyeleri	24 Aralık 2023	Projeye son şekli verildi.
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi	10 Ocak 2024	Proje hazırlıkları, final sınavında sunuldu.

<b>1. Hafta</b>	Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yaparak; hazırlıkları gözden geçirdi.
<b>2. Hafta</b>	Gerekli yerler ile son kez toplantı yapıldı.
<b>3. Hafta</b>	Projenin uygulanacak olan alana, yakın çevrelere muhtarlar veya diğer kişiler aracılığıyla duyurular ve afiş çalışmaları yapıldı.
<b>4. Hafta</b>	Egzersiz alanları belirlendi.
<b>5. Hafta</b>	Bizimle iletişime geçen bireylerin sağlık sorunu olup olmadığı hakkında bilgiler edinildi.
<b>6. Hafta</b>	Egzersizlerin yapılacağı günler belirlendi ve duyuruldu.
<b>7. Hafta</b>	Belirlenen egzersiz alanlarında katılımcılara egzersiz ekipmanları hakkında bilgi verildi.
<b>8. Hafta</b>	Egzersiz programına başlandı.
<b>9. Hafta</b>	Ara sınav sunumu yapıldı.
<b>10. Hafta</b>	Projenin en başından bu yana olan katılımında artış veya azalışların analizi yapıldı.
<b>11. Hafta</b>	Projeye katılan ekiple beraber bazı aktiviteler yapıldı.
<b>12. Hafta</b>	Anketler uygulanarak, proje sunumu hazırlıkları yapıldı.
<b>13. Hafta</b>	Katılımcılarla beraber eğlenceli rekreatif oyunlarla veda yürüyüşü yapıldı. Egzersiz programı bitirildi.
<b>14. Hafta</b>	“Proje Değerlendirme ve Sonuç Raporu” hazırlandı.
<b>15. Hafta</b>	Projenin sunumu yapılarak, AVESİS’ e eklenmesi sağlandı.

#### 14.DEĞERLENDİRME ANKETİ / SONUÇ RAPORU ÖZETİ:

Proje kapsamında 20 kişi çalışmalara dahil oldu. Proje sonunda değerlendirme amacıyla altı sorudan oluşan bir değerlendirme anketi yapıldı. Ankete on kişi katıldı.

1. Yapılan / Yapılmakta olan bu projeyi nasıl buldunuz?

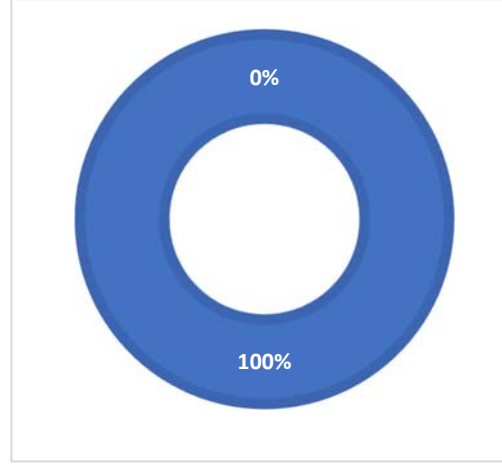


a) Yararlı buldum

b) Biraz yararlı buldum

c) Yararlı bulmadım

2. Yapmış olduğumuz proje beklentilerinizi karşıladı mı?

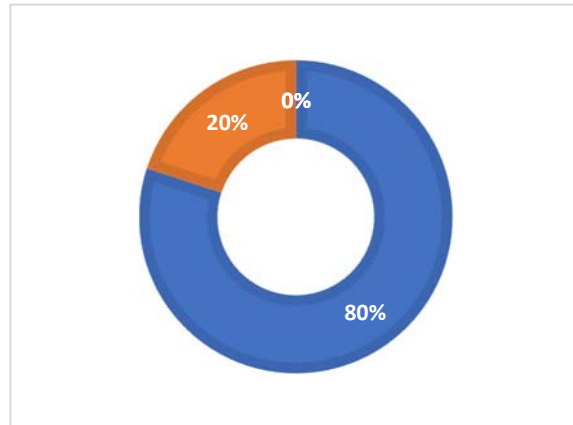


a) Evet, beklentilerimi karşıladı

b) Kısmen beklentilerimi karşıladı

c) Hayır, beklentilerimi karşılamadı

3. Yapılan egzersizleri yararlı buldunuz mu?

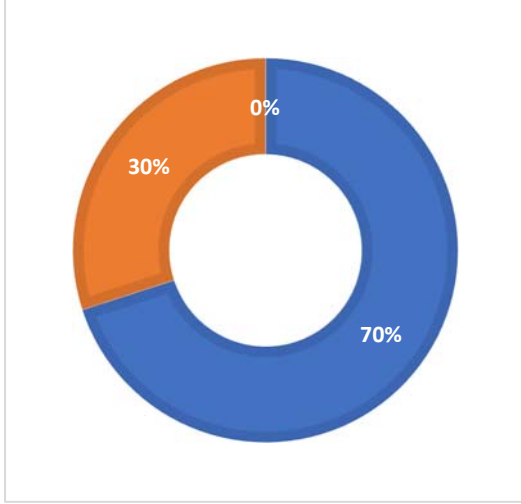


a) Evet, yararlı buldum

b) Kısmen yararlı buldum

c) Hayır, yararlı bulmadım

4. Egzersiz yaptırılan alanı ve egzersiz süresini yeterli buldunuz mu?

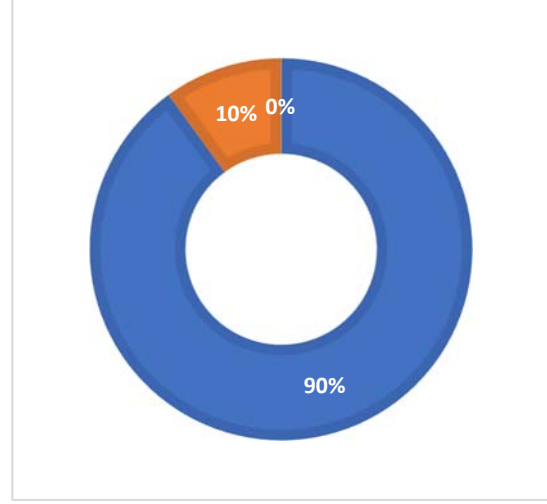


a) Evet, uygun buldum

b) Kısmen yeterli buldum

c) Hayır, yeterli bulmadım

5. Egzersiz yaptıran kişilerin egzersiz bilgisini yeterli buldunuz mu?



a) Evet, uygun buldum

b) Kısmen uygun buldum

c) Hayır yeterli bulmadım

6. Projemizin eksik yanları nelerdir?

- a) Eksik bir yanı yoktu. Çünkü.....
- haftada 2 gün gayet iyi, devamını istiyorum
  - gayet yeterli buldum
  - yapılan spordan memnunum
  - hocalarımız gayet donanımlı
  - yapılan spordan keyif aldım
  - gayet iyiydi
  - hocalarımız bilgiliydi
  - benimle özel olarak ilgilendiler
- b) Eksik yanları vardı. Çünkü.....
- daha uzun sürebilirdi
  - daha sık yapılmalıdır
  - daha çok etkinlikler yapılmalı