

# AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ Rekreasyon Bölümü

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

#### **1. PROJENİN ADI / SLOGANLARI:**

“7'den 70'e aktif yaşam mutlu yaşam”

“Her Adımda Sağlık, Her Gülüşte Mutluluk”

“Sağlık Doğada, Mutluluk Hareketle”

#### **2. PROJENİN KONUSU:**

Bu proje Antalya ili Konyaaltı ilçesi Gürsu Mahallesi'nde yaşayan tüm bireyleri kapsayacak şekilde planlanmıştır. Proje kapsamında, mahalle sakinlerinin bir araya gelerek toplumsal dayanışmayı güçlendirmeleri, mahalle bilincini geliştirmeleri ve rekreatif etkinliklere aktif katılım sağlamaları hedeflenmektedir. Bu doğrultuda, her yaş grubuna hitap eden çeşitli rekreatif aktiviteler, oyunlar, pilates, zumba, ve rekreasyon müsabakaları düzenlenecektir.

Proje, bireylerin hem fiziksel hem de sosyal açıdan daha aktif, mutlu ve bütünleşmiş mahalle bilincinin güçlendirilmesi ve toplumsal birlikteliğin artırılması hedeflenmektedir.

#### **3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:**

- Antalya ili Konyaaltı ilçesi Gürsu Mahallesi'nde yaşayan bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden aktif bir yaşam sürmelerine katkı sağlamak.
- Her yaştan ve her kesimden bireyin rekreatif faaliyetlere katılımını teşvik etmek.

- Mahalle bilincini, toplumsal dayanışmayı ve birlikte hareket etme kültürünü güçlendirmek.
- Çocuklar, gençler, yetişkinler, yaşlılar ve özel gereksinimli bireyleri kapsayan kapsayıcı bir etkinlik süreci yürütmek.
- 10 haftalık süreç boyunca düzenli spor, oyun ve rekreatif aktiviteler düzenlemek.
- Gürsu Mahallesi sakinlerine yönelik sürdürülebilir ve erişilebilir etkinlikler sunmak.
- Projenin 3 haftası ise isteğe ve katılıma bağlı özel gereksinimli çocuklara yönelik uyarlanmış oyun ve etkinliklere ayrılacaktır.

Etkinlik sürecinin sonunda, mahalle bilincini pekiştirmek amacıyla kermes ve toplu etkinlik günü düzenlenecektir.

#### **4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:**

Projesinin hedef kitlesini, Antalya ili Konyaaltı ilçesi Gürsu Mahallesi'nde yaşayan tüm bireyler oluşturmaktadır. Proje, yalnızca belirli bir yaş grubuna değil; çocuklardan yaşlı bireylere, kadınlardan erkeklere, özel gereksinimli bireylerden ailelere kadar herkesin katılımına açıktır.

#### **5. PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:**

Antalya ili Konyaaltı ilçesi Gürsu Mahallesi Muhtarlığı tarafından desteklenmektedir. Gürsu Mahallesi Muhtarlığı, proje sürecinde gerekli izinlerin alınması, mahalle halkına duyuruların yapılması ve etkinlik alanlarının düzenlenmesi konularında iş birliği sağlamaktadır.

## 6. PROJE PERSONELİ:

**Proje Danışmanı:** Prof. Dr. Faik ARDAHAN

**Proje Koordinatörü:** Arş. Gör Başak DİNÇER

**Proje Asistanları :** Irmak KOÇER

**Proje Grubu Üyeleri:** IRMAK KOÇER  
ZEYNEP APARI  
SEDA AZRA  
SILA NUR AKMAN  
TUĞBA TİRE

**Proje Gönüllüleri:** HATİCE SARI (Rekreasyon Bölümü 1. Sınıf)  
BÜŞRA ERTEKİN (Spor Yöneticiliği Bölümü 2. Sınıf)

## 7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

- Mahalle bilincini güçlendirmek, komşuluk ilişkilerini canlandırmak ve aidiyet duygusunu geliştirmek amacıyla planlanmıştır.
- Uygulama süreci toplam 10 hafta olarak tasarlanmıştır.

- İlk haftalarda, Gürsu Mahallesi Muhtarlığı iş birliğiyle katılımcılar bilgilendirilecek ve etkinlik alanları düzenlenecektir.
- Süreç boyunca mahalle sakinleriyle rekreatif etkinlikler, pilates,zumba ve spor aktiviteleri gerçekleştirilecektir.
- Etkinliklerde bireylerin birlikte hareket etmesi, iletişim kurması ve dayanışma içinde olması teşvik edilecektir.
- Son haftalarda özel gereksinimli çocuklara yönelik uyarlanmış aktiviteler düzenlenecektir.
- Proje sonunda, mahalle halkını bir araya getiren kermes ve toplu etkinlik günü organize edilecektir.
- Süreç; yalnızca fiziksel hareketi değil, toplumsal bağların güçlenmesini ve mahalle ruhunun oluşmasını hedeflemektedir.

## **8. PROJENİN SÜRESİ:**

Toplam 10 haftalık bir süreyi kapsamaktadır. Proje süresi boyunca her hafta belirlenen günlerde Gürsu Mahallesi sakinlerine yönelik çeşitli rekreatif etkinlikler, spor faaliyetleri ve oyunlar gerçekleştirilecektir.

## **9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:**

**Zumba Etkinlikleri:** Ritim, dans ve müzik eşliğinde eğlenceli egzersizlerle enerji ve motivasyon kazandırmak.

**Pilates ve Esneme Çalışmaları:** Bedensel farkındalığı artırmak, duruşu ve esnekliği geliştirmek.

**Spor Aktiviteleri:** Düşük tempolu aerobik hareketler, istasyon çalışmaları ve nefes egzersizleri.

Oyunlar ve Rekreatif Faaliyetler: takım oyunları gibi sosyalleşmeyi destekleyen aktiviteler.

Özel Gereksinimli Çocuklara Yönelik Etkinlikler: Uyarlanmış oyunlar ve eğlenceli grup çalışmaları.

Kapanış Etkinliği ve Kermes: Projenin son haftasında mahalle bilincini güçlendiren, katılımcıların birlikte vakit geçirdiği sosyal etkinlik günü.

### **PROJENİN MALİYETİ:**

Projenin uygulanması için herhangi bir ek maliyet gerekmemektedir. Proje kapsamında kullanılacak araç, gereç ve materyaller öğrenciler tarafından kendi imkânlarıyla temin edilecektir.

Etkinliklerde kullanılacak toplar, çemberler, hedef malzemeleri ve benzeri ekipmanlar daha önce okulda “Oyun ve Oyun Kültürü” dersi kapsamında yapılan çalışmalardan yararlanılarak sağlanacaktır.

### **11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR:**

Bu proje ile Gürsu Mahallesi’nde 7’den 70’e her yaştan bireyin katılımıyla gerçekleştirilecek spor etkinlikleri, komşuluk bilinci, tanışma ve kaynaşma, sosyalleşme ve ait olma duygusunu güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Ortak aktiviteler sayesinde bireyler aynı duyguyu paylaşarak kendilerini mahallelerine daha bağlı hissedecek, böylece yalnızlıktan uzak, daha güvenli ve dayanışmacı bir topluluk yapısı oluşacaktır.

### **12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:**

Bu proje, her yıl düzenli olarak tekrarlanabilir yapıda tasarlanmıştır. Farklı yaş gruplarının katılımıyla oluşturulan etkinlikler, ilerleyen dönemlerde alt sınıflar veya gönüllü bireyler tarafından da sürdürülebilecek niteliktedir. Böylece proje, yalnızca bir defalık bir etkinlik olmaktan çıkıp, mahalle kültürünün parçası haline gelecek ve her yıl yenilenerek devam eden bir toplumsal etkileşim modeli oluşturacaktır.

### 13. PROJENİN İŞ PLANI

#### Proje Hazırlıkları (Güz Dönemi)

| Etkinlik                           | Sorumluları                                      | Tarihi                       | Notlar-Sonuç                                                                        |
|------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Proje grubunun oluşturulması       | Proje koordinatörü                               | 20 Ekim 2025                 | Aktif-uyumlu çalışma önceliğiyle oluşturuldu...                                     |
| Proje konusunun belirlenmesi       | Proje grubu                                      | 20 Ekim 2025                 | Proje konusu belirlendi, kurgulandı...                                              |
| İletişim grubunun oluşturulması    | Proje grubu sözcüsü                              | 20 Ekim 2025<br>Oluşturuldu; | TDP Yönergesi incelendi...                                                          |
| Projenin, gönüllülere tanıtılması  | Proje grubu üyeleri                              | 27 Ekim 2025                 | Projeye sorumlu gönüllüler katıldı...                                               |
| Projenin, Bölüme teklif edilmesi   | <u>Aşr. Gör</u><br><u>Başak</u><br><u>DİNÇER</u> | 30 Ekim 2025                 | Proje, ara sınavda sunuldu...                                                       |
| Projelendirmenin değerlendirilmesi | Proje grubu üyeleri                              | 7 Kasım 2025                 | Proje, Bölüm Kurulunda onaylandı...                                                 |
| Proje grubu toplantılarının plânı  | Proje üyeleri ve danışmanı                       | 14 Kasım 2025                | Toplantı hazırlık, plan, programları yapıldı...                                     |
| Uygulamalar planlanması            | Proje ekibi                                      | 21 Kasım 2025                | Proje İş Plânı oluşturuldu, Gürsu mahallesi muhtarlığına gidildi görüşmeler yapıldı |
| Proje uygulama                     | Proje üyeleri ve danışmanı                       | 2 Aralık 2025                | <u>Pilates ve Esneme Çalışmaları</u> Uygulamaları yapıldı                           |
| Projelendirmenin tamamlanması      | Proje ekibi                                      | 28 Aralık 2025               | Projeye son şekli verildi...                                                        |
| Proje hazırlıklarının sunumu       | Proje ekibi                                      | 25 Aralık 2025               | Proje hazırlıkları, final sınavında sunuldu                                         |

|           |                                                                                                                         |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Hafta  | Proje grubu oluşturuldu, proje fikri netleştirildi. Amaç, hedef kitle ve kapsam belirlendi.                             |
| 2. Hafta  | Gürsu Mahallesi ve hedef kitle analiz edildi. Etkinlik türleri ve içerikleri planlandı.                                 |
| 3. Hafta  | Gürsu Mahallesi Muhtarlığı ile iletişime geçildi. Uygulama alanları belirlendi.                                         |
| 4. Hafta  | Haftalık etkinlik planı oluşturuldu, gerekli materyal ve ekipman listesi hazırlandı.                                    |
| 5. Hafta  | Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yaptı; hazırlıkları gözden geçirdi.                                   |
| 6. Hafta  | Özel gereksinimli bireylere yönelik uyarlanmış spor ve oyun etkinlikleri hazırlandı.                                    |
| 7. Hafta  | Vize sunumu yapılacak ve uygulamalara devam edilecek.                                                                   |
| 8. Hafta  | Proje uygulamaları başlatıldı. Mahalle sakinleriyle tanışma ve ilk spor–hareket etkinlikleri gerçekleştirildi.          |
| 9. Hafta  | Yetişkin ve yaşlı bireylerin katılımına yönelik hafif pilates ve grup aktiviteleri yapıldı.                             |
| 10. Hafta | Mahalle halkının birlikte katıldığı toplu ısınma, zumba ve sosyal etkileşim etkinlikleri düzenlendi.                    |
| 11. Hafta | Mahalle halkı ile fonksiyonel hareket etkinliği düzenlendi.                                                             |
| 12. Hafta | Proje sürecinin genel değerlendirmesi yapıldı, geri bildirimler toplandı ve final sunumu hazırlıkları gerçekleştirildi. |
| 13. Hafta | Final yapılacak ve uygulamalara devam edilecek...                                                                       |