

KANADA FİZİKSEL AKTİVİTE OKUR-YAZARLIK ANKETİ-2

(CAPL-2 TR ANKETİ)

Fiziksel Aktivite Hakkında Ne Düşünüyorsun?

Sana fiziksel aktivite ile ilgili soru sorduğumuz zaman, ev dışında yaptığın hareketleri, oyunları veya egzersizleri kastediyoruz. *Fiziksel aktivite*, kalp atışlarını hızlandıran ve nefes almanı bir süre zorlaştıran her hangi bir aktivitedir.

Bu soruları sana neden soruyoruz?

Senin gibi çocukların fiziksel aktivite, spor ve egzersiz hakkında ne düşündüğünü bilmek istiyoruz.

Lütfen Unutma:



Doğru ya da yanlış cevaplar yok! Sadece senin ne düşündüğünü bilmek istiyoruz.



Eğer bir cevabın yoksa lütfen en iyi tahminini yaz.



Zaman sınırlaması yok, bu yüzden ihtiyacın olan tüm zamanını kullanabilirsin.



Bana En Çok Benzeyen Hangisi?

Her bir soru için, 2 tane cümle okumalısın ve ardından **SANA DAHA BENZEYENİ** düşündüğün cümleyi daire içine almalısın.

Aşağıdaki **ÖRNEK SORUYU** dene:

Bazı çocukların yüzünde bir burnu vardır **FAKAT** diğer çocukların yüzünde 3 burnu vardır.

Bu, senin karar verebilmen için çok zor olmamalı!

Önce sana daha benzeyen cümleyi daire içine almalısın, ardından o cümlenin sana göre **TAMAMEN DOĞRU** veya **KISMEN DOĞRU** olduğuna karar vermelisin.

Kendini denemek için bir diğer örnek soru aşağıdadır. Unutma soruyu cevaplamak için iki şeye ihtiyacın var.

1) **İlk olarak sana daha benzeyen cümleyi daire içine al.**

2) **Sonrasında senin için TAMAMEN DOĞRU veya KISMEN DOĞRU olduğuna dair uygun kutuya işaret koy.**

DOĞRU VEYA YANLIŞ CEVAP YOK, BİZE SADECE HANGİ CEVABIN SANA EN ÇOK BENZEDİĞİ İLE İLGİLİ BİLGİ VER!

Örnek Soru # 2

Bazı çocuklar bilgisayar oynamaktan hoşlanır FAKAT Diğer çocuklar bilgisayar oynamaktan hoşlanmaz.			
<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için
TAMAMEN DOĞRU	KISMEN DOĞRU	TAMAMEN DOĞRU	KISMEN DOĞRU

Artık bu formu doldurmaya başlamaya hazırsın. **Unutma, her bir kutuda sana en çok benzeyeni daire içine alman ardından ‘tamamen’ veya ‘kısmen’ doğru olan bir kutuyu işaretlemen gerekmektedir.** Acele etme ve dikkatlice bütün formu doldur. Sorun olursa, hemen sor! Hazır olduğunu düşünüyorsan, şimdi başlayabilirsin.

TÜM SAYFALARI DOLDURDUĞUNA EMİN OL!



Bana En Çok Benzeyen Hangisi?

Bazı çocuklar hareketli oyunları oynamayı severler FAKAT Diğer çocuklar hareketli oyunları oynamayı sevmezler.

<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için
TAMAMEN DOĞRU	KISMEN DOĞRU	TAMAMEN DOĞRU	KISMEN DOĞRU

Bazı çocuklar hareketli oyunlarda iyidir FAKAT Diğer çocuklar hareketli oyunları oynamayı zor bulurlar.

<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için
TAMAMEN DOĞRU	KISMEN DOĞRU	TAMAMEN DOĞRU	KISMEN DOĞRU

Bazı çocuklar spor yaparken eğlenmezler FAKAT Diğer çocuklar spor yaparken güzel vakit geçirirler.

<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için
TAMAMEN DOĞRU	KISMEN DOĞRU	TAMAMEN DOĞRU	KISMEN DOĞRU

Bazı çocuklar çoğu sporu iyi yaparlar FAKAT Diğer çocuklar sporda iyi olmadıklarını hissederler.

<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için
TAMAMEN DOĞRU	KISMEN DOĞRU	TAMAMEN DOĞRU	KISMEN DOĞRU

Bazı çocuklar spor yapmayı sevmezler FAKAT Diğer çocuklar spor yapmaktan gerçekten keyif alırlar.

<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için
TAMAMEN DOĞRU	KISMEN DOĞRU	TAMAMEN DOĞRU	KISMEN DOĞRU

Bazı çocuklar hareketli oyunları oynamayı kolaylıkla öğrenirler FAKAT Diğer çocuklar hareketli oyunları öğrenmeyi zor bulurlar.

<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için	<input type="checkbox"/> Benim için
TAMAMEN DOĞRU	KISMEN DOĞRU	TAMAMEN DOĞRU	KISMEN DOĞRU

Hangi çocukların sana en çok benzediğini bize söylediğin için teşekkür ederiz.

Birkaç tane daha sorumuz var. Lütfen diğer sayfaya geç.



Sen niçin hareketlisin?

Erkekler ve kızlar birçok şey yaparak **hareketli** olabilirler:

- Egzersiz (yürüme, formda kalmak veya beden eğitimi)
- Dışarıda oyun oynama veya hareketli şeyler yapma (parkta oyun oynamak gibi)
- Spor (futbol, tenis, dans veya yüzme gibi)

Aşağıda niçin hareketli olabileceğinle ilgili bazı sebepler var.

Lütfen her bir cümleyi oku ve senin için ne kadar doğru olduğunu bize söyle.

Ben hareketliyim çünkü...					
	Benim için doğru değil	Benim için tam doğru değil	Benim için bazen doğru	Benim için sıklıkla doğru	Benim için çok doğru
Hareketli olmak eğlencelidir.					
Hareketli olmak hoşuma gider.					
Hareketli olmayı severim					

Hareketli olmak hakkında ne düşünüyorsun?

Gelecek bölüm, kızların ve erkeklerin hareketli olma ve hareketli şeyler yapması hakkında nasıl düşündüğünü tanımlayan bazı cümlelerden oluşuyor.

Lütfen her bir cümleyi oku ve her cümlenin sana ne kadar uygun olduğunu bize söyle.

	Benim için hiç uygun değil	Benim için gerçekten uygun değil	Benim için bazen uygun	Benim için oldukça uygun	Benim için gerçekten uygun
Hareketli oyunları oynamada oldukça iyi olduğumu düşünürüm.					
Diğer çocuklarla kıyaslandığında, aktiviteleri iyi yaptığımı düşünürüm.					
Hareketli olma konusunda, iyi yeteneklerim vardır.					



Fiziksel aktivite hakkında ne biliyorsun?

Lütfen her bir soru için bir cevabı daire içine al.

1. Sen ve senin gibi çocuklar hızlı yürüme ve koşma gibi, kalp atışını ve nefes alışverişini hızlandıran fiziksel aktiviteleri her gün kaç dakika yapmalıdır?

Okulda, evde veya komşularında olduğun zaman hareketli olduğun süreyi hesapla.

- a) 20 dakika
- b) 30 dakika
- c) 60 dakika veya 1 saat
- d) 120 dakika veya 2 saat

2. Birçok fiziksel uygunluk çeşidi vardır. Bir tipi endurans uygunluğu veya aerobik uygunluk veya kalp-akciğer uygunluğu olarak isimlendirilir. Kalp-akciğer uygunluğu anlamına gelir:

- a) Kasların ne kadar iyi itebildiği, çekebildiği veya gerilebildiği
- b) Kalbin ne kadar iyi kan pompalayabildiği ve akciğerlerin ne kadar iyi oksijen sağlayabildiği
- c) Boyumuza uygun kiloya sahip olma
- d) Sevdiğimiz sporları yapabilme yeteneğimiz

3. Kas kuvveti veya kas enduransı anlamına gelir:

- a) Kasların ne kadar iyi itebildiği, çekebildiği veya gerildiği
- b) Kalbin ne kadar iyi kan pompalayabildiği ve akciğerlerin ne kadar iyi oksijen sağlayabildiği
- c) Boyumuza uygun kiloya sahip olma
- d) Sevdiğimiz sporları yapabilme yeteneğimiz

4. Bir spor becerisinde daha iyi olmayı isteseydin (topa vurmak ve topu yakalamak), yapacağın en iyi şey ne olurdu?

- a) Topa vurmak ve topu yakalamak hakkında bir kitap okumak
- b) Yaşlanıncaya kadar beklemek
- c) Egzersiz yapmayı veya daha hareketli olmayı denemek
- d) Video izlemek, ders almak veya nasıl vurulacağını ve yakalanacağını öğreten bir hoca bulmak.



5. Miyase hakkındaki bu hikâyede bazı kelimeler eksiktir. Hikâyedeki eksik kelimeleri doldurmak için kutudan kelimeler seç. Hikâyedeki bir boşluğu doldurmak için her bir kelime sadece bir kez kullanılabilir. Boşluk sayısından daha fazla kelime bulunmaktadır, bu yüzden kelimelerin tamamı kullanılmayacaktır.

Eğlenceli	Germe	Enduransını
Nabız	Solunum	Esneklik İyi
Kuvvetini	Kötü	Spor

Miyase her gün hareketli olmaya çalışır. Günlük koşu onun kalbi ve akciğerleri için iyidir. Miyase fiziksel aktivitenin ve aynı zamanda kendisi için olduğunu düşünür. Beden eğitimi dersinde geliştirmek için daha çok koşar. artıracak mekik ve şınav gibi egzersizler yapar. Esnekliğini arttırmak için egzersiz sonrası soğuma sırasında yapar. Egzersiz sonrasında, olarak tarif edilen kalp atım hızını kontrol eder.

6. Geçen hafta boyunca (son 7 günde), her gün toplamda en az 60 dakika fiziksel olarak hareketli geçirdiğin gün sayısı kaçtır? Kalp atım hızını arttıran ve nefes alış verişini zorlaştıran aktiviteleri yaparken harcadığın zamanı hesapla.

Ben hareketliydim. 0 1 2 3 4 5 6 7



Bize kendinden bahset!

Lütfen her soru için bir sayı veya kelime veya bir seçimi daire içine al.

Kaçıncı sınıfa gidiyorsun?

Eğer şuan yaz tatilinde isen gelecek yıl kaçıncı sınıfa gideceğinizi lütfen daire içine al.

1 2 3 4 5 6 7 8

Cinsiyet

Erkek

Kız

Doğum günün hangi ayda?

Oca Şub Mar Nis May Haz Tem Ağu Eyl Eki Kas Ara

Kaç yaşındasın?

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Sorularımızı cevapladığın için teşekkür ederiz!



Kanada **Fiziksel Aktivite**
Okur-Yazarlık
Değerlendirmesi