



TAVŞANLI KARATE OKULU SPOR KULÜBÜ

TKOLUNUN HAFTALIK ÇALIŞMA PROGRAMI

Öncelikle yeni okul dönemin hayırlı olsun. Sana yeni okul yılında başarılar diliyoruz.

Bir okul döneminin başarılı geçmesi için ne gereklidir?

PLAN ve PROGRAM!

Üstelik sen sadece bir okul öğrencisi değil; aynı zamanda Karate-Ka yani Karate öğrencisisin. Okulu ve Karate'yi bir arada götürebilmen için planlı ve programlı hareket etmen gerekiyor.

Karate ve okul hayatını bir arada yürütebilmen için, zamanını boşa geçirmemelisin. Eğitimine engel olacak şeylere "HAYIR!" demelisin. Programını yaparken önce en önemli işlerini belirlemeli, seni başarılı yapacak etkinliklere öncelik vermeli ve dinlenmeye de mutlaka zaman ayırmalısın.

6-9 YAŞ GRUBUNDAKİ BİR TKOLUNUN ÖRNEK ÇALIŞMA PROGRAMI

Saatler	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Saatler	Cumartesi	Pazar
07:00 – 16:00	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	07:00 – 08:30	HAFTALIK DERS TEKRARI	HAFTALIK DERS TEKRARI
16:00 – 16:30	YEMEK	YEMEK	YEMEK	YEMEK	YEMEK	08:40 – 09:40	KAHVALTI	KAHVALTI
16:40 – 17:30	GÜNLÜK DERS TEKRARI	GÜNLÜK DERS TEKRARI	GÜNLÜK DERS TEKRARI	GÜNLÜK DERS TEKRARI	GÜNLÜK DERS TEKRARI	09:45 – 11:00	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN
17:50	KARATE DERSİNE GİDİŞ		KARATE DERSİNE GİDİŞ	KARATE DERSİNE GİDİŞ		11:00 – 12:30	HAFTALIK DERS TEKRARI	HAFTALIK DERS TEKRARI
18:00 – 19:00	KARATE	SERBEST ZAMAN	KARATE	KARATE	SERBEST ZAMAN	12:40 – 14:00	FAYDALI ETKİNLİKLER	FAYDALI ETKİNLİKLER
19:15 – 20:15	DİNLENME VE YEMEK	GÜNLÜK DERS TEKRARI	DİNLENME VE YEMEK	DİNLENME VE YEMEK	DİNLENME VE YEMEK	14:00 – 17:00	SERBEST ZAMAN	SERBEST ZAMAN
20:30– 21:30	KİTAP OKUMA VE DERS TEKRARI	KİTAP OKUMA VE DERS TEKRARI	KİTAP OKUMA VE DERS TEKRARI	KİTAP OKUMA VE DERS TEKRARI	KİTAP OKUMA VE DERS TEKRARI	17:00 – 21:30	HAFTAYA HAZIRLIK	HAFTAYA HAZIRLIK

PROGRAM HAZIRLARKEN NELERE DİKKAT ETMELİSİN?

- Haftalık program hazırlarken, sene sonunda senin ilerlemeni sağlayacak işlere öncelik vermelisin. Programının geneli “Okul” ve “Karate” hayatının etrafında şekillenmelidir.
- Programında her ayrıntıya yer vermene gerek yok. “Şu saatte tuvalete gidilecek.” Ya da “Şu saatte 8 dakika dinlenme yapılacak.” gibi kodlanmış bir robot olmana hiç gerek yok. En önemli işlerine öncelik ver ve kalan zamanının yine en az yarısını kitap okumaya ve kendini geliştirmeye ayır. Hepsinden sonra kalan zamanda da istediğini yapabilirsin.
- Oluşturduğun programda, dönem içerisindeki gelişmelere göre ufak değişiklikler yapabilirsin. Fakat en önemli işleri kesinlikle atlamamalısın!
- Program oluşturmakta zorlanırsan, okulundaki Rehberlik öğretmenin sana yardımcı olacaktır. Fikir almak için antrenörüne de danışabilirsin.
- BEKLEME! Okulun ilk haftası bitene kadar programını hazırlamış ol ve uygulamaya başla!
- Programını bozacak davranışlardan uzak dur! Programına sadık kal!