Aşağıda Beden Eğitimi Öğretmeninizin size uygulamanızı söylediği (ör; basketbolda turnike, minderde öne-geriye takla, voleybolda parmak pas/manşet, koşular gibi) hareketleri **duyunca kendi kendinize söylediğiniz** maddeleri “B” bölümüne sıraladık ve onları **ne sıklıkta Söylediğinizi** öğrenmeye çalışmaktayız. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacaktır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyun ve ardından sizin için uygun/doğru ifadeyi gösteren numarayı daire içine alınız.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-Beden Eğitimi dersine tam anlamıyla konsantre olabilmek için kendi kendime bir şeyler söylerim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2- Beden Eğitimi dersinde kullanacağım teknikle ilgili hakkında kendimle konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3- Beden Eğitimi dersinde talimat vermek için kendimle konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4- Beden Eğitimi dersinde kendime olan güvenimi arttırmak için kendimle konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5- Beden Eğitimi dersinde kendimi motive etmek için kendimle konuşurum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6- Beden Eğitimi dersinde eforumu yükseltmek için kendimle konuşurum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7- Beden Eğitimi dersinde kendimi cesaretlendirmek için kendimle konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8- Beden Eğitimi dersinde olumlu bir düşünceyi güçlendirmek için kendimle konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9- Beden Eğitimi dersinde olumsuz düşünmemi engellemek için kendimle konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10- Beden Eğitimi dersinde rahatlamama yardımcı olması için kendimle konuşurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11- Beden Eğitimi dersinde hatalarımı düzeltmek için kendimle konuşurum | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |