

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI

**FİZİKSEL ETKİNLİK KARTLARI UYGULAMASININ İLKÖĞRETİM
ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSLERİNDEKİ FİZİKSEL
AKTİVİTE DÜZEYLERİ DERS İÇERİKLERİ VE ÖĞRETMEN
DAVRANIŞLARI ÜZERİNE ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

Salih Gökhan İREZ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Metin YAMAN

ANKARA

Aralık 2012

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Programı
çerçevesinde yürütülmüş olan bu çalışma aşağıdaki jüri tarafından
Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi:/...../2012

İmza
Ünvanı adı soyadı
Üniversitesi
Jürü başkanı

İmza
Ünvanı adı soyadı
Üniversitesi

İmza
Ünvanı adı soyadı
Üniversitesi

İmza
Ünvanı adı soyadı
Üniversitesi

İmza
Ünvanı adı soyadı
Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

Kabul ve Onay sayfası	ii
İçindekiler	iii
Şekiller, Resimler, Formlar	vi
Tablolar	vii
Semboller, Kısaltmalar	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problemler	3
1.2. Hipotezler	4
1.3. Amaç	4
1.4. Önem	4
1.5. Varsayımlar	5
1.6. Sınırlılıklar	5
1.7. Tanımlar	6
2. GENEL BİLGİLER	8
2.1. Eğitim	8
2.2. İlköğretimin Amaçları, İlkeleri ve Genel Konuları	9
2.2.1. İlköğretimin Amaçları	9
2.2.2. Genel İlkeler	11
2.3. Beden Eğitimi ve Spor	13
2.3.1. Beden Eğitimi Dersinin Genel Amaçları	16
2.3.2. Beden Eğitimi Derslerinin Faydaları	17
2.4. Beden Eğitimi Ders İçerikleri	21
2.4.1. Fiziksel Uygunluk	21
2.4.2. Motor Beceri	22
2.4.3. Oyun	22
2.5. Fiziksel Aktivite	23
2.6. Fiziksel Aktivite ve Obezite	27
2.7. Beden Eğitimi Dersi Öğrenci Aktivitesi Olarak Egzersiz Şiddeti	30
2.8. SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time):	

Beden Eğitimi Dersi Gözlem Yöntemi	32
2.9. Fiziksel Aktivite Kartları	33
3. GEREÇ ve YÖNTEM	34
3.1. Katılımcılar	34
3.2. Veri Toplama Aracı	35
3.2.1. System for Observing Fitness Instruction Time (SOFIT)	35
3.2.1.1. Öğrenci Fiziksel Aktivite Düzeyi	36
3.2.1.2. Ders İçeriği	37
3.2.1.3. Öğretmen Davranışı	37
3.2.2. Gözlemciler Arası Güvenirlik	38
3.3. Verilerin Toplanması	39
3.4. Fiziksel Aktivite Kartları	40
3.5. Verilerin Analizi	42
4. BULGULAR	43
4.1. Fiziksel Aktivite Kart Uygulaması Öncesi ve Sonrası Öğrenci Aktivite Düzeyleri, Ders İçerikleri, Öğretmen Davranışlarının Yüzde (%) - Frekans (f) Dağılımları ve İstatistiksel Analizleri	43
4.2. Cinsiyetlere Göre Fiziksel Aktivite Kart Uygulaması Öncesi ve Sonrası Öğrenci Aktivite Düzeyleri Yüzde (%) - Frekans (f) Dağılımları ve İstatistiksel Analizleri	55
5. TARTIŞMA	62
5.1. Fiziksel Aktivite Kartlarının Uygulama Öncesi Ve Sonrası Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Seviyeleri, Ders İçerikleri ve Öğretmen Davranışları	62
5.2. Cinsiyetlere Göre Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Seviyelerindeki Farklılıklar	68
6. SONUÇ	70
6.1. Sonuç	70
6.2. Öneriler	72
6.2.1. Öğretmenlere Öneriler	72

6.2.2. Spor Bilimcilerine Öneriler	72
6.2.3. Milli Eğitim Bakanlığına Öneriler	73
7. ÖZET	74
8. SUMMARY	76
9. KAYNAKLAR	78
10. EKLER	90
10.1. SOFIT Gözlem Formu	90
10.2. Çalışma İzin Belgesi	91
10.3. Fiziksel Aktivite Kartları	93
11. TEŞEŞKKÜR	96
12. ÖZGEÇMİŞ	97

ŞEKİLLER, RESİMLER, FORMLAR

Şekil 1. Fiziksel Aktivite Piramidi	24
Resim 1. Fiziksel Aktivite Kartı Ön Yüzü	93
Resim 2. Fiziksel Aktivite Kartı Arka Yüzü	94
Resim 3 Fiziksel Aktivite Kartı Sağlık Bilgisi Örneği	95
Form 1. SOFIT Gözlem Formu	90

TABLÖLAR

Tablo 1. Seçilen Okulların, Gözlenen Derslerin ve Katılımcıların Sayısı	35
Tablo 2. Deney Grubu, Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası <i>Öğrenci Aktivitesi</i> Yüzde, Frekans (%), f Dağılımları	43
Tablo 3. Deney Grubu Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası <i>OYŞFA</i> Değişimi	44
Tablo 4. Deney Grubu Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası <i>Öğrenci Aktivite Düzeylerinin Paired (Eşleştirilmiş) t Testi İle Analizi</i>	44
Tablo 5. Deney Grubu, Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası <i>Ders İçeriği</i> Yüzde, Frekans (%), f Dağılımları	45
Tablo 6. Deney Grubu Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası <i>Ders İçeriğinin Paired t Testi İle Analizi</i>	46
Tablo 7. Deney Grubu, Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası <i>Öğretmen Davranışı</i> Yüzde, Frekans (%), f Dağılımları	47
Tablo 8. Deney Grubu Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası <i>Öğretmen Davranışı Farkının Paired t Testi İle Analizi</i>	48

Tablo 9. Gözlemler Sonrası Kontrol Grubu <i>Öğrenci Aktivite Düzeylerinin</i> Yüzde, Frekans (%), f Dağılımları	49
Tablo 10. Gözlemler Sonrası Kontrol Grubu OYŞFA Yüzde, Frekans (%), f Dağılımları	50
Tablo 11. Gözlemler Sonrası Kontrol Grubu <i>Öğrenci Aktivite Düzeylerinin Paired t Testi İle Analizi</i>	50
Tablo12. Gözlemler Sonrası Kontrol Grubu <i>Ders İçeriğinin</i> Yüzde, Frekans (%), f Dağılımları	51
Tablo 13. Gözlemler Sonrası Kontrol Grubu <i>Ders İçeriğinin Paired t Testi İle Analizi</i>	52
Tablo 14. Gözlemler Sonrası Kontrol Grubu <i>Öğretmen Davranışı</i> Yüzde, Frekans (%), f Dağılımları	53
Tablo 15. Gözlemler Sonrası Kontrol Grubu <i>Öğretmen Davranışı Farkının Paired t Testi İle Analizi</i>	54
Tablo 16. Deney Grubundaki Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre, Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası <i>Öğrenci Aktivite Düzeyleri</i> Yüzde, Frekans (%), f Dağılımları	55
Tablo 17. Deney Grubundaki Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre, Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası <i>OYŞFA</i> Yüzde, Frekans (%), f Dağılımları	56

Tablo 18. Deney Grubundaki Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre, Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası Öğrenci Aktivite Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t Testi İle Analizi	57
Tablo 19. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre, Ön ve Son Gözlem Sonuçlarına Göre Aktivite Düzeyleri Yüzde, Frekans (%), f Dağılımları	58
Tablo 20. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre, Ön ve Son Gözlem Sonuçlarının OYŞFA Yüzde, Frekans (%), f Dağılımları	59
Tablo 21. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre, Ön ve Son Gözlemler Ardından Aktivite Düzeylerinin Bağımsız Örneklem t Testi İle Analizi	60

SEMBOLLER VE KISALTMALAR

SOFIT: Beden eğitimi dersi sistematik gözlem yöntemi

OYŞFA (MVPA): Orta-yüksek şiddetli fiziksel aktivite

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

TOPS CARDS: Fiziksel aktivite kartlarının orijinal adı

LDL: Düşük yoğunluklu lipoprotein

maksVO2: Maksimum oksijen tüketim miktarı

DEXA: Kemik yoğunluğu (kırılganlığı) ölçüm yöntemidir.

1. GİRİŞ

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezinin (The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)) önerisine göre beden eğitimi ders saatlerinin % 50 sini öğrenciler orta ve yüksek şiddetli aktivitelerle (OYŞFA) geçirmelidirler¹.

Beden eğitimi derslerinde gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin miktarı uygulanan spor türüyle ilgilidir. Bununla birlikte öğretmenin fiziksel aktiviteye yönlendirmesi, katılım için motive etmesi fiziksel aktiviteye katılımı artırmaktadır⁶. Öğretmenlerin beden eğitimi derslerinde model olma, yönlendirme gibi aktif davranışa sahip olmaları durumunda öğrencileri fiziksel aktiviteye yönlendirme ve öğretme konusunda daha başarılı olacaklardır².

Beden eğitimi dersinin yüzde kaçının ya da dakikada kaç adım atılması ilgili kesin bir değer olmamasına rağmen, genel olarak 30 dakikalık bir dersin 10-15 dakikasının (dersin % 33-50 si) orta ve yüksek şiddetli aktiviteler içermesi çocukların günlük aktivitesine katkı sağlayacaktır³.

Yapılan pek çok araştırmada öğrencilerin beden eğitimi dersleri boyunca önemli bir çoğunluğun inaktif olduğu görülmüştür^{4,5}.

Literatürde beden eğitimi derslerinde yapılan fiziksel aktivite düzeyinin çok az olduğu belirtilmiştir. Pek çok çalışmada beden eğitimi dersleri gözlenmiş ve orta ve yüksek şiddetteki aktivite (OYŞFA) düzeyine bakılmıştır. Örneğin, Simons-Morton ve arkadaşları 56 ortaokulda beden eğitimi dersini gözlemlemiş ve sadece %16,1 düzeyinde orta ve yüksek şiddette aktivite yaptıklarını bulmuştur. Bir diğer çalışmada ise Mc Kenzie ve arkadaşları 430 ortaokulda gözlem yapmış ve onlarda orta ve yüksek şiddetteki egzersiz oranını %48.5 olarak saptamışlardır^{7,8}.

Sedanter yaşamın artmasıyla ulusal ve uluslar arası düzeyde fiziksel aktivite standartları geliştirilmeye başlandı. Bu konuda son yıllarda en çok önerilen konulardan birisi okul çağı çocukların orta düzey ve şiddetli aktivite düzeyini günlük 60 dakika ve daha fazla tutmaktır. Gençler fiziksel aktivite ihtiyaçlarını okullarda, evlerde, spor topluluklarında ve ulaşım gibi değişik çevrelerde karşılayabilmektedir. Oysa çocuklar fiziksel aktivitelerini beden eğitimi derslerinde, okullar arası spor programlarında spor dışı organizasyonlar ile karşılamaktadır. Bütün toplumlarda okullar çocuklara haftanın 5 günü en az günde 6 saat fiziksel aktivite için uygun yerlerdir⁹.

Okullarda fiziksel aktivite düzeyi çeşitli yöntemlerle araştırılmaktadır. Bunlar a)röportaj ve raporlama ki bu çok iyi işleyen bir yöntem değil, b) hareket sayaçları (pedometre ve akselerometre) ve c) direkt gözlem yöntemi. Direkt gözlem yöntemi okul çalışmalarında daha sık tercih edilen bir yöntem bu yolla öğrenciler ve öğretmenler üzerine ekstra bir ayarlama ihtiyacı duyulmuyor. SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time) yöntemi sıkça kullanılan bir direkt gözlem yöntemidir. Bu yöntemde öğrenci aktivite düzeyi, ders içeriği ve öğretmen davranışı belirlenmektedir. Bir diğer yöntem olan SOPLAY (System for Observing Play and Leisure Activity in Youth) de ise her bireyin aktivite düzeyi (sedanter, yürüyor yada şiddetli egzersiz yapıyor gibi işaretlemelemlerle) belirlenmektedir. Bu yöntemde fiziksel aktiviteyi etkileyebilecek hedef bölgenin özellikleri de gözlem formunda not edilmektedir (saat, malzeme, organize aktivitelerin sınıflandırılmaması, bir yönlendirenin olmaması). SOPLAY gözlem yönteminde diğerlerinden farklı olarak, hem okul içi hem de okul dışı fiziksel aktiviteler dahil edilebiliyor¹⁰.

Özellikle beden eğitimi dersleri okullar için fiziksel aktiviteyi arttırmada anahtar rol oynayan araçlardır¹¹. Stone ve arkadaşlarına (1998) göre

okul temelli fiziksel aktivite uygulamaları diğer egzersiz alanlarına göre daha avantajlıdır bunun da en büyük nedeni, düzenli ders programı, yetişmiş eleman ve diğer etkenler sayılabilir. Bunlarla birlikte hitap ettiği grup gençlerdir¹².

Beden eğitimi derslerinin fiziksel aktiviteyi arttırmada ve obezite ile mücadelede rolü çok büyüktür. Bu nedenle beden eğitimi programını içeren okul programlarında mutlaka öğrenciler derslerde aktif olmaya yönlendirilmelidir. Böylelikle ders süresinin %50 ve fazlasını aktif olarak geçiren çocuklar gerekli sağlık faydalarını görmüş olur¹³.

Beden eğitimi dersleri öğrencilere beceri ve fiziksel uygunluk gelişimi sağlamaktadır. Gelişim sağlaması ve ileriki yaşlarda bu gelişimi kullanması açısından beden eğitimi dersi yararlıdır. Geleceğin yetişkinlerinin sağlık ile ilgili fiziksel aktivite seviyelerinin ve bilgi düzeylerinin geliştirilmesi için; hizmet içi eğitimde öğretmenlerin desteklenmesi ve beden eğitimi öğretmeni yetiştiren programların gözden geçirilerek gerekli değişikliklerin yapılması gerekmektedir¹³.

1.1. Problemler

Fiziksel aktivite kartları (a) ilköğretim birinci, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin beden eğitimi derslerindeki fiziksel aktivite seviyelerine, ders içeriklerine ve öğretmen davranışlarına katkı sağlamakta mıdır? (b) Cinsiyetlere göre kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinde farklılıklar oluşturmakta mıdır?

1.2. Hipotezler

1. Fiziksel Aktivite Kartları İlköğretim öğrencilerinin beden eğitimi derslerindeki a) fiziksel aktivite seviyelerini, b) ders içeriklerini ve c) öğretmen davranışlarını geliştirmeye anlamlı katkısı vardır.

2. Fiziksel Aktivite Kartları kız erkek öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinde anlamlı fark oluşturmaz.

3. Kontrol grubunda öğrencilerin a) fiziksel aktivite seviyeleri, b) ders içerikleri ve c) öğretmen davranışlarında anlamlı değişiklikler yoktur.

4. Kontrol grubundaki kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinde, ön ve son gözlemler arasında anlamlı farklılıklar yoktur.

1.3. Amaç

Bu çalışmanın amacı; ilköğretim 1. 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi derslerindeki fiziksel aktivite seviyelerini, ders içeriklerini ve öğretmen davranışlarını fiziksel aktivite kartları ile değerlendirmektir.

1.4. Önem

Fiziksel aktivitenin insan hayatındaki önemi artık herkesçe bilinen ve kabul edilen bir gerçektir. Bu doğrultuda çocukların da düzenli fiziksel aktiviteye katılımları büyük önem arz etmektedir. Zamanlarının büyük bölümünü okullarda geçirdikleri düşünülürse, fiziksel aktivite için okullardaki beden eğitimi derslerinin önemi bir kez daha ortaya çıkacaktır. Dolayısıyla özellikle beden

eğitimi 6đretmenlerinin derslere girmediği ilköğretim birinci kademe 1., 2. ve 3. sınıflarda sınıf 6đretmenlerine, beden eğitimi derslerinde yardımcı olması d6şünümlerek geliştirilen fiziksel aktivite kartlarının, 6ocukların fiziksel aktivitelerine katkı sağlayıp sağlamadığı 6nem arz etmektedir. Bunun yanında yine fiziksel aktivite kartlarının, ders i6eriklerine ve 6đretmen davranışlarına olumlu katkıda bulunup bulunmadığı da 6nemlidir. T6rkiye’de bu konu ile ilgili yapılmış sınırlı sayıda 6alışmanın bulunması, dolayısıyla alana katkı sağlaması a6ısından da 6nemlidir.

1.5. Varsayımlar

Sınıf 6đretmenlerinin g6zlemler sırasında beden eğitimi derslerini her zamanki gibi işledikleri, Beden eğitimi derslerinde sınıf 6đretmenlerinin ve 6đrencilerin g6zlemcilerden etkilenmedikleri varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Bu 6alışma Muğla ili merkez il6ede se6ilen 7 ilköğretim okulu, kırk sekiz sınıf, bu sınıfların 6đretmenleri, 384 6đrenci, 2011-2012 eğitim 6đretim yılı ikinci d6nemi ve 6l66m aracının g6c6 ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Fiziksel Aktivite Kartları: Fiziksel etkinlik kartları İngiltere ve İskoçya'da okullarda öğretmenler, öğretmen olmak için eğitim alan öğrenciler, okul dışı faaliyette bulunan antrenörler ve tüm spor eğitimi veren eğitimciler için geliştirilmiş, beden eğitimi ve fiziksel etkinlikleri kapsayan yardımcı kaynaklardır (Bakınız Ek 3). Bu kartları orijinalinde TOPS kartları olarak adlandırılmaktadır. Milli eğitim Bakanlığı Beden Eğitimi Müfredatı temel alınarak özellikle sınıf öğretmenleri, beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve spor uzmanları için TOPS kartlarından ilham alınarak Fiziksel Etkinlik Kartları geliştirilmiştir¹⁴.

Beden Eğitimi: İnsan bütünü oluşturarak fiziki, ruhi ve zihni niteliklerin, bulunduğu yaşın ve genetik kapasitenin gerektirdiği verim gücüne ulaştırılması için, rekabet olmaksızın yapılan faaliyetlerdir¹⁵.

Beden eğitimi kavramı, yakın bir zamana kadar bedensel egzersiz olarak, günümüzde ise hareket eğitimi olarak nitelendirilmiştir. Beden eğitimi, genel eğitim sistem ve yöntemlerine uygun olarak bireyin fiziksel ve ruhsal niteliklerini, hareket yoluyla planlı olarak geliştirip yaşantıya dönüştüren bir süreçtir. Beden eğitimi etkinlikleri çocukların hareket etme, motorsal beceriler yoluyla yaşantılar edinme, mücadele etme ve takdir edilme, başka çocuklarla oynamak gibi ihtiyaçlarını karşılar. Beden eğitiminin temel amacı, çocukların bilişsel, devinişsel ve duyuşsal gelişimlerini en üst düzeye çıkarmaktır¹⁶.

SOFIT: SOFIT (egzersiz, fiziksel aktivite, sağlık, zindelik, ders süresini gözlemeleme sistemi) öğrencilerin aktivite düzeyleri, ders içeriği ve öğretmen davranışını gözlemlemeyi ve beden eğitimi derslerini değerlendirmeyi hedefleyen kapsamlı bir gözlem aracıdır¹⁷.

Fiziksel Aktivite: Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir¹⁸.

Bir başka kaynağa göre ise belirli bir enerji harcanarak vücut hareketini sağlamak olarak tanımlanmaktadır. Bu sebeple fiziksel aktivite pek çok farklı çevrelerde gerçekleştirilebilir. Okulda ise fiziksel aktivite beden eğitimi derslerine katılım, rekreasyon ve dans programları, okul spor takımları ve aralarda aktif oyun şeklinde yada okul sonrası yürüyüş ve bisiklete binme ve diğer sportif etkinliklere katılmak ile gerçekleştirilmektedir¹⁹.

Ders İçeriği: Dersin hangi konu ya da konuları içerdiği hakkında bilgi verir. Beceri mi? Bilgi mi? Oyun mu,? vb¹⁷.

Öğretmen Davranışı: Derste öğretmen fiziksel aktiviteyi yönettiği, öğrencilere hareketleri gösterdiği, öğrenciler yönettiği, öğrencileri gözlemlediği, vb. durumları ifade eder¹⁷.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Eğitim

Eğitim kavramı, günümüzde toplumları etkileyen en önemli kavramlardan biridir. Gelişen teknoloji hızla artan bilgi, ekonomik, sosyal ve siyasal alanlarda meydana gelen değişimler eğitimin anlamını ve önemini daha da artırmaktadır. Eğitim genel olarak yeni kuşaklar toplum yaşantısında yerlerini almak için hazırlanırken, gerekli bilgi, beceri ve anlayışlar elde etmemelerine yardım etme etkinliğidir²⁰. Bir diğer ifadeyle de, eğitim, insanlığın yaradılışından beri süregelen bir etkinlik alanıdır. Her insan doğumundan itibaren fiziksel ve sosyal bir çevre içinde yaşamakta ve bu çevreye uyum sağlama durumunda kalmaktadır. Toplumda yaşayan bir insan uyum sağlamak amacıyla çevresiyle etkileşime girmekte ve bu etkileşim esnasında çeşitli beceriler kazanmaktadır²¹.

Ülkelerin geleceği, çocuklara verilen eğitimle doğrudan ilişkilidir. Eğitim onbeşbin yıllık tarih içerisinde insanların oluşturduğu ortak birikimleri günümüze kadar getirerek, daha iyi bir gelecek için onları yeni nesillere aktarmaktadır. Ayrıca ülkeler arasındaki ekonomik ve politik yakınlaşmaların sağlanması, farklı kültürler ve etnik gruplar arasındaki çatışmaların en aza indirilmesi eğitim yoluyla mümkün olabilmektedir²².

Eğitim bireyin davranışında istendik değişme meydana getirme sürecidir. Bu davranış değişimi, önceden hazırlanan programlar doğrultusunda, okullarda, öğretmenler tarafından gerçekleştirilir. Okullarda uygulanan eğitim

programının çocuğa uygunluğu, eğitim ortamında öğretmenin çocuğa davranışı sürekli tartışma konusu olmuştur. Eğitim programları ne kadar mükemmel olursa olsun, onu uygulayan öğretmenlerin davranışlarının niteliği ve düzeyi, eğitim programının başarısında önemlidir¹⁶.

2.2. İlköğretimin Amaçları, İlkeleri ve Genel Konuları

2.2.1. İlköğretimin Amaçları:

Madde 5 — Türk Millî Eğitiminin amaç ve ilkeleri doğrultusunda;

- a) Öğrencilerin ilgi ve yeteneklerini geliştirerek onları hayata ve üst öğrenime hazırlamak,
- b) Öğrencilere, Atatürk ilke ve inkılâplarını benimsetme; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası'na ve demokrasinin ilkelerine, insan hakları, çocuk hakları ve uluslar arası sözleşmelere uygun olarak haklarını kullanma, başkalarının haklarına saygı duyma, görevini yapma ve sorumluluk yüklenebilen birey olma bilincini kazandırmak,
- c) Öğrencilerin, millî ve evrensel kültür değerlerini tanımalarını, benimsemelerini, geliştirmelerini bu değerlere saygı duymalarını sağlamak,
- d) Öğrencileri, kendilerine, ailelerine, topluma ve çevreye olumlu katkılar yapan, kendisi, ailesi ve çevresi ile barışık, başkalarıyla iyi ilişkiler kuran, iş birliği içinde çalışan, hoşgörülü ve paylaşmayı bilen, dürüst, erdemli, iyi ve mutlu yurttaşlar olarak yetiştirmek,

- e) (Değişik: 2.5.2006/26156 RG) Öğrencilerin kendilerini geliştirmelerine, sosyal, kültürel, eğitsel, bilimsel, sportif ve sanatsal etkinliklerle millî kültürü benimsemelerine ve yaymalarına yardımcı olmak,
- f) Öğrencilere bireysel ve toplumsal sorunları tanıma ve bu sorunlara çözüm yolları arama alışkanlığı kazandırmak,
- g) Öğrencilere, toplumun bir üyesi olarak kişisel sağlığının yanı sıra ailesinin ve toplumun sağlığını korumak için gerekli bilgi ve beceri, sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı konularında bilimsel geçerliliği olmayan bilgiler yerine, bilimsel bilgilerle karar verme alışkanlığını kazandırmak,
- h) Öğrencilerin becerilerini ve zihinsel çalışmalarını birleştirerek çok yönlü gelişmelerini sağlamak,
- ı) (Değişik: 2.5.2006/26156 RG) Öğrencileri kendilerine güvenen, sistemli düşünebilen, girişimci, teknolojiyi etkili biçimde kullanabilen, planlı çalışma alışkanlığına sahip estetik duyguları ve yaratıcılıkları gelişmiş bireyler olarak yetiştirmek,
- i) Öğrencilerin ilgi alanlarının ve kişilik özelliklerinin ortaya çıkmasını sağlamak, meslekleri tanıtmak ve seçeceği mesleğe uygun okul ve kurumlara yönleltmek,
- j) Öğrencileri derslerde uygulanacak öğretim yöntem ve teknikleriyle sosyal, kültürel ve eğitsel etkinliklerle kendilerini geliştirmelerine ve gerçekleştirmelerine yardımcı olmak,
- k) Öğrencileri ailesine ve topluma karşı sorumluluk duyabilen, üretken, verimli, ülkenin ekonomik ve sosyal kalkınmasına katkıda bulunabilen bireyler olarak yetiştirmek,

l) Doğayı tanıma, sevme ve koruma, insanın doğaya etkilerinin neler olabileceğine ve bunların sonuçlarının kendisini de etkileyebileceğine ve bir doğa dostu olarak çevreyi her durumda koruma bilincini kazandırmak,

m) (Değişik: 2.5.2006/26156 RG) Öğrencilere bilgi yüklemek yerine, bilgiye ulaşma ve bilgiyi kullanma yöntem ve tekniklerini öğretmek,

n) (Değişik: 2.5.2006/26156 RG) Öğrencileri bilimsel düşünme, araştırma ve çalışma becerilerine yöneltmek,

o) Öğrencilerin, sevgi ve iletişimin desteklediği gerçek öğrenme ortamlarında düşünsel becerilerini kazanmalarına, yaratıcı güçlerini ortaya koymalarına ve kullanmalarına yardımcı olmak,

ö) (Değişik: 2.5.2006/26156 RG) Öğrencilerin kişisel ve toplumsal araç-gereci, kaynakları ve zamanı verimli kullanmalarını, okuma zevk ve alışkanlığı kazanmalarını sağlamak,

ilköğretim kurumlarının amacıdır.

2.2.2. Genel İlkeler:

Madde 6 — (Değişik: 2.5.2006/26156 RG) İlköğretimde aşağıdaki ilkeler göz önünde bulundurulur;

a) İlköğretimde sekiz yıllık kesintisiz eğitim, ilköğretim çağındaki her Türk vatandaşının hakkıdır ve zorunludur.

b) İlköğretim kurumlarında karma eğitim-öğretim yapılıdır.

c) İlköğretimde derslerde ve ders dışı etkinliklerde Türkçe'nin doğru, güzel ve etkili kullanılması temel hedeftir.

ç) İlköğretim kurumlarının kuruluş ve işleyişi ile her türlü eğitim-öğretim programlarının hazırlanması ve uygulanmasında Atatürk ilke ve inkılâplarına uyulur. Evrensel değerler içinde millî kültürün öğrenilmesine ve geliştirilmesine önem verilir.

d) İlköğretim kurumları; dil, ırk, cinsiyet, felsefî inanç ve din ayrımı gözetilmeksizin herkese açıktır. Eğitimde hiçbir kişiye, zümreye veya sınıfa ayrıcalık tanınmaz.

e) Eğitim-öğretim etkinlikleri; öğretim ilkeleri, öğrenci düzeyi, çevre özellikleri ve programda belirtilen esaslar dikkate alınarak bu Yönetmeliğin 5 inci maddesindeki amaçları gerçekleştirecek şekilde düzenlenir ve uygulanır.

f) İlköğretim kurumlarında herkese imkân ve fırsat eşitliği sağlanır. Ekonomik durumu iyi olmayan öğrencilere, öğrenimlerini sürdürebilmeleri amacıyla parasız yatılılık ve bursluluk imkânları sağlanır. Özel eğitim gerektiren ve korunmaya muhtaç çocukları yetiştirmek için özel önlemler alınır.

g) Eğitim-öğretim hizmetleri düzenlenirken öğrencilerin ilgi, istek ve yetenekleri ile toplumun ihtiyaçları dikkate alınır.

ğ) Demokrasi bilincinin geliştirilmesi amacı ile öğrenci, öğretmen, yönetici, personel ve velilerce; kurumda iş birliği, iş bölümü, seçme, seçilme, katılma ve düşüncelerini açıklayabilme gibi demokratik kuralların uygulandığı, sevgi, saygı ve hoşgörüyü dayalı bir çalışma ortamı oluşturulur.

h) İlköğretim kurumlarında uygulanan, programlar, yöntem ve teknikler ile kullanılan eğitim teknolojisi; bilimsel ve teknolojik gelişmelere göre yenilenerek, okul, çevre ve ülke ihtiyaçlarına göre sürekli geliştirilir.

- 1) İlköğretim kurumlarında açıklık, güvenilirliği ön planda tutulur. Eğitim-öğretim ve yönetim etkinliklerinin kurul ve komisyonlarca yürütülmesi, öğrenci, öğretmen, veli ve çevrenin gözetim ve denetimine açık tutulması sağlanır.
- i) Kaynakların etkili ve verimli olarak kullanılması, eğitim-öğretimin kalitesinin artırılması ve kurumun rekabet gücünün geliştirilmesi sağlanır.
- j) Okul ile aile ve çevrenin iş birliği sağlanır.
- k) İlköğretimde öğrenciler, oldukları gibi kabul edilerek değer verilir.
- l) Öğretmen, yeri geldikçe günlük olaylara ve fırsat eğitimine yer verir.
- m) Öğrencilere temel bilgi, beceri ve değerleri kazandırmak, öğrencilerin davranış, ilgi ve yeteneklerini belirlemek, programlar doğrultusunda başarılarını bir bütün olarak değerlendirmek, meslek alanlarını tanıtmak ve yönlendirmek için gerekli önlemler alınır.
- n) Özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin akranları ile birlikte kaynaştırma uygulamaları yoluyla eğitimlerini sürdürmeleri esastır. Bu öğrenciler eğitimlerini akranları ile birlikte aynı sınıfta sürdürebilecekleri gibi okulların bünyesinde açılacak özel eğitim sınıflarında da sürdürebilirler. Kaynaştırma yoluyla eğitim uygulamalarında özel eğitim ile ilgili mevzuat hükümleri uygulanır²³.

2.3. Beden Eğitimi ve Spor

Beden eğitimi kavramı, yakın bir zamana kadar bedensel egzersiz olarak, günümüzde ise hareket eğitimi olarak nitelendirilmiştir. Beden eğitimi, genel eğitim sistem ve yöntemlerine uygun olarak bireyin fiziksel ve ruhsal niteliklerini, hareket yoluyla planlı olarak geliştirip yaşantıya dönüştüren bir

süreçtir. Beden eğitimi etkinlikleri çocukların hareket etme, motorsal beceriler yoluyla yaşantılar edinme, mücadele etme ve takdir edilme, başka çocuklarla oynamak gibi ihtiyaçlarını karşılar. Beden eğitiminin temel amacı, çocukların bilişsel, devinişsel ve duyuşsal gelişimlerini en üst düzeye çıkarmaktır¹⁶.

Beden eğitimi dersinin kurumlaşması ve ders olarak ilk orta öğretim kurumlarının programına alınması Cumhuriyet dönemine rastlamıştır. 1926 yılında okulların müfredat programlarına jimnastik adı altında giren bu ders daha sonra beden eğitimi dersi adını almıştır⁷¹. Beden eğitimi, bireyin bedenlen, ruhen ve fikren gelişimini sağlamak, günlük yasama ve is yaşamının koşullarına hazırlamak, ulusal bilinç ve yurttaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacıyla yapılan, düzenli ve metotlu çalışmaların tümüne denir²⁴.

Beden eğitimi etkinlikleri sayesinde alınan fazla kaloriler harcanmakta; bağışıklık sistemi güçlenmekte; dolaşım ve solunum sistemleri daha iyi çalışmakta; dengeli ve düzenli beslenilmekte: çeşitli spor dallarına özgü farklı beceriler, teknikler ve taktikler de öğrenilmektedir²⁵. Ayrıca Beden eğitimi dersi öğrencilere sağlık, dinçlik, eğlence, etkile(n)me, estetik, biçimlenme, performans, kendine güven, macera, toplumsallık, rekreasyon, gibi yetilerde kazandırır. İlköğretim dönemi düşünüldüğünde özellikle 7-9 yaş arasındaki öğrenciler temel hareket becerileri kazanırken 10-11 yaşındaki öğrenciler özelleşmiş hareket becerileri ve 12-14 yaşındaki öğrenciler ise sportif hareket becerileri kazanarak fiziksel olarak aktif olabilirler^{26,27}.

Genel eğitim kapsamı içerisinde beden eğitimi ve spor, bireyin bedenlen ve zihnen disipline edilmesi, kurallara uyması, çağdaş modern eğitim anlayışında, birey olma, kendini gerçekleştirme sorumluluk bilincine varma ve bu

değerlerle yoğrulması genel eğitim ve beden eğitimi ile örtüşmektedir. Gelişmiş ülkelerde genel eğitim programları içerisinde beden eğitimi ders yükünün önemli yeri vardır. Çağdaş eğitim anlayışında genel eğitim, beden eğitimi ve spor ile desteklenmektedir. Yine bu toplumlarda okullarda kazandırılan spor eğitiminin bireylerin sonraki yaşantılarında da devam ettiği gözlemlenmektedir²⁸.

İlköğretim kurumlarında uygulanabilecek olan beden eğitimi ve spor etkinlikleri, çocukların motor beceri ve yeteneklerinin geliştirilebilmesi, olumlu davranışların kazandırılabilmesi, yetişkinlik döneminde, sporu alışkanlık haline getirip aksatmadan sürdürebilmeleri ve sağlıklı olabilmeleri yönünden önemlidir²⁹.

Beden eğitimi, temel hareket bilgi ve becerileri, yer değiştirme hareketleri, dengeleme hareketleri, nesne kontrolü gerektiren hareketler ve bunların bir arada kullanıldığı birleştirilmiş hareketleri içermektedir. Bu becerilerin temelde 1,2 ve 3. sınıflar içinde gelişmesi beklenmektedir³⁰.

Sallis ve McKenzie (1991) Beden Eğitimi derslerinin öğrencilerin fiziksel aktivitelerine nasıl etkilediğini ve yine beden eğitiminin halk sağlığı için nasıl rol aldığını araştırmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artıran beden eğitimi derslerinin halk sağlığını artırmada önemli bir role sahip olduğu belirtilmiştir³¹.

Bir başka çalışmada³² aktif yaşam şekli için Beden eğitimin önemli bir role sahip olduğunu vurgulamıştır. Çalışmasında ilköğretim beden eğitimi

dersinde orta ve şiddetli egzersizler, oyun ve dans etkinliklerine maksimal katılımı sağlayan öğrencilerin egzersizin sağlıkla ilgili faydalarından yüksek düzeyde faydalandıkları belirtilmiştir.

2.3.1. Beden Eğitimi Dersinin Genel Amaçları:

Özellikle okullar, her yönüyle gelişmiş sağlıklı bir toplumun yetiştirilmesinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Bunlarla birlikte okullar kendini her konuda disipline eden, sorumluluk duygusu olan ve akıllı seçenekler yapabilen bireyler olarak yetişmelerine de olanak sağlar. Birçok öğrenci ve aile, beden eğitimi ve sporun okul programı içerisindeki gerçek değeri hakkında yeterince bilgiye sahip değildirler. Aileler öğrenmenin sadece masa başında çalışarak gerçekleşmeyeceğini bilmelidirler. O nedenle beden eğitiminin amaçlarının öğrencilere, onların ailelerine ve topluma tanıtılması gerekmektedir

33

Spor çocuğun, çevresini tanıması ve iletişim kurabilmesine yardımcı olmaktadır. Toplumsal yöndeki olumlu etkiler, çocuğun duygusal ve sosyal açıdan da sağlıklı büyümesine yardımcı olmaktadır. Sporun toplumsal yaşamdaki bu önemi nedeniyle, birçok ülkede, beden eğitimi derslerine önem verilmiştir. Eğitimin genel ve özel amaçlarının beden eğitimi dersleriyle kazandırılması hedeflenmiştir. Beden Eğitiminin Genel amaçları arasında;

1. Atatürk'ün ve düşünürlerin beden eğitimi ve spor konusunda söyledikleri sözleri açıklayabilme.
2. Bütün organların ve sistemlerin seviyesine uygun olarak güçlendirme

ve geliştirme.

3. Sinir, kas ve eklem koordinasyonunu sağlayabilme.
4. iyi duruş alışkanlığı edinebilme.
5. Beden eğitimi ve sporla ilgili temel bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıkları edinebilme.
6. Ritim ve müzik eşliğinde hareketler yapabilme.
7. Halk oyunlarımızla ilgili bilgi ve beceriler edinme ve bunları uygulamaya istekli olma.
8. Beden eğitimi ve sporun sağlığa yararlarını kavrayarak boş zamanlarını
9. spor faaliyetleri ile değerlendirmeye istekli olabilme.
10. Temel sağlık kuralları ile ilk yardım ile ilgili bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar edinebilme.
11. Tabiatı sevme, temiz hava ve güneşten faydalanabilme.
12. İşbirliği içinde çalışma ve birlikte davranma alışkanlığı edinebilme.
13. Görev ve sorumluluk alma, lidere uyma, liderlik yapabilme.
14. Kendine güven duyma, yerinde ve çabuk karar verebilme.
15. Dostça oynama ve yarışma, kazanma, takdir etme kaybetmeyi kabullenme, hile ve haksızlığın karşısında olabilme.
16. Demokratik hayatın gerektirdiği tavır ve alışkanlıkları edinebilme.
17. Kamu kaynaklarını iyi kullanabilme ve koruyabilme yer almaktadır²².

2.3.2. Beden Eğitimi Derslerinin Faydaları:

Beden eğitimi dersi eğitim sürecinin önemli bir parçasıdır. Öğrenciyi meşgul etmek için diğer ders programlarına eklenmiş gereksiz bir ders değildir³⁴.

Beden eğitimi dersinin temel amacı, her bireyin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal gelişimini sağlamış olarak demokratik toplumda yer almasına katkıda bulunmaktır. Bu derste çocuk; fiziksel yeterliğini en üst düzeyde geliştirir ve sürdürür, yararlı bedensel beceriler geliştirir, toplumda görev almaya istekli olur, bedensel etkinliklerden hoşlanır. Bir başka yazara göre de beden eğitimi dersinde çocuk:

1-Beden eğitimi etkinlikleri ile kendini tanır ve tanıtır.

2-Yeteneklerini geliştirir, sınırlı ve güçlü yönlerini geliştirir.

3-Vücuduna karşı bilinçlenir.

4-Beceriler kazanarak organizmasını en etkili bir biçimde kullanmasını öğrenir.

5-Sağlıklı ve mutlu yaşam için gerekli bilgi, beceri, alışkanlık ve kişisel-toplumsal davranışlar kazanır.

Beden eğitimi uzun süreli yaşam kalitesi sağlamak amacıyla, bireye fiziksel ruhsal ve sosyal beceriler kazandıran bedensel etkinlikleri içine alan bir süreç olarak tanımlanabilir³⁵.

Beden eğitiminin bireyin fiziksel gelişimine etkisi: Bireyin fiziksel gelişimine katkıda bulunmak beden eğitimi programında çok öne çıkan bir amaçtır. Eğitimin başka alanları fiziksel gelişime bu kadar katkıda bulunmaz. Hareket etmek insanın doğasında vardır. Vücudun hareketini sağlayan kas, kemik ve eklemler düzenli yapılan hareketlerle güçlenir. Beden eğitimi etkinlikleri ile çocukların organik sistemlerinin daha iyi gelişmesi sağlanır. Beden eğitimi etkinlikleri düzenli yapıldığında, vücudun fiziksel uygunluğu ve dayanıklılığını

geliştirerek verimliliği artırır. Fiziksel gelişim çocuğun toplumsal yaşamını doğrudan etkiler. Örneğin, yaşlarına göre sağlıklı bir fiziksel gelişme gösteren çocuklar, oyun ve spor gibi etkinliklerde akranlarıyla eşit koşullarda yarışırlar. Fiziksel yönden iyi gelişmemiş çocuklar, bu tür etkinliklerde yetersiz kalır ve gruptan atılır³⁵.

Beden eğitiminin bireyin psikomotor gelişimine etkisi: Psikomotor gelişim, bireyin organlarının işleyişini denetim altına alarak, bedenin birkaç kısmı birlikte ve eşgüdüm halinde çalışmasının gelişmesi demektir. Çocukların psikomotor gelişimine en çok katkıda bulunan alan yine beden eğitimidir. Psikomotor gelişim sonucunda çocuk, daha az enerji harcayarak daha estetik, esnek, kolay ve verimli bir biçimde hareket edebilir. Psikomotor gelişim koşma, sıçrama, tırmanma, yakalama, takla atma gibi spor becerileri ile ilgilidir. Beden eğitimi programının temelini oluşturan bu beceriler çocuğun bir bütün olarak gelişmesine hizmet eder³⁵.

Beden eğitiminin bireyin zihinsel gelişimine etkisi: Zihinsel gelişim, bireyin çevreyi, dünyayı anlama, düşünme etkinliklerinin gelişimi demektir³⁶. Öğrenme, anlama ve sorun çözme etkinliklerine katılan bireylerde zihinsel gelişimin daha hızlı olduğu görülür. Beden eğitimi etkinlikleri ile ilgili bilgilerin de öğrenilmesi gerekir. Bir vücut hareketinin izlenmesi, anlatılması, kavranması ve hareketi yapabilmek için planlama yapma, uygulamaya geçme zihinsel bir faaliyettir³⁵.

Beden eğitiminin bireyin duygusal ve toplumsal gelişimine etkisi: Toplumsal gelişme, bireyin grubun kural ve değerlerine uymayı öğrenmesi ve bu değerler düzenini benimsemesi ile ortaya çıkar³⁷. Beden eğitimi etkinlikleri de

toplumsal bir deneyimdir. Bu etkinliklere katılan birey duygularını da ifade olanağı bulur. Beden eğitimi etkinlikleri ile öğrenciler bir arkadaş grubu edinerek, bu grup içinde kendilerini gerçekleştirme fırsatı elde ederler. Böylece çocuğun fiziksel gelişimi yanında toplumsal gelişimi de sağlamış olur³⁵.

Beden Eğitimi derslerinde öğretmenin sorumlulukları arasında öğrenmeyi etkileyecek faktörleri de uygulamak önemli bir yer tutar. Öğrenme kişinin olgunlaşma düzeyine göre, çevresi ile etkileşimi yani tecrübe sonucu davranışlarında oluşan kalıcı değişimlerdir³³. Öğrenmenin gerçekleşmesinde etkili olan faktörler ise şunlardır:

1. Öğrenmeye hazır olmak,
 - Öğrenmenin gerçekleşmesi için çocuk fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal açıdan öğrenmeye hazır olmalıdır. Öğrenci bir hareketi öğrenmeye istekliyse çabuk öğrenir. Beden eğitiminde öğretmenin öğrencilerde ilgi ve istek uyandırmaya önem vermesi gereklidir³³.
2. Motivasyon,
 - Öğrenmeyi teşvik eden ve sağlayan şartlara motivasyon denir. Başarısı takdir edilen öğrenci bir diğer tekrarda daha başarılı olur³³.
3. Tekrar yapmak,
 - Öğrenmenin iyi ve kalıcı olmasında alıştırma ve tekrarın önmeli rolü bulunmaktadır³³.
4. Hareketin özelliği
 - İlgi uyandıran konu ya da hareket daha çabuk öğrenilir. Öğretmen tarafından seçilen ders içeriği öğrenci seviyesine uygun olmalı ve onların yaşına göre ilgi çekici olmalı³³.

2.4. Beden Eğitimi Ders İçerikleri

2.4.1. Fiziksel Uygunluk:

Fiziksel uygunluk kardiovasküler dayanıklılık, kasal dayanıklılık, kas kuvveti, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve vücut kompozisyonunu içermektedir. Bu nitelikler sportif performans ve sağlık bakımından farklı önemlere sahip olduklarından performansla ilişkili fiziksel uygunluk ve sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk olarak adlandırılmaktadır. Performansla ilişkili fiziksel uygunluk sürat, çeviklik, koordinasyon ve patlayıcı kuvvet gibi özellikleri kapsarken, diğer unsurlarda sağlıkla ilişkilidir³⁸.

Fiziksel uygunluk doğal bir mükemmelliktir. Vücut egzersizlerden büyük ölçüde etkilenir ve yarar sağlar. Fiziksel uygunluğun kazanılması çocukluk döneminde kazanılan spor yapma alışkanlıklarıyla çok yakın ilişkilidir. Beden eğitimi programları ve spor etkinlikleri fiziksel uygunluğun geliştirilmesinde bir araç olarak kullanılır. Düzenli fiziksel etkinlik alışkanlığı çocukluk çağından itibaren okullarda derslerde uygulanan beden eğitimi ders programlarının geliştirilmesi ile mümkündür. İlköğretimden itibaren düzenli ve amaçlı bir şekilde verilen beden eğitimi ve spor etkinlikleri çocuğun gelecek yıllarda yaşayacağı süreçte zihinsel ve bedensel alt yapısının ilk basamaklarını meydana getirecektir. Bunlarda sağlıklı bir toplumun gelişmesinde önemli bir yere sahiptir³⁹.

2.4.2. Motor Beceri:

İlköğretimde beden eğitimi dersinin amaçlarından biride sinir-kas koordinasyonunu geliştirmek; motor becerilerin gelişimi bireyin zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimi ilişkilidir. Bu boyutlar birbirinden bağımsız olarak gelişmez⁴⁰. İlkokullarda beden eğitimi dersi çocukları hem aktif kılar hemde temel motor becerilerini geliştirmeye katkı sağlar. Ders içeriği olarak motor beceri konusu ele alındığında çocukların atlama, atma, yuvarlanma, yakalama, denge, vurma gibi konular işlenerek motor gelişimlerine katkı sağlanmalıdır⁴¹.

2.4.3. Oyun:

Özellikle ilkokullarda yapılan beden eğitimi derslerinin çoğu, oyun ağırlıklıdır. Oyun, çağın en önemli eğitim araçlarından birisidir. Oyunla öğretim yöntemi ise çocukların okul ortamında fazla zorlanmadan gerçekleştirebildiği bir yöntem olması açısından önemlidir. Beden eğitimi derslerinde oyun, öğrencilerin fiziksel ve zihinsel yeteneklerini geliştirmek, sağlıklı bir yapıya kavuşturmak için kullanılan bir araç olarak kabul edilebilir^{42,43}.

Oyun ve oyun çevresi, spor alanları olumlu benlik kavramı gelişimi için bir araçtır. Çocuk kendisini ve çevresini taramaya her şeyden önce hareketle başlar, öyleyse, beden eğitimine çocuğun hareket ve oyuna en çok ihtiyaç duyduğu bir zamanda. Özellikle ilkokul döneminde başlanmalıdır. İleri yaşlarda bu becerilerin kazanılması daha zordur⁴⁰.

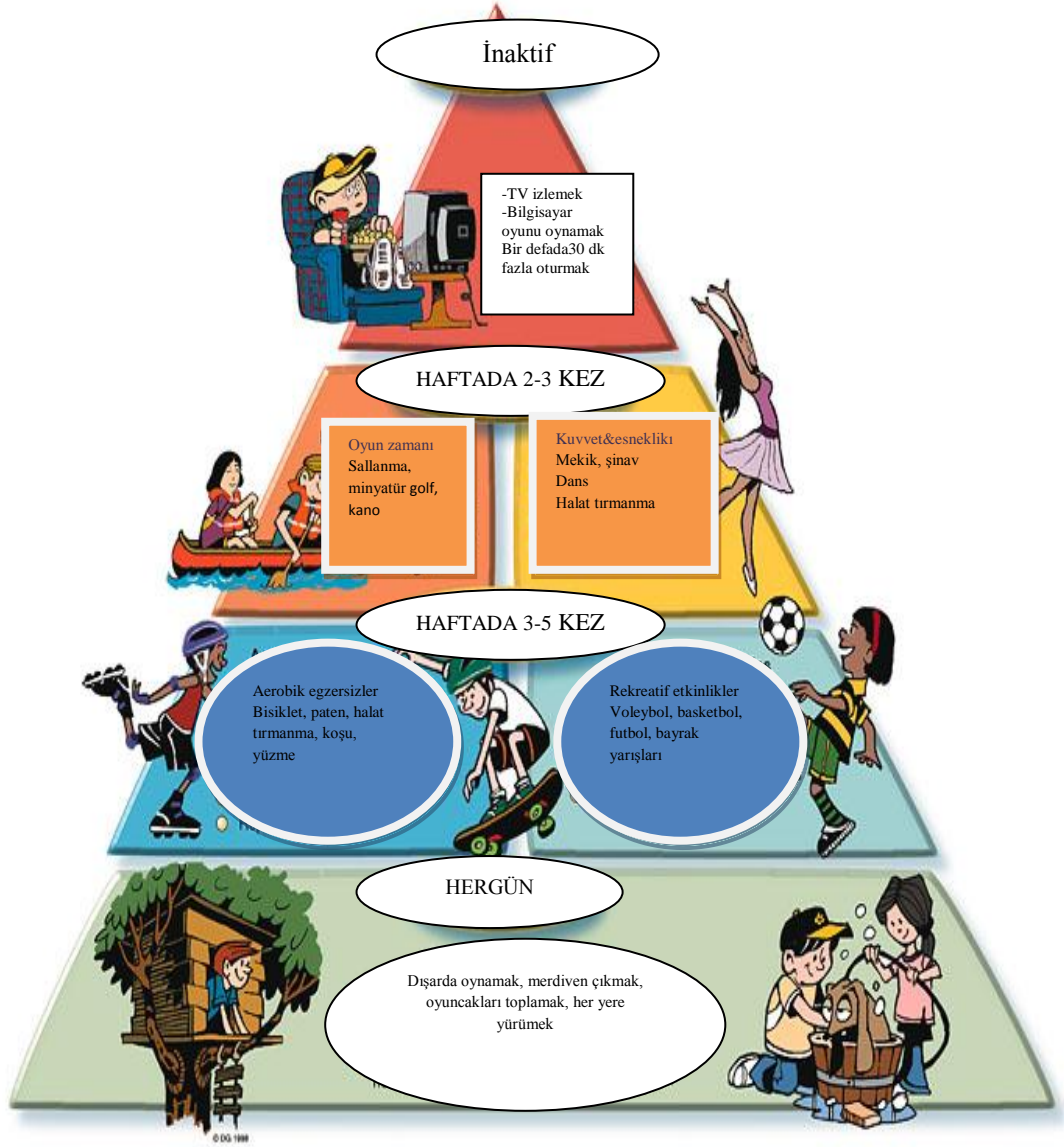
2.5. Fiziksel Aktivite

Belirli bir enerji harcanarak vücut hareketini sağlamak olarak tanımlanmaktadır. Bu sebeple fiziksel aktivite pek çok farklı çevrelerde gerçekleştirilebilir. Okulda ise fiziksel aktivite beden eğitimi derslerine katılım, rekreasyon ve dans programları, okul spor takımları ve aralarda aktif oyun şeklinde yada okul sonrası yürüyüş ve bisiklete binme ve diğer sportif etkinliklere katılmak ile gerçekleştirilmektedir¹⁹.

Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir^{44,70}.

Fiziksel aktivite farklı şiddetlerde yapılabilir (Düşük, orta ve şiddetli). Sedentar yaşam ya hiç ya da çok az fiziksel aktivite olarak ifade edilir. Orta şiddetli egzersizler şiddetli aktiviteye göre kalp atımı ve nefes almada daha az artışa neden olur. Fiziksel aktivitenin sağlığa faydalı olması için farklı şiddette, frekans ve sürede egzersizler tercih edilmelidir. Uzmanlar yetişkinlere haftada 5 kez ya da daha fazla günde en az 30 dak. Orta şiddette egzersiz önermektedir (Şekil 1). Günümüz fiziksel aktivite uzmanları ise çocuk ve ergenler için her gün 60 dakika orta şiddette egzersiz ve en az haftada iki kez şiddetli aktiviteyi de içeren bir egzersiz önermektedirler. Çocukların oyun olarak oynadıkları ip atlama, kovalamaca ve tırmanma gibi fiziksel etkinlikler kemik sağlığını korumaktadır¹⁹.

Şekil 1: Fiziksel Aktivite Piramidi



Kaynak: http://www.classbrain.com/artread/publish/article_31.shtml

Fiziksel aktiviteye katılım fiziksel uygunluk için en önemli elementler olan kardio-vasküler dayanıklılık, kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik, vücut kompozisyonu ve el ayak koordinasyonunu sağlayabilir¹⁹.

Hareketsiz yaşam tarzı ile birlikte gelen fiziksel aktivite eksikliği sonucu şişmanlık, kas kütlelerinde azalma, fiziksel görünüm bozukluğu, iskelet-kas problemleri, kemik erimesi bel-sırt ağrıları, yüksek tansiyon, LDL artışı, çabuk yorulma ve sindirim, uyku ,psikolojik sorunlar oluşabilmektedir⁴⁵.

İnsanın; anatomik, fizyolojik ve psikolojik olarak kendini iyi hissedebilmesi için fiziksel aktiviteye (spor yapmaya) ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaç sağlandığında insanlar sağlığını koruyabilmekte, hastalıklara karşı daha dirençli olabilmekte yani koruyucu hekimliğin bir parçası olmaktadır⁴⁶.

Çocukluk çağında düzenli fiziksel aktivite ve spor yapma alışkanlığının kazanılması daha ileri yaşlarda oluşabilecek bedensel bozuklukları önlemek, sağlıklı ve zinde olmak bakımından çok etkili olmaktadır. Erken çocukluk döneminde var olan kendiliğinden hareketliliğin okul çağında organize sporlar ve düzenli egzersizler şekline dönüştürülebilmesi, erişkin dönemde fiziksel aktivite alışkanlığının yerleşmesine katkıda bulunmaktadır. Gelişmiş toplumlarda adolesan dönemde özellikle de kızlarda fiziksel aktivite oranının düşük olması nedeniyle, çocukluk çağından itibaren adolesan dönemi de kapsayacak şekilde fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik çabalar giderek yoğunlaşmaya başlamıştır. Düzenli sportif aktivite sadece egzersiz ve genel sağlık durumunun düzeltilmesini değil, aynı zamanda çocuk ve gençlerin eğlenme, hoşça vakit geçirme, yarışma ve kendini iyi hissetmesini de sağlamaktadır⁴⁷.

McKenzie (2001) yaptığı çalışmada ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersinde ve ders dışındaki fiziksel aktivite düzeylerini araştırmışlar ve öğrencilerin beden eğitimi derslerinde fiziksel aktivite düzeylerinin ders dışındaki günlere oranla daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu çalışma da gösteriyor ki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini artırmada beden eğitimi dersleri oldukça önemli bir yere sahiptir¹¹.

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin arttırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir⁴⁴.

Sağlık için egzersizin temel amacı; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak, beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmektir. Gelişmiş ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de egzersize olan ilgi gün geçtikçe artmaktadır. Bunun nedenlerinden birini biyolojik bir dengeleme şeklinde açıklamak mümkündür⁴⁸.

Çocukların normal büyüme ve gelişmesini sağlaması sürecinde fiziksel aktivite çok önemlidir. Fiziksel aktivite toplum sağlığının geliştirilmesi içinde hayati unsurlardan biridir. Sağlık alışkanlıkları da erken yaşlarda kazanılır ve geliştirilir. Bu nedenle hastalıklardan korunma programlarına da bu yaşlarda başlanması gerekmektedir. Fiziksel aktivite alışkanlığı, enerji alımı ve harcaması arasındaki dengesizlikten olan çocukluk obezitesinde koruyucu olarak büyük rol

oynamaktadır. Ergenlik öncesi çocuklarda fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi önemlidir. Çünkü fiziksel aktivitenin çocuğun sağlığını, çocuklukta ve yetişkinlikte etkileyecek birçok psikolojik ve fizyolojik etkileri vardır⁴⁹.

2.6. Fiziksel Aktivite ve Obezite

Obezite genellikle çocukluk döneminde başlar. Bu meydana geldiği zaman, yetişkinlikteki obezite için risk, normal vücut kütleli çocuklarla karşılaştırıldığında 3 kat daha büyüktür. Basitçe belirtilir ki, bir çocuk genelde bir obezite problemiyle büyüyüp, bundan kurtulamaz. Vücut ağırlığı nesiller boyunca izlendiği zaman, veriler gösterir ki obez yetişkinlerin muhtemelen evlatları da obez olacak ve obez olarak büyüyecek aşırı kilolu çocuklar dünyaya getirirler⁵⁰.

Son yıllarda yapılan çalışmalara göre, son 20 yılda, dünya genelinde obezite oranı süratle artmakta ve obezite salgın hastalık gibi yayılmaktadır. Bu salgından ülkemiz de etkilenmektedir. Kadın nüfusumuzun yaklaşık üçte biri, erkek nüfusumuzun da yaklaşık beşte biri obez, yani şişmandır. Yapılan bir çalışmada Türkiye’de obezite görülme sıklığı %27,3 olarak saptanmıştır⁵¹.

Yapılan çalışmalar deri altı yağ kalınlığındaki (kilo almadaki) artışın kan lipid ve lipoproteinlerde artışa, yüksek kan basıncına, glikoz toleransının oluşmasına zemin hazırladığını göstermektedir. Bu durum henüz çocukluk çağında kalp damar risk faktörlerinin gelişimine yardımcı olduğunu göstermektedir⁵².

Fiziksel aktivitenin pek çok faydasının yanı sıra çocuklarda kilo kontrolünü sağlaması da oldukça önemli bir yere sahiptir. Obezite kalori alımı ve verimi arasındaki dengesizlikten kaynaklanmaktadır. Son dönemlerde yapılan araştırmalar sedanter yaşam tarzına sahip olan çocukların daha çok obeziteye maruz kaldıklarını göstermişlerdir.

Çocuklarda fiziksel aktivite kilo dengesini sağlamakla birlikte, ayrıca psikolojik ve sosyal yönden bireyi destekler. Ayrıca fiziksel aktivite sigara, ilaç bağımlılığı, akademik başarısızlık gibi diğer etkenlerden çocukları uzaklaştırır. Fiziksel aktivite çocukluk obezitesinin gelişmesini önleyerek ileriki yaşlarda görülebilecek birçok sağlık sorununun oluşmasını engelleyerek kaliteli bir hayat yaşanmasını sağlar⁹.

Fiziksel inaktivite çocuklarda obezite gelişimini artırmaktadır⁶⁸. 34 ülkede obezite ile ilgili 137.593 çocuk üzerinde yapılan sistematik bir araştırmada, çocuk obezitesinin büyük oranda günlük fiziksel aktivitedeki azalma ve televizyon karşısında vakit geçirme süresinin artması ile ilgili olduğu saptanmıştır⁶⁹. Çocukluk çağında düzenli fiziksel aktivite ve spor yapma alışkanlığının kazanılması daha ileri yaşlarda oluşabilecek bedensel bozuklukları önlemek, sağlıklı ve zinde olmak bakımından çok etkili olmaktadır. Erken çocukluk döneminde var olan kendiliğinden hareketliliğin okul çağında organize sporlar ve düzenli egzersizler şekline dönüştürülebilmesi, erişkin dönemde fiziksel aktivite alışkanlığının yerleşmesine katkıda bulunmaktadır⁴⁷.

Yapılan çalışmalar şişmanlık oluşumunda kalıtım veya genetik faktörlerin % 25-40 oranında rol oynadığını göstermiştir. Şişman kişilerin çocuklarında şişman olmayanlara göre şişmanlık görülmesi 2-3 kat fazladır. Anne

ve babanın her ikisinin şişman olması durumunda çocuklarının %80' ni erişkin yaşta şişmanlık gelişir. Anne veya babadan biri şişman ise %40, her ikisi normal kilolu ise %10 oranında, çocukluk çağında (3-10 yaş arası) aşırı kilolu olan çocukların %50 sinde erişkin dönemde aşırı kilolu olma riski vardır⁵³.

Obezite ve zayıf fiziksel uygunluk pek çok çocuğu sağlık açısından tehdit etmektedir. Çocuklarda obezite ile mücadele stratejilerinden biride okullara düşmektedir. Carrel ve arkadaşları (2005) bu yaşına göre vücut kitle indeksleri 95 persentil ve üzerinde olan 50 ortaokul çocuğu üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Öğrenciler standart beden eğitimi dersi ve fiziksel uygunluğa yönelik beden eğitimi ders grubu olarak ikiye ayrılmış ve 9 ay önce ve sonra katılımcıların kan glukoz değerleri, makVO2 ve vücut yağ oranı DEXA yöntemi ile belirlenmiştir. Sonuç olarak beden eğitimi müfredatını fiziksel uygunluğu artırıcı ve öğrencileri aktif kılacak şekilde değiştiren grupta olumlu değişiklikler olmuştur⁵⁴.

Muslu ve arkadaşları (2012) aydın ilinde 5 ilköğretim okulunda okuyan 7-15 yaş arası 2331 öğrenci (1101 kız, 1230 erkek) üzerinde aşırı kiloluluk ve obezite prevalansını saptamak amacıyla bir çalışma yapmış ve sonuç olarak obezite prevalansı kızlarda %13,7 ve erkeklerde %21,5 bulunmuştur. Bunlarla birlikte aşırı kiloluluk prevalansı ise kızlarda 12,9 v erkeklerde 13,6 olarak bulunmuştur⁵⁵.

Yine bir diğer çalışmada Saygın ve arkadaşları (2012) Muğla ilinde ilköğretim çağındaki 8-12 yaş arası 1073 erkek öğrenci üzerinde fiziksel aktivite düzeylerini ve vücut kompozisyonlarını belirlemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Onların araştırma sonuçlarına göre ise katılımcıların %18,9'unun hafif şişman ve %6 'sının ise şişman olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeylerine

bakıldığında ise %14,9' u "iyi" düzeyde iken %22,9'u "kötü" düzeyde olduğu saptanmıştır⁵⁶.

Bu araştırmalar ışığında özellikle çocukluk çağında obezite ile mücadelede fiziksel aktivitenin rolü büyüktür. Bu yüzden okullarda hem beden eğitimi derslerinde hem de ders dışı aktivitelerde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini artmaya yönelik stratejiler belirlenmelidir⁵⁶.

Günümüz evlerinde çocuklar için sınırsız internet, TV, bilgisayar oyunları hızla artarak çocukları inaktif kılma yolunda ilerlemektedir. Geçmiş yıllara göre çocukların evde vakit geçirme oranı artmakta, fiziksel aktivite için harcanan vakit ise azalmaktadır⁴¹.

2.7. Beden Eğitimi Dersi Öğrenci Aktivitesi Olarak Egzersiz Şiddeti

İlköğretim okullarında beden eğitimi derslerinde fiziksel aktivitenin önemi oldukça büyüktür. Healthy People 2010 (DHHS,2000) araştırmasına göre Öğrenciler beden eğitimi derslerinin %50'sinde orta-yüksek şiddette (OYŞFA) egzersize katılmalılar. Bu derslerde öğrencilerin aktif olacağı zamanı artıran etkinlikler seçilirse hedeflenen egzersiz şiddetine ulaşılabilir olacaktır. Aktif zaman kullanımını artırmak için;

a) etkili zaman yönetimi: Ders öncesi öğrencilerin erken spor kıyafetlerini giymesi, malzeme hazırlığı, grupların sıraya sokulması, etkinlikler için geçişler

gibi etkinliklerin süresi kısaltılırsa, fiziksel aktivite için daha çok zaman kalacaktır⁴¹.

b) Uygun Aktivite Seçimi: Farklı spor branşları ya da oyunlar öğrencilerin ilgisini çekebileceği için derse katılımı artıracaktır. Aktiviteler seçilirken ders saatinin % 50 sinin orta-yüksek şiddette (yürüme- koşma) egzersizle geçmesine dikkat edilmelidir. Böylece sağlıkla ilgili faydaları ön plana çıkacaktır. Eğlenceli hale getirmek için spor branşları modifiye edilerek eğlenceli hale getirilebilir ya da oyun şeklinde uygulanabilir⁴¹.

c) Aktivite Organizasyonu: Öğretmen beden eğitimi dersinde uygulayacağı fiziksel etkinlik ya da oyunlarda öğrencilerin hepsini aktif kılacak şekilde düzenleme yapmalıdır. Böylece oturan, ya da ayakta duran öğrenci sayısı azaltılacaktır⁴¹.

d) Malzeme Durumu: Beden eğitimi derslerinde kullanılmak için çok ucuz malzemeler edinebilir. Malzemenin çok olması öğrencilerinde daha çok uygulama yapması ve dolayısıyla daha çok aktif olmasına olanak sağlayacaktır. Çoğu zaman malzeme yetersizliği nedeniyle öğrenci uzun süre malzeme kullanma sırası beklediği için fiziksel olarak inaktif olmaktadır⁴¹.

e) Öğretmenin Derste Uygun Düzenleme Yapması: Aktivite yapılırken öğretmenin bunları küçük gruplara bölmesi katılımı daha çok artıracaktır. Öğrencinin uygulama yapması için ne kadar çok sıra gelirse o kadar orta ve yüksek şiddette egzersiz yapabilir böylece istenilen hedefe ulaşılabilir⁴¹.

2.8. SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time): Beden Eğitimi Dersi Gözlem Yöntemi:

Bireylerin fiziksel aktivitelerini veya enerji tüketimlerini değerlendirmek için birçok yöntem vardır. Bunlar arasında en popüler olanlar, pedometre, akselerometre, kalp atım hızını kaydeden aletler, fiziksel aktivitenin fizyolojik işaretlerinin kullanımı, kinematik analiz, , anketler, aktivite günlüğü ve doğrudan sistematik gözlemlerdir. Monitörler veya pahalı cihazlar ile yapılan ölçümler hem pahalıdır hem de çok zaman kaybettirdiği için pratik değildir. Ayrıca bunların çoğu karmaşık araçlardır ve epidemiyolojik çalışmalarda kullanılmaları oldukça zordur⁴⁸.

SOFIT öğrenci aktivitesi, ders içeriği ve öğretmen davranışını gözlem yoluyla ölçen geçerli ve güvenilir bir araçtır (McKenzie, 2001). McKenzie, Sallis ve Nader (1991), SOFIT olarak adlandırılan gözlem yöntemiyle beden eğitimi dersindeki fiziksel uygunluk için geçen zamanı araştırmışlardır. Bu yöntemle öğrenci aktivite düzeyi, ders içeriği, öğretmen davranışı aynı anda gözlenebilmiştir. Çalışmalarında 88 beden eğitimi dersi gözlenmiştir (üçüncü, dördüncü ve beşinci sınıflar). Sınıflar fiziksel uygunluk çalışmaları yapılan ve yapılmayan sınıflar olarak iki gruba ayrılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, fiziksel uygunluk işlenen sınıflarda öğrenciler daha aktif bulunmuşlardır. Ders zamanının çoğu uygulama ile geçmiştir. Buna rağmen diğer grupta ders saatinin çoğu, yönetim, beceri pratiği ve oyun ile geçmiştir. Sonuç olarak SOFIT gözlem formu bu tarz çalışmalar için oldukça güvenilir ve uygulanabilir bir gözlem yöntemidir^{11,31}.

2.9. Fiziksel Aktivite Kartları:

İngiltere ve İskoçya'da öğretmenlik eğitimi alan öğrencilere, okullarda çalışan öğretmenlere, okul dışında çalışan koçlara ve toplum içinde diğer mecralarda spor eğitimi veren eğitimcilere destek olmak için üretilmiş yüksek kalitede beden eğitimi ve fiziksel etkinlikleri kapsayan en etkin yardımcı kaynaklardan biri TOPS olarak adlandırılan kartlardır. Uluslararası İlham Projesi kapsamında Türkiye'de de TOPS kartları ve programından esinlenerek ve Milli Eğitim Bakanlığı Beden Eğitimi Müfredatı temel alınarak, özellikle sınıf öğretmenleri, beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve spor uzmanları hedef alınarak Fiziksel Etkinlik Kartları geliştirilmiştir¹⁴.

TOPS (fiziksel aktivite kartları) ilkokullarda çocukların fiziksel aktivite ve beceri düzeylerini geliştirmek için tasarlanmıştır. TOPS Play fiziksel aktivite kartları 4 ve 9 yaş çocukları için atma, yakalama, koşma ve atlama gibi gerekli becerileri hedef almışken TOPS Sport fiziksel aktivite kartları ise 7 ve 11 yaş çocukları için uygun olabilecek tenis, netbol, rugby ve hokey gibi sporlarını uygulamayı hedeflemiştir⁵⁷.

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde katılımcılar, veri toplama aracı, fiziksel etkinlik kartları, veri toplama işlemi ve verilerin analizi hakkında bilgi verilecektir.

3.1. Katılımcılar:

Çalışmanın katılımcılarını Muğla il merkezinde ilköğretim I. kademedede öğrenim gören birinci, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencileri (n=384) ve bu okullarda öğretmenlik yapan sınıf öğretmenleri (n= 48) oluşturmaktadır (Tablo 1). Okullar ve sınıflar rastgele yöntemle deney (n=24) ve kontrol grubu (n=24) olarak ikiye ayrılmış ve fiziksel aktivite kartları uygulaması öncesi ve sonrası olmak üzere iki gözlem yapılmıştır. Öğrenciler ise SOFIT gözlem protokolüne göre her sınıftan 4 öğrenci (2 kız ve 2 erkek) olarak belirlenmiştir³¹.

Araştırma kapsamındaki okullar ve araştırma grubunun belirlenirken uygun örnekleme (Convenience sampling) yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, yakın çevrede bulunan, ulaşılması kolay ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen bireyler üzerinde yapılan örnekleme olarak tanımlanmaktadır^{58,59}.

Tablo 1. Seçilen okulların, gözlenen derslerin ve katılımcıların sayısı

	Deney grubu	Kontrol Grubu	Toplam
Okul	3	4	7
Öğrenciler (Toplam)	96+96*	96+96*	384
1. Sınıf	32	32	64
2. Sınıf	32	32	64
3. Sınıf	32	32	64
Öğretmenler	24	24	48
Gözlemlenen dersler	24	24	48

*Ön gözlem + son gözlem öğrenci sayıları

3.2. Veri Toplama Aracı:

Veri toplama aracı olarak Mckenzie ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen sistematik bir gözlem yöntemi olan SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time) kullanılmıştır. Bu gözlem formu ile öğrenci fiziksel aktivitesi, ders içeriği ve öğretmen davranışı aynı anda gözlenebilmektedir³¹.

3.2.1. System for Observing Fitness Instruction Time (SOFIT):

SOFIT (egzersiz, fiziksel aktivite, sağlık, zindelik, ders süresini gözlemeleme sistemi) öğrencilerin aktivite düzeyleri, ders içeriği ve öğretmen

davranışını gözlemlemeyi ve beden eğitimi derslerini değerlendirmeyi hedefleyen kapsamlı bir gözlem aracıdır¹⁷.

Fiziksel aktiviteye katılım sağlamak, öğrencilerin fiziksel olarak sağlıklı olmasını ve fiziksel olarak becerilerinin artmasına neden olur. Sağlıkla ilgili temel amaçları kazanmayı hedeflemek beden eğitimi derslerinin amaçları arasındadır¹⁷.

3.2.1.1. Öğrenci Fiziksel Aktivite Düzeyi:

Öğrenci fiziksel aktivite düzeyi, gözlem formunun ilk basamağını oluşturur. Öğrencilerin beden eğitimi dersindeki fiziksel aktivite seviyelerini tespit etmek için beş seçenek bulunur. Bu seçenekler uzanma (1), oturma (2), ayakta durma (3), yürüme (4) ve koşmadır (5). Koşma seçeneği öğrencinin normal bir yürüyüş temposundan fazla enerji harcadığı aktiviteler (koşma, ip atlama, zıplama vb.) için kullanılır (Bakınız ek 1 sofit gözlem formu). Her on saniyelik gözlem sonunda öğrenci için uygun olan aktivite seçeneği işaretlenir. Gözlem sırasında öğrenci yavaş bir aktiviteden hızlı olana geçiyorsa hızlı olan işaretlenir. Örneğin öğrenci otururken kalkıp koşmaya başladıysa, öğrenci için koşma seçeneği işaretlenir.

3.2.1.2. Ders İçeriği:

Gözlem formunun ikinci basamağını oluşturan ders içeriği altı seçenekten oluşur. Bunlar; geçiş, bilgi içeriği, fiziksel uygunluk, beceri, oyun ve serbest oyundur.

Geçiş (M); ders sırasında verilen kısa aralarda, öğretmen tarafından öğrencilere verilen talimatlar, oyun hazırlıkları,

Bilgi içeriği (K); gözlem süresince verilen her türlü bilgiyi,

Fiziksel uygunluk (F); ısınma hareketleri, soğuma hareketleri, kassal dayanıklılık, kuvvet, esneklik, vb.,

Beceri (S); basketbolda top sürme, voleybolda servis gibi beceri gelişimini hedefleyen aktiviteleri,

Oyun (G); becerilerin pekiştirilmesini hedefleyen aktiviteleri (mendil kapmaca, tünel oyunu, yakan top, futbol vb.),

Serbest oyun (O); öğrencilerin serbest bırakıldıkları ve oyun tercihlerini kendilerinin yaptığı seçeneği ifade eder.

Gözlem sırasında ders içeriği değişirse, en son içerik kodlanır.

3.2.1.3. Öğretmen Davranışı:

Gözlem formunun üçüncü ve son basamağı olan öğretmen davranışı altı seçenekten oluşur.

Bunlardan ilki olan egzersize teşvik (P); öğretmenin ders sırasında oynanan oyunları yönetmesi, öğrencileri sözel olarak teşvik, takdir etmesi vb. durumlarda,

İkincisi aktiviteleri gösterme (D); öğretmenin bizzat hareketleri gösterdiği, öğrenciyle birlikte yaptığı durumlarda,

Üçüncüsü bilgi verme (I); öğrencilere fiziksel aktivite ya da yapılacak uygulama ile ilgili bilgi verdiği, teknik ve stratejik kısımları anlattığı durumlarda,

Dördüncüsü yönetme (M); öğrencileri dersle ilgisi olmayan işlere yönlendirdiği (kâğıt toplama, malzemeleri getirip götürme) durumlarında,

Beşincisi gözlem (O); öğretmenin öğrencileri ders sırasında gözlemlediği durumlarda,

Altıncısı diğer davranışlar (T); gazete okuma, sınıfa dönme, okul personeli ile görüşme, telefonla görüşme gibi durumlarında işaretlenir.

3.2.2. Gözlemciler Arası Güvenirlik:

Çalışma iki gözlemci tarafından tamamlanmıştır. Güvenirlik çalışması için tesadüfi seçilen 6 sınıf gözlemlenmiştir. Gözlemciler belirledikleri aynı öğrenciyi, aynı zaman diliminde gözlemlemişlerdir.

Gözlemciler arası güvenirlik şu formüle göre hesaplanmıştır. Toplam gözlem sayısı / Aynı fikirde olma sayısı toplamı x 100. Hesaplamalar sonucu gözlemciler arası tutarlı olma oranı % 80'nin altına düşmemelidir¹⁷.

Buna göre gözlemciler arası güvenilirlik; “öğrenci aktivitesinde” % 97.9, “ders içeriğinde” % 95.8 ve “öğretmen davranışında” %92.7 olarak hesaplanmıştır.

3.3. Verilerin Toplanması:

Veriler 2011-2012 Eğitim-öğretim yılı ikinci döneminde Şubat ve Haziran ayları arasında Muğla merkez ilçede bulunan ilköğretim okullarında toplanmıştır. 1., 2. ve 3. sınıf öğretmen ve öğrencileri çalışmaya dahil olmuşlardır. Veriler öğrencilerin beden eğitimi derslerindeki fiziksel aktivite seviyeleri, ders içerikleri ve öğretmen davranışları SOFIT prosedürüne göre gözlemlenerek toplanmıştır. Çalışma için gerekli olan izin Milli Eğitim Bakanlığında alınmıştır. Çalışma öncesi okul idaresi ve öğretmenlerle görüşülmüş, çalışma hakkında bilgi verilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarında 7 okul 48 sınıf 384 (192 ön gözlem, 192 son gözlem) öğrenci ön ve son gözlem olarak ikişer kez gözlemlenmişlerdir.

Tüm sınıflar için gözlemler öncesi öğretmenlerden randevu alınmıştır.

Gözlemciler (araştırmacının kendisi ve doktora eğitimini tamamlamış bir öğretim elemanı) ders başlamadan önce okul bahçesinde dersin işleneceği bölümde yerlerini almışlar, hazırlıklarını yapmışlardır. Öğrencilerin yarısından fazlası alana ulaştığında gözleme başlamışlardır. Önceden taşınabilir müzik çalarlara kaydedilmiş olan SOFIT sesli yönlendirmesi kullanılmıştır.

SOFIT prosedürüne göre iki kız iki erkek toplam dört öğrenci seçilmiş ve sırayla ikişer kez gözlenmiştir. Öğrencileri karıştırmamak için kıyafet renkleri, uzun kollu kısa kollu tişört giymeleri, gözlük, toka gibi ayırıcı özellikler kullanılmıştır. Seçilen her öğrenci sırayla dörder dakika boyunca gözlenmişlerdir. Toplamda her öğrenci otuz iki dakika içinde iki kez gözlenmiştir. Her bir dört dakikalık periyotta öğrenci fiziksel aktivitesi, ders içeriği ve öğretmen davranışı 10 saniye boyunca gözlenmiş, ardından gelen 10 saniye boyunca da kayıt formuna kodlanmıştır¹⁷.

Kontrol ve deney gruplarının ön gözlemleri tamamlandıktan sonra deney grubu okullarındaki öğretmenlerle tekrar toplanılmış ve Fiziksel Aktivite Kartları hakkında bilgilendirildikten sonra kartların birer kopyası kendilerine verilmiştir. Öğretmenlerden iki hafta süresince derslerde fiziksel aktivite kartlarını uygulamaları istenmiş, ihtiyaç duyduklarında gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Ardından ikinci ve son gözlemler için tekrar öğretmenlerden randevu alınarak deney grubu gözlemleri tamamlanmıştır. Aynı zamanda da kontrol grubundaki sınıfların ikinci gözlemleri de gerçekleştirilmiştir. Çalışmada Milli Eğitim Bakanlığı Tarafından pilot illerde uygulaması yapılan orijinal TOPS kartlarının Türkçe'ye çevrilmiş halleri kullanılmıştır.

3.4. Fiziksel Aktivite Kartları:

Fiziksel aktivite kartları İngiltere ve İskoçya'da okullarda öğretmenler, öğretmen olmak için eğitim alan öğrenciler, okul dışı faaliyette bulunan antrenörler ve tüm spor eğitimi veren eğitimciler için geliştirilmiş, beden eğitimi ve fiziksel etkinlikleri kapsayan yardımcı kaynaklardır. Bu kartları

orijinalinde TOPS kartları olarak adlandırılmaktadır⁵⁷. Milli Eğitim Bakanlığı Beden Eğitimi Müfredatı temel alınarak özellikle sınıf öğretmenleri, beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve spor uzmanları için TOPS kartlarından ilham alınarak Fiziksel Etkinlik Kartları geliştirilmiştir.

TOPS kartları gibi Fiziksel Etkinlik Kartları da iki setten oluşmaktadır. 6-10 yaş arası çocukların gelişim özelliklerine göre hazırlanan birinci sette İlköğretim Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı'nda yer alan temel hareket bilgi ve becerileri alt öğrenme alanındaki hareketleri geliştirmek üzere etkinlik ve oyun temelli kartlar yer almaktadır. Bir spor branşına giriş aşamasında sahip olmaları gereken ortak temel sportif becerileri geliştirmeleri için hareket eğitimi modeline uygun olarak ikinci set kartlar 10-13 yaş arası çocuklara yönelik olarak geliştirilmiştir.

Fiziksel aktivite kartlarının içeriğini "hücum oyunları, file ve raket oyunları, vurma ve yakalama oyunları" başlıklarında gruplandırılan etkinlikler oluşturmaktadır. Her iki setin de ön yüzlerinde etkinlikle ilgili görseller, oyun ve hareketlerin kısa açıklamaları, güvenlik tedbirleri ve kullanılacak materyaller hakkında bilgi verilirken; kartların arka yüzünde de ön yüzdeki etkinliklerde dikkat edilecek "öğrenme anahtarı", "etkinliklerin çeşitlendirilmesi" (nasıl kolay ya da nasıl zorlaştırılacağı) "etkinliğin değerlendirilmesi ve iyileştirilmesi" ve sağlık bilgisi bölümleri yer almaktadır¹⁴.

3.5. Verilerin Analizi:

Deney ve kontrol gruplarındaki gözlemler sonucu elde edilen verilerin dağılımları yüzde (%), frekans (f) olarak verilmiştir.

Deney grubu ile kontrol grubunun ön ve son gözlemler arasındaki fark (öğrenci aktivite düzeyi, ders içeriği ve öğretmen davranışı) eşleştirilmiş (Paired) t testi ile analiz edilmiştir. Cinsiyete göre gruplar arası ön ve son gözlemler arasında fark olup olmadığına da bağımsız (independent) t testi ile bakılmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Fiziksel Aktivite Kart Uygulaması Öncesi ve Sonrası Öğrenci Aktivite Düzeyleri, Ders İçerikleri, Öğretmen Davranışlarının Yüzde (%) - Frekans (f) Dağılımları ve İstatistiksel Analizleri.

Deney ve kontrol grubu ön ve son gözlemler sonunda öğrenci aktivite düzeyi, ders içeriği ve öğretmen davranışları, yüzde frekans dağılımlarının (% , f) ardından eşleştirilmiş (paired) t testi ile analiz edilmiştir.

Tablo 2. Deney Grubu, Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası Öğrenci Aktivitesi Yüzde, Frekans (% , f) Dağılımları

Aktivite Düzeyleri	Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi			Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Sonrası	
	n	%	f	%	f
Uzanma	96	0	0	0	0
Oturma	96	4.73	109	3.47	80
Ayakta	96	45.96	1059	57.76	1331
Yürüme	96	33.5	772	27.43	632
Koşma	96	15.79	364	11.28	261
Toplam		100	2304	100	2304

Deney grubu, fiziksel aktivite kartları uygulama öncesi ve sonrası fiziksel aktivite değişimlerine bakıldığında “ayakta durma” oranının arttığı, “yürüme” ve “koşma” aktivite seviyelerinin düştüğü Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 3. Deney Grubu Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası OYŞFA Değişimi

Değişkenler	Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi			Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Sonrası	
	N	%	f	%	f
OYŞFA	96	49.3	1136/2304	38.75	893/2304

Deney grubu fiziksel aktivite kartları uygulama sonrası “OYŞFA” oranının düştüğü Tablo 3’de görülmektedir.

Tablo 4. Deney Grubu Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası Öğrenci Aktivite Düzeylerinin Paired (Eşleştirilmiş) t Testi İle Analizi

Aktivite Düzeyleri	Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi			Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Sonrası		t	p
	n	Ortalama (X)	ss	Ortalama (X)	ss		
Oturma	96	4.54	5.1	3.33	6.3	0.70	0.48
Ayakta	96	44.12	17.2	55.45	14.2	-2.38	0.02*
Yürüme	96	32.16	14.2	26.33	11.6	1.53	0.13
Koşma	96	15.16	11.0	10.87	7.3	1.60	0.12
OYŞFA	96	47.33	18.1	37.20	14.3	2.01	0.06

OYŞFA: Orta ve Yüksek şiddetli fiziksel aktivite toplamı

*p<.05

Analiz sonuçlarına göre deney grubunda “ayakta durma” aktivitesi ön ve son testler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır (t:-2.38, p<.05). Öğrencilerin derste “ayakta durma” süreleri artarken, “yürüme”,

“koşma” ve “OYŞFA” değerlerinde düşüş söz konusudur. Ancak bu düşüş istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. “Uzanma” sayısı ön ve son test’te “0”olduğu için analize dahil edilmemiştir (Tablo 4).

Fiziksel Aktivite Kartları İlköğretim öğrencilerinin beden eğitimi derslerindeki ayakta durma sürelerini arttırırken fiziksel aktivite seviyelerini (OYŞFA) arttırmamıştır. Bu sonuca göre hipotezimiz (1a) doğrulanmamıştır.

Tablo 5. Deney Grubu, Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası Ders İçeriği Yüzde, Frekans (% , f) Dağılımları

Ders İçerikleri	Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi			Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Sonrası	
	n	%	f	%	f
Geçiş	96	12.36	285	13.75	317
Bilgi	96	14.45	333	11.41	263
Fiz.uyg.	96	3.21	74	3.86	89
Beceri	96	2.9	67	67.83	1563
Oyun	96	45.26	1043	0	0
Serbest	96	21.78	502	3.12	72
Toplam		100	2304	100	2304

Deney grubu, fiziksel aktivite kartları uygulama öncesi ve sonrası ders içeriği değişimleri incelendiğinde Tablo 5’e göre; “beceri öğreniminin” arttığı, “oyun” ve “serbest bırakma” oranlarının düştüğü görülmektedir.

Tablo 6. Deney Grubu Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası Ders İçeriğinin Paired t Testi İle Analizi

Ders İçerikleri	Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi			Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Sonrası			t	p
	n	Ortalama (X)	ss	Ortalama (X)	ss	t		
Geçiş	96	11.87	13.2	13.20	9.7	-0.37	0.70	
Bilgi	96	13.87	11.8	10.95	9.8	0.91	0.36	
Fiz. Uyg.	96	3.08	3.9	3.70	11.7	-0.27	0.78	
Beceri	96	2.79	10.3	65.12	19.4	-13.5	0.00*	
Oyun	96	43.45	22.6	0.00	0.0	9.40	0.00*	
Serbest Oy.	96	20.91	23.2	3.00	6.8	3.6	0.00*	

*p<.05

Analiz sonuçlarına göre deney grubunda ders içeriğinde “beceri” (t=-13.5, p<.05), “oyun” (t=9.40, p<.05) ve “serbest oyun” (t=3.6, p<.05) ön ve son testler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmıştır (Tablo 6). Buna göre “beceri” içeriği artarken, “serbest oyun” oranı düşmüş, “oyun” oranı ise sıfırlanmıştır. Yani fiziksel aktivite kartları ile işlenen derslerde hiç oyun oynanmamıştır.

Ders içerikleri ile ilgili olan hipotezimiz bu sonuçlara göre doğrulanmıştır (1 b).

Tablo 7. Deney Grubu, Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası Öğretmen Davranışı Yüzde, Frekans (% , f) Dağılımları

Öğretmen Davranışı	Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi			Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Sonrası	
	n	%	f	%	f
Egzersize Teşvik	96	29.55	681	54.42	1254
Uyguluyor	96	4.94	114	5.33	123
Anlatıyor	96	21.18	488	16.49	380
Yönetiyor	96	5.64	130	9.89	228
Gözlemliyor	96	20.7	477	8.11	187
Diğer	96	17.96	414	5.72	132
Toplam		100	2304	100	2304

Tablo 7'ye göre öğretmen davranışlarından ‘egzersize teşvik’ oranının arttığı, ‘gözleme’ ve ‘diğer’ davranış oranlarının düştüğü görülmektedir.

Tablo 8. Deney Grubu Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası Öğretmen Davranışı Farkının Paired t Testi İle Analizi

Öğretmen Davranışı	Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi			Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Sonrası			t	p
	n	Ortalama (X)	ss	Ortalama (X)	ss	t		
Egzersize Teşvik	96	28.3	18.4	52.25	14.7	-5.0	0.00*	
Uyguluyor	96	4.75	7.3	5.12	8.05	-1.57	0.87	
Anlatıyor	96	20.33	13.5	15.83	8.8	-1.72	0.09	
Yönetiyor	96	5.41	6.3	9.50	7.5	-1.69	0.10	
Gözlemliyor	96	19.87	14.3	7.79	6.4	4.22	0.00*	
Diğer	96	17.25	18.7	5.50	7.4	2.81	0.01*	

*p<.05

Analiz sonuçlarına göre deney grubunda öğretmen davranışı olan “egzersize teşvik” (t=-5.0, p<.05), “gözlemliyor” (t=4.22, p<.05) ve “diğer” (t=2.81, p<.05) davranışlarının ön ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır (Tablo 8). Bu sonuçlara göre öğretmenler fiziksel aktivite kartları ile derslerde öğrencileri daha çok egzersize teşvik etmişler, öğrencileri daha az gözlemleyip daha az diğer işlerle uğraşmışlardır.

Öğretmen davranışı ile ilgili sonuçlar, fiziksel aktivite kartlarının öğretmen davranışını değiştirmeye anlamlı katkısı vardır tezimizi (1c) desteklemektedir.

Tablo 9. Gözlemler Sonrası Kontrol Grubu Öğrenci Aktivite Düzeylerinin Yüzde, Frekans (% , f) Dağılımları

Aktivite Düzeyleri	Kontrol Grubu Ön Gözlem			Kontrol Grubu Son Gözlem	
	n	%	f	%	f
Uzanma	96	0	0	0	0
Oturma	96	2.9	67	3.9	90
Ayakta	96	47.43	1093	51.21	1180
Yürüme	96	34.8	802	29.94	690
Koşma	96	14.84	342	14.93	344
Toplam		100	2304	100	2304

Kontrol grubu öğrencilerin gözlemler sonrası aktivite değişimlerine bakıldığında; ‘‘ayakta durma’’ oranının arttığı, ‘‘yürüme’’ oranının azaldığı Tablo 9’da görülmektedir.

Tablo 10. Gözlemler Sonrası Kontrol Grubu OYŞFA Yüzde, Frekans (% , f) Dağılımları

Değişkenler	Kontrol Grubu Ön Gözlem			Kontrol Grubu Son Gözlem	
	n	%	f	%	f
OYŞFA	96	49.65	1144/2304	44.87	1034/2304

Gözlemler sonrası kontrol grubu öğrencilerinin ‘‘OYŞFA’’ oranının düştüğü Tablo 10’da görülmektedir.

Tablo 11. Gözlemler Sonrası Kontrol Grubu Öğrenci Aktivite Düzeylerinin Paired t Testi İle Analizi

Aktivite Düzeyleri	Kontrol Grubu Ön Gözlem			Kontrol Grubu Son Gözlem			
	n	Ortalama (X)	ss	Ortalama (X)	ss	t	p
Oturma	96	2.79	5.5	3.75	6.5	-0.66	0.51
Ayakta	96	45.5	15.7	49.16	14.5	-1.05	0.30
Yürüme	96	33.41	12.0	28.75	10.2	1.81	0.08
Koşma	96	14.25	10.2	14.33	7.4	-0.03	0.97
OYŞFA	96	47.66	17.1	43.08	13.2	1.33	0.19

OYŞFA: Orta ve Yüksek şiddetli aktivite toplamı

*p<.05

Kontrol grubunda ise yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre öğrenci aktivite düzeyi ön ve son gözlemler arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p>.05). Ayakta geçen sürenin artmasına, ‘‘OYŞFA’’ değerinin

düşmesine rağmen elde edilen değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir (Tablo 11).

Kontrol grubu öğrenci aktivite seviyeleri ile ilgili bu sonuç hipotez 3 a'yı desteklemektedir.

Tablo12. Gözlemler Sonrası Kontrol Grubu *Ders İçeriğinin* Yüzde, Frekans (% , f) Dağılımları

Ders İçeriği	Kontrol Grubu Ön Gözlem			Kontrol Grubu Son Gözlem	
	n	%	f	%	f
Geçiş	96	17.36	400	14.06	324
Bilgi	96	9.8	226	6.33	146
Fiz.Uyg.	96	5.81	134	7.89	182
Beceri	96	3.55	82	2.69	62
Oyun	96	57.85	1333	36.63	844
Serbest	96	5.59	129	32.37	746
Toplam		100	2304	100	2304

Kontrol grubunda gözlemler sonrası ders içeriği değişimleri Tablo 12'de görülmektedir. Buna göre "oyun" oranı düşmüş, "serbest bırakma" oranı artmıştır.

Tablo 13. Gözlemler Sonrası Kontrol Grubu Ders İçeriğinin Paired t Testi İle Analizi

Ders İçeriği	Kontrol Grubu Ön Gözlem			Kontrol Grubu Son Gözlem			
	n	Ortalama (X)	ss	Ortalama (X)	ss	t	P
Geçiş	96	16.66	16.2	13.50	7.8	0.08	0.10
Bilgi	96	9.41	7.6	6.08	7.2	1.70	0.10
Fiz. Uyg.	96	5.58	9.1	7.58	10.1	-0.95	0.34
Beceri	96	3.41	11.07	2.58	9.8	1.01	0.32
Oyun	96	55.54	25.2	35.16	27.4	2.95	0.01*
Serbest	96	5.37	9.3	31.08	38.8	-3.52	0.00*

Yine istatistiksel analiz sonuçlarına göre kontrol grubunda “oyun” ($t=2.95$, $p<.05$), ve “serbest bırakma” ($t=-3.52$, $p<.05$) içeriklerinin ön ve son gözlemleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmıştır (Tablo 13). Tabloda görüldüğü gibi son testlerde ders içeriği olarak “oyun” ve “öğrencileri serbest bırakma” daha çok tercih edilmiştir.

Bulgularda görüldüğü üzere beden eğitimi derslerinde istenmeyen bir durum olan öğrencinin “serbest bırakılma” oranı anlamlı şekilde artmıştır. “Oyun” oynama süresi ise düşmüştür. Buna göre hipotez 3b doğrulanmamıştır.

**Tablo 14. Gözlemler Sonrası Kontrol Grubu Öğretmen Davranışı
Yüzde, Frekans (% , f) Dağılımları**

Öğretmen Davranışı	Kontrol Grubu Ön Gözlem			Kontrol Grubu Son Gözlem	
	n	%	f	%	f
Egzersize Teşvik	96	35.37	815	32.03	738
Uyguluyor	96	3.42	79	1.69	39
Anlatıyor	96	19.01	438	7.63	176
Yönetiyor	96	3.6	83	13.23	305
Gözlemliyor	96	17.92	413	11.97	276
Diğer	96	20.66	476	33.42	770
Toplam		100	2304	100	2304

Öğretmen davranışında gözlemler sonrası kontrol grubunda “anlatıyor” ve “gözlemliyor” oranlarındaki düşme, “yönetiyor” ve “diğer” seçenekleri oranlarındaki artma Tablo 14’de görülmektedir.

Tablo 15. Gözlemler Sonrası Kontrol Grubu Öğretmen Davranışı Farkının Paired t Testi İle Analizi

Öğretmen Davranışı	Kontrol Grubu Ön Gözlem			Kontrol Grubu Son Gözlem			t	P
	n	Ortalama (X)	ss	Ortalama (X)	ss			
Egzersize Teşvik	96	33.9	20.1	30.75	24.8	0.72	0.47	
Uyguluyor	96	3.29	6.3	1.62	3.6	1.89	0.07	
Anlatıyor	96	18.25	9.8	7.33	7.2	5.02	0.00*	
Yönetiyor	96	3.45	4.6	12.7	6.6	-5.47	0.00*	
Gözlemliyor	96	17.20	11.3	11.50	9.6	2.32	0.03*	
Diğer	96	19.83	20.9	32.08	32.8	-2.32	0.04*	

Analiz sonuçlarına göre kontrol grubunda öğretmen davranışı olan “anlatıyor”(t=5.02, p<.05), “yönetiyor” (t=-5.47, p<.05) ve “gözlemliyor” (t=2.32, p<.05) davranışlarında ön ve son testler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmıştır (Tablo 18). Yukarıdaki tabloya göre farklılık gösteren değişkenlerin ortalamalarına bakıldığında “anlatıyor” davranışında azalma, “yönetiyor” ve “diğer” davranışında artma görülürken “gözlemliyor” davranışında ise azalma gözlenmiştir. Bu anlamlı farklılıklara göre öğretmenler son gözlemlerde daha az anlatmışlar ve gözlemlemişler; daha çok yönetmişler ve diğer işlerle uğraşmışlardır (Tablo 15).

Hipotez 3 c’ye göre “öğretmen davranışlarında” anlamlı farklılık beklenmezken “anlatma”, “yönetme”, “gözleme” ve “diğer” davranış biçimlerinde istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır. Bu durumda hipotezimiz doğrulanmamıştır.

4.2. Cinsiyetlere Göre Fiziksel Aktivite Kart Uygulaması Öncesi ve Sonrası Öğrenci Aktivite Düzeyleri Yüzde (%) - Frekans (f) Dağılımları ve İstatistiksel Analizleri.

Gruplar arası fiziksel aktivite farklılığı ile ilgili sonuçların yüzde frekans (%-f) dağılımları ve bağımsız (independent) t testi ile analiz sonuçları aşağıda verilmiştir.

Tablo 16. Deney Grubundaki Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre, Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası Öğrenci Aktivite Düzeyleri Yüzde, Frekans (% , f) Dağılımları

Aktivite Düzeyleri	Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi					Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Sonrası				
	KIZ		ERKEK			KIZ		ERKEK		
	n	%	f	%	f	n	%	f	%	f
Uzanma	48	0	0	0	0	48	0	0	0	0
Oturma	48	4.25	49	5.2	60	48	3.12	36	3.81	44
Ayakta	48	49.47	570	42.44	489	48	61.02	703	55.38	638
Yürüme	48	32.2	371	34.8	401	48	24.82	286	30.03	346
Koşma	48	14.06	162	17.53	202	48	11.02	127	10.76	124
Toplam		100	1152	100	1152		100	1152	100	1152

Tablo 16’da deney grubundaki kız ve erkek öğrencilerin ‘‘Fiziksel Aktivite Kartları’’ uygulama öncesi ve sonrasına bakıldığında, hem kızların, hem

de erkeklerin ‘ayakta durma’ oranlarının arttığı, ‘yürüme’ ve ‘koşma’ oranlarının düştüğü, görülmektedir.

Tablo 17. Deney Grubundaki Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre, Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası OYŞFA Yüzde, Frekans (% , f) Dağılımları

Değişkenler	Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi					Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Sonrası				
	KIZ			ERKEK		KIZ			ERKEK	
	n	%	f	%	f	n	%	f	%	f
OYŞFA	48	46.26	533/1152	52.34	603/1152	48	35.85	413/1152	40.79	470/1152

Deney grubundaki kız ve erkek öğrencilerin ‘OYŞFA’ değişimleri Tablo17’de görülmektedir. Buna göre kız ve erkek öğrencilerin Fiziksel Aktivite Kartları uygulama sonrası ‘OYŞFA’ oranları düşmüştür.

Tablo 18. Deney Grubundaki Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre, Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi ve Sonrası Öğrenci Aktivite Düzeylerinin Bağımsız (independent) t Testi İle Analizi

Aktivite Düzeyi	Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Öncesi					Fiziksel Aktivite Kartları Uygulama Sonrası				
		n	X	ss	t	p	X	ss	t	p
Oturma	Kız	24	2.04	3.39	-0.47	0.64	1.50	4.01	-0.33	0.74
	Erkek	24	2.50	3.33			1.83	2.88		
Ayakta	Kız	24	23.75	8.93	1.21	0.23	29.29	7.41	1.17	0.24
	Erkek	24	20.37	10.37			26.58	8.46		
Yürüme	Kız	24	15.45	7.76	-0.56	0.57	11.91	5.74	-1.37	0.18
	Erkek	24	16.70	7.57			14.41	6.82		
Koşma	Kız	24	6.75	5.89	-0.95	0.34	5.29	4.48	0.10	0.92
	Erkek	24	8.41	6.15			5.16	4.19		
OYŞFA	Kız	24	22.41	9.24	-1.02	0.31	17.20	7.30	-1.03	0.30
	Erkek	24	25.12	10.43			19.58	8.59		

Deney grubundaki kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerindeki değişime baktığımızda ön gözlemler ve son gözlemler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Ancak bulgular incelendiğinde genel olarak tüm öğrencilerde olduğu gibi hem kız öğrencilerde hem de erkek öğrencilerde “ayakta durma” oranları artmıştır. “yürüme”, “koşma” ve “OYŞFA” değerleri düşmüştür (Tablo 18).

Bu bulgulara göre 2. hipotezimiz doğrulanmıştır. Yani fiziksel aktivite kartları kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinde anlamlı farklılık oluşturmamıştır.

Tablo 19. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre, Ön ve Son Gözlem Sonuçlarına Göre Aktivite Düzeyleri Yüzde, Frekans (% , f) Dağılımları

Aktivite Düzeyleri	Kontrol Grubu Ön Gözlem					Kontrol Grubu Son Gözlem				
	KIZ		ERKEK			KIZ		ERKEK		
	n	%	f	%	f	n	%	f	%	f
Uzanma	48	0	0	0	0	48	0	0	0	0
Oturma	48	3.21	37	2.6	30	48	3.99	46	3.81	44
Ayakta	48	51.64	595	43.31	499	48	55.12	635	47.3	545
Yürüme	48	32.63	376	36.97	426	48	29.42	339	30.46	351
Koşma	48	12.5	144	17.1	197	48	11.45	132	18.4	212
Toplam		100	1152	100	1152		100	1152	100	1152

Kontrol grubundaki kız ve erkek öğrencilerin gözlemler sonrası ‘‘ayakta durma’’ oranlarının arttığı, ‘yürüme oranlarının düştüğü, ‘koşma’’ oranının kızlarda düştüğü, erkeklerde arttığı Tablo 19’da görülmektedir.

Tablo 20. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre, Ön ve Son Gözlem Sonuçlarının OYŞFA Yüzde, Frekans (% , f) Dağılımları

Değişkenler	Kontrol Grubu Ön Gözlem					Kontrol Grubu Son Gözlem				
	KIZ		ERKEK			KIZ		ERKEK		
	n	%	f	%	f	n	%	f	%	f
OYŞFA	48	45.13	520/1152	54.07	623/1152	48	40.88	471/1152	48.87	563/1152

Gözlemlerin ardından kontrol grubundaki kız ve erkek öğrencilerin ‘‘OYŞFA’’ oranlarının düştüğü Tablo 20’de görülmektedir.

Tablo 21. Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre, Ön ve Son Gözlemler Ardından *Aktivite Düzeylerinin* Bağımsız (independent) t Testi İle Analizi

Aktivite Düzeyi		Kontrol Grubu Ön Gözlem					Kontrol Grubu Son Gözlem			
		N	X	ss	t	p	X	ss	t	p
Oturma	Kız	24	1.54	4.71	0.26	0.79	1.91	4.05	0.07	0.09
	Erkek	24	1.25	2.62			1.83	3.61		
Ayakta	Kız	24	24.79	8.91	1.47	0.14	26.45	7.75	1.62	0.11
	Erkek	24	20.79	9.85			22.70	8.22		
Yürüme	Kız	24	15.66	7.99	-1.00	0.32	14.12	5.31	-0.31	0.75
	Erkek	24	17.75	6.28			14.62	5.70		
Koşma	Kız	24	6.00	5.20	-1.24	0.21	5.50	3.37	-2.47	0.01
	Erkek	24	8.20	6.94			8.83	5.68		
OYŞFA	Kız	24	21.66	8.84	-1.52	0.13	19.62	6.28	-1.79	0.07
	Erkek	24	25.95	10.55			23.45	8.34		

Kontrol grubundaki kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde “koşma” oranının erkeklerde arttığı kızlarda düştüğü görülmektedir. Son gözlemlerde kız ve erkek öğrencilerin “koşma” seviyelerindeki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ancak deney grubundaki kız ve erkek öğrenciler gibi kontrol grubundakilerde de “ayakta durma” oranları artmış, “yürüme” oranları düşmüştür. Erkek öğrencilerin “koşma” oranlarındaki artış “OYŞFA” değerini arttırmaya yetmemiştir. Anlamlı olmasa da kontrol grubundaki kız ve erkek öğrencilerin “OYŞFA” değerleri de düşmüştür (Tablo 21).

Kontrol grubundaki kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivitelerinde ön ve son gözlemler arasında anlamlı farklılığın beklenmediği 4. hipotezimiz bu sonuca göre doğrulanmamıştır. Diğer parametrelerde olmasa da “koşma” oranlarında son gözlemlerde anlamlı fark bulunmuştur.

5. TARTIŞMA

Çalışmanın probleminde (a) fiziksel aktivite kartlarının uygulama öncesi ve sonrası öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinde, ders içeriklerinde ve öğretmen davranışlarında, (b) cinsiyetlere göre öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinde farklılıklar var mıdır? Sorularına cevap aranmıştır. Bu doğrultuda tartışma, elde edilen bulgularla, problemi oluşturan iki başlık altında yapılacaktır.

5.1. Fiziksel Aktivite Kartlarının Uygulama Öncesi Ve Sonrası Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Seviyeleri, Ders İçerikleri ve Öğretmen Davranışları:

Yapılan çalışma sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerine bakıldığında deney grubundaki öğrencilerin “ayakta durma” oranlarının fiziksel aktivite kartları uygulama sonrası arttığı görülmektedir. Kontrol grubundaki öğrencilerde fiziksel aktivite seviyeleri ile ilgili anlamlı bir değişikliğe rastlanmamıştır.

Fiziksel aktivite kartları uygulama sonrası ders içeriğindeki değişime bakıldığında deney grubundaki öğrencilerin “beceri” öğretiminin arttığı, “oyun” ve “serbest oyun” oranlarının azaldığı görülmektedir. Buna karşılık kontrol grubundaki öğrencilerin “oyun” ve “serbest bırakma” oranları artmıştır.

Öğretmen davranışı açısından bakıldığında deney grubundaki öğretmenlerin fiziksel aktivite kartlarıyla işledikleri derslerde öğrencileri daha çok

“egzersize teşvik” ettikleri görülmüştür. Öğretmenlerin “gözleme” ve “diğer” oranları azalmıştır. Kontrol grubunda ise öğretmenlerin “anlatma” ve “gözleme” oranları düşmüş; “yönetme” ve “diğer” oranları artmıştır.

Hürmeriç (2003), tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin, ders içeriklerinin ve öğretmen davranışlarının tanımlanması; fiziksel aktivite, ders içerikleri ve öğretmen davranışları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler açısından özel ve devlet okulları arasındaki farklılıkları araştırılmıştır. Çalışmalarına Ankara’daki özel ve devlet okullardan 19 öğretmen katılmıştır. Toplamda 36 ders gözlenmiştir. Altıncı, yedinci ve sekizinci sınıflardan 144 öğrenci sistematik gözlem aracı SOFIT ile gözlenmiştir. Sonuç olarak öğrencilerin aktif oldukları zamanda genelde beceri öğrendikleri gözlenmiştir. Fakat öğretmenler fiziksel uygunluk hakkında genel bilgi ve bunu teşvik edici davranışlarda bulunmamaktadırlar. Bu sonuçlar bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir¹³.

Hürmeriç ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan başka bir çalışmada ilköğretim ikinci kademedeki öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri, ders içeriği SOFIT gözlem yöntemiyle incelenmiş ve toplam 128 öğrenci gözlemlenmiştir. Sonuç olarak öğrencilerin fiziksel aktivitelerine bakıldığında dersin %9,07’sinde oturduğu, %54,85’inde ayakta durduğu, %26,7’sinde yürüdüğü ve %9,89’da koştuğu gözlenmiştir. Öğrencilerin hareketli oldukları, yürüme ve koşma (OYŞFA) tüm derslerde toplam %35,97’dir⁶⁰.

Bizim çalışmamızda ise hem deney grubunda hem de kontrol grubunda OYŞFA değerleri Hürmeriç ve arkadaşlarının (2002) bulgularına göre

daha yüksektir. Buda örneklem grupları arasındaki yaş farkından kaynaklanıyor olabilir.

Simons-Morton ve arkadaşları (1994) gözlem yaptıkları 56 ortaokulda beden eğitimi dersindeki öğrencilerin yalnızca %16,1'inin orta ve yüksek şiddette aktivite yaptıklarını bulmuşlardır. Benzer bir çalışmada McKenzie ve arkadaşları (2000) 430 ortaokulda yapmış oldukları gözlemler sonucunda orta ve yüksek şiddetteki egzersiz oranını %48,5 olarak saptamışlardır^{7,8}.

Yapılan bu çalışmada da benzer olarak OYŞFA (MVPA) (orta ve yüksek şiddet) oranları ön gözlemler sonucunda deney grubunda %49,3 ve kontrol grubunda % 49.65 olarak saptanmıştır. Bu oranın yüksek olması deney grubunda ders içeriğinin % 45,3'ü oyun ve % 21,7' si ise serbest aktivite olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Başka bir çalışmada ise Dudley ve arkadaşları (2012) Avustralya'da ortaokullarda öğrencilerin beden eğitimi derslerinde fiziksel aktivite düzeyleri ders içerikleri ve öğretmen davranışlarını belirlemek için bir araştırma yaptılar. 6 okuldan 81 beden eğitimi dersini 6 ay boyunca SOFIT sistematik direkt gözlem yöntemini kullanarak gözlemlədiler. Çalışma sonuçlarına göre, beden eğitimi derslerinde %56,9 oranında orta düzeyden şiddetli düzeye kadar aktif oldular. Ders saatinin sadece %6 sı beceri öğretimi için kullanıldı. Oyun ise neredeyse derslerin yarısında kullanıldı (%44).Öğretmenlerin ise sadece %31'i öğrencileri fiziksel aktiviteye teşvik ettiler⁶¹.

Bu çalışmadaki bulgularla karşılaştırıldığında "OYŞFA" değerleri daha yüksektir. Beceri öğrenimi ise fiziksel aktivite kartları ile işlenen derslere

oranla daha düşüktür. Bu durum bizim kullandığımız materyaldeki aktivitelerin beceri ağırlıklı olmasından kaynaklanabilir. Ön gözlemler ardından elde edilen bulgulara göre bizim çalışmamızda da ders içeriğinin büyük kısmı oyunla geçmiştir.

Yine başka bir çalışmada benzer olarak McKenzie ve arkadaşları (2006) kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için SOFIT gözlem yöntemini kullanarak 36 okulda 431 beden eğitimi dersini, ders içeriği ve yeri ile öğretmen cinsiyeti ve sınıf mevcudu ile olan ilgisini araştırdı. Öğrencilerin %37,9' u orta ve yüksek şiddette (OYŞFA) aktif iken sadece %13,1'si yüksek şiddette aktif idi. Ders içeriğinin, %27,3'ü oyun, %26,1'i yönetim, %19,7'si fiziksel uygunluk aktiviteleri, %12,1' beceri, %10,6'ı bilgi ve son olarak %4,4'ü ise serbest aktivite olarak belirlendi. Ders içeriği öğretmen cinsiyetine göre bir değişiklik göstermedi. Öğretmenlerin öğrencileri fiziksel aktiviteye teşvik etmesi ise oldukça düşük bir orana sahipti⁶².

Fiziksel aktivite kartları uygulama öncesi hem de uygulama sonrası bulgularımıza göre “OYŞFA” değerleri bizim çalışmamızda daha yüksektir. Beceri öğretimi ise fiziksel aktivite kartları ile işlenen derslerde çok daha yüksektir. Serbest bırakma oranı deney grubundaki öğrencilerde fiziksel aktivite kartlarıyla işlenen derslerde düşmüştür. Bu durum da bizi çalışmamızla paralellik göstermektedir.

McKenzie ve arkadaşları (1991), SOFIT gözlem yöntemiyle beden eğitimi dersindeki fiziksel uygunluk için harcanan zamanı araştırmışlardır. Çalışmalarında 88 beden eğitimi dersi gözlenmiştir (üçüncü, dördüncü ve beşinci sınıflar). Sınıflar fiziksel uygunluk aktivite grubu ve kontrol grubu olarak ikiye

ayrılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, fiziksel uygunluk aktivite grubundaki öğrenciler daha aktif bulunmuşlardır. Kontrol grubunda ders saatinin çoğu, yönetim, beceri pratiği ve oyun ile geçmiştir³¹.

Yapılan bu araştırmada ise deney grubuna alınan sınıflarda ders içeriği olarak “beceri” ağırlıklı olduğu için aktivite düzeylerinde anlamlı bir gelişme olmamasına rağmen, “oturan” öğrenci sayısı azalmıştır. Kontrol grubunda ise “oyun” ve “serbest” bırakma süresi artmıştır. Serbest bırakma süreleri açısından elde edilen sonuçlar benzerlik göstermektedir.

Verstraete ve arkadaşları (2006) 2 yıl süresince ilkokul beden eğitimi derslerinde uygulanan sağlıkla ilgili fiziksel etkinlik uygulamasının etkisini araştırmak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Beden eğitimi derslerindeki aktivite düzeyleri ve ders içeriği SOFIT sistematik gözlem yöntemiyle gözlenmiştir. Öğrenciler fiziksel etkinliği uygulayan ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmışlardır. Çalışma sonucunda fiziksel aktiviteye uygulamasına katılan grupta orta-yüksek şiddetteki aktivite düzeyinde kontrol grubuna oranla daha az düşüş saptanmıştır⁶³.

Deney grubu ve kontrol grubu “OYŞFA” değerlerine baktığımızda fiziksel aktivite kartları uygulaması sonrasında bizim çalışmamızda da bir düşüş söz konusudur. Ancak bizim çalışmamızda deney grubundaki düşüş kontrol grubundaki düşüşe göre anlamlı olmasa da daha fazladır.

Xiofen ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan bir çalışmada SOFIT ve C-SOFIT gözlem yöntemleri karşılaştırılarak Beden eğitimi ders

programlarında öğrenci fiziksel aktivitesi, ders içeriği ve öğretmen davranışı gözlenmiştir. Araştırmada 15 ortaokul beden eğitimi dersi gözlenmiştir. Sonuç olarak ders içeriği olarak en fazla ‘beceri’ uygulaması gözlenirken, öğrenci fiziksel aktivitesi içinde ise “ayakta” durma süresi daha fazla gözlenmiştir. Öğretmen davranışında ise daha çok “bilgi verme” süresi ve “yönetme” süreleri diğerlerine göre daha uzun saptanırken, fiziksel aktiviteye yönlendirme hiç gözlemlenmemiştir⁶⁴.

İki yöntemin karşılaştırıldığı bu çalışmada elde edilen sonuçlar bizim çalışmamızda deney grubunda elde ettiğimiz bulgularla paralellik göstermektedir. Fiziksel aktivite kartlarıyla işlenen dersler daha çok “beceri” ağırlıklı geçmiştir. Aynı zamanda fiziksel aktivite kartları ile işlenen derslerde öğretmenler öğrencileri daha çok fiziksel aktiviteye teşvik etmişlerdir.

Yapılan bir diğer çalışmada Barnett ve arkadaşları (2002), kırsal kesimde yaşayan Avustralyalı çocukların nasıl aktif olduklarını araştırmışlardır. Çalışmada 18 ilkokuldan seçilen 3. ve 4. Sınıflardan oluşan toplam 231 beden eğitimi dersi gözlenmiştir. Çalışma bulgularına göre, öğrencilerin orta-şiddet fiziksel aktivitede geçirdikleri süre ders saatinin %36,7’sini oluşturmuştur. Bununla birlikte ders içeriğine bakıldığında %37’si “yönetim”, %25 “oyun”, %21,6 “beceri” ve sadece %14,7’si fiziksel uygunluk olarak belirlenmiştir. Yine ilginç bir bulgu çalışmada öğrenciler sabah saatlerinde öğle saatlerine göre beden eğitimi derslerinde fiziksel olarak daha aktif bulunmuştur⁶⁵.

“OYŞFA” değerleri karşılaştırıldığında fiziksel aktivite kartları olmaksızın yaptığımız gözlemler sonucunda elde ettiğimiz değerler bu çalışmadakine göre daha yüksektir.

5.2. Cinsiyetlere Göre Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Seviyelerindeki Farklılıklar:

Deney grubundaki kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinde, fiziksel aktivite kartları öncesine göre anlamlı bir değişiklik olmamıştır. Buna rağmen erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri kızlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Kontrol grubundaki öğrencilerde ise yalnızca “koşma” oranlarında anlamlı fark vardır.

Yapılan bazı araştırmalarda kız öğrencilerin, erkek öğrencilere oranla daha fazla hareketsiz oldukları ve öğretmenlerin ise ders süresini öğrencileri ders için organize etmek, öğrencileri sadece gözlemlemek ya da başka şeylerle ilgilendirilerek geçirdikleri rapor edilmiştir⁶⁶. Buna benzer olarak bu araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Başka bir araştırmada ise Kudaş ve arkadaşları Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıklarını incelemiştir. Örneklem grubunu ilköğretim okulu öğrencisi 106 kız ve 92 erkek olarak toplam 198 kişi oluşturmuştur. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için anket kullanılmıştır. Sonuç olarak okul dışında erkek çocukların %76,1'i ve kız çocukların %34'ü fiziksel olarak aktif bulunurken, okul saatlerinde ise erkeklerin %94,6'sı ve kızların ise %17'si aktif bulunmuştur⁶⁷.

Bu çalışma bulgusunda benzer olarak kız öğrenciler ders saatinde erkek öğrencilere göre daha az aktif oldukları saptanmıştır.

Saygın tarafından yapılan bir araştırmada, Muğla Merkez İlköğretim Okulu'nda bin 498 erkek ve bin 265 kız öğrencinin boy, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi ve deri kıvrım kalınlığı ve pedometre ile fiziksel aktivite düzeylerini ölçülmüştür. Araştırma sonunda kızların fiziksel aktivite düzeyleri yüzde 33,9'u ve erkeklerin yüzde 14,2'si iyi seviyede bulunmasına rağmen kız çocukların yüzde 11,4'ü ve erkek çocukların yüzde 22,9'unun kötü seviyede olduğu saptandı. Erkek çocukların yüzde 58,8'i ve kız çocukların yüzde 54,3'ünün de orta düzey fiziksel aktivite seviyesinde olduğu belirlenmiřtir⁵⁶. Yapılan bu araştırmada ise farklı olarak kızların ders içinde fiziksel aktivite seviyesi daha düşük bulunmuştur. Bunun nedeni bu araştırmanın sadece beden eğitimi dersi ile sınırlı olmasından kaynaklanabilir.

Verstraete ve arkadaşları (2006), 2 yıl süresince ilkokul beden eğitimi derslerinde uygulanan sağlıkla ilgili fiziksel etkinlik uygulamasının etkisini araştırmak amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Beden eğitimi derslerindeki aktivite düzeyleri ve ders içeriği SOFIT sistematik gözlem yöntemiyle gözlenmiştir. Öğrenciler fiziksel etkinliği uygulayan ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmışlardır. Fiziksel aktivite düzeylerinde ise cinsiyetlere göre bir fark bulunamamıřtır⁶³.

Bir diğer çalışmada Barnett ve arkadaşları (2002), kırsal kesimde yasayan Avustralyalı çocukların nasıl aktif olacaklarını araştırmışlardır. Çalışmada 18 ilkokuldan seçilen 3. ve 4. Sınıflardan oluşan toplam 231 beden eğitimi dersi gözlenmiştir. Orta şiddet-yüksek şiddet fiziksel aktivite oranı kızlara oranla erkeklerde daha fazla bulunmuřtur⁶⁵.

6. SONUÇ

6.1. Sonuç:

Fiziksel aktivite seviyeleri açısından bakıldığında Fiziksel Aktivite Kartları ile işlenen dersler öğrencileri beden eğitimi derslerinde daha aktif kılmamıştır. Öğrencilerin “yürüme” ve “koşma” seviyelerinde artış olmazken; “ayakta durma” seviyelerinde anlamlı artış olmuştur. Bu durum öğrencilerin aktiviteleri yapmak için çok uzun süre ayakta sıranın kendilerine gelmesini beklemelelerinden kaynaklanmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktivite kartlarındaki etkinliklerden hoşlandıkları gözlenmesine rağmen öğrencilerin aktivite seviyelerinde artış olmamıştır. Öğretmenlerin aktiviteleri uygularken öğrencileri az sayıda gruba ayırmaları bu duruma neden olmuş olabilir. Aynı zamanda malzeme sayısının az olması da öğrencilerin daha fazla ayakta beklemelelerinin nedenleri arasına eklenebilir.

Ders içerikleri açısından sonuçlar incelendiğinde; fiziksel aktivite kartları derslerin daha çok “beceri” ağırlıklı işlenmesini sağlamıştır. Diğer yandan ilk gözlemler sonrası yüksek olan “oyun” ve “serbest oyun” oranları, fiziksel aktivite kartları ile işlenen beden eğitimi derslerinde anlamlı şekilde düşmüştür. Kontrol grubunda son gözlemlerde öğrencilerin “oyun” ve “serbest oyun” oranları, ilk gözlemlere göre artmıştır. Bu sonuçta fiziksel aktivite kartlarının içeriğinin beceri ağırlıklı olması büyük rol oynamış olabilir.

Fiziksel aktivite kartları öğretmen davranışları üzerinde de olumlu sonuçlara katkıda bulunmuştur. Kartlar öncesi yapılan gözlemlerde de oranı

yüksek olan “egzersize teşvik” kartlar sonrası anlamlı olarak artmıştır. Fiziksel aktivite kartlarıyla işlenen beden eğitimi derslerinde öğretmenler, öğrencileri daha az “serbest” bırakmışlar, daha az “diğer” (telefonla görüşme, sohbet etme, gazete-kitap okuma v.b.) davranışı sergilemişlerdir. Yani sınıf öğretmenleri fiziksel aktivite kartlarıyla derslerde daha aktif olmuşlardır.

Kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite sevipleri ile ilgili olarak şunlar söylenebilir. Genel olarak her iki cinsiyet grubundaki öğrencilerin “OYŞFA” oranları hem deney hem de kontrol grubunda düşmüştür. Ancak bu düşüşe rağmen, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri kızların fiziksel aktivite düzeyinden yüksektir. Kontrol grubunda son gözlemlerde “koşma” oranları erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksektir. Cinsiyetlere göre fiziksel aktivite seviyelerindeki tek anlamlı fark budur.

Sonuç olarak fiziksel aktivite kartları ile işlenen beden eğitimi derslerinde öğrencilerin orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite (OYŞFA) seviyeleri artmamış aksine düşmüştür. Ancak bu düşüş istatistiksel olarak anlamlı değildir. Buna karşın öğrencilerin “ayakta durma” oranları anlamlı oranda artmıştır. Kartların içeriğinin “beceri” ağırlıklı etkinliklerden oluşması dolayısıyla ders içerikleri de daha çok “beceri” ağırlıklı işlenmiştir. Sınıf öğretmenleri fiziksel aktivite kartlarıyla işledikleri derslerde öğrencileri daha çok “egzersize teşvik” etmişlerdir. Bunun yanında öğrencileri daha az “serbest” bırakmışlar, daha az “diğer” işlerle ilgilenmişlerdir. Cinsiyetlere göre fiziksel aktivite seviyelerinde önemli bir değişiklik olmamıştır. Fiziksel aktivite kartları kız ve erkek öğrencilerde fiziksel aktivite seviyelerinde anlamlı bir fark oluşturmamıştır. Anlamlı bir sonuç olmasa da erkeklerin kızlara göre derslerde daha aktif oldukları gözlenmiştir.

6.2. Öneriler:

6.2.1. Öğretmenlere Öneriler:

Seçilen etkinliklerde öğrencilerin daha fazla aktif olmaları için grup sayıları artırılmalıdır.

Seçilen etkinliğe göre uygun ve yeterli sayıda araç gereç önceden hazırlanmalıdır.

Öğrencilerin seviyesine göre aktiviteler seçilmelidir.

Derste uygulamak için seçilen aktivitelere önceden hazırlık yapmak oluşabilecek aksaklıkları dolayısıyla da zaman kaybını önleyecektir.

Öğrenciler ders içerisinde ve dışında fiziksel aktiviteye teşvik edilmelidir.

6.2.2. Spor Bilimcilerine Öneriler:

Sınıf öğretmenlerinin fiziksel aktivite kartlarıyla işledikleri derslerde karşılaştıkları sorunlar tespit edilip bu sorunlara yönelik çözüm önerileri geliştirilebilir.

Fiziksel aktivite kartlarındaki etkinliklere uygun materyaller geliştirilebilir.

Kartlardaki aktivitelerin öğrencilerin seviyelerine uygun olup olmadıkları araştırılabilir.

Fiziksel aktivite kartlarını farklı yaş gruplarının bulunduğu beden eğitimi derslerinde uygulayarak fiziksel aktivite seviyeleri, ders içerikleri ve öğretmen davranışlarındaki değişikliklere bakılabilir.

Fiziksel aktivite kartları ile ilgili olarak sınıf öğretmenleri, beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve öğrencilerin görüşleri alınabilir.

Kartların antrenörler, veliler, spor uzmanları tarafından uygulanması sağlanarak sonuçlar karşılaştırılabilir.

6.2.3. Milli Eğitim Bakanlığına Öneriler:

Özellikle sınıf öğretmenleri başta olmak üzere fiziksel aktivite kartlarını uygulatacak tüm öğretmenler hizmet içi kurslarla bilgilendirilebilir.

Fiziksel aktivite kartlarındaki etkinliklerde kullanılmak üzere materyaller geliştirilerek her okula yeterli oranda gönderilebilir.

7. ÖZET

Bu çalışmanın amacı Fiziksel Aktivite Kartlarının ilköğretim okullarındaki birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarda okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerine, ders içeriklerine, öğretmen davranışlarına, aynı zamanda da kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerine etkisini araştırmaktır. Bu amaçla Muğla İli merkez ilçeden seçilen 7 okul, 24 öğretmen ve 384 öğrenci direkt sistematik gözlem aracı olan SOFIT ile gözlenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre fiziksel aktivite kartları öğrencileri derste daha “aktif” kılmamıştır. “Yürüme” ve “koşma” seviyeleri düşerken “ayakta” durma seviyeleri artmıştır. Bununla birlikte, orta ve yüksek şiddetteki fiziksel aktivite seviyelerinde de (OYŞFA) azalma söz konusudur. İlk gözlemlerde deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin “OYŞFA” değerleri neredeyse %50 iken, ikinci gözlemlerde bu oran her iki grupta da düşmüştür. Bu düşüş deney grubundaki öğrenciler için daha belirgin olmuştur.

Ders içeriği açısından bakıldığında fiziksel aktivite kartları ile dersler daha çok “beceri” ağırlıklı işlenmiştir. İlk gözlemlere kıyasla “Oyun” ve “serbest oyun” oranları düşmüştür.

Öğretmenler fiziksel aktivite kartlarıyla işledikleri derslerde öğrencileri daha çok “egzersize teşvik” etmişlerdir. Bu olumlu gelişmeye paralel olarak öğrencileri daha az “serbest” bırakmışlar, daha az ders dışı işlerle (diğer) ilgilenmişlerdir.

Cinsiyetler arası fiziksel aktivite farklılığına bakıldığında, kontrol grubunda son gözlemlerde “koşma” oranları erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksektir.

Sonuç olarak, fiziksel aktivite kartları beden eğitimi derslerinde “beceri” gelişimi için oldukça kullanılır bir materyaldir. Derslerde uygun grup sayıları, yeterli sayıda malzeme ve öğretmenin sınıfı iyi yönetmesi gibi etkenler iyileştirilirse fiziksel aktivite seviyesinde, ders içeriklerinde ve öğretmen davranışlarında olumlu gelişmeler söz konusu olacaktır.

8. SUMMARY

The aims of this study were to investigate the effects of usage of ‘the physical activity cards’ on physical activity levels, lesson contexts, and teacher behaviors of first, second and third grades elementary school students and differences in physical activity levels of girls and boys students. Total 384 students and 24 teachers from 7 elementary schools from Mugla center were observed by SOFIT (System for Observing Fitness Instruction Time) is a direct systematic observation method.

It was found that physical activity card has no effect to make ‘active’ students in a physical education lesson. Although there was an increase in ‘standing’ levels, there were decrease in ‘walking’ and ‘running’ levels of students during a lesson. Moreover, there was decline in moderate to vigorous (MVPA) physical activity levels. There was a decline post-observation MVPA level of both experiment and control groups while the MVPA levels of pre-observation were almost 50%. This decline is more prominent in experiment group students.

When the physical activity cards was used, lesson context was observed mostly as ‘skill’ while there were decrease in ‘game’ and ‘free game’.

Teachers motivated students to exercise in their class and they gave much lesser free time and they engaged much lesser other things during lesson time.

There was no statistical difference in physical activity level between genders while the boys` physical activity levels were observed much more than girls. In post-observation of control group, there was an increase in “running” score of boys when compared with girls’ score.

As a result, the physical activity cards are useful materials for development of skill in physical education lessons. There will be positive improvements in physical activity levels, lesson context and teacher behavior if some factors like appropriate group size, enough materials and efficient class management of teachers would be make better.

9. KAYNAKLAR

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Division of Adolescent and School Health. *Strategies to improve the quality of physical education*. Washington, DC: United States Government; (2010).
2. Siedentop, D. Developing teaching skills in physical education. 3rd edition. CA: Mayfield Pub. Co. (Mountain View, Calif); 1991.
3. Kohl H.W, Fulton J.E, Caspersen C.J. Assessment of physical activity among children and adolescents: a review and synthesis. *Preventive Medicine* 2000; 31 (2): 54-76.
4. Metzler M.W. A Review of Research on Time in Sport Pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education* 1989; 8: 87- 103.
5. Silverman S. Research on teaching in Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 1991; 62 (4): 352-364.
6. Taggart A, Fitness: Direct Instruction. *Journal of Teaching in Physical Education* 1985; 4, 143-150.

7. Simons-Morton BG, Taylor WC, Snider SA, Huang IW and Fulton JE, Observed levels of elementary and middle school children's physical activity during physical education classes. *Preventive Medicine* 1994; 23:437-441.

8. McKenzie T.L, Marshall S.J, Sallis J.F, Conway T.L. Student activity levels, lesson context, and teacher behavior during middle school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 2000; 71 (3): 249-259.

9. Strong WB. Physical Activity and Children. *Circulation* 1990; 81:1697-1701.

10. McKenzie T.L. School-Based Interventions To Promote Physical Activity In Children. In N. Farpour-Lambert, C. Stussi, & S. Kriemler (Eds.), *Children and Exercise XXIII: Physical Activity for Health*. Proceedings of the 23rd International Meeting of the European Pediatric Work Physiology Society, (pp. 1-9), Gwatt, Switzerland, September 22-25. 2005.

11. McKenzie T.L. Promoting physical activity in youth: Focus on middle school environments. *Quest* 2001; 53 (3): 326-334.

12. Stone EJ, McKenzie TL, Welk GJ, Booth ML, Effects of physical activity interventions in youth: Review and synthesis, *American Journal of Preventive Medicine* 1998; 15(4): 298-315.

13. Hürmeriç I. İlköğretim Beden Eğitimi Öğrencilerin Sağlıkla ilgili Fiziksel Aktivite Seviyelerinin, Ders İçeriğinin ve Öğretmen Davranışlarının Değerlendirilmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Yüksel Lisans Tezi. Ankara: ODTÜ; 2003.

14. Fiziksel Etkinlik Kartları. 2012. (25.07.2012).

[http://www uluslararasıilham.org.tr/site/?page_id=82:](http://www uluslararasıilham.org.tr/site/?page_id=82)

15. DPT (Devlet planlama Teşkilatı). Beşinci beş yıllık kalkınma planı sayfa:35. Ankara: 1983.

16. Özbek O. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Etik İlkeleri ve Bu İlkelere Uyma Düzeyleri. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı; 2003.

17. Mckenzie T.L. System for Observin Fitness Instruction Time Generic Description and Procedures Manuel. School of Exercises and Nutritional Sciences. San Diego State University; 2009.

18. Obezite Nedir? 2012 (12.09.2012).

[http://www.beslenme.saglik.gov.tr/index.php?lang=tr&page=70.](http://www.beslenme.saglik.gov.tr/index.php?lang=tr&page=70)

19. WHO. Promoting physical activity in schools. an important element of a health-promoting school.WHO information series on school health document 12. France: 2007.

20. Çolakoğlu T. Sporun Topluma Yaygınlaştırılması Açısından Okul Sporları. Doktora Tezi. Ankara: Gazi üniversitesi; 2004.

21. Kangalgil M. Dönmez B. İlköğretim Okullarında Görev Yapan Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Görüşleri (Sivas Örneği), Milli Eğitim Dergisi 2003; 159. 20-24.

22. M.E.B. Beden Eğitimi Öğretmen Kılavuzu. İstanbul: M.E. B. Yayınları; . 1997.

23. İlköğretim Kurumları Yönetmeliği. 2012 (11.09.2012).
http://mevzuat.meb.gov.tr/html/225_0.html.

24. Kuru E. Beden Eğitimi ve Sporda Program Geliştirme. Ankara: 4. Aksam Sanat Okulu Matbaası; 2000.

25. Güllü M. Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Araştırılması. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı; 2007.

26. Pangrazi R.P. Dynamic Physical Education for Elementary School. 10th Edition. Boston: Allyn & Bacon; 2001.
27. Gallahue D.L. Donnelly F.C. Developmental Physical Education for All Children. 4th Edition. IL: Human Kinetics; 2003.
28. Aybek A. Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Ve Ders Dışı Etkinliklere Yönelik Tutumlarında Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Samsun: 19 Mayıs Üniversitesi; 2007.
29. Yenal T. Çamlıyer H. Saracaloglu A. İlköğretim İkinci Devre Çocuklarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri ve Yetenekler Üzerine Etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 1999; 4 (3): 15- 16.
30. Temel C. Avşar P. İlköğretim Beden Eğitimi Dersi 1-8. Sınıflar Öğretmen Kılavuz Kitabı. İkinci Baskı. Ankara: M.E.B. Devlet Kitapları Saray Matbaacılık; 2009.
31. Mckenzie T.L., Sallis J.F. & Nader P.R. SOFIT: System For Observing Fitness Instruction Time. Journal of Teaching in Physical Education 1991; 11. 195-205.
32. Haywood K.M. The Role Of Physical Education İn The Development Of Active Lifestyles. Research Quarterly for Exercise and Sport (RQES) 1991; 62 (2): 151 - 156.

33. Tamer K. Pulur A. Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri. Ankara: Ada Matbaacılık; 2001.
34. Bucher C.A. Foundations of Physical Education and Sport. 9th Edition. Mosby, Incorporated; 1983.
35. Tamer K. Beden Eğitimi ve Spor Eğitimcilerinin Yetiştirilmesi, I. Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor Sempozyumu. 19-21 Aralık. İzmir: Milli Eğitim Basımevi; 1991.
36. Senemoğlu N. Öğrenci Görüşlerine Göre Öğretmen Yeterlikleri. 2000 Yılında Türk Milli Eğitim Örgütü ve Yönetimi Ulusal Sempozyumu. Ankara: 2001.
37. Yavuzer H. Çocuk Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi; 1999.
38. Saygın Ö. Polat Y. Karacabey K. Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi 2005; 19 (3): 205-212.
39. Çamlıyer H. Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. İzmir: Can Ofset; 1999.

40. Gülüm, V. Adana İlindeki Beden Eğitimi Öğretmenlerinin İlköğretim Okullarında Uygulanmakta Olan Beden Eğitimi Öğretim Programına Yönelik Görüşlerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi; 2008.

41. Ward DS, Saunders RP, Pate RR. Physical Activity Intervention Series, Physical Activity Interventions in Children and Adolescents. USA, Human Kinetics; 2007.

42. Özdoğan B. Çocuk ve Oyun Terapisi. Ankara: Yargıçoğlu Matbaası; 1988.

43. Hazar M. Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim. Ankara: Tutubay Yayınları; 2000.

44. Baltacı G, Obezite ve Egzersiz, (2008), (07.09.2012),

http://hacettepe.academia.edu/GulBaltaci/Papers/842591/OBEZITE_VE_EGZERSIZ.

45. Zorba E. Herkes İçin Yaşam Boyu Spor.2. Basım. Ankara: Neyir Matbaacılık; 2010.

46. Zorba E. Fiziksel Uygunluk. 2. Baskı. Muğla: Başak Ofset; 2001.

47. Takken T, Net J.V.D, Kuis W, Helder P.J.M. (2003). Physical activity and health related physical fitness in children with juvenile idiopathic arthritis. *Annals of the Rheumatic Disease*,62: 885-889.

48. Zorba E. Saygın Ö, Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk. İstanbul: Bedray Yayınları; 2007.

49. Saygın Ö. 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi, Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2003.

50. McArdle W.D. Frank I.K. Victor L.K. Sports and Exercise Nutrition Image Collection. Lippincott Williams & Wilkins; 2000.

51. Çolak M, Kaya M, Erzincan İlinde Yaşayan 12-14 Yaş Kız Ve Erkek Çocuklarda Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Bileşenlerinden Vücut Kompozisyonlarının Değerlendirilmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi 2007; 15(2):759-766.

52. Zorba E. Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma. Birinci Baskı. İstanbul: Morpa Yayınları; 2006.

53. Atamtürk D. Alt Sosyo Ekonomik Düzeyde Yer Alan Çocuklarda Aşırı Kiloluğun ve Obezitenin Yaygınlığı. Gazi Antep Tıp Dergisi 2009; 15 (2): 10-14.

54. Carrel ALR, Clark RR, Peterson SE, Nemeth BAJ, Sullivan David B Allen, Improvement of Fitness, Body Composition, and Insulin Sensitivity in Overweight Children in a School-Based Exercise Program. Arch Pediatr Adolesc Med. 2005; 159:963-968.

55. Muslu G.K. Özşaker M. Yardımcı F. Gerçeker G.Ö. *Aydın İlindeki Okul Çağı Çocuklarında Obezite Ve Aşırı Kiloluluk Prevelansı*. Uluslararası Hakemli Akademik Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi 2012; 2: 2: 68-79.

56. Saygın Ö. Çocukların Fiziki Aktivite Düzeyleri Ve Vücut Kompozisyonlarının Belirlenmesi. Muğla. Muğla Üniversitesi BAP Proje Kitapçığı. 2012.

57. Tops Cards. (25.07.2012).

<http://www.west-dunbarton.gov.uk/education-and-learning/learning-and-teaching/sport-and-activities/active-schools/curricular-programmes/top-play-sport/>:

58. Cohen L. Manion L. and Morrison K. Research Methods in Education. 6th edition. London: Routledge-Falmer; 2007.

59. Erkuş A. Davranış Bilimleri İçin Bilimsel Araştırma Süreci. İkinci Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık: 2009.

60. Hürmeriç I. Kirazcı S. Çiçek Ş. İnce M.L. İlköğretim İkinci Kademe Beden Eğitimi Derslerinde Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Seviyeleri Ve Ders İçeriği. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Seminer Kitabı, 2002. s.197.

61. Dudley D.A. Okely A.D. Cotton W.G. Pearson P. Caputi. P Physical Activity Levels And Movement Skill Instruction İn Secondary School Physical Education. Journal of Science and Medicine in Sport 2012; 15 (3): 231–237.

62. McKenzie T.L. Catellier D.J. Conway T. Lytle L.A. Grieser M. Webber L.A. Pratt C.A. and Elder J.P. Girl's Activity Levels and Lesson Contexts in Middle School PE: TAAG Baseline. Med Scie Sports Exercise 2006; 38 (7): 1229-1235.

63. Verstraete S.J.M. Cardon, G.M. De Clercq, D.L.R. & De Bourdeaudhuij I.M.M.. A Comprehensive Physical Activity Promotion Program At Elementary School: The Effects On Physical Activity, Physical Fitness And Psychosocial Correlates Of Physical Activity. Public Health Nutrition 2006; 10: 477- 484.

64. Xiaofen D. Keating P. Hodges K. & Stephen S. Measuring Teaching Behaviors, Lesson Context, and Physical Activity in School Physical Education Programs: Comparing the SOFIT and the C-SOFIT Instruments, Measurement in Physical Education and Exercise Science 1999; 3(4): 207-220.

65. Barnett L.M. Van Beurden, ., Zask A. Brooks I.K. & Dietrich U.C. How active are rural Children in australian physical education? *Journal of Science and Medicine in Sport* 2002; 5 (3): 253 – 265.

66. McKenzie T. Sallis J. Kolody B. And Faucette N. Long-term effects of a physical education curriculum and staff development program: SPARK. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 1997; 68 (4) 280-291.

67. Kudaş S. Ülkar B. Erdoğan A. Çırçı E. Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları. *Hacettepe Üniversitesi Spor ilimleri Dergisi* 2005; 16 (1): 19-29.

68. Rennie KL, Livingstone MBE, Wells JCK, McGloin A, Coward WA, Prentice AM, and Jebb SA, Association of physical activity with body-composition indexes in children aged 6–8 y at varied risk of obesity. *American Journal of Clinical Nutrition* 2005;82:13–20.

69. Janssen I, Katzmarzydi P, Boyce WF, Vereecken C, Mulvihill C, Roberts C, Currie C, Pickett W, The Health Behaviour in School-Aged Children Obesity working Group Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obesity Reviews* 2005; 6: 123-132.

70. Baltacı G, Çocuk ve Spor. Ankara: Klasmat Matbaacılık; 2008.

71. öndü A. Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 1999.

10. EKLER

10.1. SOFIT Gözlem Formu

SOFIT GÖZLEM FORMU

Tarih----- Okul----- Sınıf----- Öğretmen-----Bayan() Erkek()
Başlama zamanı----- Gözlemci----- Güvenilirlik Gözlemcisi.....
Kız Sayısı..... Erkek Sayısı..... Yer.....
Bitiş zamanı----- Ders Süresi----- Sayfa No.....

İnterval	Öğrenci Aktivitesi	Ders İçeriği	Öğretmen Davranışı
1	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
2	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
3	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
4	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
5	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
6	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
7	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
8	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
9	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
10	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
11	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
12	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
13	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
14	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
15	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
16	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
17	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
18	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
19	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
20	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
21	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
22	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
23	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
24	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
25	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
26	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
27	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
28	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
29	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
30	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
31	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
32	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
33	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
34	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
35	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
36	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
37	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
38	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
39	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
40	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
41	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
42	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
43	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
44	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
45	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
46	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
47	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT
48	1 2 3 4 5	M K F S G O	PDIMOT

Toplam

10.2. Çalışma İzin Belgesi

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Temel Eğitim Genel Müdürlüğü

Sayı : B080TEG0030000/604- 13455

07/12/2011


Konu: Uluslararası İlham Projesi

MUĞLA VALİLİĞİNE
(İl Millî Eğitim Müdürlüğü)

- İlgi: a) 03.08.2011 tarih ve B.08.0.İGM.0.07.03.604/ 9152 sayılı yazımız.
b) 19.09.2011 tarih ve B.08.0.İGM.0.07.03.604/10511 sayılı yazımız.
c) 26.10.2011 tarih ve B.08.0.İGM.0.07.03.604/12146 sayılı yazımız.

Genel Müdürlüğümüz koordinatörlüğünde yürütülmekte olan Uluslararası İlham Projesi çalışmaları kapsamında hazırlanan "Fiziksel Etkinlik Kartları" yazım çalışmaları tamamlanmıştır. Fiziksel etkinlik kartları, özellikle sınıf öğretmenlerinin beden eğitimi dersleri ve ilgili faaliyetlerde yararlanabilecekleri bir destek materyal olarak tasarlanmıştır. Bu nedenle, söz konusu materyalin okullarda uygulanması ve elde edilecek dönütlerden revizyon çalışmalarında yararlanılmasının uygun olacağı değerlendirilmektedir.

Bu bağlamda, ekte isimleri belirtilen İliniz ilköğretim okullarında, İliniz 75. Yıl Fen Lisesi Öğretmeni ve Fiziksel Etkinlik Kartları Yazım Komisyonu üyesi Salih Gökhan İREZ tarafından ilgili materyalin okul yönetimleri ile koordinasyon içinde uygulanması ve uygulama sonuçlarının raporlanarak Bakanlığımıza gönderilmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.


Funda KOCABIYIK
Bakan a.
Genel Müdür

EK:
Muğla İli Uygulama Okulları Listesi (1 Sayfa)



Atatürk Bulvarı 06648 Bakanlıklar/ ANKARA
Bilgi için: Şb. Md. N. KAYA
Telefon: (0 312) 413 15 80- (0 312) 413 15 89
Faks: (0 312) 417 71 05
iogmab@mcb.gov.tr | iogm@mcb.gov.tr



www.egitimedestek.meb.gov.tr



www.kayitkizlarokulu
la.meb.gov.tr



OKUL YÖNETİMİNİ
BELLEŞTİRME PROGRAMI



EĞİTİMDE REFORM
Daha aydınlık
gelecek!

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Temel Eğitim Genel Müdürlüğü

EK

**ULUSLARARASI İLHAM PROJESİ
FİZİKSEL ETKİNLİK KARTLARI MUĞLA İLİ
UYGULAMA OKULLARI**

Sıra No	Okul İsimleri	Çalışma Saatleri
1.	Dumlupınar İlköğretim Okulu	1,2,3. Sınıflar Beden Eğitimi Dersleri (Aralık 2011-Haziran 2012)
2.	75. Yıl İlköğretim Okulu	1,2,3. Sınıflar Beden Eğitimi Dersleri (Aralık 2011-Haziran 2012)
3.	Emirbeyazıt İlköğretim Okulu	1,2,3. Sınıflar Beden Eğitimi Dersleri (Aralık 2011-Haziran 2012)
4.	Türdü İlköğretim Okulu	1,2,3. Sınıflar Beden Eğitimi Dersleri (Aralık 2011-Haziran 2012)
5.	Kocamustafendi İlköğretim Okulu	1,2,3. Sınıflar Beden Eğitimi Dersleri (Aralık 2011-Haziran 2012)
6.	Şehbal Baydur İlköğretim Okulu	1,2,3. Sınıflar Beden Eğitimi Dersleri (Aralık 2011-Haziran 2012)
7.	Sabri Acarsoy İlköğretim Okulu	1,2,3. Sınıflar Beden Eğitimi Dersleri (Aralık 2011-Haziran 2012)



Atatürk Bulvarı 06648 Bakanlıklar/ ANKARA
Bilgi için: Şb. Md. N. KAYA
Telefon: (0 312) 413 15 80- (0 312) 413 15 89
Faks: (0 312) 417 71 05
iogmab@meb.gov.tr | iogm@meb.gov.tr



www.egitimdestek.meb.gov.tr



www.kayidkizlaroku
la.meb.gov.tr

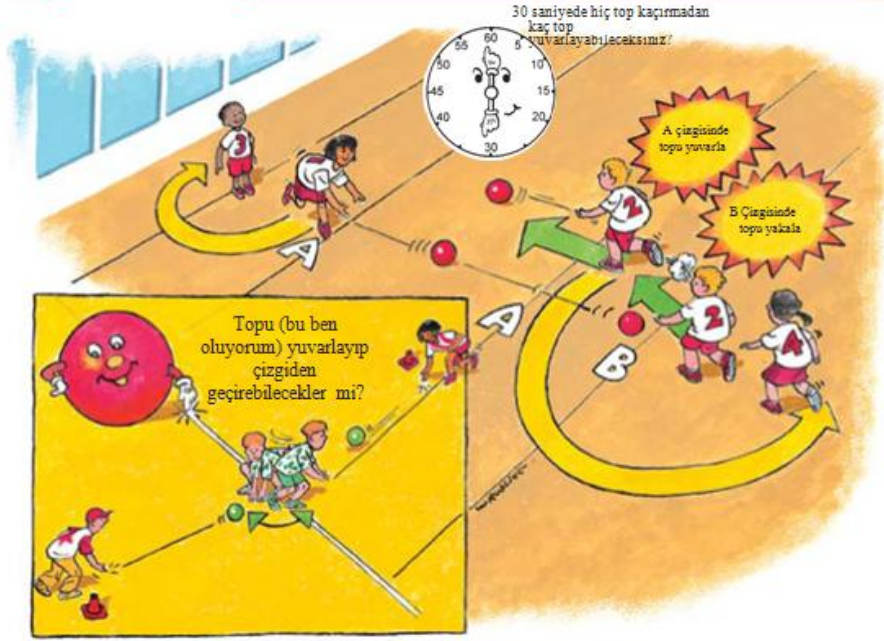


www.okulyonetimini
gelistirme.meb.gov.tr



www.egitimreformu
meb.gov.tr

Alma ve gönderme oyunları... Top Yuvarlama



Oyun düzeni

- İki çift halinde dört oyuncu.
- Yere dört çizgi çekin.
- Oyuncular arka çizginin ötesinde bekler.
- Oyuncular topu almak ya da göndermek için öne çıkar sonra takımın arkasına geçer
- 30 saniyede kaç yuvarlama yapılır?

Aliştırma ya da geliştirme:

- Üç kişiyle oyun.
- Bir oyuncu ortada iki oyuncu yanlarda.
- Her iki taraftaki oyuncular topu birbirlerine yuvarlamaya çalışır
- Ortadaki oyuncu topu yakalamaya çalışır.
- 10 atışta kaç kere topu yakalayabilecek?



Alma ve gönderme oyunları... Top Yuvarlama

Beceri edinme ve geliştirme

Çocukları aşağıdakileri yapmaya teşvik edin:

- Topu eşlerinin gösterdiği yere göndermeye
- Topu uygun hızda göndermeye (Birini geçmesi için hızlı, birisi topu almak için hareketleniyorsa yavaş)
- Topu eller aşağıda ve bitişikken almaya.

Uyarılama ve varyasyonlar

Daha Kolay...

- S** Takımları yakınlaştırmak.
- T** Topu daha yavaş yuvarlayın.
- E** Yavaş yuvarlanan yumuşak top kullanın.
- P** Bazı kişiler topu gönderebilseler de yakalama konusunda yardıma ihtiyaçları olabilir.

Daha Zor...

- S** Takımları uzaklaştırmak.
- T** Topu çabukça ve biraz yavaş doğru yuvarlayın.
- S**ektirmeli pas kullanın ya da topu yakalanmak üzere fırlatın. İki takımın ortasına bir savunucu koyun.
- Tenis topu kullanın.
- P** Bazı kişiler tek başlarına çalışabilir.

Beceri ve taktiklerin seçilmesi ve uygulanması

Çocukları aşağıdakileri yapmaya teşvik edin:

- Birbirlerine topu gönderme hızlarını tartışmaya
- Sektirmeli pasla yuvarlamalı pasın yakalanması arasındaki farkı açıklamaya
- Oyunu ortada savunma oyuncusuyla oynarken savunma oyuncusunu nasıl alt edebileceğini açıklamaya.

Performansın değerlendirilmesi ve iyileştirilmesi

Çocukları aşağıdakileri yapmaya teşvik edin:

- Topu değişik hızlarda yuvarlama alıştırmalarıyla alma becerilerini ve doğruluklarını incelemeye.
- Oyun oynanırken savunucunun yorumunu alarak ortadaki savunucunun nasıl yenilebileceğini tartışmaya.

Sağlık bilgisi ve anlayışı

Çocukları aşağıdakileri yapmaya teşvik edin:

- neden derin nefes aldıklarını açıklamaya.

Bu sorular, uygun öğrenme odağına bir örnek sunmaktadır. Alternatif sorular ve pratik fikirler için 'Sağlık bilgisi ve anlayışı' kartına başvurun.



S Space **T** Task **E** Equipment **P** People

© Youth Sport Trust 2002

107-0104-1

Isınma

Aktiviteler

- kontrolü eklem hareketleri (örn. Kollar, dizler, bacaklar, dirsekler ve kalçaları küçük ve büyük daireler çizin).
- Ağamalı olarak sıcaklığı yükselten (ama çocukların nefesini kesmeyen hareketler) şarjör, TOP Oyun - Topla ve topsuz, yuvarlama, atma, nişan alma.
- En az bir tam vücut esneme hareketi (5-10 saniye hareketsiz kal) -örnekler TOP Oyun/TOP Spor ekitaplarında.

Isınmadan önce Öğretmen açıklar: Isınma vücudumuzun enerjik oyun ve faaliyetlerde güvenli şekilde yer almak üzere hazırlanmasını sağlar.

Isınmadan sonra Sıcaklık ve nefes alma ölçüklerini kullanarak;

- ne kadar sıcak hissettiğinizi,
- nefes alış verişinizi tanımlayın.

Ne zaman ısınma hareketleri yapılmalıdır? Isınmadan sonra nasıl hissedersiniz?

Cocuklar ısınma aktivitelerini tanıyıp tanımlayabiliyorlar mı? Çocuklar ne zaman ısınma hareketi yapılması gerektiğini biliyorlar mı?



Nefes Nasıl Gözlenir

Bir el karında bir el göğüste



Aktiviteler Enerjik aktiviteler, örn. TOP Oyun -Topsuz veya toplu, Tavşanlar, bayrak yarış, Golf, Duvar tenisi, 1'e 1, sayı yapma ve 3'e 3.

Faaliyetten önce Ölçeği kullanarak aktif haldeyken nefesinize ne olacağını açıklayın

Cocuklar aktif olduklarında nefeslerine ne olduğunu açıklayabiliyor mu?



Aktivitiden sonra ölçeği kullanarak, nefesinize ne olduğunu söyleyin



Nefes Ölçeği

Cok yavaş Sessiz • Sığ

Cok Hızlı GÜÇLÜ Derin •

Kalp Atışı Nasıl Gözlenir

Bir el göğsün ortasında göğüs kemiğinin altında.

Aktiviteler Enerjik aktiviteler, örn. TOP Oyun -Topsuz veya toplu, Tavşanlar, bayrak yarış, Golf, Duvar tenisi, 1'e 1, sayı yapma ve 3'e 3.

Faaliyetten önce Ölçeği kullanarak; • kalbiniz ne kadar hızlı atıyor • kalbiniz ne kadar şiddetli atıyor • Aktif olduğunuzda kalp atışınıza ne olacak

Faaliyetten sonra

Ölçeği kullanarak açıklayın:

- kalbiniz ne kadar hızlı atıyor
- kalbiniz ne kadar şiddetli atıyor
- aktif olduğunuzda kalp atışınıza ne olur.

Cocuklar aktif olduklarında kalp atışlarına ne olduğunu anlatabiliyor mu?



Kalp Ölçeği

Cok Yavaş Tap • Tap

Cok Hızlı Güm • Güm

Vücut Sıcaklığı Nasıl Gözlenir

Tavsiyeler: • el altında • termometre parildi altında • eşinin yüzünü gözele.

Aktiviteler Enerjik aktiviteler, örn. TOP Oyun -Topsuz veya toplu, Tavşanlar, bayrak yarış, Golf, Duvar tenisi, 1'e 1, sayı yapma ve 3'e 3.

Faaliyet öncesi Ölçeği kullanarak açıklayın: • Ne kadar sıcak hissediyorsunuz • Aktifken ne kadar sıcak hissedeceksiniz? • eşiniz nasıl görünüyor? aktifken nasıl görünecek?

Cocuklar aktif olduklarında sıcaklığının ve görünümünün nasıl değiştiğini açıklayabiliyor mu?

Faaliyet sonrası Ölçeği kullanarak açıklayın: • ne kadar sıcak hissediyorsunuz • eşiniz nasıl görünüyor



Sıcaklık Ölçeği

Donma

Kaynama

TEŐEKKÜR

Tez çalıőmam sırasında her zaman ve her konuda desteğini esirgemeyen çok değerli tez danıőmanım sayın Doç. Dr. Metin YAMAN'a, gerek dersler gerekse de tez aőamasındaki desteklerinden dolayı, sürekli motivasyon kaynağım sayın Prof Dr. Erdal ZORBA'ya teőekkür ederim.

Tezin tüm aőamalarında vakit ayırarak, sabırla beni yönlendiren sayın Doç. Dr. zcan SAYGIN'a ve değerli jüri yeleri Prof. Dr.Mehmet GÜNAY'a, Prof. Dr. Ömer ŐENEL'e, Yrd Doç. Dr. Veliddin BALCI'ya teőekkürü bir borç bilirim.

Bu çalışmaya baőından sonuna kadar her türlü maddi ve manevi desteğiyle katkıda bulunan, yanımda olan eőim, hayat arkadaőım Yrd. Doç. Dr. Gönül BABAYİğİT İREZ'e, sonsuz teőekkür ederim.

Fiziksel aktivite kartları ekibindeki tüm arkadaőlarıma, Ayla TOP'a, Yrd Doç. Dr. Cenk TEMEL'e, Dr. Erkal ARSLANOğLU'na, Arő Gör. Süleyman GÖNÜLATEŐ'e, çalışmaya katılan tüm ğretmen ve öğrencilere teőekkür ederim.

Son olarak uykusuz gecelerde çalıőmama vesile olarak, yazım aőamasını daha da renklendiren oğlum Mithat Toprak İREZ'e, çok değerli anneme ve babama teőekkür ederim.

12. ÖZGEÇMİŞ

Adı: Salih Gökhan

Soyadı: İREZ

Doğum Yeri ve Tarihi: Aksaray 1976

Eğitimi:

Doktora: Gazi üniversitesi sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 2007- Devam Ediyor.

Yüksek Lisans: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 2000-2005.

Lisans: M Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu beden Eğitimi ve spor Öğretmenliği Bölümü 1996-2000.

Ön Lisans: Selçuk Üniversitesi Karaman Meslek Yüksekokulu Gıda Bilimi ve Teknolojisi 1994-1996.

Lise: Aksaray Osman Gazi Lisesi 1990-1993.

Orta Okul: Aksaray Kılıçaslan Ortaokulu.

İlkokul: Aksaray Cumhuriyet İlkokulu.