



**FİZİKSEL OKURYAZARLIK MODELİNİN
GELİŞTİRİLMESİ**

Mehmet AKARSU

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Yahya DOĞAR**

Doktora Tezi – 2025

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

FİZİKSEL OKURYAZARLIK MODELİNİN GELİŞTİRİLMESİ

Mehmet AKARSU

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Doktora Tezi

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Yahya DOĞAR**

**Tez Jüri Üyeleri
Doç. Dr. Yahya DOĞAR
Prof. Dr. Mehmet GÜLLÜ
Doç. Dr. Meltem YURTÇU
Doç. Dr. Emine ÖZTÜRK KARATAŞ
Dr. Öğr. Üyesi Gül POLAT GÜNATA**

**MALATYA
2025**

KABUL VE ONAY SAYFASI



T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

ETİK BEYANI

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak Doç. Dr. Yahya DOĞAR danışmanlığında hazırlayıp sunduğum “Fiziksel Okuryazarlık Modelinin Geliştirilmesi” başlıklı Doktora tezim içinde elde ettiğim verileri, bilgileri, belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tezimde yararlandığım eserlere bilimsel kurallara uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin özgün olduğunu, tezimin çalışma ve yazımında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

06/03/2025

Mehmet AKARSU

İÇİNDEKİLER

ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
TABLolar DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Okuryazarlık	6
2.2. Fiziksel Okuryazarlık	7
2.3. Fiziksel Okuryazarlığın Kapsamı	9
2.4. Fiziksel Okuryazarlığın Tarihçesi	9
2.5. Felsefi Temelleri	11
2.5.1. Monizm	11
2.5.2. Varoluşçuluk	12
2.5.3. Fenomenoloji	13
2.6. Fiziksel Okuryazarlık Bileşenleri	13
2.6.1. Motivasyon	13
2.6.2. Güven	15
2.6.3. Bilgi ve Anlayış	16
2.6.4. Fiziksel Yeterlilik	18
2.7. Fiziksel Okuryazarlık ve Beden Eğitimi Arasındaki İlişki	18
2.8. Beden Eğitimi Öğretim Modelleri	19
2.8.1. Diğer Alanlardan Uyarlanan Öğretim Modelleri	19
2.8.2. Beden Eğitimi için Geliştirilen Öğretim Modelleri	22
2.9. Fiziksel Okuryazarlık Modeli	25
2.9.1. Fiziksel Okuryazarlık Modelinin Kapsamı ve Amacı	25
2.9.2. Fiziksel Okuryazarlık Modelinin Düzeyleri	26
2.9.3. Uygulama Alanları	29
3. MATERYAL VE METOT	32
3.1. Çalışma Tasarımı	32
3.2. Araştırma Modeli	33

3.3. Katılımcılar.....	34
3.3.1. Dahil Edilme Kriterleri.....	35
3.3.2. Çıkarılma Kriterleri	35
3.4. Veri Toplama Araçları.....	37
3.4.1. Fiziksel Aktivite Soru Formu (FAS).....	38
3.4.2 Ortaokul Öğrencileri için Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği.....	38
3.5. Verilerin Toplanması.....	39
3.6. Sınırlılıklar.....	39
3.7. Etik Konular	40
3.8. Birinci Aşama: Modelin Geliştirilmesi.....	40
3.8.1. Model Taslağının Oluşturulması	40
3.8.2. Pilot Uygulama.....	41
3.9. İkinci Aşama: Modelin Uygulanması.....	43
3.9.1. Uygulayıcı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin ve Yardımcı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Stajyer Öğrencilerinin Eğitimi...	43
3.9.2. Uygulama Süreci	44
3.10. Verilerin Analizi.....	50
4. BULGULAR	55
5. TARTIŞMA	74
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	80
KAYNAKLAR	82
EKLER	91
EK-1. Özgeçmiş	91
EK-2. Etik Kurul Raporu.....	92
EK-3. Fiziksel Aktivite Anketi Soru Formu	93
EK-4. Ortaokul Öğrencileri için Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği	96
EK-5. Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu.....	97
EK-6. Veli Onam Formu.....	99
EK-7. MEB İzin Yazısı.....	101
EK-8. Beden Eğitimi Öğretmenleri için Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	103
EK-9. Öğrenciler için Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	104
EK-10. Fiziksel Okuryazarlık Modeli Düzeyleri ve Öğrenme Çıktıları	105
EK-11. Model Öğrenme Çıktıları ve Süreç Bileşenleri.....	107

TEŞEKKÜR

Lisans ve lisansüstü eğitimim süresinceilminden faydalandığım, insani ve ahlaki değerleri ile de örnek aldığım, yanımda olmasından onur duyduğum ve ayrıca tecrübelerinden yararlanırken göstermiş olduğu hoşgörü ve sabırdan dolayı değerli hocam, tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Yahya DOĞAR'a, teşekkürlerimi sunarım.

Akademik hayatım süresince bana yol gösteren, destek olan, çalışmalarımda katkısı olan ve aynı zamanda TİK üyeliğini yapan değerli hocam Prof. Dr. Mehmet GÜLLÜ'yeve kıymetli hocam Doç. Dr. Meltem YURTÇU'ya teşekkür ederim. Tez çalışmam sürecinde bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım Doç. Dr. Serpil AKÇINAR'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmaya katkılarıyla destek veren beden eğitimi ve spor öğretmenlerine, yardımcı beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü stajyer öğrencilerine ve katılımcı öğrencilere teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte sabır ve anlayışla beni motive eden, her zaman yanımda olanve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili nişanlıma, anneme, babama ve kardeşlerime minnettarlığımı sunarım.

Doktora eğitimim süresince 2211/A Genel Yurt İçi Doktora Burs Programı kapsamında beni destekleyen TÜBİTAK Bilim İnsanı Destekleme Programı Başkanlığı'na teşekkür ederim.

Mehmet AKARSU

Malatya, 2025

ÖZET

Fiziksel Okuryazarlık Modelinin Geliştirilmesi

Amaç: Araştırma, fiziksel okuryazarlık modelinin tasarlanması, uygulanması ve bu modelin etkilerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metot: Araştırma, birinci aşamada paralel desenli karma yöntemle yürütülmüştür. İkinci aşamada ise yarı deneysel yöntemle yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini Malatya’da öğrenim gören 486 ortaokul öğrencisi (233 deney, 253 kontrol) oluşturmuştur. Veriler, Emlek Sert ve Bayık Temel (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Fiziksel Aktivite Soru Formu ve Akarsu ve ark. (2024) tarafından geliştirilen Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmacı tarafından geliştirilen model, bilgi ve anlayış, fiziksel yeterlilik, motivasyon ve güven bileşenlerini kapsayan üç düzeyden oluşmuştur. Deneysel olarak yürütülen çalışmadeney grubu üzerinde 10 hafta boyunca yürütülmüştür.

Bulgular: Araştırmacı tarafından geliştirilen model, bilgi ve anlayış, fiziksel yeterlilik, motivasyon ve güven bileşenlerini sistematik olarak geliştirmek üzere üçdüzeyden oluşmaktadır. Birinci düzey bilgi ve farkındalık, ikinci düzeydeneyimleme ve günlük yaşama uygulama, üçüncü düzey bağımsız uygulama ve uzmanlaşmadır. Modelin uygulanması sonucunda deney grubunun fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık ön test ve son test puanlarında anlamlı farklılık oluşurken kontrol grubunda farklılık oluşmamıştır.

Sonuç: Sonuç olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen bu fiziksel okuryazarlık modeli, ortaokul öğrencilerinin fiziksel okuryazarlık düzeylerini geliştirmeye yönelik geçerli bir modeldir. Bu model, eğitim ortamlarında sürdürülebilir fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için bir araç olarak önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Fiziksel Okuryazarlık, Model, Ortaokul Öğrencileri, Yaşam Boyu Öğrenme

ABSTRACT

Development of Physical Literacy Model

Aim: The research was conducted to design and implement a physical literacy model and evaluate the effects of this model.

Materials and Methods: The research was carried out with parallel patterned mixed method in the first stage. In the second stage, it was carried out by semi-experimental method. The sample of the research consisted of 486 secondary school students (233 experimental, 253 control) studying in Malatya. Data were collected through the Physical Activity Questionnaire adapted to Turkish by Emlek Sert and Bayık Temel (2014) and the Perceived Physical Literacy Scale developed by Akarsu et al. (2024). The model developed by the researcher consists of three levels. The experimental study was conducted on the experimental group for 10 weeks.

Results: The model developed by the researcher consists of three levels to systematically develop the components of knowledge and understanding, physical competence, motivation and confidence. The first level is knowledge and awareness, the second level is experiencing and application to daily life, and the third level is independent practice and specialization. As a result of the implementation of the physical literacy model, there was a significant difference in the physical activity and physical literacy pre-test and post-test scores of the experimental group, while there was no difference in the control group.

Conclusion: In conclusion, this physical literacy model developed by the researcher is a valid model for improving the physical literacy levels of middle school students. This model is recommended as a tool to promote sustainable physical activity participation in educational environments.

Keywords: Physical Activity, Physical Literacy, Model, Secondary School Students, Lifelong Learning

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

DSÖ	:Dünya Sağlık Örgütü
FAS	:Fiziksel Aktivite Soru Formu
LSD	: Least Significant Difference
MEB	:Milli Eğitim Bakanlığı
SHAPE	:Society of Health and Physical Educators
UNESCO	:United Nations Educational Scientific and Cultural Organization



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa No
Şekil 3.1. Model geliştirme süreci	33
Şekil 3.2. Veri toplama ortam görüntüsü	39
Şekil 3.3. Uygulayıcı beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve yardımcı stajyer öğrencilerin eğitime ilişkin görüntü	44
Şekil 3.4. Uygulama görüntüleri.....	50



TABLÖLER DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 2.1. Fiziksel okuryazarlık tanımlarının evrimi	8
Tablo 3.1. Pilot uygulama grubunun demografik dağılımları	36
Tablo 3.2. Temel uygulama grubunun demografik dağılımları	Error! Bookmark not defined.
Tablo 3.3. Pilot uygulama normallik sınaması	5250
Tablo 3.4. Temel uygulama normallik sınaması.....	52
Tablo 4.1. Pilot uygulama bağımlı örneklem t-testi sonuçları	564
Tablo 4.2. Deney ve kontrol gruplarının temel uygulama bağımlı örneklem t testi sonuçları.....	575
Tablo 4.3. Deney ve kontrol gruplarının temel uygulama cinsiyete göre bağımsız örneklem t testi sonuçları	586
Tablo 4.4. Deney ve kontrol gruplarının temel uygulama yaşa göre tek yönlü anova testi sonuçları	619
Tablo 4.5. Deney ve kontrol gruplarının temel uygulama düzenli spor yapma durumuna göre bağımsız örneklem t testi sonuçları	664
Tablo 4.6. Deney ve kontrol gruplarının temel uygulama sınıf düzeyine göre tek yönlü anova testi sonuçları.....	707

1. GİRİŞ

Fiziksel aktivitenin bireylerin sağığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğı bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır(1,2).Özellikle düzenli yapılan fiziksel aktivitenin,kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet ve bazı (meme, kolon, karaciğer, böbrekvs.) kansertürlerinin riskini önemli ölçüde azalttığı bilinmektedir(3).Yinefiziksel aktivitenin vücut enerji dengesinin sağılanması kilit bir rol oynadığı ve bu nedenle obeziteyle mücadelede etkili bir faktör olduğı vurgulanmaktadır (4). Diğer taraftan düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel sağılık yanında ruh sağığı üzerinde de pozitif etkileri bulunmaktadır. Çünkü stres, anksiyete ve depresyon gibi yaygın psikolojik sorunların yönetiminde fiziksel aktivitenin etkili bir araç olduğı pek çok çalışma ile ortaya konulmuştur (1,5).

Fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel yararlarına ilişkin meydana gelen bu gelişmeler,bireylerde sağılıklı ve nitelikli yaşama bilincininartmasını da sağılamıştır. Bu durum dünya genelinde devlet yöneticilerinin de dikkatini çekmiş ve sağılıkla ilgili kuruluşların yapılanmasında yeni ve daha geniş çaplı stratejiler geliştirilmesine yol açmıştır. Bu kapsamda Dünya Sağılık Örgütü (DSÖ) bireyleri sedanter yaşamdan uzaklaştırmak için fiziksel aktiviteyi teşvik amacıyla küresel stratejiler ve kılavuzlar yayımlamıştır. DSÖ'nün 2010 yılında yayımladığı "Sağılık için Fiziksel Aktivite Önerileri" raporunda, çocuklar ve gençlerin sağılıklarını korumak ve yaşam kalitelerini artırmak için her gün orta ile yüksek şiddette en az 60 dakikalık fiziksel aktivite yapmalarıönerilmiştir(6).

Küresel halk sağığı politikalarının temel bileşeni haline gelmiş ve birçok ülkede uygulanmaya başlanmış olan bu öneriler,ana hatlarıyla fiziksel hareketsizliğı, modern toplumların karşı karşıya kaldığı en büyük halk sağığı sorunlarından biri olarak kabul edilmiştir.Çünkü Birleşmiş Milletler'in yayımladığı fiziksel aktivite üzerine küresel eylem planında, dünya genelinde yetişkinlerin %27.5'i ve ergenlerin %81'i, DSÖ'nün önerdiği fiziksel aktivite düzeyinin minimum seviyelerini bile karşılamadığı vurgulanmıştır(7).Durum Türkiye açısından da farklı görünmemektedir. Türkiye Cumhuriyeti Sağılık Bakanlığı tarafından yapılan bir araştırma sonucunda kadınların %87'si, erkeklerin %77'sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı tespit edilmiştir(8). Aynı konuda Türkiye'de yapılan bir başka araştırmada ise daha dikkat çekici sonuçlara ulaşılmıştır. Aktif Yaşam Derneğı tarafından yapılan bu araştırmada en

hareketsiz bireylerin %72'lik oranla öğrenciler olduğu belirlenmiştir. Dahası çalışmada bireylerin en hareketsiz zamanlarının işten arta kalan serbest zamanlarında olduğu vurgulanmıştır(9).

Bireylerin, özellikle de gençlerin yukarıda belirlenen oranlarda fiziksel aktivite yapmaları, toplumun geleceğe yönelik önemli sağlık problemleriyle karşılaşmasının sürpriz olmayacağını da bir göstergesidir. Bu nedenle gerekli önlemlerin alınması ve genç yaştan itibaren bireylere fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kazandırılması önem arz etmektedir. Ancak fiziksel aktivite yapanların sayısının artırılması yeterli olmayabilir. Çünkü fiziksel aktivitelerin bilinçli ve devamlı yapılması daha önemlidir. Yanlış ve bilinçsiz fiziksel aktivitelerin bireye yarar yerine zarar vereceği açıktır. Önemli olan fiziksel ve zihinsel sağlık ise, bireylerin fiziksel aktivitelere katılmalarının yanı sıra, onusürekli ve bilinçli yapmalarının yol yöntem ve usullerini ortaya koyacak bir model geliştirmek gerekli ve önemlidir.

Bu anlamda fiziksel okuryazarlık kavramı gündeme gelmektedir. Çünkü fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktivitelere geçici olarak değil, yaşam boyu katılımını destekleyen kritik bir unsurdur. Fiziksel okuryazarlık, bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivitelere yer alma kapasitelerini artırmayı hedefleyerek seviyelerine uygun ve bilinçli bir şekilde fiziksel aktiviteye katılması için bilgi ve anlayış, motivasyon, güven ve fiziksel yeterliliklerini geliştirmeyi hedeflemektedir (10–12). Fiziksel okuryazarlığı kapsamlı bir şekilde geliştirerek bireylerin yaşam kalitesini artırmak, onlara fiziksel aktivite yapma alışkanlığını kazandırmakla sağlanmaktadır(13,14). Fiziksel okuryazarlığın bu önemine bağlı olarak, bütüncül bir anlayışa dayalı teorik ve uygulamalı modellerin önemi ortaya çıkmaktadır (15,16).

Alanyazında fiziksel okuryazarlığı geliştirmeyi amaçlayan farklı protokollerin olduğu çalışmalar bulunmaktadır. Bu anlamda Calzada-Rodríguez ve arkadaşları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklarda okul sonrası fiziksel okuryazarlık programı oluşturmuşlardır (17). Carl ve arkadaşları Almanya'daki 8-11 yaş arasındaki çocukların fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal ve davranışsal alanlarını geliştirecek bir protokol oluşturmuşlardır (18). Wessely ve arkadaşları ise ailelerle işbirliği içerisinde toplum temelli fiziksel okuryazarlığı geliştirmeyi amaçlayan bir protokol hazırlamışlardır(19). Bu çalışmalar, fiziksel okuryazarlığı geliştirmeye yönelik programların farklı yaş grupları, özel gereksinimli bireyler ve aile katılımını içeren toplumsal bağlamlar gibi çok çeşitli hedef kitlelere hitap edebildiğini göstermektedir. Ancak alanyazında özellikle okul temelli ve müfredata entegre edilmiş

fiziksel okuryazarlık modellerinin sayısının sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Türkiye’de ise fiziksel okuryazarlık konusunda bu tür bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu durum, fiziksel okuryazarlık çalışmalarında hangi bileşenlere ne kadar ağırlık verildiği sorusunu da beraberinde getirmiştir. Konuyla ilgili olarak, Carl ve arkadaşları fiziksel okuryazarlık konulu çalışmalarda, fiziksel yeterliliğin (%84.1) yönlerini hedef alan çalışmaların yoğunlukta olduğunu ancak bilgi/anlama (%59.1) ve motivasyon/güven (%47.7) bileşenlerinin sıklıkla ihmal edildiğini vurgulamışlardır. Ayrıca bu çalışmaların yalnızca %25.0’i fiziksel okuryazarlık bileşenleri ile müdahale içeriği arasında bağlantılar olduğu belirtilmiş ve gelecekte yapılacak çalışmalarda, fiziksel okuryazarlığın tüm alanlarını aynı anda sistematik olarak ele alınmasını önermişlerdir(12). Bu durum, fiziksel okuryazarlığın çok boyutlu yapısını göz ardı eden yaklaşımların, bireylerin uzun vadede sürdürülebilir ve aktif yaşam tarzı geliştirmesini zorlaştırabileceğini göstermektedir. Özellikle eğitim ortamlarında, sadece fiziksel yeterliliğe odaklanan uygulamalar, öğrencilerin hareket etme nedenlerini anlamalarını ve fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutum geliştirmelerini engelleyecektir. Bu nedenle, fiziksel okuryazarlık çalışmalarında bütüncül bir bakış açısı benimsenmesi, hem teorik hem de uygulamalı çalışmalar açısından önemli ve gereklidir.

Bu açıklamalardan hareketle geçmişten bugüne okuryazarlığın anlamı ve buna bağlı kalarak tanımı ve kapsamı kritik bir rol üstlenmektedir. Çünkü her anlamda meydana gelen sosyal, ekonomik ve teknolojik gelişmeler, ülkelerle birlikte bireyler üzerinde de yeni bir dünya düzeni ve yaşama biçimini gündeme getirmekte ve insanları da buna uyum sağlamaya sevk etmektedir. Dolayısıyla bu değişime ayak uydurabilmek için okuryazarlık konusunun bilinmesi kadar, bir yaşama biçimi olarak hayata uygulanması da önemlidir. Bu konuda geç kalan ya da uygulayamayan toplumların sosyal, sağlık, ekonomi gibi birçok alanda geri kalmışlığı kaçınılmaz olacaktır. Çünkü okuryazarlık; kendini gerçekleştirme, kişisel markalaşma, mesleki gelişim, eğitim süreçlerine katılım ve ulusal kalkınma açısından hayati bir rol oynamaktadır. Bireylerin yaşam boyu öğrenme sürecine dahil olmaları, sosyal ve politik hayatta etkin bir şekilde yer almaları için sahip olmaları gereken en temel yetkinliklerden biridir (20).

Bu durum aynı zamanda fiziksel okuryazarlık kavramını tüm yönleriyle ele alan, bireylerin hareket becerilerini geliştirmeye ve fiziksel aktiviteyi yaşam boyu sürdürülebilir kılmaya yönelik kapsamlı modellerin geliştirilmesi ihtiyacını da ortaya çıkarmaktadır. Böyle bir model, fiziksel aktivitenin bireysel ve toplumsal sağlık üzerindeki olumlu etkilerini artırırken, aynı zamanda fiziksel hareketsizliğin neden

olduğu sağlık sorunlarının önlenmesine de katkı sağlayacaktır. Ancak yapılan çalışmalarda fiziksel okuryazarlığı bir bütün halinde geliştirecek ve fiziksel aktiviteyi yaşam boyu sürdürülebilir kılacak herhangi bir fiziksel okuryazarlık modeline rastlanmamıştır. Dolayısıyla böyle bir konunun araştırılması, özellikle küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite yapma bilinci ve alışkanlığı geliştirerek yaşam boyu sürdürülebilir bir fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması açısından önemlidir.

Ayrıca konuyu destekler nitelikte, Avrupa Birliği'nin Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerinin 3. maddesi (Sağlıklı ve Kaliteli Yaşam), bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarının iyileştirilmesine ve sağlıklı yaşam tarzlarının teşvik edilmesine yer vermektedir. Anılan hedeflerin 4. maddesinde (Nitelikli Eğitim) de bireylerin yaşam boyu öğrenme kapasitelerinin geliştirilmesivurgulanmaktadır. Bununla birlikte, hedeflerin 10. maddesinde(Eşitsizliklerin Azaltılması) bireylerin sosyo-ekonomik, cinsiyet ve kültürel farklılık gözetilmeksizin fiziksel aktiviteye eşit erişim imkanına sahip olması gerektiği belirtilmektedir. Dolayısıyla, Avrupa Birliği fiziksel aktivitelere bilinçli ve sürdürülebilir bir şekilde katılımı sağlamadave böylece beklenen hedeflere ulaşmada gençleri önceleyerek fiziksel okuryazarlık gibi modellerin geliştirilmesinin önemini de vurgulamaktadır. Bu nedenle, araştırma hem sağlık hem de eğitim alanlarında uzun vadeli olumlu etkiler yaratma potansiyeline sahip olması bakımından önemli ve gereklidir.

Bu bilgiler doğrultusundaaraştırmanın amacı, fiziksel okuryazarlık modelinin geliştirilmesi, uygulanması ve bu modelin etkilerinin değerlendirilmesidir.

Bu araştırmada, belirlenen amaçlar doğrultusunda, elde edilecek bulgulara dayalı olarak test edilmek üzere aşağıda yer alan hipotezler oluşturulmuştur:

H1: Deney grubunda ön test ve son test fiziksel okuryazarlık düzeyleri açısından anlamlı bir fark vardır.

H2: Deney grubunda ön test ve son test fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir fark vardır.

H3: Deney grubunda öğrencilerin ön test ve son test fiziksel okuryazarlık puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark yoktur.

H4: Deney grubunda öğrencilerin ön test ve son test fiziksel aktivite puanları arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark yoktur.

H5: Deney grubunda öğrencilerin ön test ve son test fiziksel okuryazarlık puanları arasında yaşa göre anlamlı bir fark yoktur.

H6: Deney grubunda öğrencilerin ön test ve son test fiziksel aktivite puanları arasında yaşa göre anlamlı bir fark yoktur.

H7: Deney grubunda öğrencilerin ön test ve son test fiziksel okuryazarlık puanları arasında düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı bir fark vardır.

H8: Deney grubunda öğrencilerin ön test ve son test fiziksel aktivite puanları arasında düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı bir fark vardır.

H9: Deney grubunda öğrencilerin ön test ve son test fiziksel okuryazarlık puanları arasında sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark vardır.

H10: Deney grubunda öğrencilerin ön test ve son test fiziksel aktivite puanları arasında sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark vardır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Okuryazarlık

19. Yüzyılın sonlarında ortaya çıkan okuryazarlık; ilk başta metni deşifre etme ve kodlama becerisine atıfta bulunmak için kullanılan dar anlamalı bir kavramken günümüzde bireylerin çevreleriyle etkileşime girmelerine ve bu çevreyi yorumlamalarına olanak tanıyan daha geniş bir kavram haline gelmiştir. Bu anlayışı destekleyen Whitehead okuryazarlığı, bireylerin dünya ile anlamlı bir şekilde etkileşim kurma kapasitesi olduğunu söylemiştir (11). Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) Eğitim Sektörü ise, okuryazarlığın okumak ve yazmaktan daha fazlası olduğunu ve çeşitli bağlamlarla ilişkili basılı ve yazılı materyalleri kullanarak tanımlama, anlama, yorumlama, yaratma, iletişim kurma ve hesaplama becerisini kapsadığını ifade etmiştir. Bu ifadelerden yola çıkarak günümüzdeki okuryazarlığın, bireylerin hedeflerine ulaşmalarını, bilgi ve potansiyellerini geliştirmelerini ve böylece toplumsal yaşama entegre olmalarını sağlayan bir devamlı öğrenme süreci olduğu anlaşılmaktadır.

Dolayısıyla okuryazarlıkta temel amaç bireylerin kişisel ve sosyal açıdan gelişim göstermelerini sağlamaktır. Çünkü ülkeler okuryazarlığı teşvik ederek bireylerin potansiyellerini maksimum düzeye çıkarmalarını, birden fazla bilgi türüyle aktif bir şekilde etkileşime girmelerini ve bütünsel bir gelişim sağlamalarını amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda ilerleyen okuryazar bireyler, sosyal hayata aktif katılabilir ve seçimlerini daha bilinçli yapabilirler (21). Böylece okuryazarlığın bireyleri fiziksel, bilişsel ve duygusal olarak daha sağlıklı olmaya yönlendirdiğini ifade etmek mümkündür (22).

Bireylerin birçok alanda gelişim göstermesi ve bu gelişmelerin çeşitli disiplinleri kapsaması, okuryazarlık türlerinin ortaya çıkmasına da sebep olmuştur. Bunlara dijital okuryazarlık, sağlık okuryazarlığı, medya okuryazarlığı, çevre okuryazarlığı ve fiziksel okuryazarlık örnek gösterilebilir. Her bir okuryazarlık türü, belirli yeterlilikleri sağlamayı hedeflemenin yanı sıra uyum sağlama yeteneği yüksek, bilgili, bedenlen ve ruhen dayanıklı bireyler yetiştirmeyi amaçlarken insanı bir bütün olarak ele almaktadır. Okuryazarlığın bu bütüncül yapısının sürdürülebilir kişisel ve mesleki gelişim sağlamayı ön planda tutması, aynı zamanda yaşam boyu öğrenmeyi de teşvik etmektedir.

Lytle ve Wolfe okuryazarlık kavramını beceri olarak okuryazarlık, görev olarak okuryazarlık, uygulama olarak okuryazarlık ve eleştirel yansıma olarak okuryazarlık olmak üzere dört başlık altında toplamıştır. Beceri olarak okuryazarlık; standartlaştırılmış başarı testleri yoluyla ölçülebilen okuma, yazma ve matematik gibi temel akademik becerilerdir. Görev olarak okuryazarlık; aile yaşamı, sağlık, yurttaşlık ve ekonomi gibi belirli bir alanda günlük yaşamın çeşitli görevlerini yerine getirmek için okuryazarlık becerilerini uygulama ve bu yaşam bağlamlarında etkili bir şekilde işlev görme yeteneğidir. Uygulama olarak okuryazarlık; bir topluluğa özgü olan birden çok okuryazarlığın varlığını kabul etmedir. Son olarak eleştirel yansıma olarak okuryazarlık da; toplumsal ve kültürel olarak inşa edilmiş olarak dünyayı yorumlama ve yaygın olarak kabul edilen değerler, davranışlar ve inançlar hakkında bir bilinç geliştirme süreci şeklinde ifade edilmiştir.

Bu anlamda okuma temeline dayalı olarak çeşitli bilim dallarında birçok okuryazarlığın çıkmasına sebep olan okuryazarlık kavramını, bireylerin okuma-yazma becerilerini yerine getirmenin ötesinde herhangi bir alanda çeşitli beceri ve işlemleri yerine getirmesi şeklinde açıklamak mümkündür.

2.2. Fiziksel Okuryazarlık

Kavramın öncüsü olarak gösterilen Margaret Whitehead, 2000'li yılların başında monizm, fenomenoloji ve varoluşçu felsefeye dayanarak fiziksel okuryazarlığı; fiziksel yeterlilik, hareket ve yaşam boyu fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonun bir bütün olarak entegre olması şeklinde tanımlamıştır (10). Bu tanım, bedeninin yaşanılan deneyimleri şekillendirmede önemli bir role sahip olduğunu kabul etmekte ve bireyin yaşam boyu fiziksel yeterlilik gösterme yolculuğuna vurgu yapmaktadır. Whitehead'in fiziksel okuryazarlık konseptini açıklamasından itibaren tanım diğer akademisyenler ve kurumlar tarafından genişletilmiş ve uyarlanmıştır. Örneğin, Uluslararası Fiziksel Okuryazarlık Derneği (IPLA) "Fiziksel okuryazarlık, yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılımı değerlendirme ve sorumluluk alma motivasyonu, güveni, fiziksel yeterliliği, bilgisi ve anlayışı olarak" olarak tanımlamaktadır (23). Bu tanım, bireylerin fiziksel aktivitelerde sorumluluk almasını ve özerkliğini vurgulayarak, fiziksel okuryazarlığın hem eğitim hem de gelişim açısından önemini ön plana çıkarmaktadır. Amerika'da Aspen Enstitüsü ve Sport for Life gibi kuruluşların tanımları, fiziksel okuryazarlığa fiziksel aktivitelerden keyif alma ve yaşam boyu katılım unsurlarını eklemektedir. Aspen Enstitüsü fiziksel okuryazarlığı "yaşam boyu fiziksel olarak aktif olma yeteneği,

güveni ve isteği" olarak tanımlamakta ve fiziksel yeteneklerin yanı sıra hem duygusal hem de bilişsel boyutları da vurgulamaktadır (24). Benzer şekilde, Kanada'daki Sport for Life kuruluşu da fiziksel okuryazarlığı yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımı ilişkilendirerek çeşitli hareket becerileri ve yetkinlikleri gösterme yeteneğine odaklanmaktadır (25). Bu tanımlar, fiziksel okuryazarlığın çok boyutlu olduğunu ve çeşitli kültürel ve sosyal bağlamlara uyarlanabileceğini göstererek, fiziksel katılımın duygusal ve bilişsel yönlerini içerecek şekilde kapsamın kademeli olarak genişlediğini yansıtmaktadır (Bkz. Tablo 2.1).

Tablo 2.1.Fiziksel okuryazarlık tanımlarının evrimi

Kaynak	Tanım
Penney & Chandler (2000)	"bedensel farkındalık, gelişim ve ifade ile ilişkili olan ve modern toplumlarda yer alan çok çeşitli fiziksel faaliyetlere katılımı, performansın geliştirilmesini ve bunlardan keyif alınmasını destekleyen bilgi, beceri ve anlayış." (26)
Whitehead (2001)	"Fiziksel olarak okuryazar bir bireyin özellikleri, kişinin çok çeşitli fiziksel olarak zorlayıcı durumlarda dengeli, ekonomik ve özgüvenli bir şekilde hareket etmesidir. Ayrıca, birey fiziksel çevrenin tüm yönlerini 'okuma', hareket ihtiyaçlarını veya olasılıklarını tahmin etme ve bunlara zeka ve hayal gücüyle uygun şekilde yanıt verme konusunda algısaldır. Fiziksel okuryazarlık, algı, deneyim, bellek, öngörü ve karar vermede gömülü fiziksel kapasiteleri kapsayan bütünsel bir katılım gerektirir." (10)
Mandigo ve ark. (2009)	"Burada fiziksel okuryazarlık, sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzına yönelik kapasite ve bağlılıkla ilgili nitelikler, özellikler, beceriler ve davranışlar olarak tanımlanmaktadır." (27)
Whitehead (2010)	"Her bireyin yeteneklerine uygun olarak, fiziksel okuryazarlık, yaşam boyu fiziksel aktiviteyi sürdürmek için motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış olarak tanımlanabilir." (11)
Whitehead (2013)	"Yaşam boyu amaçlı fiziksel uğraşları/aktiviteleri sürdürme ve bunlara değer verme ve sorumluluk alma motivasyonu, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış."(28)
Castelli ve ark. (2014)	"Fiziksel okuryazarlık, amaçlı fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak belirleyen bir eğilimdir."
Farrey & Isard (2015)	"Fiziksel okuryazarlık, yaşam için fiziksel olarak aktif olma yeteneği, güveni ve arzudur."(29)
Aspen Institute (2015)	"Fiziksel okuryazarlık, yaşam boyu fiziksel olarak aktif olma yeteneği, güveni ve isteğidir." (24)
Richards (2016)	"fiziksel okuryazarlık yaşam boyu devam eden bir süreçtir, temel hareket becerilerinin kazanılması (yetkinlik) temel bir bileşendir ve özgüvenli hareketi kolaylaştıran bilgi, tutum ve motivasyonları kapsar."(30)
Allan, Turnnidge & Côté (2017)	"Fiziksel olarak okuryazar bireyler, fiziksel aktivite bağlamlarında ahlaki davranışı ve başkalarıyla anlamlı bağlantıları teşvik eden bir öz farkındalığa sahiptirler."(31)
International Physical Literacy Association (2017)	"Fiziksel okuryazarlık, yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılımı değerlendirme ve sorumluluk alma motivasyonu, güveni, fiziksel yeterliliği, bilgisi ve anlayışı olarak tanımlanabilir." (23)

Tablo 2.1’de fiziksel okuryazarlığın tanımları incelendiğinde, amacının bireylerin yaşam boyunca çeşitli aktivitelere güvenle katılmalarını sağlamak olduğu görülmektedir. Whitehead, fiziksel okuryazarlığı bireylerin hareket etmeleri ve

bedenleri üzerinde kontrol sağlamaları için gerekli olduğunu ifade etmektedir (11). Bunun dışında fiziksel okuryazarlık ile sadece fiziksel aktivitenin bir zorunluluk olarak değil aynı zamanda bir zevk ve kişisel tatmin kaynağı olarak görmeye teşvik edilmektedir. Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımının bilinçli ve sürekli hale gelmesi, onların kardiyovasküler hastalıklar ve tip 2 diyabet gibi hastalık risklerinin azaltmalarında önemli bir katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla konu, sağlık otoriteleri tarafından da ciddiye alınmakta, halk sağlığı için gerekli ve önemli görülmektedir (22,32).

2.3. Fiziksel Okuryazarlığın Kapsamı

Fiziksel okuryazarlık, fiziksel becerilerin de ötesine geçerek sosyal, duygusal ve zihinsel becerileri de kapsayan çok boyutlu bir yapıdır. Bu çok boyutlu yapının erken çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi yaşamın farklı evrelerinde uygulanabilmesi, onun kapsamını da genişletmektedir. Araştırmalar fiziksel okuryazarlığın fiziksel aktivite ile yaşam boyu sürecek bir ilişkiyi teşvik ettiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla fiziksel okuryazarlık sadece beden eğitimi ile sınırlı olmayıp yaşamın her alanında yer almaktadır (15).

Bu ilişkide fiziksel yeterliliğin bilgi ve anlayış, güven ve motivasyonun birleştirilmesinin bireylerin yaşamları boyunca sağlıkları ve refahları için önemli olduğu görülmektedir. Çünkü bu ilişkiden faydalanarak fiziksel aktiviteye katılan bireyler bilinçli seçimler yapacak ve böylece daha istedik ve aktif bir yaşam süreceklerdir (11).

Fiziksel okuryazarlığın birbiriyle ilişkili olan bilgi ve anlayış, fiziksel yeterlilik, motivasyon ve güven bileşenleri dünya ile aktif ve sağlıklı bir etkileşim kurmayı desteklemektedir. Çünkü hareket ilkeleri, sağlıklı bir yaşam tarzı ve fiziksel aktivitenin önemi hakkında bilgi ve anlayışa sahip fiziksel okuryazar bir birey daha fazla fiziksel aktiviteye katılacaktır. Fiziksel aktivitenin bu faydalarını bilmek bireye daha fazla fiziksel aktiviteye katılma motivasyonu sağlayacaktır. Bireyin fiziksel yeterliliğini geliştirmesi de kendine olan güvenini artıracaktır. Kendine güveni ve fiziksel yeterliliği yüksek bir birey, fiziksel aktivitelere katılmada daha da istekli olacaktır.

2.4. Fiziksel Okuryazarlığın Tarihçesi

Araştırmacılar fiziksel okuryazarlık konusunu, tek çatı altında değil konulara göre her birini ayrı ayrı ele alarak kendi zemini içerisinde ele almışlardır. Çünkü bu araştırmalarda konuların ayrı ayrı ele alınarak farklı terminolojilerin kullanılması,

fiziksel okuryazarlığın başlangıçta tek bir çatı altında toplanmasını engellemiştir. Bu nedenle fiziksel okuryazarlık kavramı başlangıç aşamasında düzenli şekilde yapılandırılamamıştır (33).

Fiziksel okuryazarlığa ilişkin bilinen en eski kaynak 1991 yılında ortaya çıkmıştır. Londra’da düzenlenen Spor Konseyi toplantısında “Beden eğitimi, sözlü ifadenin kendisinde okuryazarlık kadar hayati öneme sahip olan hareket halindeki okuryazarlığı yaratır” ifadesi kullanılmıştır (34). Bu ifade geniş ve anlamlı bir perspektifi ifade etmesine rağmen fiziksel okuryazarlığın anlamı başlangıçta sınırlı kalmıştır. Margaret Whitehead 2001 yılında bu kavramı tekrar gündeme getirmiş ve harekette bütünlüğün önemini vurgulamış, fiziksel okuryazarlığı bireylerin gelişimleri için temel bir yön olarak ifade etmiştir. Ayrıca bireysel kimlik ve buna bağlı olarak gerçekleşen eylemlerin de birbirinin ayrılmaz bir parçası olduğunu vurgulamıştır (10).

Whitehead bu dönemde fiziksel okuryazarlığı “kişinin çok çeşitli fiziksel olarak zorlayıcı durumlarda dengeli, ekonomik ve özgüvenli bir şekilde hareket etmesidir” şeklinde tanımlamıştır. Diğer bir ifadeyle bu tanım, bireyin fiziksel çevresini tüm yönleriyle okuması, hareket ihtiyaçlarını ve olasılıklarını tahmin etmesi, zeka ve hayal gücünü kullanması şeklinde değerlendirmek mümkündür. Bu açıklamalar paralelinde fiziksel okuryazarlığın algı, deneyim, bellek, öngörü ve karar vermede gömülü fiziksel kapasiteleri kapsayan bütünsel bir katılım gerektirdiği öne çıkmaktadır (10). Bu tanım, özellikle Kanada’da benimsenmiş ve daha geniş bir ilgi görmüştür. Bu ilgi sonucunda, 2006 yılında Kanada Yaşam için Spor girişimi, fiziksel okuryazarlığı Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi modeline dahil etmiştir. Daha sonraları, konu uygulama itibarıyla daha da yaygınlaşarak 2012 yılında resmi olarak Kanada Spor Politikasında yer almış ve ülke genelinde belediye spor stratejilerine entegre edilmiştir (35).

Amerika Birleşik Devletleri’nde ise, 2014 yılında SHAPE (Sağlık ve Beden Eğitimsileri Derneği) America’nın ulusal K-12 beden eğitimi standartlarında "fiziksel olarak eğitilmiş kişi" yerine "fiziksel okuryazar kişi" terimi kullanılmıştır. Böylece fiziksel okuryazarlık daha da tanınır hale gelmiştir. Bu değişim, yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımın önemini öne çıkartarak, fiziksel okuryazarlığın değerini geliştirmiş ve toplumun bu konudaki farkındalığını artırmıştır (36).

Fiziksel okuryazarlık Amerika ve Kanada dışında Avrupa’da da ilgi görmeye başlamış ve İngiltere, Galler, Kuzey İrlanda ve İskoçya gibi ülkelerin öğretmen yetiştirme programlarına ve beden eğitimi müfredatlarına dahil edilmiştir. Bu girişimler,

fiziksel okuryazarlığı eğitim sistemleri ve halk sağlığı stratejilerine katılımını sağlamış ve böylece sadece ulusal değil uluslararası düzeyde de ilgi çekmeye başlamıştır (37).

Ülkemiz dışında fiziksel okuryazarlıkla ilgili meydana gelen bu gelişmeler ülkemizi de etkilemiş ve bu konuda yeni politikaların, müfredatların ve modellerin geliştirilmesi gereğini ortaya çıkarmıştır. Çünkü küresel çapta kabul gören fiziksel okuryazarlık, tüm yaş gruplarında fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için kritik bir konudur. Bu konu, geleneksel okuryazarlık gibi fiziksel okuryazarlığın da çağdaş toplumlarda kişisel gelişim, sağlık ve sosyal uyum için gerekli olduğuna dair gelişen bir anlayışı vurgulamaktadır.

2.5. Felsefi Temelleri

Fiziksel okuryazarlığın öncüsü olarak kabul edilen Margaret Whitehead fiziksel okuryazarlığı üç felsefi görüşe dayandırmıştır. Bu görüşler Monizm, Varoluşçuluk ve Fenomenoloji'dir. Bu felsefi görüşler ayrı başlıklar altında ele alınarak açıklanmıştır.

2.5.1. Monizm

Whitehead fiziksel aktivite ve beden eğitimine düşük katılımın nedenini belirleme arayışında düalizmin sorgulanmadan kabul edildiği algısının önemli bir sebep olduğunu ifade etmiştir (33). Düalizm, insan bedeninin ve zihninin iki ayrı parçadan oluştuğu, zihnin bedenden daha üstün olduğu ve bedenin sadece zihni canlı tutmada önemli olduğu görüşünü ifade etmektedir. Bu görüş Platon'a kadar uzanmaktadır (38) ancak "Düşünüyorum, öyleyse varım" diyen Descartes ile ilişkilendirilmektedir (39). Bu görüşe karşı olan Monizm, insanı bölünmez bir bütün olarak görmektedir. Felsefe ve bilim uzun yıllar boyunca beden ve zihnin nasıl birlikte çalışabileceği sorusunu tartışmıştır. Gill Monizmi savunarak kişinin her şeyden önce tek bir varlık olduğunu ileri sürmüştür. Ayrıca bu kitapta Strawson'un beden ve zihni bir araya getirmekle ilgili bir sorun olmadığını, çünkü bunlar bir birleriyle bütünleşmiş olarak bir varlığın iki unsurunu oluşturduğunu ifade ettiğini belirtmiştir (40). Bu ifadelerden beden ve zihnin birbirine bağımlı ve karşılıklı olarak zenginleşen bir dizi potansiyelden oluştuğu anlaşılmaktadır.

Monizm, insanın farklı boyutlarının varlığını kabul etmekte ancak, bu farklı boyutların birbirinden ayrı olduğunu reddetmektedir. Örneğin, düşünme, hissetme, hareket etme ve konuşma iç içe geçmiştir ve hepsi bir bütün olarak düşünülebilmektedir(10), ancak bunlar farklı varlıkların ürünü olarak ortaya

çıkamamaktadır. Dolayısıyla Fiziksel okuryazarlık da monist bir anlayışı gerektirmektedir(11). Çünkü fiziksel okuryazarlık bireyin fiziksel olarak gelişim gösterirken aynı zamanda bilişsel ve duyuşsal olarak da gelişmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bu durumu fiziksel aktivite ile bilişsel konularda daha iyi performans gösterilmesindeki ilişkiyi inceleyen araştırmalarla da desteklemektedir(41,42). Bu çalışmalar genellikle bilişsel performansı geliştirmek için fiziksel aktivitenin önemini vurgulamaktadır.

Monizm anlayışına göre, fiziksel olmayan herhangi bir faaliyet bulunmamaktadır. Çünkü, nöronlar arasındaki iletim süreci bile fiziksel bir süreç olarak ele alındığında, düşünme eylemi de fiziksel bir faaliyet olarak kabul edilebilir(15). Dolayısıyla monizmin insanın farklı boyutlarının birbirini tamamlayan bir bütün oluşturduğunu savunması, fiziksel okuryazarlık kavramının temel dayanaklarından birini oluşturmaktadır.

2.5.2. Varoluşçuluk

Fiziksel okuryazarlığın temelinde yatan felsefi bakış açısı varoluşçuluktur. Varoluşçuluğun ilk temel öncülü, çevreyle etkileşimlerin bireyleri oluşturduğudur. İkinci temel, insanların dünyayla etkileşime girdikçe kendilerini yarattıkları düşüncesidir (10). Bireyler dünyayla ne kadar zengin ve çeşitli etkileşime girerlerse, potansiyellerini o kadar ortaya çıkarmaktadırlar (43).

Çevreyle her etkileşim, amaçlılık temelinde yapılandırılmıştır(43,44). Çevreler veya bağlamlar, bireylere çeşitli eylem fırsatları sunan olanaklar olarak değerlendirilebilmektedir(45). Bu olanaklar, neredeyse her durumda belirgin bir şekilde kendini göstermektedir. Örneğin, beden eğitimi derslerindeki düzenlemeler, bireylerin sosyoekonomik durumu, aile bağlamı veya kültürel ortamlar, farklı eylem fırsatlarını şekillendirebilmektedir. Bu olanaklar, bireyin önceki deneyimlerine dayanarak belirli davranışların ortaya çıkmasını destekleyebilmektedir. Dolayısıyla bu, bir eylemin anlamının ve olanaklara uyum sağlamanın bağlamdan ve benzer durumlardaki önceki etkileşimlerden bağımsız olamayacağını göstermektedir. Motor hareketlerin öğrenimi için de bu durum geçerlidir; öğrenme sürecinin anlamlı bir bağlamda gerçekleşmesi gerekmektedir. Örneğin, çiğ bir yumurtayı yakalamak, sert haşlanmış bir yumurtayı yakalamaktan farklı motor tepkiler gerektirmektedir(15). Bu nedenle, fiziksel okuryazarlığı geliştirmek için çeşitli bağlamlarda anlamlı etkileşimler önemlidir.

2.5.3. Fenomenoloji

Fenomenoloji, varoluşçulukla yakından bağlantılı felsefi bir yaklaşımdır. Özünde, her bireyin dünyayı kendine özgü bir bakış açısıyla deneyimlediğine ve bu bakış açısının kendine özgü deneyim ve fırsatlar kümesi tarafından şekillendirildiğine dair inanç yatmaktadır (11,44). Fenomenologlar, algının gözlemci tarafından şekillendirildiği için doğası gereği öznel olduğunu savunmaktadırlar. Dolayısıyla fenomenologlar, dünyayla etkileşimlerin her birey için farklı olduğunu ifade etmektedirler.

Fenomenolojinin merkezinde bedensellik kavramı yer almaktadır. Bu bakış açısı, bedeni bireylerin bilgi toplamasını ve eylemleri başlatmasını sağlayan bir algı-eylem sistemi olarak vurgulamaktadır. Önceki etkileşimlerden elde edilen bu bilgi, olumlu veya olumsuz, anlamlı veya anlamsız olsun bireyde kalıcı bir iz bırakmakta ve dünyayı anlama ve yorumlama biçimlerini etkilemektedir (15).

Çevrenin farklı yönleriyle etkileşimler genellikle yetenekler olarak adlandırılmaktadır. Nussbaum'un "insanların yapabilecekleri ve olabilecekleri şeyler" olarak tanımladığı bu yetenekler, bireyin dünyayı algılama, anlamlandırma ve eylemde bulunma yollarını şekillendirmektedir(46). Fenomenolojik bir bakış açısıyla, fiziksel okuryazarlık, insanın bedenive çevresiyle anlamlı bir etkileşim kurma kapasitesini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, bireyin geçmiş deneyimlerinden, mevcut bağlamlarından ve gelecekteki olasılıklarından etkilenen bu yetenekler, yalnızca fiziksel hareketleri değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal boyutları da içermektedir(15).

2.6. Fiziksel Okuryazarlık Bileşenleri

Fiziksel okuryazarlık motivasyon, güven, bilgi ve anlayış ve fiziksel yeterlilik bileşenlerinden oluşmaktadır. Aşağıda başlıklar halinde bu bileşenlere ilişkin bilgiler verilmiştir.

2.6.1. Motivasyon

Whitehead yapmış olduğu çalışmada fiziksel okuryazarlığın temel olarak motivasyon, fiziksel yeterlilik, güven ve bilgi ve anlayışla ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu vurguya paralel olarak fiziksel okuryazarlık ile ilgili yapılan diğer araştırmalar da motivasyonun fiziksel aktiviteye katılmada önemli bir bileşen olduğunu göstermektedir(11).

Motivasyon hem içsel hem de dışsal kaynaklardan sağlanabilmektedir. Fiziksel okuryazarlıkta ise yararlanılan kaynaklar daha çok içseldir. Çünkü içsel kaynaklar bireyin içinde olan ve onu harekete geçmeye yönlendiren unsurları ifade etmektedir. Bu unsurlar ile ilgili olarak öz belirleme teorisinden bahsedilmektedir(47). Öz belirleme teorisinde, bireyler için fiziksel okuryazarlığın yalnızca fiziksel beceriler olarak düşünülmemesi bunun ötesinde sürekli bir içsel dürtü ya da motivasyon yapılanması gerektirdiği ifade edilmektedir. Dolayısıyla, fiziksel okuryazar bireyin yalnızca fiziksel olarak becerikli olması değil, aynı zamanda güdülenmiş olması da gerekmektedir (11,48). Bireyleri fiziksel aktivite yapmaya motive etmede,algılanan yeterlilik, ilgi ve psikolojik ihtiyaçlar kaynaklık yapar. Bu kaynaklara ilişkin açıklamalar aşağıda başlıklar halinde sunulmuştur.

Algılanan Yeterlilik: Fiziksel okuryazarlığın motivasyon bileşenine katkıda bulunan önemli kaynaklardan biri, bireyin belirli görevlerde başarılı olabileceğine yönelik olan algılanan yeterliliğidir. Çünkü bireyin kapasitesine olan bu algısı hem fiziksel aktivitelere başlama isteğini hem de karşılaştığı zorlukların üstesinden gelme gücünü pozitif yönde etkilemektedir (49).

Alanyazında yeterlilik duygusu yüksek olan bireylerin fiziksel aktivitelere katılmaya daha hevesli oldukları ortaya konulmuştur(50). Dolayısıyla, kademeli olarak artırılan zorluk seviyelerine sahip ve başarı odaklı yapılandırılan uygulamalar, hayat boyu fiziksel aktivitelere katılımı teşvik etmek için gereklidir (51).

İlgi: Fiziksel okuryazarlığın bir diğer itici gücü de ilgidir. Bu güç kendi içerisinde ikiye ayrılmaktadır. Birincisi bir aktivitenin yeni olması veya anlık olarak zevk alınmasından kaynaklanan durumsal ilgidir. İkincisi ise belirli bir faaliyete bireyin sürekli olarak bir eğilim göstermesinden kaynaklanan kişisel ilgidir (52).

Bireylerin beden eğitimi derslerinde yeni aktiviteleri denemesi durumsal ilgiyi ve motivasyonu artırabilmektedir (53). Whitehead, kişisel ilginin temelinde yer alan başarı hissi, zevk alma ve kendini gerçekleştirmeyi sağlayacak aktivitelerle içsel değerlerin takdir edilmesinin, hayat boyu fiziksel aktiviteye katılım için önemli olduğunu ifade etmiştir(11). Bu nedenle, içerisinde çeşitli aktivitelerin yer aldığı ve bireylere kendini keşfetme fırsatları sunarak kişisel ilgiyi ortaya çıkaracak beden eğitimi dersleri, hayat boyu fiziksel aktiviteye katılımı sağlamak için en önemli uygulamalardan biri olarak görülmektedir.

Psikolojik İhtiyaçlar: Fiziksel aktiviteyi motive etmede üçüncükaynak psikolojik ihtiyaçlardır. Öz-belirleme teorisine göre, motivasyonun sürdürülebilmesi

için üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır. Bunlar özerklik (kendini yönetme duygusu), yeterlilik ve bağlılıktır. Bu üç ihtiyaç karşılandığında bireyler kendi belirledikleri motivasyonu yaşarlar. Böylece bireylerin hayat boyu fiziksel aktivitelere katılma ihtimali de yükselir(47).

Özerklik, bireylerin kendi seçimlerini yapma ve hayatları üzerinde kontrol sahibi olma arzularını ifade etmektedir. Bu ihtiyacın karşılanması bireylere inanç ve değerlerine göre karar verme özgürlüğü tanır. Dolayısıyla özerklik bireylere istedikleri aktivitelere katılma fırsatı sunduğu için daha fazla motive ve tatmin olma hissi sağlayacaktır(47,48).

Yeterlilik, bireylerin yeteneklerini kullanabilmesi, becerilerini geliştirebilmesi ve başarılı olabilmeye hislerini ifade etmektedir. Bireyin yerine getireceği görevlerde yüksek oranda başarılı olacağına inanması, onun yeterlilik hissini artırmaktadır (47). Dolayısıyla bireylerin yeterlilik hissi arttıkça kendine olan güvenleri ve yeni zorluklarla yüzleşme istekleri de artar.

Bağlılık ise bireylerin diğer insanlarla anlamlı sosyal bağlar kurma ve desteklenme ihtiyaçlarını ifade etmektedir. Çünkü sosyal bir varlık olarak insan, başkalarıyla iletişim kurarak duygusal bir destek alır ve böylece sosyal katılım ve aidiyet duygusunu artırır (47). Bunun en etkili uygulamaları da okullarda yapılır.

Okul gibi formal eğitim ortamlarında özellikle fiziksel aktivitelere katılımı dışsal etkenler (öğretmen gibi) yönlendirir ve düzenler. Ancak içsel motivasyon, fiziksel okuryazarlık modeli gibi öğrencilerin özerkliklerini teşvik edecek uygulamalarla oluşturabilir(54,55).

2.6.2. Güven

Fiziksel okuryazarlık bağlamında güven, bireylerin fiziksel yeteneklerine olan öz güvenlerini ve çeşitli fiziksel aktivitelere başarılı olma inançlarını ifade etmektedir. Güven, bireylerin kendinden ve kapasitesinden şüphe duymasını bir kenara bırakıp özgüvenle fiziksel aktivitelere katılımlarını sağlamaktadır (11).

Bilimsel çalışmalar, güven duygusunun fiziksel okuryazarlık bağlamında çocuklar ve yetişkinler için kritik bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Çünkü güven duygusunun eksikliği, bireylerin kendilerini fiziksel olarak yetersiz hissetmelerine ve böylece fiziksel aktivitelere karşı düşük katılım sergilemelerine neden olmaktadır. Bununla birlikte özgüven, bireylerin özellikle risk alma, sorumluluk alma veya yeni öğrenme deneyimleri içeren aktivitelere öncülük etme isteğini de pozitif

yönde etkilemektedir. Edwards ve arkadaşları bu konuda yaptıkları araştırmada, özgüvenin fiziksel aktivitelere katılma motivasyonunu etkilediğini ortaya koymuşlardır(56).

Güvenin Oluşturulması: Araştırmacılar güvenin oluşması için olumlu deneyimler, destekleyici ortamlar ve beceri gelişiminin birlikte sağlanması gerektiğini ifade etmektedirler (57). Dolayısıyla bireyler aktivite içerisinde fiziksel bir görevi başarıyla yerine getirdiklerinde, algılanan yeterlilik ve daha zor görevlerin üstesinden gelme inançları da artmış olacaktır.

Algılanan yeterlilik, kişinin becerilerinin değerlendirilmesiyle doğrudan bir ilişkisi olması nedeniyle güven için kritik bir öneme sahiptir. Bireyin bu yeterlilik algısı, sosyal çevresi (ailesi, arkadaşları, öğretmenleri vs.)ve fiziksel aktivitelerdeki başarılarından etkilenir. Bandura sosyal bilişsel teorisinde güveni, bireylerin özellikle zorlu fiziksel görevlerin üstesinden gelmede ve yeteneklerine karşı olan inançtatemel bir güç olarak vurgulamaktadır (58). Ancak güvenin yalnız başına geliştiğini söylemek mümkün değildir.

Güvenin gelişimi, motivasyon, fiziksel yeterlilik ve bilgi ve anlayış ile de etkileşim içerisinde. Çünkü fiziksel okuryazarlığın diğer bileşenleriyle yakından bağlantılıdır. Aynı zamanda güven bireylerin motivasyonunu da artırabilmektedir. Çünkü kendilerini yetenekli hisseden bireyler, yeni fiziksel aktiviteleri veya zor görevleri deneme ve zaman içerisinde aktif olma eğiliminde olacaktır. Bu da yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılma amacını destekler(11).

Güven, bilgi ve anlayış arasındaki etkileşim incelendiğinde fiziksel aktivitenin pozitif etkileri, teknikleri ve sağlığa olan yararları hakkında bilgi sahibi olmak, çeşitli fiziksel görevlerde güvenli ve etkili bir şekilde nasıl yer alınacağına dair daha net bir anlayış sağlar. Bu da dolaylı olarak bireylerin özgüvenlerini artırır. Dolayısıyla güven, motivasyon, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış bileşenleri birbirilerini güçlendirmekte ve bu da fiziksel okuryazarlığı bir bütün olarak geliştirmektedir (10,59).

2.6.3. Bilgi ve Anlayış

Bilgi ve anlayış fiziksel okuryazarlığın diğer bileşenleri gibi, yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılım için önemli ve gereklidir. Çünkü farklı çevrelerde ve yaşamın farklı evrelerinde olan bireylerin çeşitli ihtiyaçları ve kapasiteleri göz önünde bulundurulduğunda, fiziksel aktivitelere neden, ne zaman ve nasıl katılacağını bilmeleri önemlidir. Whitehead bireylerin hareket, fiziksel aktiviteler ve sağlık davranışları

hakkında bilgi ve anlayışa sahip olmalarının yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılımlarını pozitif yönde etkilediğini ifade etmektedir (11). Bu anlayışın gelişmesi için çeşitli bilişsel alanların aktif olması gerekmektedir. Bununla ilgili olarak, Harris ve Cale, fiziksel aktivite kavramlarını anlamak, aktif ve sağlıklı yaşam tarzlarının değerini tanımak ve böylece fiziksel sağlığı koruma alanlarının gelişiminin gereğini vurgulamışlardır. Çünkü bu alanların gelişimi anlamlı ve sürekli katılımı sağlar(60). Bu gelişim diğer araştırmacılar tarafından da önemsenmiş ve bilginin dolaylı olarak güven ve motivasyonu artırdığı ifade edilmiştir (61).

Bilinçli bir birey hedeflerine ve fiziksel kapasitesine uygun planlar hazırlayarak ve elindeki imkanları etkin kullanarak fiziksel aktivitede sürdürülebilir bir katılım sağlayabilir. Edwards ve arkadaşları yaptıkları araştırmada bireylerin fiziksel aktivitelere bilinçli olarak katılmalarını, aktivitelerin yararları ve riskleri açısından önemli görmüşler ve bu anlamda riskleri en aza indirmeye yönelik uygulamalara dikkat çekmişlerdir. Çünkü fiziksel aktivitelere bilinçli katılım, fiziksel aktiviteyi bir yaşam biçimine dönüştürmesi kuvvetle muhtemeldir(56).

Kapsamı ve Türleri: Fiziksel okuryazarlık için gerekli olan bilgi türlerini hareket ve sağlık bilgisi olarak iki şekilde incelemek mümkündür: Hareket bilgisi, spor dallarının kuralları, biyomekanik ilkeleri ve etkili teknikleri kapsar. Konuyla ilgili olarak Whitehead hareket prensiplerini kavramanın bireyin performansını değerlendirmesine ve iyileştirmesine yardımcı olduğunu, öz güveni ve olumlu dönüt alma olasılığını artıracığını ifade etmektedir (11).

Sağlık bilgisi ise, fiziksel aktivitenin psikolojik, fizyolojik ve sosyal faydalarını anlamayı içerir. Bir başka ifadeyle bu bilgi türü, fiziksel aktivitenin sistemler üzerindeki etkilerini, düzenli ve dengeli beslenmenin önemini ve aktif yaşam tarzının hastalıkları önlemedeki rolünü vs. konuları kapsamaktadır. Harris ve Cale bu anlamda, fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkisini bilmenin ruh sağlığını iyileştirme ve kronik hastalık riskini azaltma gibi konularda etkili olduğunu ifade etmektedir(60).

Öte yandan Lundvall daha önceki konuları destekler nitelikte, bilgi ve anlayışa sahip olmanın özellikle gençler için önemli olduğunu ifade ederek bu alışkanlıkları kazandırmada daha etkili olacağını belirtmektedir (62). Bu nedenle, etkili beden eğitimi programlarının hazırlanmasını, aktif bir yaşam tarzını benimsemeye ve onu uygulamada önemli olduğunu söylemek mümkündür.

2.6.4. Fiziksel Yeterlilik

Fiziksel yeterlilik, lokomotor, non-lokomotor ve manipülatif becerilerin geliştirilmesini amaçlamaktadır (63). Çünkü bu becerilerin geliştirilmesi daha karmaşık hareketler ve spora özgü beceriler için temel oluşturmaktadır (64). Bu becerilerin geliştirilmesi, yalnızca fiziksel aktivitelerin temelini oluşturmakla kalmaz; aynı zamanda eğlence amaçlı etkinliklere katılımı teşvik eder ve fiziksel aktivitenin sağladığı psikolojik faydaları da destekler (65).

Fiziksel yeterlilik, çeşitli aktivitelere fiilen katılımı sağlamada önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü araştırmalar fiziksel yeterliliğe sahip bireylerin oyun ve sportif etkinliklere katılma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (57). Dolayısıyla bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılmaları için fiziksel yeterliliğin gerekli ve önemli olduğunu söylemek mümkündür.

Stoddenden ve arkadaşları erken çocukluk döneminde edinilen motor yeterliliğin ileri yaşlardaki yüksek seviyede fiziksel aktiviteye katılımı ile ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Diğer bir ifadeyle düşük ve yüksek seviyede fiziksel aktiviteye katılımın, güven ve motivasyonla ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (66).

Bu gelişmelere bağlı olarak Whitehead fiziksel yeterliliği geliştirerek, bireylerin çeşitli aktivitelere özgüvenli ve daha istekli katılmalarının sağlanabileceğini ifade etmektedir. Çünkü bu durum bireylerin psikolojik ve sosyal açıdan da gelişim göstermelerini sağlamaktadır. Dolayısıyla kendini fiziksel olarak yeterli hisseden bireyler, sosyal etkileşim kurarak takım çalışmalarına katılım ihtimalleri daha yüksek olacaktır (11).

2.7. Fiziksel Okuryazarlık ve Beden Eğitimi Arasındaki İlişki

Fiziksel okuryazarlık, yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılım için fiziksel yeterlilik, güven, motivasyon, bilgi ve anlayış olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım küresel anlamda beden eğitiminin temelini oluşturmaktadır (11). Çünkü beden eğitimi müfredatları incelendiğinde, duyuşsal, bilişsel ve psikomotor becerileri geliştirmeyi hedefleyen yapılandırılmış dersleri içermektedir (32,67,68). Dolayısıyla bu hedefler fiziksel okuryazarlığın hedefleriyle paralellik göstermektedir.

Bu konuda öncülük yapan Avustralya ve Kanada gibi ülkeler, fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal alanlardaki yeterlilikleri geliştirmeyi hedefleyerek beden eğitimi müfredatlarına fiziksel okuryazarlık kavramını yerleştirmişlerdir (32,68). Ülkemizde ise

beden eğitimi ve spor öğretim programında öğrencilerin, fiziksel okuryazarlığın fiziksel yeterlilik bileşeninin geliştirilmesiyle ilgili olarak *Hareket Yetkinliği Öğrenme Alanı* ve bu alanın alt öğrenme alanı olan *Hareket Becerileri* örnek verilebilir. Bilgi ve anlayış bileşenine paralel olarak yine *Hareket Yetkinliği Öğrenme Alanı*'nın *Hareket Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri* ve *Hareket Strateji ve Taktikleri* alt öğrenme alanları örnek olarak verilebilir. *Aktif ve Sağlıklı Hayat Öğrenme Alanı*'nın *Düzenli Fiziksel Etkinlik ve Fiziksel Etkinlik Kavramları, İlkeleri ve İlgili Hayat Becerileri* alt öğrenme alanlarına da Motivasyon ve Güven bileşenlerine örnek olarak verilebilir. Bu örneklerden hareketle ülkemizdeki öğretim programlarında fiziksel okuryazarlık hedeflerine paralel amaçların olduğu anlaşılmaktadır (67).

2.8. Beden Eğitimi Öğretim Modelleri

Diğer alanlardan uyarlanan ve beden eğitimine özgü geliştirilen 9 modelden bahseden Metzler, 2005 yılında beden eğitimi öğretim modellerini tek bir kitapta toplamıştır. Bu modeller aşağıda başlıklar halinde verilmiştir.

2.8.1. Diğer Alanlardan Uyarlanan Öğretim Modelleri

Doğrudan Öğretim Modeli: Doğrudan öğretim modeli, öğrenme çıktılarındaki eşitsizlikleri ele almayı amaçlayan eğitim reformu çabalarının bir parçası olarak 1960'larda öne çıkmıştır. Engelmann ve arkadaşları, modeli başlangıçta dezavantajlı öğrencileri hedef alarak açık öğretim ve tekrarlı uygulamaya vurgu yapan öğretim programları geliştirmek için uygulamışlardır (69). Daha sonraları ise, Metzler çalışmalarıyla doğrudan öğretim modelinin beden eğitimi için de uygulanabilir olduğunu göstermiştir (70).

Bu öğretim modelinde kesin ve ölçülebilir hedefler koyarak beceriye dayalı bir öğrenmeyi sağlamak amaçlanmıştır. Çünkü öğretmen merkezli olarak yürütülen dersler, psikomotor, bilişsel ve duyuşsal alanları geliştirmeye odaklıdır. Bu amaçların gerçekleştirilebilmesi için doğrudan öğretim modelinde, sistematik ve yapılandırılmış bir yaklaşımla ders planları oluşturulur. Burada öğrencilerin karmaşık becerileri küçük adımlarla ve ardışık olarak öğrenmesi sağlanır. Öğretmen doğrudan açıklamalar, gösteriler ve uygulama fırsatları sağlayarak öğrenme sürecini yönlendirir. Ayrıca öğretmen hataları düzeltir ve beceride doğruluğu kalıcı hale getirmek için anında düzeltici dönütler verir. Son olarak da öğrencinin bir sonraki göreve geçebilmesi için mevcut görevde yeterlilik göstermesi istenir(70).

Bu modelin güçlü yönlerini şu şekilde sıralamak mümkündür:Öğretmenlerin zamanı daha etkin kullanabilir / Açık talimatlar verebilir/ Belirsizliği ve öğrencilerin anlayamayacağı herhangi bir durumu ortadan kaldırabilir. Zayıf yönlerini ise şu şekilde sıralamak mümkündür: Öğrencilerin sınırlı fırsatlara sahip olması ve yapacaklarının önceden belli olması nedeni ile yaratıcılıkları sınırlanabilir / Özerkliklerisınırlanabilir(71).

Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli: Fred Keller "Keller Planı" olarak da bilinen Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli'ni, kalabalık sınıflarda eğitimin yetersiz olduğunu fark etmesiyle ortaya koymuştur. Bu modelde özellikle, öğrencilerin ilgilerini ve motivasyonlarını koruyarak öğrenme hızlarını artırmak amaçlanmıştır (72).

Öğrencilerin kendi hızlarında görevlerde ilerlemelerine olanak tanıyan bu modelde, onların potansiyellerine ulaşmaları için aşamalı olarak zorlaşan ve karmaşıklaşanbeceriler ele alınmıştır. Her bir modülde öğrenmeyi kolaylaştırmak için yazılı kaynaklar, videolar ve dijital kaynaklar gibi çeşitli öğretim materyalleri kullanılarak öğrencilerin öğrenme tarzlarına hitap eden net ve erişilebilir içerikler sunulur. İlerlemeleri izlemek ve beceri edinimi sağlamak içinde öz değerlendirme, akran değerlendirmeleri ve öğretmen değerlendirmeleri gibi yöntemler kullanılır (70). Dolayısıyla bu model, öğretmenlere sınıf yönetimi konusunda rehberlik, öğrencilere de kendi başlarına çalışma fırsatı sağlar.

İşbirlikli Öğretim Modeli: İşbirlikli Öğretim Modeli, Vygotsky'nin sosyal yapılandırmacı teorisinin ilkeleri üzerine kurulmuştur. Vygotsky'e göre bu modelde işbirlikli aktiviteler, bireylerin akran desteği ve deneyim paylaşımıyla daha yüksek düzeyde öğrenme sonuçlarına ulaşmalarını amaçlanmaktadır. Özellikle modelin grup dinamikleri ve işbirlikli problem çözmeyi ön planda tutması, öğrencilerin birlikte öğrenmelerini sağlamayı güçlendirmektedir(73). Çünkü model, grup tabanlı öğrenme yoluylabireylerin ortak amaçlara ulaşmak için küçük ve heterojen gruplar halinde çalışmasını, tüm üyelerin aktif katılım sağlamasını amaçlayan bir yapıdadır. Bu yapı çerçevesinde oluşturulan görevler, karşılıklı bağımlılık yaratarak onların birbirlerinin güçlü yönlerine güvenmesini teşvik etmektedir. Öğretmen ise, süreci kolaylaştırıcı bir rol üstlenerek hem grup etkileşimlerini izler hem de onları yönlendirici bir rol oynar. Buna bağlı olarak öğretmen ders içerisinde net hedefler, roller ve zaman çizelgeleri oluşturarak öğrencilere sorumluluklar yükler. Çünkü öğretmen grup etkinlikleriyle de iletişim, problemçözme ve takım çalışması gibi sosyal becerileri geliştirerek öğrencilerin bütünsel gelişimine katkıda bulunur(70,74).

Bu modelin güçlü yönlerini şu şekilde sıralamak mümkündür: Öğrenciler gruba dahil olarak sosyal becerilerini geliştirebilir / Öğrencilere bireysel sorumluluklar vererek grup başarısını artırabilir. Modelin zayıf yönleri ise şu şekilde sıralanabilir: Grup içerisinde öğrenciler arasında bireysel çatışmalara sebep olabilir / Katılımda eşitsizlik dersin amacına ulaşmasını engelleyebilir (73,74).

Akran Öğretim Modeli: Bu model, öğrencilerin öğretmen tarafından yapılandırılan bir derste hem eğitimci hem de öğrenen olarak iki rol üstlendiği dinamik bir öğretim yaklaşımı modelidir (75). Model temelinde, bir öğrencinin "akran öğretmen" ve diğerinin "öğrenen" olarak hareket ettiği yapılandırılmış akranlar arası etkileşimlere dayanmaktadır. Konuyu ele alan Vygotsky daha bilgili akranlarla işbirliği yapmanın öğrencilerin bağımsız olarak elde edebileceklerinden daha yüksek yeterlilik seviyelerine ulaşmalarını sağlayacağını ifade etmektedir (76).

Akran öğretim modelinde öğretmenler dersleri planlar, uygun öğretim materyallerini ve akran eğitimcileri seçer. Akran eğitimciler, bilgileri etkili bir şekilde aktarmaları için görev kartları ve etkinlik kılavuzları oluşturur. Öğrenciler ise Tek Yönlü (büyük yaş - küçük yaş, tecrübeli – tecrübesiz, bilgili - daha az bilgili gibi), Çift Yönlü (aynı seviyede öğrenciler) ve Tüm Sınıf Akran Öğretimi (gruplar halinde) gibi çeşitli varyasyonlarla öğretimi gerçekleştirirler (72).

Bu model kullanılarak, öğrencilerin özgüven, iletişim ve fiziksel becerilerini geliştirmeleri desteklenmeye çalışılır. Ancak, modelin başarılı bir şekilde uygulanması için öğrencilerin dikkatli bir şekilde eşleştirilmesi, öğretmenin kapsamlı bir hazırlık yapması önem arz eder (75).

Araştırmaya / Sorgulamaya Dayalı Öğretim Modeli: Bu modelde öğrencilerin eleştirel düşünmesi ve aktif olarak keşif yapması ön plandadır. Model öğrencileri hareket kavramlarını keşfetmeye, soru sormaya ve sorunları çözmeye teşvik ederken öğretmenleri öğrenmeyi yönetmek yerine öğrenmeyi kolaylaştıran olarak hareket etmeye yönlendirir (72).

Model kapsamında öğrencilere araştırma ve deney gerektiren bir problem veya görev verilir. Böylece öğrencilerin keşfetme becerileri geliştirilmeye çalışılır. Burada öğretmenin görevi, öğrenme ortamını açık uçlu görevlerle yapılandırmak ve öğrencileri bilginin analizini, sentezini ve uygulamasını teşvik eden sorularla yönlendirmektir. Öğrencilerin görevi ise, performanslarını değerlendirmek ve alternatif çözümler üretmek için uygulamalara katılmaktır. Böylece bu model öğrencilerin sosyal ve kişilerarası becerilerini geliştirir ve sosyalleşme potansiyellerini de güçlendirir.

Çünkü model üst düzeyde düşünmeye odaklanır. Bu durum hazır bulunuşluluğu yeterli olmayan öğrencilerde uygulanma güçlükleri oluşturur. Bu model geleneksel öğretime alışkın olan öğrenciler için başlangıçta gerekli olan özerklik ve öz yönlendirme çatışmalarına da neden olabilir(72). Konuyu ele alan Goodyear ve Dudley öğretmenlere bu modeli etkili bir şekilde kullanma becerileri kazandırmak için profesyonel gelişime ihtiyaç duyulduğunu vurgulamıştır(77).

2.8.2. Beden Eğitimi için Geliştirilen Öğretim Modelleri

Spor Eğitim Modeli: Bu model, öğrencileri gerçek bir spor ortamındaymış gibi bir deneyim sağlamak için tasarlanmıştır. Modelin amacı bilgili, becerili ve istekli spor insanları yetiştirmektir. Bu amaç doğrultusunda, sporun tüm bileşenlerini (antrenör, malzemeci, istatistikçi, gazeteci gibi) kapsayan, bireylerin yalnızca fiziksel gelişimle sınırlı kalmadan, sporun çok yönlü dinamiklerini ve tüm paydaşlarını tanımasını sağlamak istenir (72).

Modelin Temel Özellikleri

Sezonlar: Spor eğitim modelinde birimler, gerçek dünyadaki spor liglerini simüle etmek, öğrenmede sürekliliği ve derinliği teşvik etmek için sezonlara göre düzenlenir.

Takım Üyeliği: Öğrenciler, sezon boyunca sürekli tek bir takıma üye olarak işbirliğini ve aidiyet duygusunu teşvik edecek şekilde hareket ederler.

Kayıt Tutma: Takımların ve öğrencilerin sezon boyunca seçilen spora yönelik performanslarının değerlendirilmesi amacıyla, maç sonuçlarıyla birlikte spora özgü performans verilerinin toplanması ve bu verilerin analiz edilerek paylaşılmasıdır.

Resmi Müsabakalar: Antrenmanlarla birlikte diğer takımlarla gerçekleştirilen, önceden planlanmış karşılaşmaları kapsar. Yarışma formatları ikili mücadeleler, lig usulü maçlar veya turnuvalar şeklinde organize edilebilir. Maç programı sezon başında belirlenir ve hazırlık süreçleri bu plana göre yürütülür.

Sonuç Etkinlikleri: Sezon sonunda, hazırlıklar ve resmi maçların ardından bir sonuç etkinliği gerçekleştirilir. Bu etkinlikte takımlar, sezon boyunca geliştirdikleri en iyi performanslarını sergilemeye odaklanır. Etkinlik, sadece kazanan takımın değil, tüm öğrencilerin sezon boyunca gösterdikleri çabaların ve başarıların kutlandığı, aynı zamanda hakettikleri övgüyü aldıkları bir şenlik havasında yapılır.

Festival: Spor eğitimindeki etkinlikler, bir festival havasında organize edilir. Takımların isim belirlemesi, takım fotoğraflarının çekilmesi, takım ve bireysel başarıların öne çıkarılması ve düzenli olarak duyurulması, centilmenlik ve sportmenlik

gösteren oyuncuların seçilerek onurlandırılması gibi faaliyetlerin tüm okul topluluğu ile paylaşılması, bu coşkulu atmosferin oluşturulmasında büyük bir rol oynar(72).

Taktiksel Oyun Modeli: 1990'ların başında beden eğitiminde oyun tabanlı öğrenmeye olan ilginin artması,taktiksel oyun yaklaşımının geliştirilmesine yol açmıştır. Daha sonra iyileştirilerek taktiksel oyunmodeli olarak tanımlanan bu model, yalnızca teknik beceri edinimine odaklanmak yerinetaktiksel farkındalık yoluyla oyun stratejilerini öğretmeye de odaklanmaktadır. Modelde öğrencilerin motivasyonlarını artırarak onlarda ilgi ve heyecan oluşturmak,taktiksel becerilerin geliştirilmesi ve oyun yoluyla beceri gelişimi sağlamak ve böylecebu gelişmeleri spor ortamlarına aktarabilmeleri amaçlanır (78).

Model, oyun oynamayı öğrenmenin teknik becerilerden daha fazlasını gerektirdiği ilkesine dayanmaktadır. Hem bilişsel hem de psikomotor alanları birleştirerek taktiksel farkındalığın, problem çözme becerilerinin ve oyunun bağlamını anlamının önemini vurgulamaktadır. Böylece model, öğrencileri oyun hakkında eleştirel düşünmeye, taktiksel bilgiyi uygulamaya ve oyun içi senaryolara dayalı stratejileri uyarlamaya teşvik eder(72).

Taktiksel Oyun Modelinin Aşamaları

Taktiksel oyun modeli, öğrencilerin taktiksel farkındalıklarını ve performanslarını kademeli olarak geliştirmek için tasarlanmış bir dizi aşama aracılığıyla uygulanır. Bu aşamalar şunlardır:

1.Oyun Kategorisi Seçimi:

Bu aşama, öğrencilerin öğrenme hedeflerine en uygun oyun kategorisini belirlemeyi içerir. Örnekler arasında hedef oyunları, file ve duvar oyunları, mücadele sporları ve vuruş/alan oyunları bulunur. Her kategori benzersiz zorluklar ve taktiksel değerlendirmeler sunmaktadır.

2. Oyunun Odak Noktası: Bu aşama, oyunda tek bir branşa mı odaklanılacağını yoksa bir kategorideki branşların ortak bir beceriye mi odaklanılacağına karar verilir.

3.Taktiksel Problemler ve Taktiksel Karmaşıklık Seviyeleri:Bu aşama, sayı yapma, sayı olmasını engelleme ve oyunu yeniden başlatma gibi taktiksel problemleri belirlemeye ve çözmeye odaklanır. Öğrenciler, belirli oyun durumlarında ortaya çıkan zorluklarla başa çıkmaya teşvik edilir. Bu aşamada karmaşıklık, gerçek oyun ortamlarını daha iyi canlandırmak için oyun kurallarının veya koşullarının değiştirilmesidir.

4.Oyun ve Oyun Formu Uyarlaması: Oyun formları bu aşamada öğrenme hedefleriyle daha iyi uyum sağlamak için uyarlanır ve abartılır. Örneğin, oyuncu sayısı, saha boyutu veya oyun kuralları değiştirilir.

5.Soru Sorma: Bu aşamada soru sorma yoluyla taktiksel farkındalığı teşvik etmek amaçlanır. Öğretmenler öğrencilere "Voleybol maçında daha etkili olmak için ne yapmalıyız?" veya "Basketbol maçında saha alanını nasıl daha iyi kullanabiliriz?" gibi sorular sorarlar. Bu durum öğrencileri eylemleri ve stratejileri hakkında eleştirel düşünmeye teşvik eder.

6. Problem Çözme Becerileri: Bu aşama, taktik ve becerileri uygulayarak öğrencilerin problem çözme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olur. Psikomotor, bilişsel ve duygusal alanları bütünleştirir; öğrenciler yalnızca hareketleri uygulamakla kalmaz, aynı zamanda bu hareketlerin farklı ortamlarda neden etkili olduğunu da anlarlar(72).

Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli: Bu model, Don Hellison tarafından 1970'lerde, öncelikle lise öğrencilerindeki isteksizlik ve saldırganlık sorunlarını ele almak ve aynı zamanda karakter gelişimlerine olumlu katkıda bulunmak için geliştirilmiştir. Model, öğrencilerin hem bireysel hem de sosyal refahı için gerekli olan başkalarına saygı, işbirliği ve öz düzenleme gibi önemli yaşam becerilerini öğrendikleri olumlu ve saygılı bir öğrenme ortamını teşvik etmeyi amaçlar (72,79).

Sorumluluk Seviyeleri

Modelde, öğrencilerin ilerlemesi beş ayrı sorumluluk seviyesi etrafında yapılandırılmıştır. Her seviye kişisel ve sosyal gelişimin farklı yönlerine odaklanır. Bu seviyeler ve odaklarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir:

Seviye 0: Bu seviyede, öğrenciler saygısız, yıkıcı ve uyumsuz davranışlar sergilerler. Öğrenciler genellikle aktivitelere katılmazlar ancak başkalarına karşı olumsuz davranışlar sergilerler. Bu seviyedeki amaç, öğrencilerin eylemlerinin sonuçlarını anlamalarına yardımcı olmak ve onları özdenetim ve sorumluluk yönünde hareket etmeye teşvik etmektir.

Seviye 1: Bu seviyedeki öğrenciler temel özdenetim becerilerini göstermeye, öfkelerini yönetmeye ve akranlarına karşı saygılı davranışlar sergilemeye başlarlar. Sorunları barışçıl bir şekilde çözmeyi öğrenirler ve başkalarının haklarına saygı duymaya başlarlar.

Seviye 2: Bu aşamadaki öğrenciler fiziksel aktivitelere daha fazla katılıp çaba ve ekip çalışmasının önemini anlarlar. Zorluklardan zevk almaya ve kişisel güçlü ve zayıf yönlerini fark etmeye başlarlar.

Seviye 3: Bu seviyede, öğrenciler eylemlerinin tüm sorumluluğunu alırlar ve kişisel hedefler belirleyebilirler, bağımsız çalışabilir ve doğrudan öğretmen denetimi olmadan kararlar alabilirler. Öğrenmelerini ve davranışlarını yönetmede öz disiplin göstermeleri ve ilerlemelerinin öz değerlendirmelerini yapmaları beklenir.

Seviye 4: Bu seviyedeki öğrenciler başkalarına yardım etmeye, liderlik ve akran öğretimi nitelikleri göstermeye odaklanmaya başlarlar. Grup hedeflerine katkıda bulunurlar ve başkalarının ihtiyaçlarına duyarlıdırlar. Bu seviye, öğrencileri sınıfın ötesinde sosyal sorumluluk almaya, empati ve işbirliği yapmaya teşvik eder.

Seviye 5: En üst seviye olarak kabul edilen beşinci seviyede, öğrenciler beden eğitiminde öğrendiklerini spor salonunun veya sınıfın dışında uygularlar. Bu seviyede öğrenciler evde, okulda veya yaşadıkları ortamlarda olduğu gibi çeşitli yaşam durumlarında kendi kendini yönetme becerilerini, sosyal sorumluluklarını ve liderliklerini kullanmayı öğrenirler(72).

2.9. Fiziksel Okuryazarlık Modeli

2.9.1. Fiziksel Okuryazarlık Modelinin Kapsamı ve Amacı

Fiziksel okuryazarlık modeli, bireylerin yaşam boyu fiziksel aktivitelere bilinçli, özgüvenli ve sürdürülebilir bir şekilde katılımını sağlamak amacıyla geliştirilmiştir. Modelde, bireylerin fiziksel yeterliliklerini, bilgi ve anlayışlarını, motivasyonlarını ve özgüvenlerini artırarak, fiziksel aktivitelerin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline getirmeleri hedeflenmektedir. Dolayısıyla model çok boyutlu yapısı ile bireylerin yalnızca bir dizi hareket becerisini geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda hayat boyu sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerini desteklemektedir. Ayrıca bireylere sağlık, eğitim ve kişisel gelişimin çeşitli yönleri hakkında bilgi ve anlayış kazandırılarak bunları yaşamlarına uygulamaları için motivasyon ve güven de kazandırılmaktadır.

Yukarıdaki bilgilere ek olarak modelin çok yönlü amaçları aşağıdaki gibidir.

Sağlıklı Yaşam: Model bireylere düzenli aktivitenin fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal faydalarına ilişkin bilgi ve anlayış geliştirerek bunu bir yaşama biçimi olarak kabul etmelerini amaçlamaktadır. Bu amaçla fiziksel okuryazarlık modelinde

kardiyovasküler iyilik, zihinsel açıklık, psikolojik dayanıklılık vb. genel sağlığı doğrudan etkileyen alanlarda gelişim sağlamak hedeflenmektedir.

Temel Hareket Becerilerinin Geliştirilmesi: Model, daha karmaşık fiziksel aktivitelerin temelini oluşturan koşma, atma, vurma, atlama gibi temel hareket becerilerinin geliştirilmesini sağlar. Bu beceriler yalnızca sportif faaliyetler için değil, aynı zamanda günlük işleri gerçekleştirme ve yaralanmaları önleyerek yaşam kalitesini artırmada kritik bir öneme sahiptir.

Yaşam Boyu Katılımı Teşvik Etme: Fiziksel aktiviteye sürdürülebilir katılımın önemini vurgulayarak bunun için modelin birincil düzeyinden itibaren fiziksel aktiviteyle olumlu deneyimler edinilmesi önemlidir. Bu yaklaşım, bireylerin yaş veya yetenek seviyesinden bağımsız olarak yaşamları boyunca hareket etme yetenekleri konusunda motive olmalarını ve kendine güven duymalarını sağlar.

Sosyal İlişkileri Teşvik Etme: Fiziksel okuryazarlık modeli grup aktiviteleri, işbirlikçi oyunlar, ekip çalışmaları ve takım sporları gibi etkinlikler yoluyla sosyal ilişkileri güçlendirmek için bir araçtır. Model, sosyal etkileşim için alanlar yaratarak daha geniş toplumsal refaha ve sosyal uyuma katkıda bulunmaktadır.

Eşitsizlikleri Azaltma: Model erişim eksikliği, finansal kısıtlamalar veya sınırlı bilgi gibi fiziksel aktiviteye yönelik engelleri ele alarak eşitsizlikleri azaltmayı amaçlar.

2.9.2. Fiziksel Okuryazarlık Modelinin Düzeyleri

Fiziksel okuryazarlık modeli, bireylerin fiziksel aktivitelere etkili bir şekilde katılmalarını sağlamak için üç temel düzeyden oluşur:

1. Düzey: Bilgi ve Farkındalık

Bilgi, eylemin temel taşıdır düşüncesiyle bu düzeyde bireylerin fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkilerini anlayarak konuya yönelik farkındalık kazanmaları hedeflenmektedir. Bireylerin hareket etmenin değerini takdir etmesi, çok yönlü faydalarını anlaması, fiziksel yetenekleri ve sağlıkları konusunda bir öz farkındalık duygusu oluşturmaları için gereken temel bilgilerle donatılmasına odaklanmaktadır.

Bu düzeyde, düzenli hareketin kardiyovasküler fonksiyonların geliştirilmesi, kas gücünün artırılması, iskelet sağlığının iyileştirilmesi, stresin azaltılması ve zihinsel açıklığın artırılması gibi geniş kapsamlı bir gelişim üzerinde durulmaktadır. Bunlara ek olarak fiziksel aktivitenin diyabet, hipertansiyon ve obezite gibi kronik hastalıkların önlenmesinde güçlü bir araç olduğu da vurgulanmaktadır. Bu fiziksel ve zihinsel sağlık

faydalarının da ötesinde, uyku düzenini iyileştirmek ve yaşam memnuniyetini artırmak gibi daha yüksek bir yaşam kalitesine katkıda bulunmaktadır.

Bir diğer temel hedef de fiziksel aktiviteyi beslenme ve ruh sağlığı gibi diğer kritik sağlık alanlarıyla ilişkilendirerek sağlık okuryazarlığı oluşturmaktır. Böylece bireylerin fiziksel çabaları için temel destek olarak dengeli beslenme ve doğru hidrasyonun önemini anlamaları teşvik edilir. Ayrıca performansı optimize etmek ve sakatlıkları önlemek için dinlenme ve iyileşmenin önemi de vurgulanmaktadır. Bu farkındalık, düzenli hareketin bağışıklığı nasıl olumlu etkilediğini, sağlıklı yaşlanmayı nasıl desteklediğini ve uzun vadeli enerji seviyelerini nasıl artırdığını keşfetmeye kadar uzanır. Bu uzantı bireylerin pozitif ve negatif yönlerini anlamalarına yardımcı olarak öz farkındalık düzeylerinin gelişmesine imkan sağlar.

Bu düzeyde bireyler fiziksel aktivite yoğunluğunu ölçmek için kalp atış hızı izleme, adım sayıları ve öz değerlendirme ölçekleri gibi pratik araçlarla tanışırlar. Esneklik testleri, dayanıklılık değerlendirmeleri ve güç ölçütleri gibi temel değerlendirmelere aşina olmanın yanı sıra gerçekçi, kişiselleştirilmiş fitness hedefleri belirlemenin gereğini anlarlar.

Buseviyede bilginin tek başına yeterli olamayacağı bilincinde olarak, motivasyonun ve ilginin de artırılması sağlanır. Katılımı teşvik etmeye yönelik stratejiler arasında bireysel tercihlere uygun, eğlenceli fiziksel aktivitelerin vurgulanması, ilham verici başarı hikayelerinin paylaşılması ve en çok neyin ilgi uyandırdığını bulmak için çeşitli hareket seçeneklerinin keşfedilmesinin teşvik edilmesi de yer alır. Bu yaklaşımlar, fiziksel aktiviteyi sadece erişilebilir değil aynı zamanda kişisel olarak ödüllendirici hale getirir.

Bu bilgilerin günlük hayata pratik olarak uygulanması birinci düzeyin önemli bir yönüdür. Bireyler, rutinlerine kısa yürüyüşleri dahil etmek, asansör yerine merdivenleri kullanmak veya iş sırasında aktif molalar planlamak gibi küçük ve yönetilebilir değişiklikler yaparlar. Bu değişikliklerle hareketsiz davranışların zararlı etkilerinin daha iyi anlaşılması sağlanır.

Bu düzeyde eğitim ve sosyal katılım da bilgi ve farkındalığın geliştirilmesinde önemli bir rol oynar. Özellikle okullar ve işyerleri hareket ve sağlığın temel ilkelerini öğretmek için önemlidirler. Bu kurumlar aynı zamanda yaralanma korkusu, zaman kısıtlamaları veya fiziksel aktiviteye ilişkin yanlış anlaşılımlar gibi katılımın önündeki engellerin ele alınmasına yardımcı olurlar. Bu ortamlar her seviyedeki fiziksel aktivite geçmişine ve yeteneğine sahip bireyler için erişilebilir kaynaklar yaratır. Sonuç olarak,

bu güçlü temeli oluşturarak bireyleri daha yüksek fiziksel okuryazarlık seviyelerine doğru ilerlemeye yönlendiren bu düzey,onları fiziksel aktiviteyle daha derin bir bağ kurmaya hazırlar.

2. Düzey:Deneyimleme ve Günlük Yaşama Uygulama

İkinci düzey, birinci düzeyde geliştirilen temel bilgi ve farkındalık üzerine inşa edilmekte ve bireyleri farkındalıktan eyleme geçirmektedir. Bu aşamada, bireyler fiziksel aktiviteyle fiilen etkileşime girmeye başlarlar. Özellikle ilgi alanları, yetenekleri ve yaşam tarzlarıyla uyumlu aktiviteleri keşfetmek için çeşitli etkinliklere katılırlar. Bu etkinliklerde, fiziksel aktivite yoluyla teorik bilgiyi günlük rutinlere dahil edilir. Bu durumayürüyüş veya bisiklete binmek, grup egzersizlerine ve eğlence amaçlı sporlara katılmak örnek olarak verilebilir.Burada amaç, tutarlılığı ve uzun vadeli fiziksel aktivite bağlılığını teşvik eden keyifli günlük rutinler oluşturmaktır. Bireyler, kendilerine uygun sürdürülebilir ve ödüllendirici olan aktiviteleri belirlemek için farklı yoğunlukları, süreleri ve aktivite türlerini test etmeye teşvik edilir. Bireyler düzenli fiziksel aktiviteye yönelik programlarında kendilerine uygun olan aktivitelere öncelik verir.

Bu seviyede ilerlemeyi izlemek, öz değerlendirme yapmak ve dönüt almak önemlidir; bu sayedeaktiviteler zor olsa da ulaşılabilirliği göz ardı edilmemiş olur.Hedefleri takip etmek, motivasyonu sürdürmek ve öz farkındalığı artırmak için fitness uygulamaları veya teknolojik cihazların kullanımıyla günlük yaşama uygulama desteklenir. Buna ek olarak, bu aşama sosyal ilişkileri geliştirmeyi de ön planda tutar. Bireyleri grup aktivitelerine katılmaya veya aile ve arkadaşlarını dahil etmeye teşvik ederek bir grup duygusu ve ortak amaç oluşturur. Özetle ikinci düzey, fiziksel aktiviteyi hem deneyimlemeyi hem de günlük yaşama uygulamayı sağlayarakyaşamın ayrılmaz doğal bir parçası olmasını sağlar. Bu da fiziksel okuryazarlığı sağlamasında üçüncü düzey olanbağımsız uygulama ve uzmanlaşma için zemin hazırlar.

3. Düzey:Bağımsız Uygulama ve Uzmanlaşma

Üçüncü düzey, bireylerin bir rehber eşliğinde fiziksel aktiviteye katılımdan bağımsız bir şekilde ve ihtiyaçları doğrultusunda fiziksel aktiviteyi uygulamaya geçmesini ifade etmektedir. Bu seviyede, ihtiyaçlarına ve hedeflerine uygun şekilde egzersiz rutinlerini bağımsız olarak planlama, uygulama ve uyarılama yeteneklerini geliştirirler. Bu aşama, bireylerin edindikleri bilgi ve deneyimleri, zihinsel sağlıklarını iyileştirme, belirli bir spor dalındauzmanlaşma gibi hedefleriyle uyumlu, kişiselleştirilmiş programlar tasarlamalarıve bunları düzenli uygulamalarını vurgular. Ayrıca bu düzeydeki bireyler kişisel değerleri ve yaşam tarzlarıyla uyumlu

sürdürülebilir fiziksel aktivite alışkanlıkları geliştirirler. Böylece ömür boyu harekete bağlılık gösterirler.

Teknolojik cihazların kullanımı, öz değerlendirme ve dönüt alma bireylerin ilerlemelerini yakından takip ederek geliştirdikleri yöntemleri sürekli olarak iyileştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, bu düzeyde kazanılan fiziksel okuryazarlık, bireylerin başkalarına ilham vermesini ve onların fiziksel aktivite yolculuklarına rehberlik yapar. Bu düzeyde kazanılan bilinç, sadece fiziksel okuryazarlığa sahip olan bireye değil, onun çevresinde bulunan bireylere de fiziksel aktivite yapmaları konusunda etkili ve yararlı olur. Bir başka ifadeyle sedanter bireylere rol model olur. Dolayısıyla fiziksel okuryazarlığın bu aşamasında olan bir birey daha sağlıklı ve daha aktif bir toplumun oluşturulmasına da katkıda bulunur.

2.9.3. Uygulama Alanları

Fiziksel okuryazarlık modeli, farklı bireylerin ilgi alanlarına ve fiziksel durumlarına uygun olarak geniş bir uygulama alanı sunar. Ayrıca bu uygulamalar çevre ve imkanlara göre de değişkenlik gösterir. Dolayısıyla model uyarlanabilir bir yapıdadır. Araştırmacı tarafından geliştirilen bu modeli uygulayacak beden eğitimi ve spor öğretmenleri, kendi imkanlarını göz önünde bulundurarak aşağıdaki örnek aktiviteleri inceleyebilir ve ihtiyaçlarına uygun olanları seçebilir. Alternatif olarak, kendilerine özel farklı aktiviteler de geliştirebilirler. Bu aktivitelerden bazılarını aşağıda yer verilmiştir:

Su Aktiviteleri: Yüzme, kano, kürek, dalış, rüzgar sörfü, su jimnastiği, su altı hokeyi ve yelken gibi sporlar su üzerinde veya altında gerçekleştirilen fiziksel aktivite türleridir. Bu aktiviteler farklı ortamlar ve ekipmanlarla yapılabilir, bireysel ya da takım olarak organize edilebilir.

Doğa Aktiviteleri: Trekking, kampçılık, dağcılık, kaya tırmanışı, dağ bisikleti, rafting, kanyon geçişi ve yelken gibi sporlar doğada gerçekleştirilen hareket tabanlı etkinliklerdir. Bu aktiviteler, çeşitli zeminlerde ve hava koşullarında yapılabilir, bireysel ya da grup halinde katılım sağlanabilir.

Günlük Yaşam Aktiviteleri: Okula veya işe yürüyerek veya bisikletle gitmek, yürüyüş yapmak, evde yoga ya da direnç egzersizleri uygulamak, bahçe işleriyle uğraşmak ve asansör yerine merdiven kullanmak gibi günlük hayatta fiziksel hareketi artıran aktiviteler yapılabilir.

Grup Sporları ve Fitness: Futbol, basketbol gibi takım sporları; zumba, spinning gibi grup fitness dersleri; salsa, tango gibi dans dersleri ve grup meditasyonları

gibi esneme odaklı aktiviteler bir arada yapılabilir. Bu tür etkinlikler genellikle sosyal bir ortamda gerçekleştirildiği için aktivitelere katılımı artırabilir.

Müzikli Aktiviteler: Latin dansları, hip-hop, bale, salsa, break dans gibi aktiviteler ile müzik ve dans bir araya getirilir. Bu da bireyler için fiziksel aktiviteyi ilgi çekici ve eğlenceli hale getirebilir.

Geleneksel Oyunlar: Geleneksel oyunlar, bireylerin fiziksel olarak aktif olmasına yardımcı olan eğlenceli etkinliklerdir. Mendil kapmaca, halat çekme, seksek ve topaç çevirme gibi oyunlar, bireyleri bilgisayar ve telefon gibi cihazlardan uzaklaştırarak hareket etmeye teşvik eder. Aynı zamanda, bu oyunlar yetişkinler için de çocukluk anılarını canlandırarak keyifli bir deneyim sunar. Bu sayede, fiziksel aktiviteye katılım doğal bir şekilde artırılabilir.

Ünlü Sporcuların Katılımıyla Etkinlikler: Başarılı sporcularla motivasyonel çalıştaylar, kariyer günleri etkinlikleri, bu sporcularla yapılan kamp günleri ve sporcu gösterileri fiziksel aktivitelere ilham kaynağı olabilir. Bu tür etkinlikler bireysel katılımı artırmak için düzenlenebilir.

Güncel Televizyon Programlarından İlham Alan Aktiviteler: Survivor parkurları, Ninja Warrior tarzı yarışmalar ve gladyatör mücadeleleri fiziksel dayanıklılık, güç ve çeviklik gerektiren etkinlikler olarak düzenlenir. Bu aktiviteler eğlenceli bir rekabet ortamı yaratır ve bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını sağlayabilir.

Dijital Oyunların Gerçek Hayata Uyarlanması: Popüler dijital oyunların gerçek hayata uyarlanmasıyla aktiviteler düzenlenir. Bu aktiviteler fiziksel hareketi içerecek şekilde tasarlanarak bireylerin fiziksel aktiviteye ilgilerini artırılabilir.

Teknolojik Destekli Aktiviteler: Sanal gerçeklik ve artırılmış gerçeklik tabanlı fiziksel aktiviteler, sanal yarışlar ve spor platformları gibi seçeneklerle teknoloji, fiziksel hareketle birleştirilebilir.

Kalistenik Aktivitelerle Yarışmalar: Barfiks çalışmaları, plank, squat, el duruşu ve mum duruşu gibi hareketler vücut ağırlığını kullanarak yapılan aktivitelerden oluşur. Bu tür yarışmalar bireylerin fiziksel sınırlarını test edebileceği ortamlar sunar. Dolayısıyla fiziksel aktiviteye katılımlarını artırabilir.

Eğitsel ve Hareket Temelli Oyunlar: Zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimi temel alan eğitsel oyunlar oynatılabilir. Bu oyunlar, bireylerin eğlenirken öğrenmelerini teşvik ederek onların hem keyif almasını hem de fiziksel okuryazarlıklarını geliştirmesini sağlar.

Yukarıdaki örneklerden de anlaşılacağı gibi fiziksel okuryazarlık modelinin, bireylerin ihtiyaç ve beklentilerine göre farklı şekillerde uygulanabileceği görülmektedir. Su sporlarından doğa sporlarına, teknolojik cihazların kullanımından günlük aktivitelere kadar geniş bir yelpazede sunulan bu model, bireylerin yaşam boyu aktif kalmasını teşvik eder. Eğitim ortamlarından toplumsal farkındalığın artırılmasına kadar her alanda kullanılabilecek bu model, sağlıklı bireylerin yetiştirilmesine önemli katkılar sağlar(Bkz. Ek-10, Ek-11).



3. MATERYAL VE METOT

Bu bölümde fiziksel okuryazarlık modelinin sistematik olarak geliştirilip uygulanabilirliğini sağlamak için süreç konusunda ihtiyaç duyulan bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Çalışma Tasarımı

Bireylerin fiziksel okuryazarlık düzeylerini artırmaya yönelik olan bu çalışmada, fiziksel okuryazarlık modelinin geliştirilmesi ve uygulamasının yapılması hedeflenmiştir. Bu hedef doğrultusunda öncelikle modelin kapsamı belirlenerek araştırma konusu ve başlığı belirlenmiştir. Araştırmayla ilgili bundan sonraki çalışmalar aşağıdaki gibi gelişmiştir:

Araştırmada 7528 nolu ve 10/10/2024 tarihli Öğretmenlik Mesleği Kanunu'nun 20. maddesine göre adlandırılan uzman beden eğitimi ve spor öğretmenlerinden (3 erkek 1 kız), yardımcı beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü stajyer öğrencilerinden (5 erkek, 5 kız), ortaokul öğrencilerinden ve fiziksel okuryazarlık, ölçme ve değerlendirme ve model geliştirme konularıyla ilgili uzmanlardan yararlanılmıştır. Model, fiziksel okuryazarlığın tüm unsurlarını (motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış) içermekte olup 2 aşamada geliştirilmiştir. Bu aşamalar aşağıdaki gibidir:

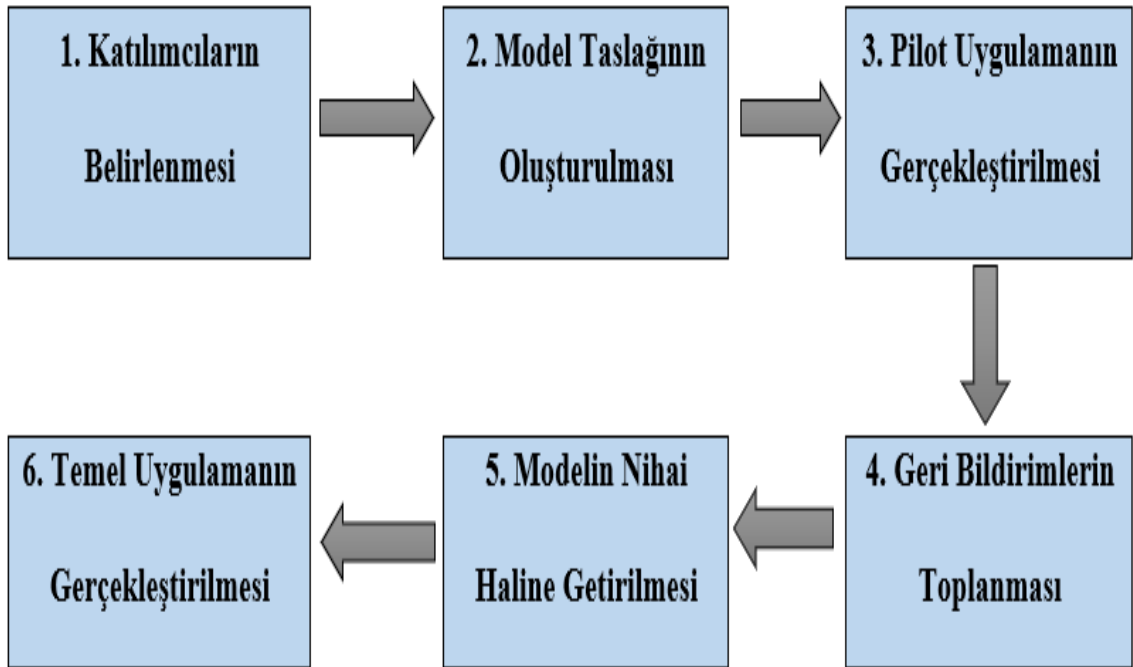
Birinci Aşama: Modelin Geliştirilmesi

İkinci Aşama: Modelin Uygulanması

Modelin geliştirilmesinde öncelikle deney ve kontrol grupları rastgele belirlenmiştir (3.2. Katılımcılar). Bu grupların belirlenme sürecinde katılımcıların uygunluğu, hedef kitlenin özellikleri ve araştırmanın amaçları göz önünde bulundurulmuştur. Ardından model taslağı oluşturulmuş ve pilot uygulamaya da Eylül 2024'te geçilmiştir. Pilot uygulama sonrasında, öğrencilerle bireysel ve grup odaklı, uzman beden eğitimi ve spor öğretmeni ile de bireysel görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmeler sonucunda, her haftanın sonunda uygulama sürecinde karşılaşılan güçlükler, modelin etkileri ve iyileştirilmesi gereken yönler açısından değerlendirilmiştir. Ayrıca, uzmanlarla alınan geri dönüşleri tartışmak ve modeli iyileştirmek amacıyla yüz yüze odak grup görüşmeleri düzenlenerek geri dönüşlerin daha ayrıntılı bir şekilde ele alınması sağlanmıştır. Tüm bu süreçlerin sonucunda, gelişmelerle ilgili yeni ve gerekli bulunan tespitler yapılmış ve böylece modelde ihtiyaç duyulan düzenlemeler yapılarak son hali verilmiştir.

Son hali verilen model, deney grubuna Ekim, Kasım ve Aralık 2024 aylarında 10 hafta süresince uygulanmıştır. Bu süre zarfında, modelin etkisini ölçmek ve hedeflenen çıktılara ulaşılmasını değerlendirmek amacıyla “Çocuklar için Fiziksel Aktivite Anketi” ve “Ortaokul Öğrencileri için Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği” ile veriler toplanmıştır.

Çalışma kapsamında elde edilen nitel ve nicel veriler, detaylı bir şekilde analiz edilerek sonuçlar raporlanmıştır. Bu analiz sürecinde, modelin etkileri daha geniş bir perspektiften ele alınması için veriler bir arada değerlendirilmiştir. Bu sayede, geliştirilen modelin etkisi ve sürdürülebilirliği hakkında daha kapsamlı ve güvenilir sonuçlara ulaşmaya çalışılmıştır. Model geliştirme süreci Şekil 3.1’de verilmiştir:



Şekil 3.1. Model geliştirme süreci

3.2. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın birinci aşaması olan modelin geliştirilme sürecinde, karma araştırma yöntemlerinden biri olan paralel desen benimsenmiştir. Paralel desen, nitel ve nicel veri toplama süreçlerinin eş zamanlı olarak yürütüldüğü, her iki veri türünün birbirinden bağımsız bir şekilde analiz edildiği ve elde edilen sonuçların bir araya getirilerek daha bütüncül bir bakış açısıyla yorumlandığı bir araştırma stratejisidir(80). Bu desen, özellikle araştırma probleminin hem geniş bir çerçevede hem de derinlemesine incelenmesini gerektirdiği için tercih edilmiştir.

Paralel desenin temel özelliği, araştırmanın farklı boyutlarını yansıtmak için iki ayrı veri toplama ve analiz sürecinin aynı zaman diliminde gerçekleşmesidir. Bu süreçte nitel veriler, genellikle bireylerin deneyimlerini, duygularını ve düşüncelerini anlamaya yönelik olarak kullanılırken nicel veriler, ölçülebilir ve genelleştirilebilir sonuçlar elde etmek için kullanılır(80). Her iki veri türü birbirinden bağımsız şekilde ele alınır ve analiz edilir. Araştırmacı, her bir veri türünden elde edilen bulguları ayrı ayrı değerlendirdikten sonra bu bulguları karşılaştırır ve sentezler.

Bu yöntemin en büyük avantajlarından biri, nitel ve nicel verilerin birleştirilmesi sayesinde araştırma konusuna dair daha geniş, somut ve ayrıntılı bir anlayış sunmasıdır. Örneğin, nicel veriler aracılığıyla belirli değişkenler arasındaki ilişkiler ve genel eğilimler ortaya konulabilirken, nitel veriler bu sonuçların nedenlerini ve bağlamlarını anlamaya olanak tanır. Bu iki yaklaşımın birlikte ele alınması, daha zengin ve daha kapsamlı sonuçlar elde etmeye olanak sağlar. Çünkü yalnızca sayısal ya da öznel bulgulara dayalı bir sonuç, çalışmanın amacına ulaşmada yetersiz kalacaktır.

Bu çalışmada paralel desenin benimsenmesinin temel nedeni, araştırma probleminin çok boyutlu yapısına uygun bir analiz çerçevesi sağlamasıdır. Bu tür yaklaşımlar hem geniş kapsamlı hem de derinlemesine bir anlayış gerektirdiği için araştırmanın amacına ulaşmayı kolaylaştırarak farklı veri türlerinin harmanlanıp konunun daha ayrıntılı bir şekilde ele almasına olanak tanır. Bu yöntemin bir başka avantajı da araştırma sonuçlarının güvenilirliğini artırmasıdır. Çünkü farklı veri kaynaklarından elde edilen bulguların birbiriyle tutarlılığı, araştırma bulgularının geçerliliği ve güvenilirliği açısından önemli bir katkı sunar.

Araştırmanın ikinci aşaması olan modelin uygulanmasında ise nicel araştırmalardan yarı deneysel desen kullanılmıştır. Çünkü araştırma gruplar rastgele atanmış olsa da sınıf bazlı olarak atanmıştır. Bu da bireysel bir atama yapılmaması nedeniyle yarı deneysel bir araştırma olarak yürütülmesini sağlamıştır.

3.3. Katılımcılar

Bu çalışmadaki minimum katılımcı sayısının belirlenmesinde G*Power (sürüm: 3.1.9.7) yazılımı kullanılmıştır. Çalışma tasarımına göre gücü hesaplamak için t-test gruplarından iki bağımsız ortalama arasındaki fark; α hata olasılığı = 0.05; etki büyüklüğü = 0.50; ve güç ($1-\beta$ hata olasılığı) = 0.99 olarak belirlenmiştir. Bu analize dayanarak, yazılım tarafından %0.99 gerçek güç ile belirlenen istatistiksel anlamlılık için gereken minimum örneklem büyüklüğünün en az 254 (Deney n: 127, Kontrol n:

127) katılımcı olduğu anlaşılmıştır. Bu bağlamda araştırmanın evrenini Malatya ilindeki ortaokullar oluşturmuştur. Örneklemi ise 2024/2025 eğitim-öğretim yılında Malatya ili merkez ilçelerinde bulunan ortaokullarda, sosyo-ekonomik yapılarına göre tabakalandırılmış ve her tabakadan rastgele seçilen 4 farklı ortaokulda öğrenim gören 486 öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin deney ve kontrol gruplarına atanması da yansız olarak rastgele bir şekilde yapılmıştır. Araştırmaya dahil edilme, dışlanma ve çıkarılma kriterleri aşağıdaki gibidir:

3.3.1. Dahil Edilme Kriterleri

- Ortaokul düzeyinde öğrenim görüyor olmak.
- Herhangi bir engel durumu olmamak.
- Son 6 ay içerisinde herhangi bir sağlık problemi yaşamamış olmak.
- Araştırmaya gönüllü olarak (veli onam ve gönüllü onam formu) katılmayı kabul etmiş olmak.
- Araştırmadan dışlanma kriterleri de araştırmaya dahil edilme kriterlerinin tersidir.

3.3.2. Çıkarılma Kriterleri

- Araştırmaya devam etmeyi reddetmek.
- Katılımcıların derslerde özensiz davranışlar sergilemesi.
- Toplam derslerin %20'sinden fazlasına katılmamış olmak.
- Araştırma sırasında etik ihlaller ya da rahatsız edici davranışlar sergilemek.
- Araştırma sürecinde sağlık durumunu etkileyen bir problemin gelişmesi.
- Araştırmaya katılım için aile onayının iptal edilmesi.
- Veri toplama sürecinde işbirliği yapmayı reddetmek ya da yanıltıcı bilgiler vermek.

Yukarıda maddeler halinde sıralanan kriterler doğrultusunda pilot ve temel uygulamaya öğrenciler dahil edilmiştir. Bu bilgiler tablolar haline getirilerek daha anlaşılır bir şekilde aşağıda ifade edilmiştir.

Pilot uygulama katılımcı grubunun 17'si erkek, 13'ü kız olduğu belirlendi. Bunların 18'i 11 yaşında, 12'si de 12 yaşında olduğu ve bunların 5'inin düzenli spor yaparken 25'inin spor yapmadığı tespit edildi.

Pilot uygulama grubuna ilişkin demografik dağılımlar aşağıda Tablo 3.1'de sunuldu.

Tablo 3.1.Pilot uygulama grubunun demografik dağılımları

Değişken		F	%
Cinsiyet	Erkek	17	56.7
	Kız	13	43.3
	Toplam	30	100.0
Yaş	11	18	60.0
	12	12	40.0
	Toplam	30	100.0
Düzenli Spor Yapma Durumu	Evet	5	16.7
	Hayır	25	83.3
	Toplam	30	100.0

Tablo 3.2’de deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların demografik dağılımları sunuldu. Buna göre deney grubunda 127 öğrenci (%54.5) erkek, 136 öğrenci (%45.5) kız olduğu belirlendi. Yaşlarına göre öğrencilerin 27’si (%11.6) 10 yaşında, 67 (%28.8)’si 11 yaşında, 81 (%34.8)’i 12 yaşında, 45 (%19.3)’i 13 yaşında ve 13 (%5.6)’ü de 14 yaşında olduğu tespit edildi. Sınıf düzeylerine göre ise 54 öğrenci (%23.2) 5. sınıfta, 59 öğrenci (%25.3) 6. sınıfta, 74 öğrenci (%31.8) 7. sınıfta ve 46 öğrenci (%19.7) 8. sınıfta olduğu tespit edildi. Ayrıca 74 öğrenci (%31.8) düzenli olarak spor yaparken 159 öğrenci (%68.2) düzenli spor yapmadığı belirlendi.

Kontrol grubunda yer alan toplam 253 öğrencinin 129 (%51.0)’u erkek, 124 (%49.0)’ü kız olduğu görüldü. Yaşlarına göre 41 öğrenci (%16.2) 10 yaşında, 39 öğrenci (%15.4) 11 yaşında, 84 öğrenci (%33.2) 12 yaşında, 72 öğrenci (%28.5) 13 yaşında ve 17 öğrenci (%6.7) de 14 yaşında olduğu tespit edildi. Sınıf seviyelerine göre, 59 öğrenci (%23.3) 5. sınıfta, 49 öğrenci (%19.4) 6. sınıfta, 66 öğrenci (%26.1) 7. sınıfta ve 79 öğrenci (%31.2) 8. sınıfta eğitim gördüğü olduğu belirlenmiştir. 64 öğrenci (%25.3) düzenli spor yaparken 189 öğrenci (%74.7) düzenli spor yapmadığı tespit edildi.

Temel uygulama grubunun demografik dağılımları aşağıda Tablo 3.2’de sunuldu.

Tablo 3.2.Temel uygulama grubunun demografik dağılımları

Grup	Değişken	F	%
Deney	Erkek	127	54.5
	Kız	136	45.5
	Toplam	233	100.0
Kontrol	Erkek	129	51.0
	Kız	124	49.0

		Toplam	253	100.0
		10	27	11.6
		11	67	28.8
		12	81	34.8
		13	45	19.3
		14	13	5.6
		Toplam	233	100.0
	Yaş	10	41	16.2
		11	39	15.4
		12	84	33.2
		13	72	28.5
		14	17	6.7
		Toplam	253	100.0
		5. Sınıf	54	23.2
		6. Sınıf	59	25.3
		7. Sınıf	74	31.8
		8. Sınıf	46	19.7
		Toplam	233	100.0
	Sınıf	5. Sınıf	59	23.3
		6. Sınıf	49	19.4
		7. Sınıf	66	26.1
		8. Sınıf	79	31.2
		Toplam	253	100.0
		Evet	74	31.8
		Hayır	159	68.2
		Toplam	233	100.0
	Düzenli Spor Yapma Durumu	Evet	64	25.3
		Hayır	189	74.7
		Toplam	253	100.0

Araştırmaya dahil edilen gruplardan veri toplamak için kullanılan araçları aşağıda başlıklar halinde verilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu yanında ortaokul öğrencilerinin fiziksel okuryazarlık düzeylerini ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla Fiziksel Aktivite Soru Formu (FAS) ve Ortaokul Öğrencileri için Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği kullanılmıştır.

3.4.1. Fiziksel Aktivite Soru Formu (FAS)

Fiziksel Aktivite Soru Formu (Physical Activity Questionnaire for Older Children-PAQ-C) Kowalski ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, daha sonra Emlek Sert ve Bayık Temel tarafından da 2014 yılında Türkçe'ye uyarlanmıştır(81). Fiziksel Aktivite Soru Formu, öğrencilerin son yedi gün içerisindeki fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek üzere uyarlanmıştır. Bu form, öğrencilerin farklı zaman dilimlerindeki fiziksel aktivitelerinin sıklığını sorgulayan toplam 9 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Formda her bir madde 5'li Likert ölçeğiyle yanıtlanmakta ve toplam puan üzerinden öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri hesaplanmaktadır. Orijinal ölçekten yapılan uyarlamalarda çeviri – geri çeviri yapılarak dil geçerliliği sağlanmış, uzman görüşleri de alınarak formda gerekli düzeltmeler yapılmış ve böylece kapsam geçerliliği sağlanmıştır. Buna ek olarak, test – tekrar test yöntemiyle de fiziksel aktivite soru formunun güvenilirliği değerlendirilmiştir. Ayrıca Cronbach Alfa katsayısı 0.74 olarak raporlanmıştır. Bu uygulamalara göre fiziksel aktivite soru formunun geçerli ve güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma için ise Cronbach Alfa katsayısı 0.82 olarak bulunmuştur.

3.4.2 Ortaokul Öğrencileri için Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği

Ortaokul Öğrencileri için Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği, öğrencilerin fiziksel okuryazarlık algılarını ölçmek için Akarsu ve arkadaşları tarafından 2024 yılında geliştirilmiştir(82). Ölçek, motivasyon (1,2,3,4. maddeler), bilgi ve anlayış (5,6,7,8,9. maddeler), güven (10,11,12,13. maddeler) ve fiziksel yeterlilik (14,15,16,17. maddeler) olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. 5'li Likert tipinde yanıtlanan ölçekten en düşük 17 en yüksek 85 puan alınmakta ve daha yüksek puanlar öğrencilerin fiziksel okuryazarlık algısının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı ise motivasyon alt boyutu için 0.82, bilgi ve anlayış alt boyutu için 0.89, güven alt boyutu için 0.91, fiziksel yeterlilik alt boyutu için 0.78 ve ölçeğin toplamı için ise 0.85 olarak raporlanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa katsayısı 0.81 olarak tespit edilmiştir.

3.5. Verilerin Toplanması

Şekil 3.2’de örnek veri toplama ortam görüntüsünde görüldüğü üzere ölçekler, sınıf ortamında ve araştırmacının gözetiminde uygulanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce, araştırmacı tarafından öğrencilere kısa bir bilgilendirme yapılmış ve kullanılan ölçeklerin amacını, içeriklerini ve nasıl doldurulacağını açıklayan bilgiler verilmiştir. Bu süreçte, öğrencilerden tüm maddeleri dikkatlice okumaları ve kendilerine uygun olduğunu düşündükleri seçenekleri işaretlemeleri istenmiştir. Ayrıca, gönüllü katılımın ve veri gizliliğinin sağlanması için etik kurallar dikkate alınmıştır.



Şekil 3.2. Veri toplama ortam görüntüsü

3.6. Sınırlılıklar

Bu çalışmanın bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bunlar aşağıdaki gibidir:

Örneklem Kapsamı: Çalışma, ortaokul öğrencileri ile gerçekleştirilmiş ve aynı zamanda Malatya ili Merkez ilçelerinde yürütülmüştür. Bu durum, bulguların genellenebilirliğini sınırlandırabilir.

Dönütlerin Niteliği: Öğrenci ve beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve yardımcı beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü stajyer öğrencilerinden toplanan dönütler, bireysel algı ve deneyimlere dayalıdır. Bu durum, subjektif değerlendirmelerin modele olan etkisini artırabilir.

Zaman Sınırlamaları: Uygulama ve değerlendirme süreçleri, eğitim takvimi ile sınırlıdır.

3.7. Etik Konular

Bu çalışma, yasal izinler ve etik kurallar çerçevesinde yürütülmüştür. Araştırma öncesinde gerekli etik onaylar alınmış ve uygulama süreci bu doğrultuda gerçekleştirilmiştir. Araştırma için İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 26 Ekim 2023 tarihli 13. oturum 14 numaralı kararla etik onayı alınmıştır (Bkz. Ek-2). Araştırmanın uygulama aşamalarını gerçekleştirmek amacıyla Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne başvurulmuş ve MEB.TT.2024.002956 başvuru numaralı izin ile gerekli onay alınmıştır (Bkz. Ek-7). Bu izin kapsamında araştırma, belirlenen okullarda planlanan şekilde yürütülmüştür. Ayrıca araştırmaya katılan öğrenciler ve veliler çalışma öncesinde araştırma hakkında detaylı olarak bilgilendirilmiştir. Katılım, gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş ve tüm katılımcılar "Gönüllü Onam Formu"nu imzalamış (Bkz. Ek-5) ve ailelerinden "Veli Onam Formu" (Bkz. Ek-6) alınmıştır.

3.8. Birinci Aşama: Modelin Geliştirilmesi

3.8.1. Model Taslağının Oluşturulması

Model taslağının oluşturulmasında literatür taramasının yanında beden eğitimi ve spor öğretmenleri, öğrenci ve uzman görüşlerine başvurulmuştur. Literatürde Pubmed, Web of Science, Google Akademik, DergiPark, ULAKBİM, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve ProQuest veri tabanlarında İngilizce ve Türkçe dillerinde "Fiziksel/Bedensel Okuryazarlık - Physical Literacy", "Model", "Okul - School", "Program", "Beden Eğitimi Öğretimi - Instruction of Physical Education", "Beden Eğitimi Öğretim Yöntemleri - Physical Education Teaching Methods", "Beden Eğitimi Öğretim Teknikleri - Physical Education Teaching Techniques" anahtar kelimeleri kullanılarak taramalar yapılmıştır. Ayrıca Physical Literacy Association (2017)(23) ve Sport for Life Society (2024)(25) tarafından sunulan kaynaklar da model taslağının oluşturulmasında önemli rol oynamıştır.

Ortaokullarda uzman beden eğitimi ve spor öğretmeni statüsünde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenleri (Bkz. Ek-8) ve bu okullarda öğrenim gören öğrencilerle (Bkz. Ek-9) yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak konu ile ilgili görüşmeler yapılmıştır. Uzmanlarla ise odak grup görüşmeleri yapılırken konu derinlemesine ele alınmış ve model taslağı oluşturulmuştur. Taslağın yapı taşlarını

fiziksel okuryazarlığın temel bileşenleri olan bilgi ve anlayış, motivasyon, güven ve fiziksel yeterlilik bileşenleri oluşturmuştur.

3.8.2. Pilot Uygulama

Pilot uygulama Eylül 2024'te Malatya ili merkez ilçelerinden, uzman beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görev yaptığı ortaokullardan rastgele seçilen bir okulda gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesinde uygulayıcı beden eğitimi ve spor öğretmenlerine ve yardımcı beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü stajyer öğrencilerine fiziksel okuryazarlık konusunda bilgilendirme seminerleri düzenlenmiş ve bu kapsamda Uluslararası Fiziksel Okuryazarlık Derneği (International Physical Literacy Association) (23) ve Yaşam için Spor Topluluğu (Sport for Life Society) (25) tarafından sunulan fiziksel okuryazarlık kaynakları da kullanılmıştır. Buna ek olarak, araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgilendirmeler yapılarak model taslağı tanıtılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen öğrenciler rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiştir (Bkz. Tablo 2). Bu öğrencilere uygulanan taslak model dört düzeyden oluşmuştur. Her düzey, öğrencilerin aşamalı olarak bilgi ve anlayış, fiziksel yeterlilik, motivasyon ve güven alanlarında gelişimini sağlamayı amaçlayan kazanımları kapsamaktadır.

Birinci düzeyde temel hareket kavramlarını bilme, fiziksel aktivitenin önemini fark etme ve temel hareket becerilerini uygulama gibi kazanımlar bulunmaktadır. Bu aşamada, öğrencilerin fiziksel aktivitelerle tanışmasını ve farkındalık kazanarak motivasyon düzeylerinin artırılması hedeflenmiştir.

Kazanımlar ikinci düzeyde fiziksel okuryazarlık kavramının anlaşılması, temel hareketlerde uzmanlaşma ve fiziksel aktivitenin günlük yaşama uyumu gibi hedeflerle derinleştirilmiştir. Böyle bir uygulamayla daha karmaşık hareket becerilerinin öğrenilmesi ve fiziksel aktivitelerin bireysel ve sosyal olarak anlamlandırılması sağlanmıştır.

Üçüncü düzeyde motor hareket kalıplarında otomatikleşme, aktif yaşam tercihleri ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının öneminin kavranması desteklenmiştir. Bu anlamda bireylerin fiziksel yeteneklerini daha etkin kullanmalarına ve bu yetenekleri farklı durumlarda sergilemelerine önem verilmiştir.

Dördüncü düzeyde ise bireyler, fiziksel okuryazarlığı hayatlarının bir parçası haline getirerek bu alandaki yeterliliklerini yaşam boyu süren bir alışkanlığa dönüştürmeleri beklenmiştir. Bu aşamada, farklı fiziksel aktivite ortamlarının keşfini,

motor becerilerin çeşitli ortamlarda uyarlanmasını ve düzenli fiziksel aktivite katılımıyla bireysel hedeflere ulaşılması amaçlanır. Bir başka ifadeyle birey fiziksel aktivite yapmanın bilincine varır ve onu bir yaşama biçimi haline getirir.

Bu dört düzeyden oluşan taslak model, bireylerin farklı fiziksel, sosyal ve çevresel koşullarda kendilerini geliştirmelerine olanak tanıyarak, hayat boyu sağlıklı bir yaşam için gerekli olan becerileri uygulamalarına temel oluşturur.

Uygulamalar sonunda beden eğitimi ve spor öğretmeni ve öğrencilerle yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Taslak model hakkında beden eğitimi ve spor öğretmeni ve öğrenci görüşleri alınmış ve bu görüşler uzmanlara sunulmuştur. Odak grup yöntemiyle gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda modelin son hali oluşturulmuştur. Bu görüşmeler neticesinde model dört düzeyden üç düzeye düşürülmüştür. Bunun nedeni ise aşağıdaki gibidir:

a. Birleştirilen Kazanımlar: Görüşmeler neticesinde dördüncü düzey, diğer düzeylerde kazanılan becerilerin doğal bir çıktısı olarak değerlendirilmiştir. Dolayısıyla, üçüncü düzeyde bireylerin bağımsız hareket etme ve fiziksel aktiviteleri yaşamlarına uygulama becerisi kazandığından dördüncü düzeye ihtiyaç duyulmamıştır.

b. Dönütler: Beden eğitimi ve spor öğretmeni, dört düzeyli yapının zaman yönetimi açısından zorluklar yarattığını belirtmiştir. Ayrıca, dördüncü düzeyin diğer aşamaların bir tekrarı gibi algılandığı ve bu durumun uygulamada gereksiz yük oluşturduğu ifade edilmiştir.

c. Bilimsel ve Uluslararası Kaynaklarla Uyumluluk: Uluslararası Fiziksel Okuryazarlık Derneği (IPLA) ve Yaşam için Spor Topluluğu kaynakları, fiziksel okuryazarlık süreçlerinin sade ve aşamalı bir yapıda sunulmasının daha etkili olduğunu vurgulamışlardır. Dolayısıyla bu vurguya paralel olarak üç düzeyli yapının hem net hem de ölçülebilir kazanımlar sunması, modelin etkililiğini artırabilir.

Sonuç olarak, modelin üç düzeye indirgenmesi hem uygulama kolaylığı sağlamak hem de öğrenme süreçlerini daha etkili ve yalın bir şekilde sunmak amacıyla yapılmıştır.

3.9. İkinci Aşama: Modelin Uygulanması

3.9.1. Uygulayıcı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin ve Yardımcı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Stajyer Öğrencilerinin Eğitimi

Şekil 3.3’de görüldüğü üzere uygulama öncesinde, modelin doğru ve etkili bir şekilde uygulanabilmesi için araştırmacı tarafından uygulayıcı beden eğitimi ve spor öğretmenlerine ve yardımcı beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü stajyer öğrencilerine yönelik kapsamlı bilgilendirme ve eğitim seminerleri düzenlenmiştir. Bu seminerlerde, beden eğitimi ve spor öğretmenlerine ve yardımcı beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü stajyer öğrencilerine fiziksel okuryazarlık kavramı ve bileşenleri hakkında detaylı bilgiler sunulmuş ve uygulama sürecinde rehber olarak kullanılacak kaynaklar tanıtılmıştır.

Seminerler sırasında beden eğitimi ve spor öğretmenlerine ve yardımcı stajyer öğrencilerine, fiziksel okuryazarlığın temel bileşenleri olan motivasyon, güven, bilgi ve anlayış, fiziksel yeterlilik kavramları ile bu bileşenlerin öğrenciler üzerinde de nasıl geliştirilebileceği bilgisi aktarılmıştır. Ayrıca, beden eğitimi ve spor öğretmenlerine ve yardımcı stajyer öğrencilerin model taslağı tanıtılmış ve uygulama süreçlerine ilişkin detaylı açıklamalar yapılmıştır. Bu kapsamda, uygulamanın amaçları, hedefleri ve süreçleri tartışılmış, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ve yardımcı stajyer öğrencilerinin soruları yanıtlanarak süreçle ilgili olası belirsizlikler giderilmiştir.

Aşağıda Şekil 3.3’de uygulayıcı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ve yardımcı stajyer öğrencilerinin eğitime ilişkin görüntü sunulmuştur:



Şekil 3.3.Uygulayıcı beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve yardımcı stajyer öğrencilerin eğitimine ilişkin görüntü

3.9.2. Uygulama Süreci

Şekil 3.4'te görüldüğü üzere uygulama süreci farklı okullarda gerçekleşmiştir. Bu uygulama süreçleri aşağıda detaylandırılmıştır.

Derse Giriş (10 Dakika)

Dersin giriş bölümü, öğrencilerin ilgisini çekerek derse katılımlarını artırmayı ve onları derse hazırlamayı amaçlamıştır. Bu bölüm, dikkat çekme ve güdüleme aşamalarından oluşmuştur.

Dikkat çekme aşamasında beden eğitimi ve spor öğretmeni, dersin temasını ve öğrenme hedeflerini tanıtır. Örneğin, "Bugün hem denge yeteneğimizi geliştireceğiz hem de eğlenceli bir takım oyunu oynayacağız!" şeklinde motivasyon artırıcı ifadeler kullanmıştır. Görsel materyaller (örneğin posterler veya kısa videolar) veya hikaye anlatımı gibi araçlar kullanılarak öğrencilerin dikkatinin toplanması sağlanmıştır. Etkinliklere yönelik ilgi çekici sorular sorarak (örneğin, "Sizce fiziksel aktivite neden sağlıklı bir yaşam için bu kadar önemli?") öğrenciler düşünmeye yönlendirilmiştir.

Güdüleme aşamasında ise öğrencilerin katılımını teşvik etmek için, yapılacak etkinliklerin günlük yaşamlarına nasıl fayda sağlayacağı açıklanmıştır. Örneğin, "Bu denge hareketleri sizin spor yaparken daha iyi olmanızı sağlayacak ve düşmenizi

önleyecek." denilmiştir. Grup içi iletişimi artırmak adına eğlenceli ve basit bir aktiviteyle (örneğin, kısa bir oyun) derslere başlanmıştır.

Isınma (5 Dakika)

Bu bölüm, öğrencilerin fiziksel aktiviteler için hazır hale gelmelerini sağlamak ve sakatlanma riskini azaltmak amacıyla planlanmıştır.

Isınma Egzersizleri:

Vücut sıcaklığını artırarak kas ve eklemleri fiziksel aktiviteye hazır hale getirmek amacıyla derslerde hafif tempolu koşu, sıçrama veya yürüme gibi hareketler uygulanmıştır. Ayrıca ısınma sırasında grup içi iletişimi artırmak ve etkinliklere hazırlamak adına eğlenceli ve basit çalışmalara yer verilmiştir.

Temel Uygulama (50 Dakika)

Bu çalışmada geliştirilen fiziksel okuryazarlık modeli, ortaokul öğrencilerinin bilgi ve anlayış, fiziksel yeterlilik, motivasyon ve güven düzeylerini artırmayı hedefleyen bir yapıya sahiptir. Modelin etkililiğini değerlendirmek amacıyla deney grubu üzerinde 10 haftalık bir uygulama süreci gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte, detaylı bir şekilde planlanan uygulamanın her bir aşaması sistematik olarak yürütülmüştür.

1. Düzey: Bilgi ve Farkındalık (1-4 Haftalar)

1. Hafta: Fiziksel Aktivitelerin Sağlık Üzerindeki Etkileri

Birinci hafta fiziksel aktivitenin sağlık yararları ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri ele alınmış ve bunun için aşağıdaki etkinliklere yer verilmiştir:

- Kardiyovasküler sağlığın önemi hakkında kısa bilgilendirme.
- Doğru nefes alma ve koşu formu öğretimi.
- Öğrencilerin günlük hayatlarında yaptıkları fiziksel aktiviteler anlatılır ve tartışma ortamı oluşturularak farkındalık kazandırma.

Bu uygulamalarla öğrencilerin fiziksel aktivitelerin sağlıkla ilişkili yararlarını anlamaları sağlanır ve böylece yaşam kalitelerini artırmaya yönelik bilinçli davranışların temeli oluşturulur.

2. Hafta: Temel Hareket Becerileri ve Sosyal Katılım

İkinci hafta temel hareket becerileri (koşma, sıçrama, denge) ve sosyal etkileşim konuları ele alınmış ve bunun için aşağıdaki etkinliklere yer verilmiştir:

- Sıçrama ve güvenli iniş teknikleri üzerine uygulamalı çalışmalar.
- Sosyal etkileşimi artıran grup oyunları.
- Fiziksel aktivitelerin sosyal ilişkiler üzerindeki etkisi üzerine kısa tartışmalar.

Bu uygulamalarla öğrencilerin temel hareket becerilerini öğrenmesi ve fiziksel aktivitelerin sosyal bağlamdaki önemini fark etmeleri hedeflenmiştir.

3. Hafta: Günlük Yaşamda Fiziksel Aktivite ve Motivasyon

Üçüncü hafta günlük hayatta fiziksel aktivite ve motivasyonun önemi konuları ele alınmış ve bunun için aşağıdaki etkinliklere yer verilmiştir:

- Günlük yaşamda fiziksel olarak aktif olma yollarının tartışılması (örneğin, asansör yerine merdiven kullanma, yürüyüş yapma, bisiklete binme gibi).
- "Hedefime Ulaşıyorum" etkinliği: Öğrenciler, günlük olarak yapacakları basit fiziksel aktiviteler için hedefler belirler.
- Takım oyunları ile motivasyon artırma (örneğin, grup içinde hedefe ulaşma oyunu).

Bu uygulamalarla öğrencilerin günlük hayatta fiziksel aktivitelerin nasıl sürdürülebileceğini öğrenmeleri ve motivasyon becerilerini geliştirmeleri hedeflenmiştir.

4. Hafta: Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivitenin İlişkisi

Dördüncü hafta sağlıklı beslenme alışkanlıklarının fiziksel aktiviteyle ilişkisi konusu ele alınmış ve bunun için aşağıdaki etkinliklere yer verilmiştir:

- Besin gruplarının önemi hakkında bilgi paylaşımı.
- Sağlıklı yaşam için dengeli bir beslenme planı oluşturma.
- Fiziksel uygunluğu artıran basit aktiviteler.

Bu uygulamalarla öğrencilerin sağlıklı beslenme ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi anlamaları ve dengeli bir yaşam tarzı oluşturma bilinci geliştirmeleri hedeflenmiştir.

2. Düzey: Deneyimleme ve Günlük Yaşama Uygulama (5-8. Haftalar)

5. Hafta: Kuvvet ve Dayanıklılık

Beşinci hafta kas kuvveti ve dayanıklılığı artırmaya yönelik hareketler ve bu hareketlerin günlük yaşamda uygulanabilirliği konuları ele alınmış ve bunun için aşağıdaki etkinliklere yer verilmiştir:

- İstasyon çalışmaları: Konilerle kısa mesafede dayanıklılık artırıcı koşular.
- Hafif ağırlık kaldırma ve taşıma (örneğin, "Pazar çantasını güvenle taşıma").
- Evde yapılabilecek basit kuvvet egzersizleri (örneğin, duvara karşı şınav).

Bu uygulamalarla öğrencilerin kuvvet ve dayanıklılıklarının geliştirilmeleri ve günlük yaşamda fiziksel aktivitelerin rolünü fark etmeleri hedeflenmiştir.

6. Hafta: Sürat ve Reaksiyon

Altıncı hafta hız ve reaksiyon becerileri, günlük yaşamda çeviklik ve reaksiyonun önemikonuları ele alınmış ve bunun için aşağıdaki etkinliklere yer verilmiştir:

- Zikzak koşu ve kısa mesafe hız yarışları ile hızlı yön değiştirme çalışmaları.
- Top yakalama ve hızlı paslaşma çalışmaları.
- Günlük hayatta hızlı tepki verme senaryolarını uygulama.

Bu uygulamalarla öğrencilerin hız ve reaksiyon becerilerinin geliştirilmesi ve günlük hayatta bu becerilerin uygulanabilirliğini anlamaları hedeflenmiştir.

7. Hafta: Çeviklik ve Çabukluk

Yedinci hafta karmaşık hareket kombinasyonlarının günlük yaşamda kullanım alanlarıkonuları ele alınmış ve bunun için aşağıdaki etkinliklere yer verilmiştir:

- Engelli parkurlarda hareket kombinasyonlarıyla farklı yüzeylerde hareket edilir ve denge sağlanır.
- Hızlı yön değiştirme ve çeviklik oyunları (örneğin, "Aniden yön değiştirerek engellerden kaçma" / "Yakar top").
- Günlük yaşamda çevikliğin önemini içeren kısa tartışma: "Düşmeden ani hareket yapabilmek neden önemlidir?"

Bu uygulamalarla öğrencilerin çeviklik ve hareket kombinasyonlarını pekiştirmeleri ve bu becerilerin günlük yaşamda nasıl kullanılabileceğini kavramaları hedeflenmiştir.

8. Hafta: Esneklik ve Denge

Sekizinci hafta esneklik ve denge çalışmaları ve günlük yaşam aktivitelerinde dengenin önemi konuları ele alınmış ve bunun için aşağıdaki etkinliklere yer verilmiştir:

- Yoga tabanlı denge egzersizleri: "Ağaç duruşu" veya "Kedi-geriye eğilme" gibi hareketlerle esnekliği artırmak.
- Grup içinde koordinasyon oyunları: "Denge tahtasında yan yana durma" gibi aktiviteler.
- Günlük denge örnekleri: "Dar bir alanda yürürken dengeyi sağlama" veya "Bir eşyayı alırken eğilme ve doğrulma."

Bu uygulamalarla öğrencilerin denge ve esneklik becerilerini geliştirmeleri ve bu becerileri günlük yaşam aktivitelerinde uygulamaları hedeflenmiştir.

3. Düzey: Bağımsız Uygulama ve Uzmanlaşma (9-10. Haftalar)

9. Hafta: Bireysel Egzersiz Planlama ve Uygulama

Dokuzuncu haftaegzersiz hedefleri belirleme, plan oluşturma ve bireysel uygulama yapma konuları ele alınmış ve bunun için aşağıdaki etkinliklere yer verilmiştir:

- Hedef Belirleme Çalışması:

Öğrenciler, bireysel hedeflerini belirlemek için “Benim Hedefim” başlıklı bir çalışma kağıdı doldurmuşlardır. Örneğin, "Her gün 20 dakika yürüyüş yapacağım", "Haftada 2 kez kuvvet egzersizi yapacağım." gibi bireysel hedefler belirlemişlerdir. Bu doğrultuda hareket eden öğrenciler bir sonraki hafta hedefe ne kadar ulaştıklarını belirtmiş ve hedefe ulaşamayanlar için nedenleri tartışılmıştır. Ayrıca öğrenciler tamamladıkları her hedef için bir başarı yıldızı kazanmıştır.

- Egzersiz Planı Tasarımı:

Öğrenciler, hedefleri ve fiziksel kapasiteleri doğrultusunda haftalık egzersiz planlarını tasarlamışlardır. Bu planlar sınıf içerisinde ve beden eğitimi ve spor öğretmeni rehberliğinde hazırlanmıştır.

Bu uygulamalarla öğrencilerin fiziksel aktiviteleri bağımsız olarak planlama ve uygulama becerisi kazanmaları hedeflenmiştir. Ayrıca kendi hazırladıkları egzersiz programlarını düzenli uygulama alışkanlığı edinmeleri de amaçlanmıştır.

10. Hafta: Spor ve Yaşam Boyu Aktivite

Onuncu hafta spor becerilerinde uzmanlaşma ve fiziksel aktivitelerin yaşam boyu sürdürülebilirliği konuları ele alınmış ve bunun için aşağıdaki etkinliklere yer verilmiştir:

- Performans Sergileme:

Öğrenciler, seçtikleri bir spor dalında, hakemler eşliğinde bir karşılaşma gerçekleştirerek müsabaka ortamını oluşturmuşlardır. Böylece okul dışında da sportif aktivitelere katılmaları teşvik edilmiştir.

- Engelleri Aşma Stratejileri:

Öğrenciler, günlük hayatta fiziksel aktivitelere katılımı zorlaştırabilecek engelleri ve çözüm yollarını “Engeller ve Çözümler” adlı grup etkinliğiyle tartışmışlardır.

- Grup Tartışması:

Öğrenciler, “Fiziksel aktiviteleri nasıl sürdürebiliriz?” konulu bir tartışma ortamında fiziksel aktiviteleri eğlenceli hale getirmek için önerilerde bulunmuşlardır.

Bu uygulamalarla öğrencilerin derslerde öğrendikleri becerileri spor ortamında uygulamaları, fiziksel aktiviteye katılımdaki engellerin ve çözüm yollarının

tartışılmasıyla fiziksel aktiviteleri yaşam boyu sürdürülebilir bir hale getirmek için stratejiler geliştirmeleri hedeflenmiştir.

3. Soğuma (5 Dakika)

Dersin bu bölümü, fiziksel aktivite sonrası vücudun toparlanmasını sağlamak, kalp atış hızını ve solunumu normale döndürmek, kasları rahatlatmak ve zihinsel sakinlik sağlamak amacıyla uygulanmıştır.

Soğuma egzersizleri olarak hafif tempolu yürüyüşler, derin nefes alıp verme, kasları esnetme hareketleri ve yerde oturarak gevşeme egzersizleri gibi uygulamalar yapılmıştır.

4. Değerlendirme (10 Dakika)

Hedeflere ne kadar ulaşıldığı, ulaşılamayan hedeflerin ulaşılamama nedenlerinin tespit edilmesi ve bu hedeflere ulaşılması için yeni alternatifler geliştirerek uygulamaya konulması amacıyla her dersin sonunda değerlendirmeler yapılmıştır. Bu kapsamda ders sonunda öğrencilere en çok keyif aldıkları etkinlikler sorulmuş ve öğrendikleri bilgi ve becerileri günlük yaşamlarında nerelerde kullanılabilecekleri gibi konular tartışmaya açılmıştır.

Bu tartışmalar sırasında öğrencilerin çabaları değerlendirilmiş ve takdir edilmiştir. Böylece öğrencilerin pozitif geribildirimler almaları sağlanmıştır. Ayrıca öğrencilere konuyla ilgili gerekli açıklamalar yapılarak hedeflenen kazanımların anlaşılması sağlanmıştır. Örneğin, "Bugün denge ve dayanıklılık çalışmaları yaptık. Bu egzersizler hem sağlığınıza destekleyecek hem de günlük işlerinizde daha etkili olmanıza ve fiziksel aktivitelerinde daha başarılı olmanıza yardımcı olacak." denilmiştir.

Bunlara ek olarak öğrencilere, öğrendiklerini pekiştirebilmeleri için basit ödevler verilmiş ve günlük fiziksel aktiviteler yapmaları önerilmiştir. Örneğin, "Hafta boyunca her gün 10 dakika denge hareketi yapın.", "Evde aile bireyleriyle veya arkadaşlarınızla kuvvet çalışmaları yapıp bunları sınıfın medya grubunda paylaşın."

Yukarıdaki uygulamalara ilişkin örnek görüntüler aşağıda Şekil 3.4'te sunulmuştur.



Şekil 3.4.Uygulama görüntüleri

3.10. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 25 programında analiz edilmiştir. Öncelikle verilerin frekans ve yüzdelerini belirlemek için betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Bu istatistiklerin ardından verilerin normallik sınaması için Çarpıklık ve Basıklık değerleri incelendi. Bu değerlerin incelenmesi verilerin parametrik testlere uygunluğunu değerlendirmek için önemlidir. Tabachnick ve arkadaşları tarafından önerilen-1.5 ile +1.5 aralığı kriter alınarak, verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edildi(83). Bu değerlendirme sonucunda parametrik testlerin kullanılmasına karar verildi.

Araştırma kapsamında ön test ve son testlerin karşılaştırılması amacıylaBağımlı Örneklemeler T Test kullanıldı. Bu test, aynı grubun farklı zamanlarda ölçülen iki bağımsız değişken arasındaki farklarını analiz etmek için uygundur.

İki bağımsız grup arasındaki farkları analiz etmek içinBağımsız Örneklemeler T Test kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının cinsiyet ve düzenli spor yapma durumları açısından karşılaştırılmasında bu testten yararlanıldı.

Üç veya daha fazla grup arasında anlamlı fark olup olmadığını tespit etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) testi uygulandı. Bu test, yaş ve sınıf düzeyleri arasındaki farklılıkları karşılaştırmak için kullanıldı. Ayrıca Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarında anlamlı farklılıkların bulunması durumunda, bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD (Least Significant Difference) testi kullanıldı. LSD testi, gruplar arasında anlamlı farklılıkları tespit etmek için hassas bir yöntem olarak tercih edildi.

Her analizde anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ değeri esas alındı. Bu değer, yapılan analizlerde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olup olmadığını değerlendirmek için kritik eşik olarak belirlendi. Ayrıca, analiz sürecinde etki büyüklüğünü ve anlamını değerlendirmek için ikili gruplarda Cohen d, üç ve daha fazla gruplarda ise eta kare (η^2) değerlerine bakıldı.

Yukarıdaki istatistiksel analizler ile ilgili verilen bilgilere paralel olarak parametrik ve non-parametrik testlerin seçimine karar verilmesi için normallik sınaması yapıldı.

Tablo 3.2’de fiziksel aktivite, motivasyon, bilgi ve anlayış, güven, fiziksel yeterlilik ve fiziksel okuryazarlık toplam puanlarının ön test ve son test sonuçlarına ilişkin betimsel istatistikler incelendi. Aşağıda her bir alt boyuta ve toplam puana ilişkin sonuçlar detaylı olarak yorumlandı.

Fiziksel aktivite düzeyleri, ön testte ortalama 28.58 olarak ölçülmüş ve son testte 32.40’a yükseldi. Bu artış, pilot uygulamanın katılımcılar üzerinde olumlu bir etki yarattığı şeklinde değerlendirildi.

Motivasyon düzeyleri ön testte 3.73 olarak tespit edildi ve son testte 4.39’a yükseldi. Bu, katılımcıların fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarının pilot uygulama sonucunda belirgin şekilde arttığını gösterdi.

Bilgi ve anlayış düzeyi, ön testte 3.43, son testte ise 4.53 olarak tespit edildi. Bu, katılımcıların bilgi ve anlayış düzeylerinde önemli bir artış olduğunu gösterdi.

Katılımcıların güven düzeyleri, ön testte 3.51, son testte 4.11 olarak tespit edildi. Güven düzeyindeki bu artış, katılımcıların fiziksel aktiviteye daha fazla güven duymaya başladığı şeklinde değerlendirildi. Ayrıca Çarpıklık ve Basıklık değerleri, dağılımın normal olduğunu gösterdiği belirlendi.

Fiziksel yeterlilik düzeyi, ön testte 3.56 olarak tespit edildi ve son testte 4.32’ye yükseldi. Bu artış, katılımcıların fiziksel yeterliliklerini geliştirdiğini ortaya koydu. Çarpıklık ve Basıklık değerleri, dağılımın normal olduğunu gösterdiği belirlendi.

Fiziksel okuryazarlık toplam puanları ön testte 3.56, son testte 4.34 olarak tespit edildi. Bu sonuç, katılımcıların fiziksel okuryazarlık düzeylerinde belirgin bir iyileşme olduğunu gösterdiği şeklinde değerlendirildi. Ayrıca Çarpıklık ve Basıklık değerleri, dağılımın normal olduğunu gösterdiği belirlendi.

Aşağıda pilot uygulamaya ilişkin normallik sınaması sonuçları Tablo 3.3'te sunuldu.

Tablo 3.3.Pilot uygulama normallik sınaması

Ölçek/Alt Boyutlar	Test	N	$\bar{X}$	ss.	Çarpıklık	Basıklık
Fiziksel Aktivite Anketi	Ön Test	30	28.58	6.60	-0.190	-0.560
	Son Test	30	32.40	5.54	-0.190	-0.420
Motivasyon	Ön Test	30	3.73	1.18	-1.020	0.090
	Son Test	30	4.39	0.50	-0.610	0.490
Bilgi ve Anlayış	Ön Test	30	3.43	0.85	-0.070	-0.990
	Son Test	30	4.53	0.45	-0.370	-1.070
Güven	Ön Test	30	3.51	1.17	-0.700	-0.620
	Son Test	30	4.11	0.57	-0.190	-0.780
Fiziksel Yeterlilik	Ön Test	30	3.56	1.03	-0.620	-0.690
	Son Test	30	4.32	0.48	0.130	-1.160
Fiziksel Okuryazarlık Toplam	Ön Test	30	3.56	0.92	-0.820	-0.360
	Son Test	30	4.34	0.23	0.010	-0.580

Tablo 3.4'te deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların fiziksel aktivite, motivasyon, bilgi ve anlayış, güven, fiziksel yeterlilik ve fiziksel okuryazarlık toplam puanlarına ait ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldı. Bulgular, fiziksel okuryazarlık modelinin etkilerini değerlendirmek için betimsel istatistikler ve dağılım ölçütleri (Çarpıklık ve Basıklık) üzerinden incelendi.

Buna göre deney grubundaki katılımcıların fiziksel aktivite anketine vermiş oldukları yanıtların ön testte ortalama 25.14'ten, son testte 30.14'e yükseldiği belirlendi. Motivasyon alt boyutuna vermiş oldukları yanıtlar ön testte 3.39'dan, son testte 3.83'e yükseldi. Bu artış, katılımcıların fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarının belirgin şekilde yükseldiğini gösterdi. Bilgi ve anlayış alt boyutuna vermiş oldukları yanıtların ortalaması ön testte 3.10'dan, son testte 3.32'ye yükseldi. Güven alt boyutuna verilen yanıtların ortalaması ise ön testte 3.10'dan, son testte 3.67'ye yükseldi. Bu artış, katılımcıların fiziksel aktivitelerde kendilerine olan güvenlerinin arttığı şeklinde değerlendirildi. Fiziksel yeterlilik alt boyutuna verilen yanıtların ortalaması ön testte 3.04'ten, son testte 3.49'a yükseldi. Fiziksel okuryazarlık toplam puanlarının ortalaması

ön testte 3.15'ten, son testte 3.58'e yükseldi. Bu, katılımcıların fiziksel okuryazarlık düzeylerinde önemli bir gelişme olduğunu gösterdi. Ayrıca deney grubundaki katılımcıların ölçeklere vermiş oldukları yanıtların Çarpıklık ve Basıklık değerleri, dağılımın normal olduğunu gösterdi.

Kontrol grubu katılımcıların ise fiziksel aktivite anketine vermiş oldukları yanıtların ortalaması ön testte 24.90'dan, son testte 25.02'ye yükseldi. Motivasyon alt boyutuna verdikleri yanıtların ortalaması ön testte 3.47'den, son testte 3.52'ye yükseldi. Bilgi ve anlayış alt boyutuna verdikleri yanıtların ortalaması ön ve son testte aynı kaldı (3.12).Güven alt boyutuna verilen yanıtların ortalaması ön testte 3.18'den, son testte 3.20'ye yükseldi.Fiziksel yeterlilik alt boyutuna verilen yanıtların ortalaması ön testte 3.28'den, son testte 3.30'a yükseldi.Fiziksel okuryazarlık toplam puanının ortalaması ise ön testte 3.26'danson testte 3.29'a yükseldi. Ayrıca kontrol grubundaki katılımcıların ölçeklere vermiş oldukları yanıtların Çarpıklık ve Basıklık değerleri, dağılımın normal olduğunu gösterdi.

Aşağıda temel uygulamaya ilişkin normallik sınaması sonuçları Tablo 3.4'te sunuldu.

Tablo 3.4. Temel uygulama normallik sınaması

Grup	Ölçekler/Alt Boyutlar	Test	N	$\bar{X}$	ss.	Çarpıklık	Basıklık
Deney	Fiziksel Aktivite Anketi	Ön Test	233	25.14	5.48	-0.121	-0.139
		Son Test	233	30.14	5.84	0.407	-0.659
	Motivasyon	Ön Test	233	3.39	0.88	-0.751	0.478
		Son Test	233	3.83	0.73	-0.265	-0.030
	Bilgi ve Anlayış	Ön Test	233	3.10	0.74	-0.309	0.372
		Son Test	233	3.32	0.62	0.543	0.792
	Güven	Ön Test	233	3.10	0.78	-0.465	-0.040
		Son Test	233	3.67	0.80	0.025	-0.547
	Fiziksel Yeterlilik	Ön Test	233	3.04	0.80	-0.342	-0.263
		Son Test	233	3.49	0.65	-0.015	-0.150
	Fiziksel Okuryazarlık Toplam	Ön Test	233	3.15	0.66	-0.626	0.362
		Son Test	233	3.58	0.49	0.166	0.095
Kontrol	Fiziksel Aktivite Anketi	Ön Test	253	24.90	5.80	0.212	-0.306
		Son Test	253	25.02	5.62	0.276	-0.104
	Motivasyon	Ön Test	253	3.47	0.77	-0.934	1.070
		Son Test	253	3.52	0.73	-0.960	1.341
	Bilgi ve Anlayış	Ön Test	253	3.12	0.68	-0.391	-0.104
		Son Test	253	3.12	0.67	-0.226	-0.658
	Güven	Ön Test	253	3.18	0.72	-0.354	-0.031
		Son Test	253	3.20	0.72	-0.354	-0.031

	Son Test	253	3.20	0.72	-0.400	0.022
Fiziksel Yeterlilik	Ön Test	253	3.28	0.71	-0.210	-0.103
	Son Test	253	3.30	0.73	-0.099	-0.001
Fiziksel Okuryazarlık Toplam	Ön Test	253	3.26	0.54	-0.635	0.460
	Son Test	253	3.29	0.51	-0.475	0.104



4. BULGULAR

Araştırmanın temel amaçlarından olan fiziksel aktiviteye katılım ve bulguların kuvvetlendirilmesi için fiziksel aktivite anketi ve fiziksel okuryazarlık ölçeği birlikte uygulandı. Deney grubunun son testinden elde edilen verilerin Pearson Korelasyon Analizi yapıldı ($r = 0.177$, $p < 0.05$) ve böylece Fiziksel Aktivite Anketi ve Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği'nin birlikte uygulanması ve değerlendirilmesinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşıldı.

Bu nedenle aşağıda Fiziksel Aktivite Anketi ve Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği toplam puanları ve alt boyutlarına ilişkin elde edilen verilerin istatistiksel analizleri sonucunda ulaşılan bulgular tablolar halinde sunuldu.

Tablo 4.1'de pilot uygulama grubundaki katılımcıların araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına vermiş oldukları yanıtların ön test ve son test sonuçları sunuldu. Pilot uygulama grubundaki katılımcıların fiziksel aktivite anketine verdikleri yanıtların ön test ortalaması 25.58 iken son testte bu değer 29.40'a yükseldi. Bu fiziksel aktivite anketine verilen yanıtlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ($t=-5.844$, $p<0.05$) ve aynı zamanda orta düzeyde etki büyüklüğüne ($d=0.62$) de sahip olduğunu gösterdi. Motivasyon alt boyutunda ise ön test ortalaması 3.23 iken son testte 3.89'a yükseldi. Motivasyon alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu ($t=-3.229$, $p<0.05$) ve bunun da orta etki büyüklüğüne ($d=0.73$) sahip olduğunu gösterdi. Ön testte bilgi ve anlayış alt boyutunun 2.93 olan ortalama puanı, son testte 4.03'e yükseldi. Bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlendi ($t=-6.275$, $p<0.05$). Ayrıca bu anlamlı fark büyük etkiye sahip olduğu tespit edildi ($d=1.64$). Katılımcıların güven düzeylerinin ön test ortalaması 3.01 iken son testte 3.61'e yükseldi. Güven düzeylerindeki gelişmenin anlamlı ($t=-3.544$, $p<0.05$) ve orta büyüklükte etkiye ($d=0.66$) sahip olduğu tespit edildi. Ön testte 3.06 olan fiziksel yeterlilik puanı ise, son testte 3.82'ye yükseldi. Katılımcıların fiziksel yeterlilik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğu ($t=-3.505$, $p<0.05$) ve bu artışın da büyük etkiye ($d=0.95$) sahip olduğu tespit edildi. Fiziksel okuryazarlık toplam puanı ise ön testte 3.06 iken son testte 3.84'e yükseldi. Bu bulgu, katılımcıların fiziksel okuryazarlık seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir artışı ($t=-5.118$, $p<0.05$) ve bunun da büyük bir etkiye ($d=1.18$) sahip olduğu görüldü.

Pilot uygulama bağımlı örneklem t-testi sonuçları aşağıda Tablo 4.1'de sunuldu.

Tablo 4.1.Pilot uygulama bağımlı örneklem t-testi sonuçları

Ölçekler/Alt Boyutlar	Test	$\bar{X}$	N	ss.	t	p	d
Fiziksel Aktivite Anketi	Ön Test	25.58	30	6.60	-5.844	0.000	0.62
	Son Test	29.40	30	5.54			
Motivasyon	Ön Test	3.23	30	1.18	-3.229	0.003	0.73
	Son Test	3.89	30	0.50			
Bilgi ve Anlayış	Ön Test	2.93	30	0.85	-6.275	0.000	1.64
	Son Test	4.03	30	0.45			
Güven	Ön Test	3.01	30	1.17	-3.544	0.001	0.66
	Son Test	3.61	30	0.57			
Fiziksel Yeterlilik	Ön Test	3.06	30	1.03	-3.505	0.002	0.95
	Son Test	3.82	30	0.48			
Fiziksel Okuryazarlık Toplam	Ön Test	3.06	30	0.92	-5.118	0.000	1.18
	Son Test	3.84	30	0.23			

Tablo 4.2’de deney grubunda tüm ölçek ve alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edildi. Fiziksel aktivite anketinde ön test ortalaması 25.14 iken, son testte bu değer 30.14’e yükseldi. Bukatılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark ($t=-10.415$, $p<0.05$) olduğu ve bunun da büyük bir etkiye ($d=0.88$) sahip olduğu görüldü.

Motivasyon alt boyutunda da benzer şekilde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildi ($t=-7.185$, $p<0.05$). Ortalamalara göre ön test puanı 3.39 iken son testte 3.83’e yükseldi ve orta düzeyde etki büyüklüğü ($d=0.54$) olduğu belirlendi. Bilgi ve anlayış alt boyutunda ise ortalama 3.10’dan 3.32’ye yükseldi ve bu da istatistiksel olarak anlamlı ($t=-5.815$, $p<0.05$) olan küçük bir etki büyüklüğü görüldü ($d=0.32$).

Güven alt boyutunda katılımcıların ortalamaları 3.10’dan 3.67’ye yükseldi ve istatistiksel olarak anlamlı ($t=-9.795$, $p<0.05$) olan büyük bir etki büyüklüğü görüldü ($d=0.72$). Fiziksel yeterlilik alt boyutunda ortalama puan 3.04’ten 3.49’a yükseldi ve istatistiksel olarak anlamlı ($t=-11.113$, $p<0.05$) olan orta etki büyüklüğü elde edildi ($d=0.62$). Fiziksel okuryazarlık toplam puanında ise ortalama puan 3.15’ten 3.58’e yükseldi ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık ($t=-12.068$, $p<0.05$) olduğu belirlendi. Bu farklılığın etki büyüklüğü ise orta düzeyde olduğu tespit edildi ($d=0.74$).

Kontrol grubunun ön test ve son test arasındaki sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmedi. Bulgulara göre modelin deney grubunun fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeyleri üzerinde olumlu ve anlamlı etkiler yarattığı belirlendi.

Temel uygulama grubunda olan deney ve kontrol gruplarınınbağımlı örneklem t testi sonuçları aşağıda Tablo 4.2’de sunuldu.

Tablo 4.2.Deney ve kontrol gruplarının temel uygulama bağımlı örneklem t testi sonuçları

Grup	Ölçekler/Alt Boyutlar	Test	N	$\bar{X}$	ss.	t	p	d
Deney	Fiziksel Aktivite Anketi	Ön Test	233	25.14	5.48	-10.415	0.000	0.88
		Son Test	233	30.14	5.84			
	Motivasyon	Ön Test	233	3.39	0.88	-7.185	0.000	0.54
		Son Test	233	3.83	0.73			
	Bilgi ve Anlayış	Ön Test	233	3.10	0.74	-5.815	0.000	0.32
		Son Test	233	3.32	0.62			
	Güven	Ön Test	233	3.10	0.78	-9.795	0.000	0.72
		Son Test	233	3.67	0.80			
	Fiziksel Yeterlilik	Ön Test	233	3.04	0.80	-11.113	0.000	0.62
		Son Test	233	3.49	0.65			
	Fiziksel Okuryazarlık Toplam	Ön Test	233	3.15	0.66	-12.068	0.000	0.74
		Son Test	233	3.58	0.49			
Kontrol	Fiziksel Aktivite Anketi	Ön Test	253	24.90	5.81	-0.222	0.825	-
		Son Test	253	25.02	5.62			
	Motivasyon	Ön Test	253	3.47	0.77	-1.454	0.147	-
		Son Test	253	3.52	0.73			
	Bilgi ve Anlayış	Ön Test	253	3.12	0.68	-0.269	0.788	-
		Son Test	253	3.12	0.67			
	Güven	Ön Test	253	3.18	0.72	-1.322	0.187	-
		Son Test	253	3.20	0.72			
	Fiziksel Yeterlilik	Ön Test	253	3.28	0.71	-1.014	0.311	-
		Son Test	253	3.30	0.73			
	Fiziksel Okuryazarlık Toplam	Ön Test	253	3.26	0.54	-1.889	0.060	-
		Son Test	253	3.29	0.51			

Tablo 4.3’te deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların cinsiyete göre fiziksel aktivite anketi ve fiziksel okuryazarlık ölçeğine (motivasyon, bilgi ve anlayış, güven, fiziksel yeterlilik alt boyutları ve toplam puan) ait ön test ve son test sonuçları karşılaştırıldı.

Deney grubunda fiziksel aktivite düzeylerine ait son test puanları, her iki cinsiyet için de ön test puanlarından daha yüksek olduğu belirlendi. Erkek katılımcılar için ortalama 25.24’ten 30.47’ye, kız katılımcılar için ise 25.03’ten 29.75’e yükseldi. Ancak,

cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farktespit edilmedi ($p>0.05$). Benzer şekilde kontrol grubunda da fiziksel aktivite puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmedi($p>0.05$).

Deney grubunda motivasyon düzeyleri son testte her iki cinsiyet için de artış görülmüdü. Ancak bu artışın cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı belirlendi ($p>0.05$). Kontrol grubunda ise motivasyon düzeylerinde belirgin bir artış tespit edilmedi ve sonuçlara göre cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlendi($p>0.05$).

Deney grubunda bilgi ve anlayış alt boyutuna verilen yanıtların erkekler için ortalama puanı 3.08'den 3.37'ye, kızlar için ise 3.13'ten 3.27'ye yükseldi. Ancak cinsiyetler arası farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlendi ($p>0.05$). Kontrol grubunda ise bilgi ve anlayış düzeyleri büyük ölçüde sabit kaldığı belirlendi ve cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmedi ($p>0.05$).

Deney grubunda güven düzeyleri son testte hem erkek katılımcılar hem de kız katılımcılar için artış olduğu belirlendi. Ancak bu artış cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirlendi ($p>0.05$). Kontrol grubunda güven düzeyleri büyük ölçüde değişmedi belirlendi ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmedi($p>0.05$).

Deney grubunda fiziksel yeterlilik puanları son testte her iki cinsiyet için de artış olduğu görüldü ancak cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı tespit edildi($p>0.05$). Kontrol grubunda da fiziksel yeterlilik düzeylerinde anlamlı bir farklılıktespit edilmedi($p>0.05$).

Deney grubunda fiziksel okuryazarlık toplam puanlarında son testte artış görüldü. Ancak bu artışın cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı tespit edildi ($p>0.05$). Kontrol grubunda ise fiziksel okuryazarlık toplam puanları büyük ölçüde değişmediği görüldü ve cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmedi($p>0.05$).

Temeluygulama grubunda olan deney ve kontrol gruplarının cinsiyete göre bağımsız örneklem t testi sonuçları aşağıda Tablo 4.3'te sunuldu.

Tablo 4.3.Deney ve kontrol gruplarının temel uygulama cinsiyete göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Grup	Ölçekler/Alt Boyutlar	Test	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	ss.	t	p
------	-----------------------	------	----------	---	-----------	-----	---	---

Deney	Fiziksel Aktivite Anketi	Ön Test	Erkek	127	25.24	5.31	0.289	0.773
			Kız	106	25.03	5.70		
	Fiziksel Aktivite Anketi	Son Test	Erkek	127	30.47	5.88	0.939	0.349
			Kız	106	29.75	5.80		
	Motivasyon	Ön Test	Erkek	127	3.32	0.97	-1.373	0.171
			Kız	106	3.47	0.75		
	Motivasyon	Son Test	Erkek	127	3.85	0.78	0.443	0.658
			Kız	106	3.81	0.67		
	Bilgi ve Anlayış	Ön Test	Erkek	127	3.08	0.81	-0.506	0.613
			Kız	106	3.13	0.63		
	Bilgi ve Anlayış	Son Test	Erkek	127	3.37	0.67	1.224	0.222
			Kız	106	3.27	0.56		
	Güven	Ön Test	Erkek	127	3.09	0.83	-0.141	0.888
			Kız	106	3.11	0.71		
	Güven	Son Test	Erkek	127	3.63	0.80	-0.886	0.376
			Kız	106	3.72	0.81		
	Fiziksel Yeterlilik	Ön Test	Erkek	127	3.04	0.79	0.166	0.869
			Kız	106	3.03	0.80		
	Fiziksel Yeterlilik	Son Test	Erkek	127	3.54	0.60	1.372	0.171
			Kız	106	3.42	0.70		
	Fiziksel Okuryazarlık Toplam	Ön Test	Erkek	127	3.13	0.73	-0.624	0.533
			Kız	106	3.18	0.58		
Kontrol	Fiziksel Aktivite Anketi	Ön Test	Erkek	129	24.99	6.00	0.250	0.802
			Kız	124	24.81	5.61		
	Fiziksel Aktivite Anketi	Son Test	Erkek	129	24.95	6.05	-0.209	0.834
			Kız	124	25.09	5.17		
	Motivasyon	Ön Test	Erkek	129	3.44	0.75	-0.656	0.512
			Kız	124	3.51	0.79		
	Motivasyon	Son Test	Erkek	129	3.45	0.74	-1.578	0.116
			Kız	124	3.60	0.71		
	Bilgi ve Anlayış	Ön Test	Erkek	129	3.12	0.72	-0.027	0.979
			Kız	124	3.12	0.63		
	Bilgi ve Anlayış	Son Test	Erkek	129	3.14	0.69	0.413	0.680
			Kız	124	3.10	0.65		
	Güven	Ön Test	Erkek	129	3.21	0.72	0.553	0.580
			Kız	124	3.16	0.73		
	Güven	Son Test	Erkek	129	3.21	0.72	0.239	0.811
			Kız	124	3.19	0.72		
	Fiziksel Yeterlilik	Ön Test	Erkek	129	3.27	0.74	-0.255	0.799
			Kız	124	3.29	0.69		

Fiziksel Yeterlilik	Son Test	Erkek	129	3.31	0.74	0.239	0.811
		Kız	124	3.28	0.72		
Fiziksel Okuryazarlık Toplam	Ön Test	Erkek	129	3.26	0.56	-0.141	0.888
		Kız	124	3.27	0.52		
Fiziksel Okuryazarlık Toplam	Son Test	Erkek	129	3.28	0.53	0.256	0.798
		Kız	124	3.29	0.49		

Tablo 4.4'e göre deney grubunda fiziksel aktivite düzeylerinin yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği tespit edildi. Ön test sonuçlarına göre, yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlendi ($F=6.412, p<0.05, \eta^2=0.101$), özellikle 10 yaş grubu, 13 ve 14 yaş gruplarına kıyasla daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu tespit edildi. Yaş küçüldükçe fiziksel aktiviteye katılımın daha yüksek olduğu ve daha büyük yaş gruplarında bu düzeyin azaldığı tespit edildi. Ancak son test sonuçlarında, yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görüldü ($F=1.226, p>0.05$).

Deney grubunun motivasyon düzeylerine göre ön test sonuçlarında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmedi ($p>0.05$), ancak son testte anlamlı farklılıkların olduğu belirlendi ($F=2.513, p<0.05, \eta^2=0.042$). Bu farkın özellikle, 10 yaş grubunun motivasyon düzeylerinin, 11 ve 12 yaş gruplarına kıyasla daha düşük olmasından kaynaklandığı belirlendi.

Bilgi ve anlayış düzeyleri açısından deney grubunun ön test sonuçlarında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi ($F=3.482, p<0.05, \eta^2=0.058$). Özellikle 11 ve 12 yaş grupları, 14 yaş grubuna kıyasla daha yüksek bilgi ve anlayış düzeyine sahip olduğu belirlendi. Ancak son test sonuçlarında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p>0.05$) görüldü, bu da uygulama sonrası bilgi ve anlayışın bir birine yakın düzeye geldiği şeklinde değerlendirildi.

Fiziksel okuryazarlık toplam puanları açısından deney grubunun ön test sonuçlarında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmedi ($p>0.05$). Ancak son test sonuçlarında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildi ($F=3.482, p<0.05, \eta^2=0.053$). Bu özellikle 10 yaş ile 11 ve 12 yaş grupları arasındaki farktan kaynaklandı.

Kontrol grubunun fiziksel aktivite düzeylerinin ön test sonuçlarına göre yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi ($F=4.005, p<0.05, \eta^2=0.061$). Bu farkın özellikle 10 yaş grubunun, 12 ve 13 yaş

gruplarına göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olmasından kaynaklandığı tespit edildi. Ancak son testte, bu durum tersine döndüğü ve 10 yaş grubu diğer tüm yaş gruplarından daha düşük bir ortalamaya sahip olduğu görüldü ($F=5.772, p<0.05, \eta^2=0.085$). Bu bulgu, kontrol grubunda fiziksel aktivite düzeylerinin zamanla düştüğünü, özellikle 10 yaş grubunda bu düşüşün daha belirgin olduğu şeklinde değerlendirildi.

Kontrol grubunun motivasyon, bilgi ve anlayış düzeyleri ile ilgili bulgular incelendiğinde hem ön test hem de son test sonuçlarında yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların bulunmadığı görüldü ($p>0.05$).

Temeluygulama grubunda olan deney ve kontrol gruplarının yaşa göre tek yönlü anova testi sonuçları aşağıda Tablo 4.4’te sunuldu.

Tablo 4.4. Deney ve kontrol gruplarının temel uygulama yaşa göre tek yönlü anova testi sonuçları

Grup	Ölçekler/Alt Boyutlar	Test	Yaş	N	$\bar{X}$	ss.	F	p	η^2	Fark
Deney	Fiziksel Aktivite Anketi	Ön Test	10	27	25.77	4.25	6.412	0.000	0.101	10>13 10>14 11>13 11>14 12>13 12>14
			11	67	26.79	5.66				
			12	81	25.52	5.17				
			13	45	23.05	5.41				
			14	13	20.29	4.64				
			Toplam	233	25.14	5.48				
		Son Test	10	27	28.47	3.94	1.226	0.301	-	-
			11	67	30.45	6.35				
			12	81	30.13	5.24				
			13	45	29.98	6.60				
			14	13	32.67	6.88				
			Toplam	233	30.14	5.84				
	Motivasyon	Ön Test	10	27	3.21	0.73	2.304	0.059	-	-
			11	67	3.43	0.93				
			12	81	3.54	0.83				
			13	45	3.31	0.89				
			14	13	2.85	0.97				
			Toplam	233	3.39	0.88				
		Son Test	10	27	3.56	0.80	2.513	0.043	0.042	10<11 10<12
			11	67	3.97	0.75				
			12	81	3.92	0.62				
			13	45	3.70	0.75				
			14	13	3.63	0.85				

Bilgi ve Anlayış	Ön Test	Toplam	233	3.83	0.73	3.482	0.009	0.058	11>14 12>14
		10	27	2.96	0.78				
		11	67	3.24	0.77				
		12	81	3.20	0.66				
		13	45	2.97	0.69				
		14	13	2.55	0.80				
	Son Test	Toplam	233	3.10	0.74	0.763	0.550	-	-
		10	27	3.15	0.52				
		11	67	3.34	0.65				
		12	81	3.38	0.59				
		13	45	3.28	0.69				
		14	13	3.33	0.65				
Güven	Ön Test	Toplam	233	3.32	0.62	1.745	0.141	-	-
		10	27	2.86	0.75				
		11	67	3.21	0.83				
		12	81	3.18	0.70				
		13	45	3.04	0.82				
		14	13	2.79	0.78				
	Son Test	Toplam	233	3.10	0.78	1.804	0.129	-	-
		10	27	3.31	0.77				
		11	67	3.67	0.77				
		12	81	3.79	0.77				
		13	45	3.68	0.87				
		14	13	3.63	0.90				
Fiziksel Yeterlilik	Ön Test	Toplam	233	3.67	0.80	0.692	0.598	-	-
		10	27	3.00	0.72				
		11	67	3.07	0.85				
		12	81	3.11	0.74				
		13	45	2.89	0.80				
		14	13	2.90	0.96				
	Son Test	Toplam	233	3.04	0.80	1.818	0.126	-	-
		10	27	3.28	0.69				
		11	67	3.54	0.67				
		12	81	3.58	0.66				
		13	45	3.35	0.58				
		14	13	3.52	0.51				
Fiziksel Okuryazarlık Toplam	Ön Test	Toplam	233	3.49	0.65	2.394	0.051	-	-
		10	27	3.01	0.63				
		11	67	3.24	0.71				
		12	81	3.25	0.58				
		13	45	3.05	0.69				
		14	13	2.77	0.72				
		Toplam	233	3.15	0.66				

		Son Test	10	27	3.32	0.40	3.177	0.014	0.053	10<11 10<12	
			11	67	3.63	0.52					
			12	81	3.67	0.46					
			13	45	3.50	0.52					
			14	13	3.53	0.32					
			Toplam	233	3.58	0.49					
		Fiziksel Aktivite Anketi	Ön Test	10	41	27.57	5.52	4.005	0.004	0.061	10>12 10>13 11>13
				11	39	26.08	5.56				
				12	84	24.01	5.42				
13	72			23.72	6.01						
14	17			25.18	6.01						
Toplam	253			24.90	5.81						
Son Test	10		41	21.55	4.71	5.772	0.000	0.085	10<11 10<12 10<13 10<14		
	11		39	24.33	5.46						
	12		84	26.11	4.88						
	13	72	25.92	6.08							
	14	17	25.74	6.47							
	Toplam	253	25.02	5.62							
Kontrol	Motivasyon	Ön Test	10	41	3.77	0.69	2.115	0.080	-	-	
			11	39	3.38	0.81					
			12	84	3.47	0.69					
			13	72	3.36	0.78					
			14	17	3.49	1.04					
			Toplam	253	3.47	0.77					
	Son Test	10	41	3.82	0.63	2.237	0.066	-	-		
		11	39	3.42	0.72						
		12	84	3.50	0.67						
13		72	3.44	0.75							
14		17	3.54	1.04							
Toplam		253	3.52	0.73							
Bilgi ve Anlayış	Ön Test	10	41	3.26	0.65	0.634	0.639	-	-		
		11	39	3.06	0.54						
		12	84	3.11	0.71						
		13	72	3.07	0.72						
		14	17	3.12	0.70						
		Toplam	253	3.12	0.68						
	Son Test	10	41	3.29	0.64	0.957	0.432	-	-		
		11	39	3.02	0.60						
		12	84	3.11	0.68						
13		72	3.09	0.69							
14		17	3.15	0.72							
Toplam		253	3.12	0.67							
Güven	Ön Test	10	41	3.34	0.59	2.049	0.088	-	-		

Fiziksel Yeterlilik		11	39	2.92	0.75				
		12	84	3.19	0.77				
		13	72	3.17	0.70				
		14	17	3.37	0.67				
		Toplam	253	3.18	0.72				
	Son Test	10	41	3.40	0.55	2.256	0.064	-	-
		11	39	2.96	0.78				
		12	84	3.21	0.76				
		13	72	3.17	0.70				
		14	17	3.38	0.69				
		Toplam	253	3.20	0.72				
	Ön Test	10	41	3.32	0.58	0.433	0.785	-	-
		11	39	3.19	0.68				
		12	84	3.25	0.68				
		13	72	3.31	0.85				
		14	17	3.43	0.67				
		Toplam	253	3.28	0.71				
	Son Test	10	41	3.35	0.54	0.333	0.856	-	-
		11	39	3.25	0.71				
		12	84	3.25	0.67				
		13	72	3.32	0.89				
		14	17	3.43	0.67				
		Toplam	253	3.30	0.73				
Fiziksel Okuryazarlık	Ön Test	10	41	3.42	0.46	1.616	0.171	-	-
		11	39	3.14	0.50				
		12	84	3.26	0.52				
		13	72	3.23	0.62				
		14	17	3.35	0.58				
		Toplam	253	3.26	0.54				
	Son Test	10	41	3.46	0.42	2.081	0.084	-	-
		11	39	3.16	0.45				
		12	84	3.27	0.50				
		13	72	3.25	0.58				
		14	17	3.38	0.58				
		Toplam	253	3.29	0.51				

Tablo 4.5 incelendiğinde deney grubundaki fiziksel aktivite anketi ön test sonuçları, düzenli spor yapan ve yapmayan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu görüldü ($t=5.737$, $p<0.05$). Düzenli spor yapan katılımcıların ortalaması (27.98) düzenli spor yapmayanlara (23.83) göre daha yüksek olduğu belirlendi. Bu farkın, büyük etkiye ($d=0.81$) sahip olduğu tespit edildi. Ancak son testte bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlendi ($p>0.05$).

Deney grubunun motivasyon alt boyutuna vermiş oldukları yanıtların ortalamalarına göre hem ön testte ($t=3.371$, $p<0.05$) hem de son testte ($t=3.912$, $p<0.05$) düzenli spor yapan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edildi. Sonuçlar, düzenli spor yapan katılımcıların motivasyon düzeylerinin ön test ($d=0.47$) ve son testteki ($d=0.55$) etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu görüldü.

Deney grubunun bilgi ve anlayış alt boyutuna vermiş oldukları yanıtların ortalamalarının ön test ($t=5.997$, $p<0.05$) ve son test ($t=4.988$, $p<0.05$) sonuçlarında düzenli spor yapan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edildi. Bu bulgularla, bilgi ve anlayış düzeylerinin düzenli spor yapanlarda daha yüksek olduğunu görüldü. Etki büyüklüğü ise ön testte büyük ($d=0.84$) son testte ise orta ($d=0.70$) düzeyde olduğu görüldü.

Deney grubunun güven alt boyutuna vermiş oldukları yanıtların ortalamalarında ön testte ($t=3.294$, $p=0.05$) ve son testte ($t=2.914$, $p<0.05$) düzenli spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edildi. Son testte de bu fark anlamlı olduğu ancak etki büyüklüğü ön test ($d=0.46$) ve son test ($d = 0.41$) için küçük düzeyde kaldığı tespit edildi.

Deney grubunun fiziksel yeterlilik alt boyutuna vermiş oldukları yanıtların ortalamalarında hem ön test ($t=4.291$, $p<0.05$) hem de son testte ($t=4.123$, $p<0.05$) düzenli spor yapanların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edildi. Ön ($d=0.60$)ve son testte ($d=0.58$)de etki büyüklüğü orta düzeyde olduğu görüldü.

Deney grubunun fiziksel okuryazarlık toplam puanına göre ön testte($t=5.105$, $p<0.05$) ve son testte ($t=5.848$, $p<0.05$) düzenli spor yapanlar lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görüldü. Etki büyüklüğü ise ön testte orta ($d=0.72$) son testte ise büyük ($d=0.82$) düzeyde olduğu tespit edildi. Bu bulgular, düzenli spor yapmanın fiziksel okuryazarlık üzerinde olumlu ve güçlü bir etkisi olduğu şeklinde değerlendirildi.

Kontrol grubunda ise düzenli spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark fiziksel aktivite anketi ön testinde tespit edildi ($t=5.455$, $p<0.05$). Bu farkın etki büyüklüğü orta düzeyde olduğu görüldü ($d = 0.79$). Düzenli spor yapanların ortalaması (28.14) yapmayanlara göre (23.80) daha yüksek olduğu ancak son testte bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edildi ($p>0.05$).

Kontrol grubundaki katılımcıların fiziksel yeterlilik alt boyutuna vermiş oldukları yanıtların ortalamasına göre düzenli spor yapma durumları arasında

istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edildi ($t=1.971$, $p<0.05$). Bu farkın etki büyüklüğü küçük düzeyde olduğu görüldü ($d = 0.29$).

Temeluygulama grubunda olan deney ve kontrol gruplarının düzenli spor yapma durumuna göre bağımsız örneklem t testi sonuçları aşağıda Tablo 4.5’te sunuldu.

Tablo 4.5.Deney ve kontrol gruplarının temel uygulama düzenli spor yapma durumuna göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Grup	Ölçekler/Alt Boyutlar	Test	Düzenli Spor Yapma Durumu	N	$\bar{X}$	ss.	t	p	d
Deney	Fiziksel Aktivite Anketi	Ön Test	Evet	74	27.98	5.13	5.737	0.000	0.81
			Hayır	159	23.83	5.15			
		Son Test	Evet	74	31.06	5.18	1.636	0.103	-
			Hayır	159	29.72	6.09			
	Motivasyon	Ön Test	Evet	74	3.67	0.96	3.371	0.001	0.47
			Hayır	159	3.26	0.81			
		Son Test	Evet	74	4.10	0.75	3.912	0.000	0.55
			Hayır	159	3.71	0.69			
	Bilgi ve Anlayış	Ön Test	Evet	74	3.50	0.66	5.997	0.000	0.84
			Hayır	159	2.92	0.70			
		Son Test	Evet	74	3.60	0.65	4.988	0.000	0.70
			Hayır	159	3.19	0.57			
	Güven	Ön Test	Evet	74	3.34	0.71	3.294	0.001	0.46
			Hayır	159	2.99	0.78			
		Son Test	Evet	74	3.89	0.74	2.914	0.004	0.41
			Hayır	159	3.57	0.81			
	Fiziksel Yeterlilik	Ön Test	Evet	74	3.35	0.73	4.291	0.000	0.60
			Hayır	159	2.89	0.78			
		Son Test	Evet	74	3.74	0.68	4.123	0.000	0.58
			Hayır	159	3.37	0.60			
	Fiziksel Okuryazarlık Toplam	Ön Test	Evet	74	3.46	0.64	5.105	0.000	0.72
			Hayır	159	3.01	0.63			
		Son Test	Evet	74	3.83	0.51	5.848	0.000	0.82
			Hayır	159	3.46	0.43			
Kontrol	Fiziksel Aktivite Anketi	Ön Test	Evet	64	28.14	5.35	5.455	0.000	0.79
			Hayır	189	23.80	5.55			
		Son Test	Evet	64	24.49	5.31	-0.869	0.386	-
			Hayır	189	25.20	5.73			
	Motivasyon	Ön Test	Evet	64	3.61	0.67	1.669	0.096	-
			Hayır	189	3.43	0.80			

	Son Test	Evet	64	3.57	0.74	0.531	0.596	-
		Hayır	189	3.51	0.73			
Bilgi ve Anlayış	Ön Test	Evet	64	3.23	0.57	1.583	0.115	-
		Hayır	189	3.08	0.71			
	Son Test	Evet	64	3.21	0.59	1.250	0.213	-
		Hayır	189	3.09	0.69			
Güven	Ön Test	Evet	64	3.07	0.78	-1.423	0.156	-
		Hayır	189	3.22	0.70			
	Son Test	Evet	64	3.15	0.78	-0.688	0.492	-
		Hayır	189	3.22	0.70			
Fiziksel Yeterlilik	Ön Test	Evet	64	3.43	0.74	1.971	0.050	0.29
		Hayır	189	3.23	0.70			
	Son Test	Evet	64	3.39	0.77	1.263	0.208	-
		Hayır	189	3.26	0.71			
Fiziksel Okuryazarlık Toplam	Ön Test	Evet	64	3.34	0.51	1.255	0.211	-
		Hayır	189	3.24	0.55			
	Son Test	Evet	64	3.33	0.52	0.799	0.425	-
		Hayır	189	3.27	0.51			

Tablo 4.6'ya göre deney grubunun fiziksel aktivite anketi ön test sonuçlarında katılımcıların sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edildi ($F=9.413$, $p<0.05$). Bu farklılığın eta kare değeri açısından değerlendirildiğinde orta etki büyüklüğüne sahip olduğu görüldü ($\eta^2=0.110$). LSD testi bulgularına göre 5. sınıf, 8. sınıfa göre daha yüksek bir ortalamaya sahipken benzer şekilde, 6. ve 7. sınıflar da 8. sınıfa göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görüldü. Son testte de yine sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edildi ($F=3.484$, $p<0.05$). Ayrıca bu farkın küçük etki büyüklüğüne sahip olduğu görüldü ($\eta^2=0.044$). Fark incelendiğinde, 5. sınıf ortalamalarının 6. ve 8. sınıfların ortalamalarından düşük olduğu ve 7. sınıf ortalamalarının da 6. sınıf ortalamalarından düşük olduğu görüldü.

Deney grubunun motivasyon alt boyutuna vermiş oldukları yanıtların ön test sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmedi ($p>0.05$). Ancak son testte, sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edildi ($F=4.238$, $p<0.05$). Elde edilen eta kare değeri, etki büyüklüğünün küçük düzeyde olduğu tespit edildi ($\eta^2=0.053$). Bu fark, 6. sınıfın diğer sınıf kademelerinden daha yüksek motivasyon düzeyine sahip olmasından kaynaklandığı tespit edildi.

Deney grubunun bilgi ve anlayış alt boyutuna verdikleri yanıtların ön test sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edildi ($F=4.252$, $p<0.05$).

Ancak bu farkın etki büyüklüğü küçük düzeyde($\eta^2 = 0.053$) olup, sınıf düzeyinin bilgi ve anlayış düzeyleri üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu görüldü. Buna göre, 6. ve 7. sınıflar, 8. sınıfa göre daha yüksek bilgi ve anlayış düzeyine sahip olduğu tespit edildi. Son testte de benzer bir eğilim devam etmiş ve 6. sınıfın, 5. ve 8. sınıflardan daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu görüldü ($F=2.792$, $p<0.05$). Bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmakla birlikte, elde edilen eta kare değeri küçük düzeyde($\eta^2=0.035$) etki büyüklüğüne sahip olduğu tespit edildi.

Deney grubunun güven alt boyutuna ilişkin ön test sonuçları gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edildi ($p>0.05$). Bu sonuçla, uygulama öncesinde tüm sınıfların güven düzeylerinin benzer olduğu tespit edildi. Ancak son testte, istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildi ($F=3.407$, $p<0.05$) ve 7. sınıfın, 5. ve 6. sınıflardan daha yüksek güven düzeyine sahip olduğu görüldü. Elde edilen eta kare değeriyle farkın küçük etki büyüklüğüne ($\eta^2=0.043$) sahip olduğu tespit edildi.

Deney grubunun fiziksel yeterlilik alt boyutuna ilişkin bulgularına göre ön testte istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmedi ($p>0.05$). Ancak son testte istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildi ($F=4.037$, $p<0.05$). Elde edilen eta kare değeriyle farkın küçük etki büyüklüğüne ($\eta^2=0.050$) sahip olduğu tespit edildi. Buna göre 6. ve 7. sınıflar, 5. ve 8. sınıflara kıyasla daha yüksek fiziksel yeterlilik düzeyine sahip olduğu tespit edildi.

Deney grubunun fiziksel okuryazarlık toplam puanına ilişkin ön test sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlendi ($p>0.05$). Son testte ise sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edildi ($F=4.629$, $p<0.05$). Elde edilen eta kare değeriyle farkın küçük etki büyüklüğüne ($\eta^2=0.057$) sahip olduğu tespit edildi. Bu farkın 6. ve 7. sınıfların, 5. ve 8. sınıflara göre daha yüksek fiziksel okuryazarlık düzeyine sahip olmasından kaynaklandığı tespit edildi.

Kontrol grubunun fiziksel aktivite anketi ön test sonuçlarına göre sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edildi ($F=10.234$, $p<0.05$). Elde edilen eta kare değeriyle farkın orta etki büyüklüğüne ($\eta^2=0.089$) sahip olduğu tespit edildi. Bu farkın, 5. sınıfın, 7. ve 8. sınıflara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olmasından ve 6. sınıfın, 7. sınıftan daha yüksek bir ortalamaya sahip olmasından kaynaklandığı tespit edildi. Yine son testte de gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edildi ($F=3.914$, $p<0.05$). Elde edilen eta kare değeriyle farkın orta etki büyüklüğüne ($\eta^2=0.110$) sahip olduğu tespit edildi. Ancak bu farkın 5.

sınıfın diğer tüm sınıflardan daha düşük bir ortalamaya sahip olmasından kaynaklandığı görüldü.

Kontrol grubu motivasyon alt boyutuna göre ön test sonuçlarında sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edildi ($F=3.914$, $p<0.05$). Elde edilen eta kare değeriyle farkın küçük etki büyüklüğüne ($\eta^2=0.045$) sahip olduğu tespit edildi. Bu farkın 5. sınıfın, 6. ve 8. sınıflardan daha yüksek bir motivasyon düzeyine sahip olmasından kaynaklandığı görüldü. Yine son testte de sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edildi ($F=5.557$, $p<0.05$). Elde edilen eta kare değeriyle farkın orta etki büyüklüğüne ($\eta^2=0.063$) sahip olduğu tespit edildi. Bu farkın 7. sınıfın, 6. sınıftan daha yüksek bir motivasyon düzeyine sahip olmasından kaynaklandığı görüldü.

Kontrol grubunun bilgi ve anlayış alt boyutu ön testi sonucunda sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmedi ($p>0.05$). Son testte ise sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildi ($F=2.657$, $p<0.05$). Elde edilen eta kare değeriyle farkın küçük etki büyüklüğüne ($\eta^2=0.031$) sahip olduğu tespit edildi. Bu farkın 6. sınıfın, 5. ve 7. sınıflardan daha düşük bir bilgi ve anlayış düzeyine sahip olmasından kaynaklandığı görüldü.

Kontrol grubunun güven alt boyutu ön testi sonucunda anlamlı bir fark tespit edildi ($F=2.715$, $p<0.05$). Elde edilen eta kare değeriyle farkın küçük etki büyüklüğüne ($\eta^2=0.032$) sahip olduğu tespit edildi. Bu fark, 6. sınıfın, 5. ve 7. sınıflardan daha düşük bir ortalamaya sahip olmasından kaynaklandığı görüldü. Yine son testte de sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildi ($F=2.65$, $p<0.05$). Elde edilen eta kare değeriyle farkın küçük etki büyüklüğüne ($\eta^2=0.031$) sahip olduğu tespit edildi. Bu fark, 6. sınıfın, 5. ve 7. sınıflardan daha düşük bir ortalamaya sahip olmasından kaynaklandığı görüldü.

Kontrol grubunun fiziksel okuryazarlık toplam puanına ilişkin bulgulara göre, sınıf düzeylerine ilişkin ön test sonuçlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmedi ($p>0.05$), son testte ise sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildi ($F=3.628$, $p<0.05$). Elde edilen eta kare değeriyle farkın küçük etki büyüklüğüne ($\eta^2=0.042$) sahip olduğu tespit edildi. Bu farkın ise 6. sınıfın, 5. ve 7. sınıflardan daha düşük bir ortalamaya sahip olmasından kaynaklandığı görüldü.

Temel uygulama grubunda olan deney ve kontrol gruplarının sınıf düzeyine göre tek yönlü anova testi sonuçları aşağıda Tablo 4.6'da sunuldu.

Tablo 4.6.Deney ve kontrol gruplarının temel uygulama sınıf düzeyine göre tek yönlü anova testi sonuçları

Grup	Ölçekler/Alt Boyutlar	Test	Sınıf	N	$\bar{X}$	ss.	F	p	η^2	Fark
Deney	Fiziksel Aktivite Anketi	Ön Test	5	54	25.64	4.54	9.413	0.000	0.110	5>8 6>8 7>8
			6	59	26.91	5.57				
			7	74	25.53	5.56				
			8	46	21.67	4.86				
			Toplam	233	25.14	5.48				
		Son Test	5	54	28.63	4.75	3.484	0.017	0.044	5<6 5<8 7<6
			6	59	31.46	6.23				
			7	74	29.39	5.70				
			8	46	31.44	6.22				
			Toplam	233	30.14	5.84				
	Motivasyon	Ön Test	5	54	3.24	0.81	1.251	0.292	-	-
			6	59	3.49	1.00				
			7	74	3.48	0.84				
			8	46	3.28	0.85				
			Toplam	233	3.39	0.88				
		Son Test	5	54	3.68	0.83	4.238	0.006	0.053	6>5 6>7 6>8
			6	59	4.11	0.63				
			7	74	3.80	0.70				
			8	46	3.71	0.67				
			Toplam	233	3.83	0.73				
	Bilgi ve Anlayış	Ön Test	5	54	3.05	0.77	4.252	0.006	0.053	6>8 7>8
			6	59	3.31	0.77				
			7	74	3.16	0.67				
			8	46	2.81	0.68				
			Toplam	233	3.10	0.74				
		Son Test	5	54	3.22	0.51	2.792	0.041	0.035	6>5 6>8
			6	59	3.46	0.70				
			7	74	3.38	0.67				
			8	46	3.16	0.51				
			Toplam	233	3.32	0.62				
	Güven	Ön Test	5	54	2.92	0.70	1.656	0.177	-	-
			6	59	3.20	0.90				
			7	74	3.18	0.71				
			8	46	3.05	0.77				
			Toplam	233	3.10	0.78				
		Son Test	5	54	3.46	0.76	3.407	0.018	0.043	7>5 7>6
			6	59	3.57	0.80				

Kontrol	Fiziksel Yeterlilik		7	74	3.89	0.80	1.548	0.203	-	-
			8	46	3.70	0.80				
			Toplam	233	3.67	0.80				
		Ön Test	5	54	2.94	0.81				
			6	59	3.15	0.76				
			7	74	3.11	0.82				
			8	46	2.88	0.77				
			Toplam	233	3.04	0.80				
		Son Test	5	54	3.36	0.62				
			6	59	3.66	0.68				
			7	74	3.57	0.67				6>5
			8	46	3.29	0.53				6>8
			Toplam	233	3.49	0.65				7>8
	Fiziksel Okuryazarlık Toplam		5	54	3.04	0.66	2.443	0.065	-	-
			6	59	3.29	0.72				
			7	74	3.23	0.61				
			8	46	3.00	0.64				
			Toplam	233	3.15	0.66				
		Son Test	5	54	3.43	0.42				
			6	59	3.70	0.53				5<6
			7	74	3.66	0.52				5<7
			8	46	3.47	0.37				8<6
			Toplam	233	3.58	0.49				8<7
Kontrol	Fiziksel Aktivite Anketi		5	59	27.66	5.27	10.234	0.000	0.089	5>7
			6	49	25.56	5.47				
			7	66	23.14	5.22				
			8	79	23.90	6.12				
			Toplam	253	24.90	5.81				
		Son Test	5	59	22.01	5.47				
			6	49	24.81	3.67				5<6
			7	66	27.20	5.29				5<7
			8	79	25.57	6.10				5<8
			Toplam	253	25.02	5.62				6<7
	Motivasyon		5	59	3.72	0.74	3.914	0.009	0.045	5>6
			6	49	3.28	0.69				
			7	66	3.54	0.67				
			8	79	3.36	0.87				
			Toplam	253	3.47	0.77				
		Son Test	5	59	3.75	0.70				
			6	49	3.23	0.67				
			7	66	3.64	0.55				5>6
			8	79	3.44	0.85				5>8
			Toplam	253	3.52	0.73				7>6

Bilgi ve Anlayış	Ön Test	5	59	3.24	0.67	1.618	0.186	-	-
		6	49	2.99	0.52				
		7	66	3.18	0.72				
		8	79	3.05	0.72				
		Toplam	253	3.12	0.68				
	Son Test	5	59	3.27	0.62	2.657	0.049	0.031	6<5 6<7
		6	49	2.93	0.56				
		7	66	3.18	0.72				
		8	79	3.08	0.70				
		Toplam	253	3.12	0.67				
Güven	Ön Test	5	59	3.30	0.65	2.715	0.045	0.032	6<5 6<7
		6	49	2.93	0.68				
		7	66	3.25	0.80				
		8	79	3.19	0.69				
		Toplam	253	3.18	0.72				
	Son Test	5	59	3.36	0.64	2.65	0.049	0.031	6<5 6<7
		6	49	2.98	0.68				
		7	66	3.25	0.80				
		8	79	3.19	0.70				
		Toplam	253	3.20	0.72				
Fiziksel Yeterlilik	Ön Test	5	59	3.26	0.59	0.021	0.996	-	-
		6	49	3.28	0.67				
		7	66	3.29	0.73				
		8	79	3.28	0.82				
		Toplam	253	3.28	0.71				
	Son Test	5	59	3.28	0.57	0.030	0.993	-	-
		6	49	3.30	0.72				
		7	66	3.31	0.70				
		8	79	3.29	0.86				
		Toplam	253	3.30	0.73				
Fiziksel Okuryazarlık Toplam	Ön Test	5	59	3.38	0.44	2.402	0.068	-	-
		6	49	3.12	0.47				
		7	66	3.32	0.54				
		8	79	3.22	0.63				
		Toplam	253	3.26	0.54				
	Son Test	5	59	3.41	0.43	3.628	0.014	0.042	6<5 6<7
		6	49	3.11	0.44				
		7	66	3.35	0.50				
		8	79	3.25	0.60				
		Toplam	253	3.29	0.51				



5. TARTIŞMA

Araştırmada öğrencilerin hayat boyu fiziksel aktivite alışkanlıkları kazanmaları için fiziksel okuryazarlık modeli geliştirilmiş ve bu geliştirilen model ortaokul öğrencileri üzerinde uygulanarak etkileri değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış bileşenlerini temel alan bir anlayışla pilot ve temel uygulamalar yapılmış ve model sistematik bir şekilde test edilmiştir.

Modelin geliştirilmesinde fiziksel okuryazarlık ile ilgili müdahale çalışmalarından yararlanılmıştır (11,17–19). Bu anlamda Uluslararası Fiziksel Okuryazarlık Derneği(23) ve Yaşam için Spor Derneği(25) gibi uluslararası kabul görmüş kuruluşlarca da modelin güvenilirliği desteklenmiştir. Bunlara ek olarak beden eğitimi ve spor öğretmenleri, öğrenciler ve uzmanlarla görüşmeler yapılmış ve böylece paydaş görüşleri alınarak modelin tasarımı zenginleştirilmeye çalışılmıştır. Çünkü benzer araştırmalar, paydaş görüşleri alınmanın daha pratik ve sürdürülebilir bir eğitim yapısını ortaya çıkardığını vurgulamaktadır(18,84). Ayrıca araştırmada pilot uygulamadan elde edilen verilere göre modelde iyileştirmeler yapılmıştır. Bu iyileştirmeler Anderson ve Shattuck tarafından tanımlanan ve karmaşık bir eğitim probleminin çözümünü sağlamayı amaçlayan tasarım temelli araştırma ilkeleriyle de uyumludur (85). Bu uyum paydaşlardan elde edilen dönütlere göre modelin farklı eğitim ortamlarında da uygulanabilirliğini ve uyarlanabilirliğini de sağlamıştır.

Modelin uygulanması ile ilgili kritik bilgiler pilot uygulamadan elde edilmiştir. Çünkü rastgele seçilen okulda yürütülen pilot çalışma, modelin pratikte uygulanabilir olduğunu ve aynı zamanda bireysel farklılıkları olan öğrenci gruplarının da ihtiyaçlarına yanıt verebileceğini göstermiştir. Modelin, temel bilgi ve becerilerden başlayıp ustalık kadar adım adım ilerleyen bir yapıya sahip olması, Gallahue ve arkadaşlarının geliştirdiği kum saati modeliyle de uyumludur (86).

Başlangıçta dört düzeyli olarak tasarlanan bu model, pilot uygulamadan elde edilen dönütler doğrultusunda üç düzeye indirgenmiştir. Dolayısıyla yaşam boyu uygulamaya odaklanan dördüncü aşama modelden çıkarılmıştır. Çünkü uygulayıcı beden eğitimi ve spor öğretmeninden alınan dönütler dört aşamanın zamanı etkili yönetmede zorluklara yol açtığını göstermiştir. Bu karar, eğitim süreçlerinin kolaylaştırılarak ölçülebilir ve anlaşılabilir hale getirilmesi ve sadeleştirilmesi için alınmış ve durum farklı araştırma bulgularıyla da desteklenmiştir (87–89). Örneğin

Moore, çalışmasında sınıf içi öğretimi iyileştirmek için öğretim teorisi ve araştırmasının akılcıca uygulanması gerekliliğini vurgulamıştır(88). Ullah ve arkadaşları ise ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda öğrenme ve öğretme süreçleri ile öğrencilerin başarıları arasında pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir (89).

Modelin üç aşamalı yapıya indirgenmesi hem teorik hem de pratikteki kaygıları asgari düzeye düşürmede etkili olmuştur. Dolayısıyla karmaşık ve yeni bir modelin beden eğitimi ve spor öğretmenleri tarafından uygulanmasının zor olduğusonucuna ulaşılmıştır. Konuyla ilgili olarak Fletcher ve Casey beden eğitimi öğretmenlerinin model tabanlı uygulamalarda güçlük yaşadıklarını ve öğretim hakkında öğretmenlerin karmaşıklıkları ve zorlukları çözmesine yardımcı olmak için araştırmacılar ile işbirliği yapmanın önemli olduğunu tespit etmişlerdir (90).Yine Kirk çalışmasında günümüzde beden eğitimi ve spor derslerinin değişime dirençli olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca1970'lerden bu yana beden eğitimi öğretmenlerinin eğitiminin akademik olduğunu, dolayısıyla bunun da öğretmenlerin yeni programları uygulamayı öğrenmede daha önce olduklarından daha az hazır hale gelmelerine yol açtığını ifade etmiştir (91).

Temel uygulamaya geçildiğinde ilk olarak, uygulayıcı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitimi gerçekleştirilmiştir. Bu eğitimde beden eğitimi ve spor öğretmenlerine motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik ve bilgi ve anlayış bileşenlerini kapsayan fiziksel okuryazarlık modelinin teorik temelleri ve pratik uygulaması hakkında kapsamlı bir eğitim verilmiştir. Böylece modelin başarılı ve etkili bir şekilde uygulanması için bir temel oluşturulmuş ve kaliteli eğitim müdahalelerinin sağlanmasında öğretmen hazırlığının önemi dikkate alınmıştır.Çünkü Darling-Hammond ve arkadaşlarıda öğretmen mesleki gelişiminin öğretim kalitesini ve öğrenci sonuçlarını önemli ölçüde artırdığını ifade etmişlerdir(92).Dolayısıyla uygulayıcı beden eğitimi ve spor öğretmenlerine araştırmacı tarafından geliştirilen modelin teorik ve pratik uygulamaları ile ilgili donanım kazandırılarak uygulamadaki etkililik artırılmıştır. Böylece eğitimlerin interaktif bir yapıda olması uygulayıcı beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ve stajyer öğrencilerin materyallerle derinlemesine ilgilenmesine, belirsizlikleri ele almasına ve uygulamayı okul ortamıyla uyumlu hale getirmesine olanak tanımıştır. Bu katılımcı yaklaşımın eğitim ortamlarında uygulanmasınıTremblay ve Lloyd da desteklemiştir(32). Böylece öğretmenlerin bilgi ve becerilerini geliştirmelerinde mesleklerine ilişkin sürekli eğitim ön plana çıkarılmıştır.

Modelin üç aşamalı ve 10 haftalık sistematik uygulaması, fiziksel okuryazarlığa yönelik genellenebilir bir yaklaşımı ortaya koymuştur. Modelde her dersin

hedeflerinin açıkça tanımlanması, farklı düzeylerdeki sınıflarda tutarlı bir şekilde uygulanmasını kolaylaştırmıştır. Modelin temel becerilerden bağımsız uygulamalara doğru ilerleyen aşamalı tasarımı, öğrenme teorisindeki iskele kurma ilkeleriyle de uyum sağlayarak modeli daha da güçlendirmiştir (93). Çünkü bu ilkeye göre öğretmen öğrencilerin bilgi ve beceri kazandıkça ve görevlerde daha yetkin hale geldikçe rehberliği ve desteği kademeli olarak kaldırır. Dolayısıyla modelde önceki bilgi ve beceriler üzerine yenilerinin eklenmesi, öğrencilerin aşamalı olarak güven ve yetkinlik geliştirmelerini sağlamıştır. Buna ek olarak, uygulamalara yoga, takım oyunları ve çeviklik alıştırmaları gibi çeşitli etkinliklerin dahil edilmesi, yalnızca farklı öğrenci tercihlerine hitap etmekle kalmamış, aynı zamanda fiziksel okuryazarlığın çok boyutlu doğasını da ele almıştır. Dolayısıyla diğer fiziksel okuryazarlık müdahalelerinde olduğu gibi bu çalışmada dabütünsel gelişimi sağlamak için bilişsel, fiziksel ve duygusal unsurlar bir arada bulundurulmuştur (32,33).

Uygulama aşaması, öğrencilerin fiziksel okuryazarlıklarında önemli gelişmeler olduğunu göstermiştir. Düzenli dönütler ve değerlendirmeler, uyarlanabilir öğretim stratejilerine izin vererek bireysel öğrenme ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamıştır. Bu süreç, Anderson ve Shattuck'ın önerileriyle paralel olarak eğitim tasarımı temelli araştırmalarla da uyumludur (85).

Modelde hedef belirleme ve grup aktiviteleri gibi motivasyonu artıracak uygulamaların olması, öğrenci katılımını etkili bir şekilde artırmıştır. Bunun için özellikle motivasyonu artırarak öz belirleme teorisi temel alınmış ve bu da modelin uygulanmasında güçlü bir teorik temel sağlamıştır (47,55). Çünkü bu teori temel alınarak öğrencilerin akranlarıyla anlamlı ilişkiler kurmaları ve bulundukları ortamlara ait hissetmeleri sağlanmış ve başarılı olabilecekleri aktivitelerle başarılı hissetme ihtiyaçları karşılanmıştır. Bu da öğrencilere kendi kararlarını verebilme ve seçim yaparak istedikleri fiziksel aktivitelere katılma motivasyonu sağlamıştır. Ayrıca kişiselleştirilmiş hedef belirleme ve öz değerlendirmeye odaklanmak da öğrencilerin uzun süreli davranış değişikliği için kritik bir adım olmuş ve yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımı içselleştirmelerine yardımcı olmuştur.

Modelin uygulanmasında son haftalarda öğrencilerin fiziksel aktiviteleri günlük yaşantılarına dahil etmelerini teşvik etmeye yönelik uygulamalar yapılarak yaşam boyu aktif olmalarının önemi üzerinde durulmuştur. Bireyselleştirilmiş egzersiz planlamaları ve fiziksel aktivitenin önündeki engellerin aşılmasına yönelik tartışmalar gibi aktivitelerin yapılması öğrencileri sınıfın ötesinde sürekli katılım için de hazırlamıştır.

Bu yaklaşımda okul temelli programlar aracılığıyla yaşam boyu fiziksel aktivite becerilerinin geliştirilmesini savunan Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü'nün (UNESCO) Kaliteli Beden Eğitimi Kılavuzları gibi küresel öncelikleriyle de uyumlu olmasına dikkat edilmiştir(94).

Modelin genellenebilir bir potansiyele sahip olması da diğer önemli çıkarımlardandır. Çünkü modelin düzeylerinin ve faaliyetlerinin açıklığı, farklı eğitim ortamlarında da tekrarlanabilir olmasına olanak sağlamıştır. Ayrıca uyarlanabilir bir çerçevede olması, farklı kültürel ve kişisel ihtiyaçlara da hitap ederek çeşitli öğrenci popülasyonlarına uygulanabilmesini sağlamıştır. Bununla ilgili olarak, Yalçın araştırmasında eğitim süreçlerinin belirli sosyo-ekolojik ortamlara kolayca uyarlanmış hedef ve stratejilerle yapılandırılmasının gerekliliğini vurgulamıştır (95). Dolayısıyla modelin uyarlanabilir bir çerçevede olması araştırma sonuçlarını güçlendirmiştir.

Buraya kadar yapılan tartışmalar modelin geliştirilmesi ve uygulanması ile ilgili bilgileri kapsamaktadır. Bundan sonra araştırmadan elde edilen ön test ve son test bulgularının tartışılmasına yer verilmiştir:

Araştırma sonucunda deney grubunun ön test ve son test fiziksel aktivite anketi ve fiziksel okuryazarlık ölçeğine verilen yanıtlarda(motivasyon, bilgi ve anlayış, güven, fiziksel yeterlilik ve toplam puan) anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kontrol grubunda ise anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu sonuca göre uygulanan fiziksel okuryazarlık modeli, katılımcıların hem fiziksel aktivite düzeylerini hem de fiziksel okuryazarlıklarını önemli ölçüde artırmıştır. Konuyla ilgili yapılan diğer araştırmalar da bu sonuçları desteklemektedir. Yani araştırmalar fiziksel okuryazarlığı geliştirmek amacıyla yapılan uygulamaların bireylerde hem fiziksel okuryazarlığın hem de fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasını desteklediğini göstermektedir(84,96–98). Dolayısıyla fiziksel okuryazarlığı geliştirmek amacıyla yapılan uygulamaların fiziksel aktivite düzeyine de pozitif yönde etki ettiği ve bireylerin yaşam boyu aktif olmalarını sağlamada önemli olduğu söylenebilir.

Araştırmada cinsiyet açısından ön test ve son test karşılaştırmalarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum modelin kapsayıcı olduğunu, uygulama sonrasında modelin erkek ve kadın katılımcılar arasında bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Dolayısıyla modelin uygulanmasıyla, kapsayıcı bir şekilde eğitim öğretim faaliyetlerinin devam edebileceği görülmektedir. Bu da fiziksel okuryazarlık modeliyle beden eğitiminde eşitlikçi bir yaklaşımın teşvik edilebileceği şeklinde değerlendirilmek mümkündür. Ayrıca araştırma bulguları Avrupa Birliği'nin Sürdürülebilir

Kalkınma Hedefleri ile uyumlu olduğunu dolayısıyla sonuçların hem eğitim açısından eşitsizliklerin azaltılmasında hem de nitelikli eğitimin sağlanmasında etkili olduğunu göstermektedir (99). Avrupa Birliğinin Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleride dışında yapılan araştırmalar da bu sonuçları desteklemektedir. Örneğin, oyun temelli faaliyetlere katılımın cinsiyet eşitsizliklerinin azalmasına yol açarak hem erkek hem de kız çocukların aktivitelere katılımını zaman içinde artırmıştır (100). Ayrıca sistematik bir inceleme, fiziksel okuryazarlık sonuçlarında cinsiyete dayalı bazı farklılıklar olsa da, müdahalelerin genel etkisinin her iki cinsiyet için de önemli olduğunu ortaya koymuştur (101). Bu bulgular, cinsiyetler açısından fiziksel okuryazarlığı geliştirmede destekleyici öğretim şartlarını sağlamanın önemini ortaya koymuş(102)ve bu açıdan da modelin etkili olduğu görülmüştür.

Ön test sonuçlarında ileri yaştaki öğrencilerde fiziksel aktiviteye katılım daha düşüktür. Ancak son testte yaş durumuna göre anlamlı farklılık görülmemiştir. Bu durum fiziksel okuryazarlık ön test ve son test sonuçlarında da aynıdır. Dolayısıyla bu sonuç modelin kapsayıcı ve uyarlanabilir olduğunu göstermektedir. Bu anlamda modelin farklı yaş gruplarının ihtiyaçlarına uygun olduğunu söylemek mümkündür. Fiziksel okuryazarlığın öncüsü olarak kabul edilen Whitehead de bu anlamda bir görüş ileri sürerek fiziksel okuryazarlığın yaşam boyu devam eden bir yolculuk olduğunu ve çeşitli ortamlara özgü fırsatlarla geliştirilmesi gerektiğini savunarak sonuçlarla uyumlu olduğunu ifade etmiştir (11). Ayrıca bu bulgular farklı sistematik derlemelerin yapıldığı araştırma sonuçlarıyla da benzerlik göstererek (12,56) modelin yaşa bağlı eşitsizlikleri giderebildiğini ortaya koymaktadır.

Bu araştırma sonuçları düzenli spor yapmanın fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık üzerinde pozitif yönde bir etkisi olduğunu göstermektedir. Düzenli spor faaliyetlerine katıldığını bildiren deney grubundaki öğrenciler hem uygulama öncesinde hem de sonrasında fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık puanlarında daha tutarlı bir şekilde artış göstermişlerdir. Bu sonuç farklı araştırma sonuçlarıyla (103–105)uyumlu olarak düzenli spor katılımı ve model arasında birbirini güçlendiren bir ilişkinin olduğunu da göstermektedir. Örneğin Melby ve arkadaşları 13-15 yaş arasındaki çocuklar üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda spor ve egzersiz katılımı ile fiziksel okuryazarlık arasında ilişki olduğunu tespit etmişlerdir (103). Benzer sonuçlara ulaşan Mahardika ve arkadaşları kütüphane araştırmasını benimseyerek yürüttükleri araştırmasonucunda, fiziksel okuryazarlığın bireyleri yaşam boyu spora katılmaya teşvik eden temel bir unsur olduğunu tespit etmişlerdir (105). Bu açıklamalara bağlı

olarak düzenli spor katılım ve spor yapmayı teşvik etmenin fiziksel okuryazarlığı geliştirmede destekleyici bir öneme sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırma sonuçları, sınıf seviyelerine göre ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel okuryazarlıkları arasında anlamlı farklılık olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle son test sonuçlarında deney grubu lehine belirgin farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Literatürde de bu sonucu destekler şekilde öğrencilerin sınıf düzeylerine göre fiziksel aktiviteye farklı seviyelerde katıldıkları görülmektedir (106,107). Örneğin Brin ve arkadaşları 2023 yılında yaptıkları araştırmada lise öğrencilerinin beden eğitimi dersleri sınıf seviyelerine bakmadan alt ve üst sınıf diye ayırarak öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeylerini incelemiş ve bu ayırma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir (107). Elde edilen bulgular, sekizinci sınıf öğrencilerinin, diğer sınıf düzeylerindeki akranlarına kıyasla daha düşük fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık seviyelerine sahip olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Wang ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada da sekizinci sınıf öğrencilerinin, altıncı sınıf öğrencilerine kıyasla daha düşük fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir (108). Bu durum temel olarak, sekizinci sınıf öğrencilerinin Liseye Geçiş Sınavı'na hazırlık sürecinde fiziksel aktiviteye daha az zaman ayırdıkları şeklinde değerlendirilebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada öğrencilerin hayat boyu fiziksel aktivite alışkanlıkları kazanmalarına yönelik fiziksel okuryazarlık modeli geliştirilmiş ve bu modelin ortaokul öğrencileri üzerinde uygulanarak etkileri değerlendirilmiştir. Bulgular, deney grubunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik ve bilgi-anlayış alanlarında anlamlı artışlar yaşadığını göstermiştir. Kontrol grubunda ise bu alanlarda herhangi bir anlamlı gelişme kaydedilmemiştir. Bu durum, fiziksel okuryazarlık modelinin öğrenciler üzerinde pozitif yönde etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar, özellikle düşük başlangıç seviyesine sahip öğrencilerin daha yüksek fiziksel okuryazarlık düzeylerine ulaştıklarını göstermiştir. Ayrıca, modelin uluslararası standartlarla uyumlu olması ve kanıta dayalı yaklaşımlarla desteklenmesi, uygulamanın geçerliliğini ve güvenilirliğini artırmıştır.

Sonuç olarak, geliştirilen bu fiziksel okuryazarlık modeli, ortaokul öğrencilerinin fiziksel okuryazarlık düzeylerini geliştirmeye yönelik geçerli bir modeldir.

Araştırmada elde sonuçlara göre aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Geliştirilen bu modelin uzun vadeli etkilerini incelemek amacıyla boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır.
- Çevrimiçi platformlar ve teknolojik araçlarında dahil edildiği araştırmalar yapılabilir.
- Modelin farklı eğitim sistemlerinde ve kültürel geçmişe sahip bireylerde uygulanabilirliği araştırılarak modelin evrensel geçerliliği değerlendirilebilir.
- Belirli spor türlerine düzenli olarak katılan öğrenciler üzerinde modelin etkileri araştırılabilir.
- Okul öncesi, ilkokul veya lise gibi farklı eğitim düzeyindeki öğrencilerde modelin geçerliliğinin test edilmesinde yarar vardır.
- Modelin yaşlı bireylerde fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşamı desteklemedeki etkileri araştırılabilir.
- Modelin farklı popülasyonlarda (emekli, engelli, çalışan vs.) uygulanabilirliği test edilebilir.
- Fiziksel okuryazarlığın öğretim programlarına temel bir beceri olarak entegre edilmesi öğrencilerin fiziksel etkinliklere sürekli katılımında yararlı olabilir.

- Öğretmenlerin mesleki deneyim düzeylerinin model üzerindeki etkileri araştırılabilir.
- Modelin hibrit eğitim ortamlarında uygulanması test edilebilir.



KAYNAKLAR

1. Posadzki P, Pieper D, Bajpai R, Makaruk H, Könsgen N, Neuhaus AL, et al. Exercise/physical activity and health outcomes: An overview of cochrane systematic reviews. BMC Public Health. 2020;20(1):1724.
2. Warburton DER, Bredin SSD. Health benefits of physical activity. Curr Opin Cardiol. 2017;32(5):541–56.
3. Kyu HH, Bachman VF, Alexander LT, Mumford JE, Afshin A, Estep K, et al. Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the global burden of disease study 2013. BMJ. 2016;i3857.
4. Shook RP. Obesity and energy balance: What is the role of physical activity? Expert Rev Endocrinol Metab. 2016;11(6):511–20.
5. Wolf S, Seiffer B, Zeibig JM, Welkerling J, Brokmeier L, Atrott B, et al. Is physical activity associated with less depression and anxiety during the COVID-19 pandemic? A rapid systematic review. Sports Medicine. 2021;51(8):1771–83.
6. WorldHealth Organization Global recommendations on physical activity for health. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Son Erişim Tarihi 21 Eylül 2024.
7. World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world. <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa>. Son Erişim Tarihi 20 Eylül 2024.
8. Sağlık Bakanlığı. Kronik hastalıklar risk faktörleri araştırması. https://eskisehirisg.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2019_03/13134753_27102602_TYrkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf. Son Erişim Tarihi 20 Eylül 2024.
9. Aktif Yaşam Derneği. Türkiye toplumunun fiziksel aktivite düzeyi araştırması. <https://aktifyasam.org.tr/pdf/fiziksel-aktivite-arastirmasi-raporu.pdf>. Son Erişim Tarihi 20 Eylül 2024.
10. Whitehead M. The concept of physical literacy. European Journal of Physical Education. 2001;6(2):127–38.
11. Whitehead M. Physical literacy: Throughout the lifecourse, 1st ed. London, Routledge Taylor & Francis Group, 2010.

12. Carl J, Barratt J, Wanner P, Töpfer C, Cairney J, Pfeifer K. The effectiveness of physical literacy interventions: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*. 2022;52(12):2965–99.
13. Durden-Myers EJ, Green NR, Whitehead ME. Implications for promoting physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2018;37(3):262–71.
14. Cairney J, Dudley D, Kwan M, Bulten R, Kriellaars D. Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*. 2019;49(3):371–83.
15. Pot N, Whitehead ME, Durden-Myers EJ. Physical literacy from philosophy to practice. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2018;37(3):246–51.
16. Holler P, Jaunig J, Amort FM, Tuttner S, Hofer-Fischanger K, Wallner D, et al. Holistic physical exercise training improves physical literacy among physically inactive adults: A pilot intervention study. *BMC Public Health*. 2019;19(1):393.
17. Calzada-Rodríguez JI, Mendoza-Muñoz M, Pastor-Cisneros R, Barrios-Fernandez S, Carlos-Vivas J, Gómez-Galán R, et al. Effects of a 4-week after-school physical literacy program on health-related quality of life and symptomatology in schoolchildren with ADHD: A study protocol. *Healthcare*. 2023;11(14):2113.
18. Carl J, Schmittwilken L, Pöppel K. Development and evaluation of a school-based physical literacy intervention for children in Germany: Protocol of the PLACE study. *Front Sports Act Living*. 2023;5:1155363.
19. Wessely S, Starke D, Weyers S, Joisten C. Closing the gap between practice and science in school- and community-based participatory physical literacy promotion: Study protocol of the Stups project. *BMC Public Health*. 2021;21(1):1–6.
20. Sur E. Okuryazarlık kavramı ve Türkiye’deki okuryazarlık araştırmaları üzerine bir inceleme. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2022;4(2):445–67.
21. Killough BP, Sluder JB, Howard-Shaughnessy C, Rhodes AC. Physical literacy and practical applications for physical educators. *J Phys Educ Recreat Dance*. 2021;92(2):30–9.
22. Bailey R. Defining physical literacy: Making sense of a promiscuous concept. *Sport Soc*. 2022;25(1):163–80.
23. International Physical Literacy Association. Physical literacy. <https://www.physical-literacy.org.uk/> Son Erişim Tarihi 23 Eylül 2024.

24. Aspen Institute. Physical literacy in the United State, 1st ed. Washington, The Aspen Institute, 2015.
25. Sport for Life. Physical literacy. <https://sportforlife.ca/10-key-factors/physical-literacy/>. Son Erişim Tarihi 23 Eylöl 2024.
26. Penney D, Chandler T. Physical education: What future(s)? Sport Educ Soc. 2000;5(1):71–87.
27. Mandigo J, Francis N, Lodewyk K, Lopez R. Physical literacy for educators. Physical & Health Education Journal. 2009;75(3):27–30.
28. Whitehead M. Definition of physical literacy and clarification of related issue. ICSSPE Bulletin Journal of Sport Science and Physical Education. 2013;65:28–33.
29. Farrey T, Isard R. Physical literacy in the United States: A model, strategic plan, and call to action, 1st ed. Washington, The Aspen Institute, 2015.
30. Richards R. Physical literacy and sport, 1st ed. Canberra, Australian Sports Commission, 2016.
31. Allan V, Turnnidge J, Côté J. Evaluating approaches to physical literacy through the lens of positive youth development. Quest. 2017;69(4):515–30.
32. Tremblay M.S., Lloyd M. Physical literacy measurement: The missing piece. Physical and Health Education Journal. 2010;76(1):26–30.
33. Whitehead M. The history and development of physical literacy. ICSSPE Bulletin Journal of Sport Science Physical Education. 2013;65:22–7.
34. Sports Council. The case for sport (publicity leaflet), 1st ed. London, Sports Council, 1991.
35. Çuhadar Y. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık algıları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [yüksek lisans tezi]. Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi; 2021.
36. SHAPE America, MacDonald LC, Chepko S, Holt/Hale SA. National standards & grade-level outcomes for K-12 physical education. Champaign, Human Kinetics, 2014.
37. Whitehead M. Physical Literacy: Philosophical Considerations in Relation to Developing a Sense of Self, Universality and Propositional Knowledge. Sport Ethics Philos. 2007;1(3):281–98.
38. Plato. The philosophy of Plato, 1st ed. New York, Modern Library, 1928.

39. Descartes R. The philosophical works of Descartes. Cambridge, Cambridge University Press, 1641.
40. Gill JH. The tacit mode: Michael Polanyi's postmodern philosophy, 1st ed. New York, State University of New York Press, 2000.
41. Tarp J, Domazet SL, Froberg K, Hillman CH, Andersen LB, Bugge A. Effectiveness of a school-based physical activity intervention on cognitive performance in Danish adolescents: LCoMotion-learning, cognition and motion – A cluster randomized controlled trial. PLoS One. 2016;11(6):e0158087.
42. Singh A, Uijtdewilligen L, Twisk JR, van Mechelen W, Chinapaw MM. Physical activity and performance at school. Arch Pediatr Adolesc Med. 2012;166(1):49–55.
43. Merleau-Ponty M. Phenomenology of perception. New York, Routledge, 1968.
44. Husserl E. Cartesian meditations: An introduction to phenomenology, 2nd ed. Berlin, Springer, 1991.
45. Gibson JJ. The ecological approach to visual perception, 1st ed. Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates, 1979.
46. Nussbaum MC. Woman and human development: The capability approach, 1st ed. Cambridge, Cambridge University Press, 2000.
47. Deci EL, Ryan RM. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior, 1st ed. Boston, Springer, 1985.
48. Chen A. Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. J Sport Health Sci. 2015;4(2):125–31.
49. Harter S. The perceived competence scale for children. Child Dev. 1982;53(1):87–97.
50. Nicholls J. Conceptions of ability and achievement motivation. In: Ames R, Ames C (eds). Research on Motivation in Education: Student Motivation, 1st ed. New York, Academic Press, 1984: 39–73.
51. Rink JE. Teaching physical education for learning, 7th ed. New York, McGraw-Hill, 2014.
52. Renninger KA, Hidi S, Krapp A, Renninger A, editors. The role of interest in learning and development, 1st ed. New York, Psychology Press, 2014.
53. Sun H. Exergaming impact on physical activity and interest in elementary school children. Res Q Exerc Sport. 2012;83(2):212–20.

54. Standage M, Duda JL, Ntoumanis N. Students' Motivational Processes and Their Relationship to Teacher Ratings in School Physical Education. *Res Q Exerc Sport*. 2006;77(1):100–10.
55. Ryan RM, Deci EL. When rewards compete with nature: The undermining of intrinsic motivation and self-regulation. In: Sansone C, Harackiewicz JM (eds). *Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Search for Optimal Motivation and Performance*, 1st ed. USA, Academic Press, 2000: 13–54.
56. Edwards LC, Bryant AS, Keegan RJ, Morgan K, Jones AM. Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. *Sports Medicine*. 2017;47(1):113–26.
57. Robinson LE, Stodden DF, Barnett LM, Lopes VP, Logan SW, Rodrigues LP, et al. Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*. 2015;45(9):1273–84.
58. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*, 1st ed. New York, Freeman, 1997.
59. Taplin L. Physical literacy as a journey. In: Whitehead M (eds). *Physical Literacy Across The World*, 1st ed. London, Routledge Taylor & Francis Group, 2019: 239–54.
60. Harris J, Cale L. *Promoting active lifestyles in schools*, 1st ed. Leeds, Human Kinetics, 2018.
61. Whitehead M. The value of physical literacy. *ICSSPE Journal of Sport Science and Physical Education*. 2013;65:42–3.
62. Lundvall S. Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *J Sport Health Sci*. 2015;4(2):113–8.
63. Giblin S, Collins D, Button C. Physical literacy: Importance, assessment and future directions. *Sports Medicine*. 2014;44(9):1177–84.
64. Gallahue DL, Donnelly FC. *Developmental physical education for all children*, 4th ed. USA, Human Kinetics, 2007.
65. Logan SW, Robinson LE, Wilson AE, Lucas WA. Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child Care Health Dev*. 2012;38(3):305–15.
66. Stodden DF, Goodway JD, Langendorfer SJ, Roberton MA, Rudisill ME, Garcia C, et al. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*. 2008;60(2):290–306.

67. Milli Eğitim Bakanlığı. Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı. Ankara, Millî Eğitim Bakanlığı, 2018.
68. Sport Australia. The Australian physical literacy framework. https://www.sportaus.gov.au/_data/assets/pdf_file/0019/710173/35455_Physical-Literacy-Framework_access.pdf. Son Erişim Tarihi 25 Eylül 2024.
69. Engelmann S, Carnine D. Theory of instruction: Principles and applications, 1st ed. New York, Irvington Publishing, 1982.
70. Metzler M. Instructional models for physical education, 3rd ed. Scottsdale, Holcomb Hathaway, 2005.
71. Magliaro SG, Lockee BB, Burton JK. Direct instruction revisited: A key model for instructional technology. Educational Technology Research and Development. 2005;53(4):41–55.
72. Metzler M. Instructional models for physical education, 3rd ed. Scottsdale, Holcomb Hathaway Publishers, 2011.
73. Johnson DW, Johnson RT. Cooperation and competition: Theory and research, 2nd ed. Edina, Interaction Book Company, 1989.
74. Slavin RE. Research on cooperative learning and achievement: What we know, what we need to know. Contemp Educ Psychol. 1996;21(1):43–69.
75. Hattie J. Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement, 1st ed. New York, Routledge, 2008.
76. Vygotsky LS. Mind in society: The development of higher psychological processes, 86th ed. Cambridge, Harvard University Press, 1978.
77. Goodyear V, Dudley D. “I’m a facilitator of learning!” Understanding what teachers and students do within student-centered physical education models. Quest. 2015;67(3):274–89.
78. Griffin LL, Mitchell SA, Oslin JL. Teaching sports concepts and skills: A tactical games approach, 1st ed. Champaign, Human Kinetics, 1997.
79. Keske Aksoy G. Beden eğitimi dersinde bireysel ve sosyal sorumluluk modeli uygulaması: Bir eylem araştırması [Doktora Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi; 2015.
80. Creswell JW, Plano Clark VL. Designing and conducting mixed methods research, 3rd ed. Thousand Oaks, SAGE, 2018.
81. Emlek Sert Z, Bayık Temel A. İlköğretim öğrencileri için fiziksel aktivite soru formunun Türk toplumuna uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması.

- Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi. 2014;7(2):109–14.
82. Akarsu M, Güllü M, Doğar Y. Perceived physical literacy scale for secondary school students: A study on validity and reliability. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 2024;9(2):149–62.
 83. Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB. Using multivariate statistics, 6th ed. Boston, Pearson, 2013.
 84. Jerebine A, Arundell L, Watson-Mackie K, Keegan R, Jurić P, Dudley D, et al. Effects of holistically conceptualised school-based interventions on children's physical literacy, physical activity, and other outcomes: A systematic review. *Sports Med Open*. 2024;10(1):105.
 85. Anderson T, Shattuck J. Design-based research: A decade of progress in education research? *Educational Researcher*. 2012;41(1):16–25.
 86. Gallahue DL, Ozmun JC, Goodway JD. Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults, 7th ed. New York, McGraw-Hill, 2012.
 87. Lubans DR, Morgan PJ, Cliff DP, Barnett LM, Okely AD. Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports Medicine*. 2010;40(12):1019–35.
 88. Moore KD. Effective instructional strategies: From theory to practice, 2nd ed. Vol. 2. California, Sage Publications, 2009.
 89. Ullah S, Nadeem HA, Imran, Ahmad S, Hayat F. Whether teaching learning process and students' achievement are related: An exploration at secondary school level in district peshawar. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*. 2024;5(2):287–94.
 90. Fletcher T, Casey A. The challenges of modelsbased practice in physical education teacher education: A collaborative selfstudy. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2014;33(3):403–21.
 91. Kirk D. Physical education futures, 1st ed. London, Routledge, 2009.
 92. Darling-Hammond L, Hyler ME, Gardner M. Effective teacher professional development. Palo Alto, Learning Policy Institute, 2017.
 93. Wood D, Bruner JS, Ross G. The role of tutoring in problem solving. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1976;17(2):89–100.
 94. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for policy makers. Fransa, UNESCO Publishing, 2015.

95. Yalçın A. Sustainable development goals in the 21st century: As structural examination of the social studies course curriculum in Turkey. *Harran Education Journal*. 2022;117–49.
96. Mouton A, Weerts JP, Carl J. Physical literacy-based intervention for chronic disease management: A quasi-experimental study. *BMC Sport Science, Medicine and Rehabilitation*. 2024.
97. Gilic B, Sunda M, Versic S, Modric T, Olujic D, Sekulic D. Effectiveness of physical-literacy-based online education on indices of physical fitness in high-school adolescents: Intervention study during the COVID-19 pandemic period. *Children*. 2023;10(10):1666.
98. She X, Gao TY, Ma RS, Tang D, Zhong H, Dong HL. Relationship among positive self-esteem, physical literacy, and physical activity in college students: a study of a mediation model. *Front Psychol*. 2023;14:1097335.
99. European Commission. Sustainable development goals. https://international-partnerships.ec.europa.eu/policies/sustainable-development-goals_en. Son Erişim Tarihi 27 Eylül 2024.
100. Ribeiro E, Farias C, Mesquita I. “The game changers”: How equity-driven pedagogical scaffolding reduces participation disparities in physical education. *Educ Sci (Basel)*. 2024;14(10):1077.
101. Chaeroni A, Al Ardha MA, Nur L, Ahmed M, Talib K, Orhan BE, et al. Gender comparison in physical literacy: A systematic review and meta-analysis of children and adolescents. *Retos*. 2024;60:850–64.
102. Daigle KG. Gender differences in participation of physical activities: A comprehensive model approach [Doctoral Dissertations]. Baton Rouge: Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College; 2023.
103. Melby PS, Elsborg P, Bentsen P, Nielsen G. Cross-sectional associations between adolescents’ physical literacy, sport and exercise participation, and wellbeing. *Front Public Health*. 2023;10:1054482.
104. Dlugonski D, Gadd N, McKay C, Kleis RR, Hoch JM. Physical literacy and physical activity across the life span: A systematic review. *Transl J Am Coll Sports Med*. 2022;7(3):e000201.
105. Mahardika W, Mustafa PS, Lufthansa L, Anugrah T, Shafi SHA. Lifelong sports through the lens of physical literacy: Understanding definitions, benefits, and challenges. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*. 2024;8(1):238–45.

106. Gao M, Che W, Qi S. The construction of a physical literacy assessment index system for junior high school students: A Chinese study. *Sci Rep.* 2024;14(1):23938.
107. Brin HN, George J, Crawford DA, Beattie CM, Streetman AE, Heinrich KM. Physical education classes improve movement competency and physical literacy regardless of grade level. *Med Sci Sports Exerc.* 2023;55(9S):854–5.
108. Wang B, Liu Y, Imagbe S, Chen S. Gender and grade differences in knowledge and behaviors related to active living for adolescents. *International Journal of Physical Activity and Health.* 2022;1(2):30.



EKLER

EK-1. Özgeçmiş



EK-2. Etik Kurul Kararı



EK-3.Fiziksel Aktivite Anketi Soru Formu

Haftanın son yedi gününde yaptığınız fiziksel aktivite düzeyinizi belirlemek istiyoruz. Bu aktiviteler; sizi terleten, bacaklarınızı yoran dans, spor ya da sık nefes almanızı sağlayan ip atlama, koşma, tırmanma, yakalamaca gibi oyunlardır.

- Bu bir sınav değildir.
- Hiçbir soru için doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen son bir hafta içinde fiziksel aktivite olarak neler yaptıysanız düşünün ve tüm soruları cevaplayın.

1. Son yedi gün içinde aşağıda belirtilen aktivitelerden herhangi birini yaptın mı? Eğer cevabın evet ise kaç kere yaptın? (Her aktiviteyi ayrı ayrı okuyarak ilgili durumu işaretler misin?).

	Hiç yapmadım	1-2 kere	3-4 kere	5-6 kere	7 kere ve üstü
Sek sek gibi sıçrama oyunları oynamak/İp atlamak					
Paten yapmak					
Elim sende, yakan top gibi hareketli oyunlar oynamak					
Kovalamaca oyunları oynamak					
Egzersiz amaçlı yürüyüş yapmak					
Bisiklete binmek					
Koşmak					
Dans etmek					
Yüzme					
Futbol oynamak					
Halk oyunları oynamak					
Tenis, masa tenisi oynamak					
Kay kay yapmak					
Voleybol oynamak					
Basketbol oynamak					
Tekvando, karate, judo gibi sporlar yapmak					
Skutıra binmek					
Jimnastik yapmak					
Evcil hayvan ile oynamak ya da yürüyüş yapmak					
Zıp zıp (Trambolinde) sıçramak					
Diğer sporlar, oyunlar ya da aktiviteler					

2. Son bir hafta içinde **beden eğitimi dersine** katılma düzeyin nedir?

- Beden eğitimi dersimiz yapılmadı/katılamadım.....()
Beden eğitimi dersine çok az katıldım()
Beden eğitimi dersine bazen (ara sıra) biraz katıldım()
Beden eğitimi dersinin büyük bir kısmına katıldım()
Beden eğitimi dersinin tamamına katıldım()

3. Son bir hafta içinde **teneffüslerde** en fazla yaptığın aktivite nedir?

- Oturdum, konuştum, kitap okudum, ev ödevimi yaptım...()
Ayakta durdum, bahçede dolaştım()
Çok az koştum, çok az oynadım()
Oldukça fazla koştum, oldukça fazla oynadım()
Çok koştum, tüm teneffüs boyunca aralıksız oynadım()

4. Son bir hafta içinde **öğle yemeği saatinde** yemek yemenin yanı sıra ne yaptın?

- Oturdum, konuştum, kitap okudum, ev ödevimi yaptım...()
Ayakta durdum, bahçede dolaştım()
Çok az koştum, çok az oynadım()
Oldukça fazla koştum, oldukça fazla oynadım()
Çok koştum, tüm öğle saati boyunca aralıksız oynadım()

5. Son bir haftada **okuldan çıktıktan sonra** fiziksel olarak aktif olduğun spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

- Geçen hafta hiç yapmadım()
Geçen hafta bir-iki kere yaptım()
Geçen hafta üç kere yaptım()
Geçen hafta dört kere yaptım()
Geçen hafta beş kere yaptım.....()

6. Son yedi günde (Geçen hafta) **akşam saatlerinde** spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

- Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri **hiç yapmadım**()
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri **bir kere yaptım**.....()
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri **iki veya üç kere yaptım**.....()
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri **dört veya beş kere yaptım** ()
Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri **altı veya daha fazla yaptım**()

7. Geçen **hafta sonu** spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

- Geçen hafta sonu spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri **hiç yapmadım**()
Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri **bir iki kere yaptım**()
Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri **üç veya dört kere yaptım**()
Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri **beş veya altı kere yaptım**()
Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri **yedi ve daha fazla yaptım**.....()

8. Son yedi günde boş zamanlarınızda yaptığınız fiziksel aktiviteler açısından hangi ifade seni en iyi açıklıyor?

Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite **hiç yapmadım**()

Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite **bir kere yaptım**()

Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite **iki veya üç kere yaptım**()

Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite **dört veya beş kere yaptım**()

Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite **altı veya daha fazla yaptım**()

9. Geçen hafta her gün spor, oyunlar, dans ve diğer fiziksel aktiviteleri ne sıklıkla yaptın? Haftanın yedi günü için işaretleyerek belirtin?

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen(ara-sıra)	Çoğunlukla	Her Zaman
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					

10. Geçen hafta hiç hastalandın mı? Ya da fiziksel aktivite yapmanı engelleyen herhangi bir durum oldu mu?

Evet()

Hayır()

Eğer yanıtın evet ise egzersiz yapmanı engelleyen durum neydi?

.....

EK-4. Ortaokul Öğrencileri için Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Motivasyon						
1.	Yeni bilgiler edindiğim fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Yeni beceriler edindiğim fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Fiziksel aktivitelere katılmak beni mutlu eder.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	İyi olduğum fiziksel aktivitelere katılmaktan hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Bilgi ve Anlayış						
5.	Fiziksel aktiviteler hayatımın bir parçasıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Fiziksel aktivite ile ilgili kavramları (beden eğitimi, spor vs) anlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Fiziksel aktiviteler karşılaştığım problemleri çözmeme yardımcı olur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Fiziksel aktiviteyle ilgili merak ettiklerimi araştırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Sağlıklı beslenmeye çok dikkat ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Güven						
10.	Fiziksel aktivitelere katılım için her zaman yeterli motivasyona sahibim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	Fiziksel aktivitelere katılmak kendime olan güvenimi artırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	Yeni hareket becerilerini öğrenmem uzun sürmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Daha önce denemediğim fiziksel aktivitelere katılmaktan endişelenmem	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Fiziksel Yeterlilik						
14.	Fiziksel aktivitelerde kendimi yeterince becerikli bulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Yeni öğrendiğim hareket becerilerini farklı ortamlarda uygulayabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	Zorlayıcı (karşılaştıkça) hareketleri yapabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	Top atma-tutma, raket topa vurma gibi nesne kontrolü gerektiren hareket becerilerinde oldukça iyiyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-5.Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu



İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN
ETİK KURULU



BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU
BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUYUNUZ

Sizi Arş. Gör. Mehmet AKARSU ve Doç. Dr. Yahya DOĞAR tarafından yürütülen “**Fiziksel Okuryazarlık Modelinin Geliştirilmesi**” başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmacının neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **cıkma** hakkında sahipsiniz. 18 yaşının altındaki Katılımcı/Gönüllülerin, Velayet veya Vesayetindeki yasal temsilcilerine gerekli açıklamalar yapılarak bilgilendirildi, çalışma için gerekli İzin/Onam alındı. **Çalışmaya katılmanız, soruları yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam/onay verdiğiniz anlamına gelmektedir.** Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen Araştırma amacı ile kullanılacaktır. **İsminizi yazmayabilirsiniz/Kimlik bilgilerinizi açıklamak zorunda değilsiniz. İsminizi veya kimlik bilgilerinizi belirttiğiniz takdirde; Araştırma yayınlansa bile isminiz ve kimlik bilgileriniz kesinlikle gizli kalacak ve 3. bir şahısa verilmeyecektir.**

1.Araştırmayla İlgili Bilgiler:

a.Araştırmanın Amacı: Bu araştırma fiziksel okuryazarlık modelinin geliştirmek amacı ile yapılmaktadır.

b.Araştırmanın İçeriği: Fiziksel okuryazarlık, bireylere fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazandırarak sağlıklı yaşam sürdürmelerine katkı sağlamaktadır. Fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının teşvik edilmesi konusunda bütünsel-bütünleştirici bir bakış açısı benimsemektedir. Bireyin bilerek ve isteyerek fiziksel aktivite yapma gerekliliğini hissetmesi ve bunu da yerine getirmesidir.

Literatürde fiziksel okuryazarlığın kavramsal fikirlerini uygulamaya dönüştürmeye yönelik çalışmalara rastlansa da, bu çalışmalar temel olarak heterojendir. Diğer ülkeler gibi Türkiye’de de Fiziksel Okuryazarlık kavramı yeni yeni anlam kazanmakta ve benimsenmektedir. Bu nedenle araştırmada, fiziksel aktiviteye güvenle, yeterlilikle ve coşkuyla katılımı teşvik edecek bir fiziksel okuryazarlık modelinin geliştirilmesidir. Bu kapsamda deney grubundaki öğrencilere 10 haftalık fiziksel okuryazarlık modeli uygulanacaktır. Kontrol grubu öğrencilere herhangi bir uygulama yapılmayacaktır. Her iki gruba “Fiziksel Aktivite Anketi Soru Formu” ve ‘Ortaokul Öğrencileri için Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği’ çalışmadan önce ön test çalışmadan sonra son test olarak uygulanacaktır. Daha sonra gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığına bakılacaktır.

c.Araştırmanın Nedeni: 0Bilimsel araştırma 1 Tez çalışması

d.Araştırmanın Öngörülen Süresi: 10 hafta

e.Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Malatya

2.Çalışmaya Katılım Onayı (Katılımcı/Gönüllü):

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

EK-6. Veli Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “*Fiziksel Okuryazarlık Modelinin Geliştirilmesi*” adıyla, 20.10.2024-17.01.2025 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır. Araştırmanın Hedefi: Beden eğitimi derslerinde uygulanabilir bir fiziksel okuryazarlık modeli geliştirerek, öğrencilerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye güvenle, yeterlilikle ve coşkuyla katılımı teşvik etmektir. Araştırma Uygulaması: Anket ve uygulama şeklindedir. Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir. Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir. Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

*Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi
.....’in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin
veriyorum. (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).*

.....
İsim-Soyisim İmza:

Veli Adı-Soyadı :
Telefon Numarası :



EK-7. MEB İzin Yazısı





EK-8. Beden Eğitimi Öğretmenleri için Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

A. Kişisel Bilgiler

1. Kaç yıldır beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapıyorsunuz?
2. Hangi yaş gruplarıyla çalışıyorsunuz?
3. Fiziksel okuryazarlık kavramı hakkında bilginiz var mı? Varsa, nasıl tanımlarsınız?

B. Mevcut Durum Analizi

4. Mevcut beden eğitimi müfredatında hangi beceri ve kazanımların fiziksel okuryazarlığı desteklediğini düşünüyorsunuz?
5. Derslerinizde fiziksel aktiviteye ek olarak öğrencilerin bilişsel ve sosyal gelişimlerine yönelik hangi etkinlikleri uyguluyorsunuz?
6. Öğrencilerinizin fiziksel aktivitelerde katılım düzeyini nasıl değerlendiriyorsunuz?

C. Fiziksel Okuryazarlık Modeli Geliştirme

7. Beden eğitimi derslerinde fiziksel okuryazarlık geliştirmeyi amaçlayan bir modelde hangi unsurların mutlaka bulunması gerektiğini düşünüyorsunuz?
8. Fiziksel okuryazarlık kavramının öğretiminde karşılaştığınız zorluklar nelerdir?
9. Fiziksel okuryazarlığı geliştirmek için okullarda ne tür destekleyici materyaller ve programlar olmalı?

D. Değerlendirme ve Öneriler

10. Fiziksel okuryazarlık seviyesini değerlendirmek için nasıl bir ölçme-değerlendirme yöntemi önerirsiniz?
11. Bu modeli geliştirmek isteyen bir araştırma ekibine ne gibi tavsiyelerde bulunursunuz?

EK-9. Öğrenciler için Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

A. Giriş Soruları

1. Beden eğitimi derslerini seviyor musun? Neden?
2. Derslerde en çok hangi etkinliklerden hoşlanıyorsun?

B. Mevcut Durum Analizi

3. Beden eğitimi derslerinde öğrendiklerinin günlük hayatında faydalı olduğunu düşünüyor musun? Örnek verebilir misin?
4. Kendini fiziksel aktivitelerde yeterli görüyor musun? Neden?
5. Beden eğitimi derslerinde arkadaşlarıyla iş birliği yapmayı ve grup çalışmasını öğreniyor musun?

C. Fiziksel Okuryazarlık Modeli Geliştirme

6. Derslerde daha fazla öğrenmek veya yapmak istediğin fiziksel etkinlikler neler?
7. Beden eğitimi derslerinde sadece spor yapmak yerine bedenini tanıma veya sağlıklı yaşamla ilgili bilgiler de öğrenmek ister misin? Neden?
8. Derslerde öğretmenin sana daha fazla yardımcı olabileceğini düşündüğün bir alan var mı?

D. Öneriler

9. Beden eğitimi derslerini daha eğlenceli veya faydalı hale getirmek için neler önerirsin?
10. Sence derslerde kullandığın araç-gereçler veya materyaller yeterli mi? Daha farklı ne tür araç-gereçler veya materyaller olmasını istersin?

EK-10. Fiziksel Okuryazarlık Modeli Düzeyleri ve Öğrenme Çıktıları

1. Düzey: Bilgi ve Farkındalık	
1. Bilgi ve anlayış	1.1.1. Fiziksel aktivitenin çeşitli sağlık yararlarını ve genel yaşam kalitesine olan etkilerini bilir.
	1.1.2. Sağlıklı beslenmenin temel ilkelerini ve besin gruplarının önemini bilir.
	1.1.3. Fiziksel aktivite düzeyini nasıl ölçeceğini ve değerlendireceğini bilir.
	1.1.4. Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun fiziksel aktivite türlerini belirler.
2. Fiziksel yeterlilik	2.1.2. Temel hareket kalıplarını bilir ve uygular.
	2.1.2. Günlük yaşamda fiziksel olarak aktif olma yollarını bilir ve uygular.
	2.1.3. Fiziksel durumuna uygun şiddetteki aktiviteleri bilir ve uygular.
	2.1.4. Fiziksel uygunluğunu artırma yollarını bilir ve uygular.
3. Motivasyon ve Güven	3.1.1. Farklı fiziksel aktiviteleri deneyimleyerek zevk aldığını keşfeder.
	3.1.2. Fiziksel aktiviteye katılımın duygusal ve zihinsel faydalarını deneyimler.
	3.1.3. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon tekniklerini bilir.
	3.1.4. Fiziksel aktivitelere katılımında karşılaşılabileceği engelleri ve bu engelleri aşma yollarını bilir.
2. Düzey: Deneyimleme ve Günlük Yaşama Uygulama	
1. Bilgi ve anlayış	1.2.1. Düzenli fiziksel aktivitenin sağlığını nasıl iyileştirdiğini deneyimleyerek öğrenir ve bu bilgileri yaşamına uygular.
	1.2.2. Kişisel sağlık ve fitness hedeflerine uygun beslenme stratejilerini belirler ve uygular.
	1.2.3. Fiziksel aktivite düzeyine uygun aktiviteleri seçer ve bu aktiviteleri yaşamına uygular.
	1.2.4. Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılır.
2. Fiziksel yeterlilik	2.2.1. Temel hareket kalıplarını daha karmaşık hareketlerle birleştirir ve düzenli olarak uygular.
	2.2.2. Günlük rutinlerine düzenli fiziksel aktiviteyi uygular.

	2.2.3. Fiziksel kapasitesine uygun orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılır.
	2.2.4. Fiziksel uygunluğu geliştirecek aktiviteleri düzenli olarak uygular ve gelişimini takip eder.
3. Motivasyon ve Güven	3.2.1. Düzenli olarak zevk aldığı fiziksel aktiviteleri yaşamına uygular.
	3.2.2. Mutlu olduğu fiziksel aktiviteleri düzenli olarak yaparak duygusal ve zihinsel sağlığını iyileştirir.
	3.2.3. Fiziksel aktiviteye olan motivasyonunu artırmak için çeşitli teknikleri (örneğin, hedef belirleme, ilerleme takibi) kullanır.
	3.2.4. Engellere rağmen düzenli fiziksel aktiviteleri sürdürür.
	3. Düzey: Bağımsız Uygulama ve Uzmanlaşma
1. Bilgi ve anlayış	1.3.1. Egzersiz programlarını bağımsız olarak planlayıp uygulama yetkinliği kazanır ve egzersiz aşamalarını detaylı olarak anlar.
	1.3.2. Kendi sağlık ve fitness hedeflerine ulaşmak için kişiselleştirilmiş beslenme planları oluşturur ve düzenli olarak takip eder.
	1.3.3. Fiziksel aktivite düzeyini optimize edecek kişisel egzersiz programları oluşturur ve bu programları düzenli olarak uygular.
	1.3.4. Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun fiziksel aktivite planları oluşturur ve bunları düzenli olarak uygular.
2. Fiziksel yeterlilik	2.3.1. Temel hareket kalıplarını uzmanlık gerektiren spor veya egzersiz aktivitelerinde ustalıkla kullanır.
	2.3.2. Yaşam boyu sürdürülebilir spor veya egzersiz alışkanlıkları geliştirir ve bu alışkanlıkları yaşamının bir parçası haline getirir.
	2.3.3. Fiziksel kapasitesine uygun orta ve yüksek şiddetli egzersiz programları oluşturur ve bunları bağımsız olarak uygular.
	2.3.4. Fiziksel uygunluğunu optimize edecek kişisel egzersiz programları oluşturur ve düzenli olarak uygular.
3. Motivasyon ve Güven	3.3.1. Zevk aldığı fiziksel aktivite planları oluşturur ve bunları bağımsız olarak uygular.
	3.3.2. Mutlu olduğu fiziksel aktiviteler için kişisel planlar yaparak bunları düzenli olarak uygular.
	3.3.3. Fiziksel aktiviteye olan motivasyonunu ve güvenliğini sürekli yüksek tutmak için kendi kendine motive olma tekniklerini geliştirir ve uygular.
	3.3.4. Engellere rağmen düzenli egzersizlere katılarak çözüm yolları geliştirir.

EK-11. Model Öğrenme Çıktıları ve Süreç Bileşenleri

1. BİLGİ VE ANLAYIŞ

1.1. BİLGİ VE FARKINDALIK

1.1.1. Fiziksel aktivitenin çeşitli sağlık yararlarını ve genel yaşam kalitesine olan etkilerini bilir.

1.1.1.a. Kardiyovasküler Sağlık: Fiziksel aktivitenin kalp - damar sağlığı üzerindeki etkilerini bilir.

1.1.1.b. Kas ve İskelet Sağlığı: Fiziksel aktivitenin kas kuvvetine ve kemik yoğunluğuna etkilerini bilir.

1.1.1.c. Metabolik Sağlık: Fiziksel aktivitenin metabolizma üzerindeki etkisini bilir.

1.1.1.d. Ruh Sağlığı: Fiziksel aktivitenin ruh sağlığı (stres, kaygı ve depresyon gibi) üzerindeki olumlu etkilerini bilir.

1.1.1.e. Bağışıklık Sistemi: Fiziksel aktiviteyle bağışıklık sistemini güçlendirme yollarını bilir.

1.1.1.f. Enerji Seviyesi: Fiziksel aktivitenin günlük enerji seviyesine etkisini bilir.

1.1.1.g. Uyku Kalitesi: Fiziksel aktivitenin uyku üzerindeki etkilerini bilir.

1.1.1.h. Yaşam Kalitesi: Fiziksel aktivitenin genel yaşam memnuniyeti ve mutluluğa katkıları.

1.1.1.i. Yaşlanma: Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşlanma üzerindeki etkisini bilir.

1.1.1.i. Hastalıkları Önleme: Fiziksel aktivitenin kronik hastalıkların (diyabet, hipertansiyon, vb.) önlenmesindeki rolünü bilir.

1.1.2. Sağlıklı beslenmenin temel ilkelerini ve besin gruplarının önemini bilir.

1.1.2.a. Makro Besin Ögeleri ve Enerji: Karbonhidrat, protein ve yağların vücuda etkisini bilir.

1.1.2.b. Mikro Besin Ögeleri: Vitaminler ve minerallerin vücuda etkisini bilir.

1.1.2.c. Hidratasyon: Su tüketiminin önemi ve günlük ihtiyacını bilir.

1.1.2.d. Besin Grupları: Sebze, meyve, tahıl, protein ve süt ürünlerinin dengeli tüketilme yollarını bilir.

1.1.2.e. Kalori Dengesi: Günlük kalori ihtiyacını bilir.

1.1.2.f. Lif Tüketimi: Lifli besinleri tüketmenin sindirim sistemi üzerindeki etkisini bilir.

1.1.2.g. Besin/Gıda Güvenliği: Besin güvenliğini bozan tehlikeler, sık görülen gıda kaynaklı hastalık etmenleri ve kontrol önlemlerini bilir.

1.1.2.h. Şeker Tüketimi: İlave şekerlerin sağlık üzerindeki etkilerini bilir.

1.1.2.i. İşlenmiş Gıdalar: İşlenmiş gıdaların sağlık üzerindeki etkilerini bilir

1.1.2.j. Porsiyon Kontrolü: Doğru porsiyon ve besin tüketim miktarlarını bilir.

1.1.2.k. Obeziteyi Önlenmede Beslenme: Obeziteyi önlenmede veya gidermede beslenmenin rolünü bilir.

1.1.2.l. Özel durumlarda beslenme: Özel durumlarda nasıl beslenmesi gerektiğini bilir.

1.1.2.m. Sürdürülebilir Beslenme: Sürdürülebilir beslenmenin önemini bilir.

1.1.3. Fiziksel aktivite düzeyini nasıl ölçeceğini ve değerlendireceğini bilir.

1.1.3.a. Kalp Atış Hızı: Egzersiz yoğunluğunu belirlemek için kalp atış hızının ayarlamayı bilir.

1.1.3.b. Adım Sayısı: Seviyesine ve yaşına göre günlük adım sayısı hedeflerini ve ölçümünü bilir.

1.1.3.c. Metabolik Eşdeğer (MET): Egzersiz yoğunluğunu ölçmek için MET kullanımını bilir.

1.1.3.d. Kuvvet Testleri: Kas kuvvetini ölçmek için kullanılan testleri bilir.

1.1.3.e. Dayanıklılık Testleri: Kardiyovasküler dayanıklılığı ölçmek için kullanılan testleri bilir.

1.1.3.f. Esneklik Testleri: Esneklik ve hareket açıklığını ölçmek için kullanılan testleri bilir.

1.1.3.g. Vücut Kompozisyonu: Vücut kompozisyonunu ölçme ve değerlendirme yollarını bilir.

1.1.3.h. VO_2 Max: Maksimum oksijen tüketimini ölçme ve değerlendirmeyi bilir.

1.1.3.i. Aktivite Günlükleri: Fiziksel aktivitelerin günlük olarak kaydeder.

1.1.3.j. Obezitenin saptanması: Obeziteyi saptayacak ölçme ve değerlendirme yollarını bilir.

1.1.4. Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun fiziksel aktivite türlerini belirler.

1.1.4.a. Aerobik Egzersizler: Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun aerobik aktiviteleri (koşma, yüzme, bisiklet vs.) bilir ve uygular.

1.1.4.b. Kuvvet Egzersizleri: Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun kuvvet gerektiren aktivitelerini bilir ve uygular.

1.1.4.c. Esneklik Egzersizleri: Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun esneklik gerektiren aktiviteleri bilir ve uygular.

1.1.4.d. Denge Egzersizleri: Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun denge gerektiren aktiviteleri bilir ve uygular.

1.1.4.e. Yüksek Yoğunluklu Interval Antrenmanı (HIIT): Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun yoğun ve kısa süreli egzersizleri bilir ve uygular.

1.1.4.f. Fonksiyonel Antrenmanlar: Günlük yaşam aktivitelerini taklit eden egzersizleri bilir.

1.1.4.g. Rehabilitasyon Egzersizleri: Fiziksel terapi ve sakatlık sonrası egzersizleri bilir ve uygular.

1.1.4.h. Spor Dalları: Takım ve/veya bireysel sporları bilir.

1.1.4.ı. Aktif Yaşam Tarzı Aktiviteleri: Yaşam tarzına uygun aktiviteleri bilir.

1.2. DENEYİMLEME VE GÜNLÜK YAŞAMA UYGULAMA

1.2.1. Düzenli fiziksel aktivitenin sağlığını nasıl iyileştirdiğini deneyimleyerek öğrenir ve bu bilgileri yaşamına uygular.

1.2.1.a. Kardiyovasküler Egzersizler: Düzenli olarak kardiyovasküler sağlığı geliştirecek egzersiz programlarına katılır.

1.2.1.b. Kuvvet: Düzenli olarak kas kuvveti ve kemik yoğunluğunu artıracak egzersiz programlarına katılır.

1.2.1.c. Esneklik ve Denge: Düzenli olarak esneklik ve denge yeteneğini geliştirecek aktivitelere katılır.

1.2.1.d. Düzenli Yürüyüşler: Günlük yürüyüş rutinleri oluşturur.

1.2.1.e. Grup Egzersizleri: Düzenli spor kulüplerine veya grup fitness derslerine katılır.

1.2.1.f. Ev Egzersiz Programları: Evde yapabileceği egzersiz programlarını uygular.

1.2.1.g. Fiziksel Aktivite Takvimi: Amacına yönelik haftalık veya aylık egzersiz planlarını uygular.

1.2.1.h. Fiziksel Aktivite Günlükleri: Düzenli fiziksel aktivite günlüğünü tutarak fiziksel gelişimine etkilerini değerlendirir.

1.2.1.ı. Fitness Uygulamaları: Teknolojik cihazları/uygulamaları kullanarak egzersiz takibi yapar.

1.2.1.i. Aktif Ulaşım: Ulaşımı (okul, iş vs.) yürüyerek veya bisikletle sağlar.

1.2.1.j. Dayanıklılık: Düzenli olarak dayanıklılık artıracak egzersiz programlarına katılır.

1.2.1.k. Sürat: Düzenli olarak sürat yeteneğini geliştirecek egzersiz programlarına katılır.

1.2.1.l. Reaksiyon: Düzenli olarak reaksiyon yeteneğini geliştirecek egzersiz programlarına katılır.

1.2.1.m. Çeviklik: Düzenli olarak çeviklik yeteneğini geliştirecek egzersiz programlarına katılır.

1.2.1.n. Çabukluk: Düzenli olarak çabukluk yeteneğini geliştirecek egzersiz programlarına katılır.

1.2.2. Kişisel sağlık ve fitness hedeflerine uygun beslenme stratejilerini belirler ve uygular.

1.2.2.a. Makro ve Mikro Besin Planlaması: Günlük makro ve mikro besin ihtiyaçlarını bilir ve bunları karşılar.

1.2.2.b. Yemek Hazırlığı: Haftalık planında bulunan yemekleri hazırlar.

1.2.2.c. Egzersiz Öncesi ve Sonrası Beslenme: Performans ve toparlanma için doğru besinlerin tüketimini bilir ve uygular.

1.2.2.d. Ara Öğünler: Sağlıklı ara öğünler bilir ve bunlarla beslenir.

1.2.2.e. Hidratasyon Stratejileri: Günlük su tüketimi ve sıvı alımını düzenler.

1.2.2.f. Besin Takviyeleri: İhtiyacı olan besin takviyelerini bilir ve kullanır.

1.2.2.g. Kalori Takibi: Günlük kalori alımını takip eder.

1.2.2.h. Beslenme Günlükleri: Yediklerini kaydederek takibini yapar.

1.2.2.i. Özel Diyetler: İhtiyacına/amacına uygun diyet planlarını bilir ve uygular.

1.2.2.i. Sürdürülebilir Beslenme: Sürdürülebilir beslenmenin yollarını bilir ve uygular.

1.2.3. Fiziksel aktivite düzeyine uygun aktiviteleri seçer ve bu aktiviteleri yaşamına uygular.

1.2.3.a. Günlük Rutinler: Günlük hayatta fiziksel aktiviteyi artıracak alışkanlıklar edinir.

1.2.3.b. Aktif Okul: Okuldaki aralarda hareket eder.

1.2.3.c. Ev Egzersizleri: Evde yapılabileceği egzersizleri seçer ve uygular.

1.2.3.d. Hedefe Yönelik Antrenmanlar: Hedefine yönelik programları seçer ve düzenli olarak uygular.

1.2.3.e. Egzersiz Çeşitliliği: Farklı egzersiz türlerini birleştirerek egzersiz çeşitliliğini sağlar.

1.2.3.f. Kısa Egzersiz Molaları: Gün içinde kısa süreli egzersiz molaları vererek bunu günlük rutini haline getirir.

1.2.3.g. Egzersiz Partneri: Bir partner veya grupla birlikte düzenli olarak egzersiz yapar.

1.2.3.h. Giyilebilir Teknoloji: Fiziksel durumunu takip etmek için akıllı saatler veya bileklikler kullanır.

1.2.3.ı. Dış Mekan Aktiviteleri: Fiziksel durumuna uygun dış mekan aktivitelerine düzenli olarak katılır.

1.2.3.i. Topluluk Sporları: Yerel spor kulüplerine veya topluluk etkinliklerine katılır.

1.2.4. Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılır.

1.2.4.a. Haftalık Egzersiz Programı: Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun haftalık egzersiz rutinleri oluşturur ve düzenli katılır.

1.2.4.b. Egzersiz Çeşitliliği: Fiziksel durumuna uygun farklı türde egzersizleri birleştirerek uygular.

1.2.4.c. Fiziksel Durum Testleri: Düzenli olarak fiziksel durumunu ölçer ve değerlendirir.

1.2.4.d. Hedef Belirleme: Kısa ve uzun vadeli egzersiz hedefleri belirleyerek buna yönelik düzenli egzersizlere katılır.

1.2.4.e. Egzersiz Günlükleri: Düzenli olarak yapılan egzersizleri kaydederek analiz eder.

1.3. BAĞIMSIZ UYGULAMA VE UZMANLAŞMA

1.3.1. Egzersiz programlarını bağımsız olarak planlayıp uygulama yetkinliği kazanır ve egzersiz aşamalarını detaylı olarak anlar.

1.3.1.a. Egzersiz Planlama: Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun egzersiz programları oluşturur.

1.3.1.b. Egzersiz Sürekliliği: Uzun vadeli egzersiz planında süreklilik gösterir.

1.3.1.c. Performans İzleme: Egzersiz performansını düzenli olarak izler ve değerlendirir.

1.3.1.d. Egzersiz Modifikasyonları: İhtiyaca göre egzersizlerde değişiklikler yapabilir.

1.3.1.e. Egzersiz Teknolojisi: Fiziksel durumunu geliştirecek teknolojik cihazları kullanır.

1.3.1.f. Egzersiz İnovasyonu: Yeni ve etkili egzersiz yöntemlerini keşfeder.

1.3.1.g. Kendi Başına Çalışma: Egzersizleri rehberlik almadan bağımsız olarak gerçekleştirir.

1.3.1.h. Geri Bildirim Kullanımı: Egzersiz performansına dair geri bildirimleri değerlendirir ve kullanır.

1.3.2. Kendi sağlık ve fitness hedeflerine ulaşmak için kişiselleştirilmiş beslenme planları oluşturur ve düzenli olarak takip eder.

1.3.2.a. Makro ve Mikro Besin Dağılımı: Hedeflerine uygun makro ve mikro besin dağılımını belirleyerek ihtiyaçlarını karşılar.

1.3.2.b. Besin İzleme: Günlük besin alımını detaylı olarak izler ve analiz eder.

1.3.2.c. Diyet Düzenlemeleri: Beslenme planını ihtiyaçlarına göre uyarlar.

1.3.2.d. İleri Beslenme Bilgisi: Besinlerin vücut üzerindeki etkileri hakkında ileri düzey bilgi sahibi olur.

1.3.2.e. Yemek Tarifleri: Sağlıklı ve besleyici yemek tarifleri oluşturur.

1.3.2.f. Besin Takviyeleri: İhtiyaç duyulan besin takviyelerini belirler ve kullanır.

1.3.2.g. Beslenme ve Egzersiz Uyumu: Egzersiz programlarına uygun beslenme planları oluşturarak düzenli takibini yapar.

1.3.2.h. Beslenme Eğitimi: Beslenme konusunda sürekli bilgi edinerek kendini geliştirir.

1.3.3. Fiziksel aktivite düzeyini optimize edecek kişisel egzersiz programları oluşturur ve bu programları düzenli olarak uygular.

1.3.3.a. Egzersiz Seçimi: Hedeflerine uygun egzersizleri belirler.

1.3.3.b. Egzersiz Sıklığı: Egzersiz sıklığını hedeflerine uygun hale getirir.

1.3.3.c. Egzersiz Yoğunluğu: Egzersiz yoğunluğunu hedeflerine uygun hale getirir.

1.3.3.d. Egzersiz Süresi: Egzersiz süresini etkili bir şekilde planlar.

1.3.3.e. Performans Değerlendirmesi: Düzenli olarak egzersiz performansını değerlendirir.

1.3.3.f. Egzersiz Programı Modifikasyonları: Egzersiz programlarını ihtiyaçlarına uygun planlar.

1.3.3.g. Egzersiz Hedefleri: Kısa ve uzun vadeli hedeflerine yönelik egzersiz programları oluşturarak uygular.

1.3.3.h. Egzersiz ve Dinlenme: Egzersiz ve dinlenme arasındaki dengeyi sağlar.

1.3.4. Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun iziksel aktivite planları oluşturur ve bunları düzenli olarak uygular.

1.3.4.a. Kişisel Egzersiz Programı: Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun egzersiz programı oluşturarak düzenli uygular.

1.3.4.b. Egzersiz Çeşitliliği: Monotonluktan kaçınmak için çeşitli egzersiz planları oluşturarak düzenli uygular.

1.3.4.c. Hedefe Yönelik Egzersizler: Özel hedeflerine yönelik egzersizler belirler.

1.3.4.d. İlerleme Takibi: Egzersiz ilerlemesini düzenli olarak izler ve değerlendirir.

1.3.4.e. Egzersiz Değişiklikleri: İhtiyaçlarına göre egzersiz planlarını değiştirir.

2. FİZİKSEL YETERLİLİK

2.1. BİLGİ VE FARKINDALIK

2.1.1. Temel hareket kalıplarını bilir ve uygular.

2.1.1.a. Koşu Hareketleri: Doğru koşu formu ve nefes kontrolünü sağlar.

2.1.1.b. Sıçrama Hareketleri: Güvenli sıçrama ve iniş tekniklerini bilir ve uygular.

2.1.1.c. İtme Hareketleri: İtme hareketlerinin doğru formunu bilir ve uygular.

2.1.1.d. Çekme Hareketleri: Çekme hareketlerinin doğru formunu bilir ve uygular.

2.1.1.e. Denge: Temel denge çalışmalarını bilir ve uygular.

2.1.1.f. Esneme Hareketleri: Temel esneme hareketleri ve esneklik kazandırma yöntemlerini bilir ve uygular.

2.1.1.g. Güç Egzersizleri: Temel kas güçlendirme hareketlerini bilir ve uygular.

2.1.1.h. Kardiyo Egzersizleri: Temel kardiyovasküler egzersizleri bilir ve uygular.

2.1.1.i. Isınma ve Soğuma: Egzersiz öncesinde ısınma ve sonrasında soğuma hareketlerini bilir ve uygular.

2.1.1.i. Atma Becerileri: Atma becerilerinin doğru formunu bilir ve uygular.

2.1.1.j. Yakalama Becerileri: Yakalama becerilerinin doğru formunu bilir ve uygular.

2.1.2. Günlük yaşamda fiziksel olarak aktif olma yollarını bilir ve uygular.

2.1.2.a. Aktif Ulaşım: Ulaşımında yürüme veya bisikleti kullanır.

2.1.2.b. Ev İşleri: Fiziksel aktivite olarak ev işleri yapar.

2.1.2.c. Oyun ve Eğence: Fiziksel olarak aktif olduğu oyun ve eğence yollarını bilir ve uygular.

2.1.2.d. Kısa Egzersiz Molaları: Molalarda (öğle, teneffüs gibi) kısa egzersizlerin önemini bilir ve uygular.

2.1.2.e. Park ve Rekreasyon Alanları: Fiziksel aktivite için yerel park ve rekreasyon alanlarını kullanır.

2.1.2.f. Aile ile Aktivite: Aile ile birlikte fiziksel aktiviteler yapar.

2.1.2.g. Teknoloji Kullanımı: Fiziksel aktiviteyi artırmak için teknolojiyi kullanır.

2.1.3. Fiziksel durumuna uygun şiddetteki aktiviteleri bilir ve uygular.

2.1.3.a. Fiziksel Aktivite Şiddeti: Fiziksel durumuna uygun fiziksel aktivite şiddetini bilir ve uygular.

2.1.3.b. Kalp Atış Hızı: Hedefine uygun kalp atış hızını bilir ve uygular.

2.1.3.c. Egzersiz Süresi: Amacına uygun egzersiz süresini bilir ve uygular.

2.1.3.d. Egzersiz Yoğunluğu: Amacına uygun egzersiz yoğunluğunu bilir ve uygular.

2.1.3.e. Dinlenme Araları: Fiziksel durumuna ve aktiviteye uygun dinlenme aralıkları bilir ve uygular.

2.1.3.f. Egzersiz Tipleri: Egzersiz tiplerini bilir ve amacına yönelik olanları uygular.

2.1.3.g. Egzersiz Güvenliği: Güvenli fiziksel aktivite ortamlarını bilir ve buralarda fiziksel aktiviteye katılır.

2.1.3.h. Egzersiz İlerleme: Egzersizin zorluk seviyesini artırma yollarını bilir ve uygular.

2.1.3.ı. Egzersiz İzleme: Egzersiz yoğunluğu, şiddeti, süresi ve sıklığını izlemek için teknolojik cihazları kullanır.

2.1.4. Fiziksel uygunluğunu artırma yollarını bilir ve uygular.

2.1.4.a. Farklı Egzersiz Türleri: Farklı egzersiz türlerinin vücuda faydalarını ve uygular.

2.1.4.b. Doğru Form ve Teknik: Doğru form ve teknikleri bilir ve uygular.

2.1.4.c. Esneklik ve Mobilite Çalışmaları: Esnekliği artırmak için stretching ve mobilite egzersizlerini bilir ve uygular.

2.1.4.d. Dinlenme ve İyileşme Stratejileri: Egzersiz sonrası vücudun dinlenme ve iyileşme süreçlerini optimize etme stratejilerini bilir ve uygular.

2.1.4.e. Egzersiz Çeşitlendirme: Monotonluktan kaçınmak ve farklı kas gruplarını çalıştırmak için çeşitli egzersizleri ve farklı aktiviteler uygular.

2.1.4.f. Düzenli Takip: Egzersiz ilerlemesini düzenli olarak kaydeder.

2.2. DENEYİMLEME VE GÜNLÜK YAŞAMA UYGULAMA

2.2.1. Temel hareket kalıplarını daha karmaşık hareketlerle birleştirir ve düzenli olarak uygular.

2.2.1.a. Kombine Hareketleri: Fiziksel durumuna ve amacına uygun farklı temel hareketlerin kombinasyonlarını düzenli olarak uygular.

2.2.1.b. Plyometrik Egzersizler: Fiziksel durumuna ve amacına uygun güç ve hız geliştiren zıplama hareketlerini düzenli olarak yapar.

2.2.1.c. Koordinasyon Egzersizleri: Fiziksel durumuna ve amacına uygun farklı koordinatif hareketleri düzenli olarak yapar.

2.2.1.d. Çeviklik Drilleri: Fiziksel durumuna ve amacına uygun çevikliği artıran hareketleri düzenli olarak yapar.

2.2.2. Günlük rutinlerine düzenli fiziksel aktiviteyi uygular.

2.2.2.a. Günlük Aktivite Takvimi: Günlük aktivite takvimlerini düzenli uygular.

2.2.2.b. Günlük Hedefler: Belirlenen günlük fiziksel aktivite hedeflerine ulaşır.

2.2.2.c. Evde Egzersiz Alanı: Evde egzersiz yapmayı kolaylaştıran alanlar oluşturur ve buralarda düzenli egzersiz yapar.

2.2.2.d. Aile ile Aktivite: Aile ile birlikte planlı fiziksel aktivitelere düzenli katılır.

2.2.2.e. Topluluk Etkinlikleri: Yerel topluluk etkinliklerine katılır.

2.2.2.f. Ofis/İş Yeri veya Okulda Fiziksel Aktivite: Molalarda (öğle, teneffüs gibi) düzenli olarak egzersiz yapar.

2.2.3. Fiziksel kapasitesine uygun orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitelere düzenli olarak katılır.

2.2.3.a. Orta ve Yüksek Şiddetli Egzersizler: Düzenli olarak orta ve yüksek şiddetli egzersizlere katılır.

2.2.3.b. Egzersiz Çeşitliliği: Farklı şiddetlerde egzersizlere katılır.

2.2.3.c. Egzersiz Programı: Orta ve yüksek şiddetli egzersizlerden oluşan programları takip eder.

2.2.3.d. Kuvvet Antrenmanı: Orta ve yüksek şiddetli kuvvet antrenmanlarına katılır.

2.2.3.e. Esneklik ve Mobilite: Orta ve yüksek şiddetli aktiviteler öncesi esneme ve ısınma hareketlerini yapar.

2.2.3.f. İnterval Antrenman: Yoğun egzersiz ve dinlenme periyotlarını içeren antrenmanlara katılır.

2.2.3.g. Egzersiz İlerlemesi: Zorluk seviyesi kademeli olarak artan hareketleri uygular.

2.2.4. Fiziksel uygunluğu geliştirecek aktiviteleri düzenli olarak uygular ve gelişimini takip eder.

2.2.4.a. Kademeli Yükleme: Şiddeti kademeli olarak artan egzersizlere katılır.

2.2.4.b. Egzersiz Çeşitlendirme: Çeşitli türde ve süredeki egzersizlere katılır.

2.2.4.c. Hedef Belirleme: Artan zorluk seviyeleri için gerçekçi hedefler belirler ve bunlara ulaşır.

2.2.4.d. Düzenli Değerlendirme: Fiziksel uygunluğu düzenli olarak değerlendirir.

2.2.4.e. Teknoloji Kullanımı: Fiziksel uygunluğu izlemek için teknolojik cihazlar kullanır.

2.3. BAĞIMSIZ UYGULAMA VE UZMANLAŞMA

2.3.1. Temel hareket kalıplarını uzmanlık gerektiren spor veya egzersiz aktivitelerinde ustalıkla kullanır.

2.3.1.a. Uzmanlık Antrenmanları: İlgi duyduğu spor veya aktivitelerde uzmanlık geliştirir.

2.3.1.b. Gelişmiş Teknikler: İlgi duyduğu spor/sporlarda ileri düzey teknikleri uygular.

2.3.1.c. Yarışma ve Performans: İlgi duyduğu spor/sporlarda yarışma seviyesinde performans sergiler.

2.3.1.d. Antrenman Planları: Amaca ve düzeye uygun antrenman planları oluşturur.

2.3.1.e. Geri Bildirim Kullanımı: Uzman geri bildirimlerini kullanır ve uygular.

2.3.1.f. Yaralanmaları Önleme ve Rehabilitasyon: Yaralanma önleme ve rehabilitasyon stratejileri geliştirir.

2.3.2. Yaşam boyu sürdürülebilir spor veya egzersiz alışkanlıkları geliştirir ve bu alışkanlıkları yaşamının bir parçası haline getirir.

2.3.2.a. Düzenli Aktivite Programı: Yaşamına ve fiziksel durumuna uygun aktivite programı oluşturur ve hayatının bir parçası haline getirir.

2.3.2.b. Spor Etkinlikleri: çevresindeki sportif etkinlikleri takip eder ve düzenli olarak bu etkinliklere katılır.

2.3.2.c. Aile ve Arkadaşlar ile Egzersiz: Sosyal egzersiz grupları oluşturur ve hayatının bir parçası haline getirir.

2.3.2.d. Egzersiz Çeşitliliği: Çeşitli spor ve egzersizleri hayatına uygular.

2.3.2.e. Sağlık Kontrolleri: Düzenli sağlık kontrolleri ile fiziksel uygunluğu izler.

2.3.3. Fiziksel kapasitesine uygun orta ve yüksek şiddetli egzersiz programları oluşturur ve bunları bağımsız olarak uygular.

2.3.3.a. Orta ve Yüksek Şiddetli Egzersizler: Yaşamına uygun orta ve yüksek şiddetli egzersiz programı oluşturur ve bunu bağımsız olarak uygular.

2.3.3.b. Egzersiz Şiddeti Çeşitliliği: Farklı şiddetlerde egzersiz programları oluşturur ve bunu bağımsız olarak uygular.

2.3.3.c. Egzersiz Çeşitliliği: Fiziksel uygunluğunu geliştirecek farklı türlerde egzersiz programları oluşturur ve bunu bağımsız olarak uygular.

2.3.3.d. Teknolojik Yardım: Hazırladığı orta ve yüksek şiddetli egzersiz programlarını izlemek için teknolojik cihazları kullanır.

2.3.3.e. Egzersiz Değerlendirmesi: Hazırladığı orta ve yüksek şiddetli egzersiz programlarının etkinliğini düzenli olarak değerlendirir.

2.3.4. Fiziksel uygunluğunu optimize edecek kişisel egzersiz programları oluşturur ve düzenli olarak uygular.

2.3.4.a. Kişisel Programlama: Kişisel ihtiyaçlarına uygun egzersiz programları oluşturur ve düzenli olarak uygular.

2.3.4.b. Fiziksel Testler: Fiziksel uygunluğu değerlendirecek testleri kullanır ve düzenli olarak uygular.

2.3.4.c. Hedef Belirleme: Amacına yönelik kısa ve uzun vadeli hedefler belirler.

2.3.4.d. Değerlendirme: Oluşturduğu programların etkinliğini düzenli olarak değerlendirir.

2.3.4.e. Teknoloji Kullanımı: Fiziksel uygunluğu izlemek için teknolojik cihazları kullanır.

3. MOTİVASYON VE GÜVEN

3.1. BİLGİ VE FARKINDALIK

3.1.1. Farklı fiziksel aktiviteleri deneyimleyerek zevk aldığını keşfeder.

3.1.1.a. Fiziksel Aktivitenin Önemi: Fiziksel aktivitenin öneminin farkına varır.

3.1.1.b. İlgi Alanları: Kendi ilgi alanlarını keşfeder.

- 3.1.1.c. Eğlenceli Aktiviteler: Eğlenceli bulduğu aktiviteleri belirler.
- 3.1.1.d. Sosyal Katılım: Arkadaşlar veya aile ile farklı aktiviteleri uygular.
- 3.1.1.e. Rahatlatıcı Aktiviteler: Rahatlatıcı ve keyif verici aktiviteleri belirler.
- 3.1.1.f. Fiziksel Aktivite Tercihleri: Farklı ilgi ve tercihlere hitap eden çeşitli fiziksel aktivitelere katılır.
- 3.1.1.g. Fiziksel Aktiviteye Katılma İsteği: Çeşitli egzersiz, oyun ve sportif aktivitelere katılır.
- 3.1.1.h. Düzeye Uygun Fiziksel Aktiviteler: Düzeyine uygun fiziksel etkinliklere katılır.
- 3.1.1.i. Başarı Duygusu: Çabaları ve başarıları öğretmen/arkadaş tarafından takdir edilir.
- 3.1.1.i. Fiziksel Hedefler: Kısa, orta ve uzun süreli hedefler belirler.
- 3.1.1.j. Yakın Çevredeki Ortamlarda Fiziksel Aktivitelere Katılımın Teşviki: Farklı takım/kulüplere katılır.
- 3.1.1.k. Fiziksel Aktivitenin Günlük Rutinlere Dahil Edilmesi: Arkadaşları ve/veya aile bireyleriyle fiziksel aktivitelere katılır.
- 3.1.2. Fiziksel aktiviteye katılımın duygusal ve zihinsel faydalarını deneyimler.**
- 3.1.2.a. Stres/anksiyete Azaltma: Fiziksel aktivitenin stres/ anksiyete azaltıcı etkilerini anlar.
- 3.1.2.b. Ruh Hali İyileştirme: Egzersizin ruh halini nasıl iyileştirdiğini gözlemler.
- 3.1.2.c. Konsantrasyon Artışı: Egzersizin zihinsel odaklanmayı artırdığını deneyimler.
- 3.1.2.d. Uyku Kalitesi: Egzersizin uyku kalitesi üzerindeki olumlu etkilerini keşfeder.
- 3.1.2.e. Özgüven Artışı: Fiziksel aktivitenin özgüven üzerindeki etkilerini gözlemler.
- 3.1.2.f. Sosyal İlişkiler: Egzersizin sosyal ilişkiler üzerindeki olumlu etkilerini anlar.
- 3.1.3. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon tekniklerini bilir.**
- 3.1.3.a. Motivasyon Kaynakları: Kişisel motivasyon kaynaklarını belirler.
- 3.1.3.b. Hedef Belirleme: Hedef belirleme tekniklerini öğrenir.
- 3.1.3.c. Pozitif Düşünme: Pozitif düşünme ve öz-motivasyon tekniklerini bilir.

3.1.3.d. Aktivite Arkadaşları: Aktivitelere arkadaşıyla katılmanın motivasyonunu artırmadaki etkilerini deneyimler.

3.1.3.e. Geri Bildirim: Performansı hakkında pozitif geri bildirimler alır.

3.1.3.f. İlerleme Takibi: Egzersiz ilerlemesini takip eder.

3.1.3.g. Ödüllendirme: Kendini ödüllendirme yöntemlerini bilir.

3.1.3.h. İlham Kaynakları: İlham verici hikayeler ve rol modelleri takip eder.

3.1.3.ı. Rutini Değiştirme: Egzersiz rutinini değiştirerek motivasyonu artırır.

3.1.3.i. Çeşitlendirme: Çeşitli aktiviteler ile motivasyonunu artırır.

3.1.3.j. Ulaşılabilir Hedefler: Küçük ve ulaşılabilir hedefler belirler.

3.1.4. Fiziksel aktivitelere katılımda karşılaşılabileceği engelleri ve bu engelleri aşma yollarını bilir.

3.1.4.a. Zaman Yönetimi: Zaman yönetimi tekniklerini bilir.

3.1.4.b. Engellerin Farkındalığı: Fiziksel aktivitelere katılımda olası engellerin farkına varır.

3.1.4.c. Alternatif Çözümler: Fiziksel aktivitelere katılımda karşılaştığı engellere yönelik alternatif çözüm yollarını bilir.

3.1.4.d. Destek Alma: Fiziksel aktivitelere katılımda karşılaştığı engelleri aşmada aile, arkadaş öğretmen vs. destek alır.

3.1.4.e. Engelleri Belirleme: Kişisel engelleri belirler ve analiz eder.

3.1.4.f. Planlama: Alternatif egzersiz planları oluşturur.

3.2. DENEYİMLEME VE GÜNLÜK YAŞAMA UYGULAMA

3.2.1. Düzenli olarak zevk aldığı fiziksel aktiviteleri yaşamına uygular.

3.2.1.a. Rutin Oluşturma: Düzenli egzersiz rutinleri oluşturur.

3.2.1.b. Günlük Planlama: Günlük aktiviteler içinde egzersize zaman ayırır.

3.2.1.c. Öncelik Verme: Fiziksel aktiviteleri günlük rutinine öncelikli olarak dahil eder.

3.2.1.d. Kısa Egzersiz Molaları: Gün içinde kısa süreli egzersiz molaları vererek bunu günlük rutini haline getirir.

3.2.1.e. Aktif Ulaşım: Ulaşımı (iş, okul gibi) yürüyerek veya bisikletle sağlar.

3.2.1.f. Zaman Yönetimi: Zaman yönetimi becerilerini geliştirir.

3.2.1.g. Aktivite Çeşitlendirme: Farklı aktiviteleri günlük rutine dahil eder.

3.2.1.h. Fiziksel Aktivitenin Önemi: Fiziksel aktiviteye katılmaya değer verir ve günlük rutinlerine ekler.

3.2.1.1. Tercihe göre Fiziksel Aktivitelere Katılım: İlgisine ve beceri düzeyine uygun etkinliklere katılır.

3.2.1.i. Fiziksel Aktiviteden Zevk ve Memnuniyet: Zevk aldığı ve değerli hissettiği pozitif bir ortamda fiziksel etkinliklere katılır.

3.2.1.j. Fiziksel Etkinliklerde Takdir: Çabaları ve başarıları çevresindekiler (öğretmen, arkadaş antrenör gibi) tarafından takdir edilir.

3.2.1.k. Fiziksel Hedeflere Ulaşma: Düzenli fiziksel aktiviteyle kısa süreli hedeflere ulaşır.

3.2.2. Mutlu olduğu fiziksel aktiviteleri düzenli olarak yaparak duygusal ve zihinsel sağlığını iyileştirir.

3.2.2.a. Pozitif Deneyimler: Pozitif egzersiz deneyimlerini artırır.

3.2.2.b. Zihinsel Hazırlık: Egzersize zihinsel olarak hazırlanır.

3.2.2.c. Meditasyon ve Gevşeme: Egzersiz öncesi ve sonrası meditasyon ve gevşeme teknikleri uygular.

3.2.2.d. Stres Yönetimi: Stres yönetimi teknikleri kullanır.

3.2.2.e. Sosyal Bağlantılar: Sosyal aktiviteler ile duygusal bağları güçlendirir.

3.2.2.f. Sağlık Takibi: Duygusal ve zihinsel sağlık takibi yapar.

3.2.2.g. Pozitif İletişim: Pozitif iletişim teknikleri kullanır.

3.2.2.h. Egzersiz Çeşitlendirme: Çeşitli egzersizlerle duygusal ve zihinsel sağlığı destekler.

3.2.3. Fiziksel aktiviteye olan motivasyonunu artırmak için çeşitli teknikleri (örneğin, hedef belirleme, ilerleme takibi) kullanır.

3.2.3.a. Hedef Belirleme: Spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamanlı hedefler belirler.

3.2.3.b. İlerleme Takibi: İlerleme takibi yapar.

3.2.3.c. Ödüllendirme: Kendi kendini ödüllendirme yöntemlerini uygular.

3.2.3.d. Egzersiz Günlüğü: Egzersiz günlüğü tutar.

3.2.3.e. Motivasyon Kaynakları: Motivasyon kaynaklarını keşfeder.

3.2.3.f. Pozitif İletişim: Pozitif iletişim teknikleri kullanır.

3.2.3.g. Rutin Değişiklikleri: Egzersiz rutinini düzenli olarak değiştirir.

3.2.3.h. Motivasyon Videoları: Motivasyon videoları izler.

3.2.3.1. İlham Verici Hikayeler: İlham verici hikayeler okur.

3.2.4. Engellere rağmen düzenli fiziksel aktiviteleri sürdürür.

3.2.4.a. Sorun Çözme: Sorun çözme yeteneklerini geliştirir.

3.2.4.b. Planlarda Esneklik: Egzersiz planlarında esneklik sağlar.

3.2.4.c. Alternatif Planlar: Alternatif egzersiz planları oluşturur.

3.2.4.d. Motivasyon Teknikleri: Engellere rağmen motivasyonu yüksek tutacak teknikler kullanır.

3.2.4.e. Geri Bildirim: Egzersiz sırasında geri bildirim alır.

3.2.4.f. Pozitif Düşünme: Pozitif düşünme teknikleri kullanır.

3.3. BAĞIMSIZ UYGULAMA VE UZMANLAŞMA

3.3.1. Zevk aldığı fiziksel aktivite planları oluşturur ve bunları bağımsız olarak uygular.

3.3.1.a. Kişisel Planlar: Fiziksel aktivitenin uzun vadeli faydalarını anlar ve kendi ihtiyaçlarına uygun egzersiz planları oluşturur.

3.3.1.b. Rutin Oluşturma: Günlük yaşamın bir parçası olarak düzenli egzersiz rutinleri oluşturur.

3.3.1.c. İlerlemenin İzlenmesi: Fiziksel performansını ve sağlığını takip etmek için ilerlemesini bağımsız olarak izler.

3.3.1.d. Motivasyon Stratejileri: Egzersiz sırasında içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını keşfeder ve kullanır.

3.3.1.e. Hedef Belirleme: Orta ve uzun vadeli hedefler belirler ve bunlara ulaşır.

3.3.1.f. Kendi Kendine Geri Bildirim: Kendi performansını değerlendirir ve gelişim alanlarını belirler.

3.3.1.g. Esneklik: Egzersiz planlarında esneklik sağlar ve gerektiğinde değişiklik yapar.

3.3.2. Mutlu olduğu fiziksel aktiviteler için kişisel planlar yaparak bunları düzenli olarak uygular.

3.3.2.a. Kişisel Hedefler: İlgi alanlarına uygun kişisel egzersiz hedefleri belirler.

3.3.2.b. Egzersiz Günlüğü: Günlük egzersiz deneyimlerini kaydeder.

3.3.2.c. Rutin Oluşturma: İlgi duyduğu ve keyif aldığı fiziksel aktiviteleri düzenli olarak uygular.

3.3.2.d. Motivasyon Kaynakları: Egzersiz sırasında motivasyonunu artırmak için ilham verici kaynakları keşfeder.

3.3.2.e. Egzersiz Çeşitlendirme: Farklı fiziksel aktiviteler deneyerek ve uygulayarak motivasyonunu yüksek tutar.

3.3.3. Fiziksel aktiviteye olan motivasyonunu ve güvenini sürekli yüksek tutmak için kendi kendine motive olma tekniklerini geliştirir ve uygular.

- 3.3.3.a. Motivasyon Teknikleri: Farklı motivasyon tekniklerini uygular.
- 3.3.3.b. Pozitif Düşünme: Pozitif düşünme tekniklerini kullanır.
- 3.3.3.c. Ödüllendirme: Kendi kendini ödüllendirme tekniklerini kullanır.
- 3.3.3.d. İlham Kaynakları: İlham verici hikayeler ve rol modeller takip eder.
- 3.3.3.e. Ödüllendirme: Kendi kendini ödüllendirme yöntemleri kullanır.
- 3.3.3.f. Rutin Değişikliği: Egzersiz rutinini düzenli olarak değiştirir.

3.3.4. Engellere rağmen düzenli egzersizlere katılarak çözüm yolları geliştirir.

- 3.3.4.a. Sorun Çözme: Egzersiz sırasında karşılaşılan sorunları çözme yeteneklerini geliştirir.
- 3.3.4.b. Esneklik: Egzersiz planlarında esneklik sağlama.
- 3.3.4.c. Alternatif Planlar: Alternatif egzersiz planları oluşturur.
- 3.3.4.d. Pozitif Düşünme: Pozitif düşünme tekniklerini kullanır.
- 3.3.4.e. Motivasyon Teknikleri: Engellere rağmen motivasyonu yüksek tutacak teknikler kullanır.
- 3.3.4.f. Geri Bildirim: Egzersiz sırasında geri bildirim alır ve değerlendirir.