



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**5-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA FARKLI HAREKET EĞİTİM
MODELLERİNİN FİZİKSEL GELİŞİM ve FİZİKSEL
UYGUNLUK ÖZELLİKLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

AYLA ÖZTÜRK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN

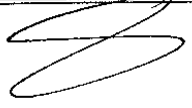
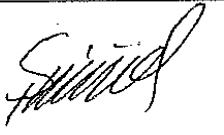
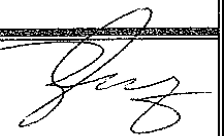
Yrd. Doç. Dr. Fehim COŞAN

İSTANBUL-2009

TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Programın seviyesi : Yüksek Lisans
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor
Tez Sahibi : Ayla Ozturk
Tez Başlığı : 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Farklı Hareket Eğitim Modellerinin Fiziksel
Gelişim ve Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisinin İncelenmesi.
Sınav Yeri : Marmara Univ. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Sınav Tarihi : 10.09.2009

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Yrd. Doç. Dr. Fehim ÇOŞAN (Danışman)	Marmara Univ. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	
Yrd. Doç. Dr. Şinasi ÜNAL	Marmara Univ. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	
Yrd.Doç.Dr. Semih YILMAZ	Marmara Univ. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	
Yrd. Doç.Dr. Nusret RAMAZANOĞLU	Marmara üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	
Yrd. Doç.Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU	Marmara üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	

Yukarıdaki jüri kararı Enstitü yönetim Kurulu'nun 01.../10./2009. tarih ve 2... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof.Dr. Nimet GENÇOĞLU

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

07.10.2009
Ayla ÖZTÜRK
j'af

I. TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenim süresi boyunca bana verdiği destek ve bilgi birikimi ile beni yönlendiren, mesleki gelişimimde sürekli katkıda bulunan danışmanım ve sevgili hocam Yrd.Doç.Dr. Fehim COŞAN' a teşekkürlerimi sunarım.

Yazım aşamasında bana verdikleri düzenleyici bilgilerinden dolayı sayın Prof. Dr. Birol ÇOTUK, Yrd. Doç.Dr. Şinasi ÜNAL, Yrd. Doç. Dr. Semih YILMAZ, Dr.Nurper ÖZBAR ve Aydın ELBASAN'a çok teşekkür ederim.

Tezimin önemli bir kısmını oluşturan istatistik alanında, bilgi birikimi ve yorumlarını esirgemeyen Sayın Yrd. Doç.Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU'a ve Sayın Abdurrahman KEPOĞLU' na teşekkür ederim.

Çalışmamda ve ölçümlerde sabrını ve hoşgörüsünü esirgemeyen Özel Çamlıca Yağmur Gündüz Bakımevi müdürü Sayın Yasemin KARADAŞ'a, Sokulu Mehmet Paşa İlköğretim Okulu müdürü Sayın Celal UZUN'a, Güzelce Hisar İlköğretim Okulu müdürü Sayın Necati YAVUZ'a ve tüm anaokulu öğretmenlerine ve öğrenci velilerine, maddi ve manevi desteği hiçbir zaman esirgemeyen ve her zaman yanımda olan tüm aile fertlerine, ölçümlerimde ve düzenlemelerimde bana yardımcı olan tüm arkadaşlarıma sozsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayla ÖZTÜRK

İÇİNDEKİLER

I.	TEŞEKKÜR.....	I
II.	İÇİNDEKİLER	II
III.	ŞEKİL, RESİM ve TABLOLARIN LİSTESİ.....	V
i.	Şekillerin Listesi.....	V
ii.	Resimlerin Listesi.....	VI
iii.	Tabloların Listesi.....	VII

1. ÖZET.....	1
2. SUMMARY.....	3
3. GİRİŞ VE AMAÇ.....	5
4. GENEL BİLGİLER.....	10

4.1 Kavramlar.....	10
4.2 Okul Öncesi Eğitim Tanım ve Önemi.....	13
4.2.1.Okul Öncesi Eğitimin Amaçları ve İlkeleri.....	15
4.2.2.Okul Öncesi Çocuklarda Hareket Eğitimi ve Gelişimin Önemi.....	16
4.2.3.Okul Öncesi Çocuklarda Hareket Gelişiminin Amaçları.....	18
4.2.4.Okul Öncesi Çocuklarda Hareket Eğitimi Etkinliklerinin Gelişim Alanlarına Etkisi.....	21
4.2.5.Hareket Eğitiminde Kullanılan Materyaller.....	23
4.3. 5-6 Yaş Grubu Çocukların Gelişim Özellikleri.....	26
4.3.1. Bedensel Gelişimi.....	26
4.3.1.1 . Boy ve Kilo Gelişimi.....	26
4.3.1.2 . İskelet Gelişimi.....	27
4.3.1.3 . Vücut Kısımlarının Gelişimi.....	27
4.3.1.4 . Kas – Sinir Sisteminin Gelişimi.....	28
4.3.1.5 . Kalp-Dolaşım ve Solunum Sisteminin Gelişimi.....	29
4.3.2. Zihinsel Gelişimi.....	29
4.3.2.1. Bilişsel ve Algısal Gelişimi.....	30
4.3.2.2. Sosyal Gelişim.....	30

4.3.2.3. Duyuşsal Gelişimi.....	31
4.4. 5-6 Yaş Grubu Çocukların Motor Özelliklerinin Gelişimi.....	32
4.4.1. Sürat Gelişimi	33
4.4.2. Kuvvet Gelişimi	34
4.4.3. Dayanıklılık Gelişimi	35
4.4.4. Esneklik Gelişimi	37
4.4.5. Koordinasyon Gelişimi.....	38
4.4.6. Denge Gelişimi.....	39
4.5. Spor Branşlarının Büyüme ve Gelişime Olan Etkileri.....	39
4.5.1. Atletizm Sporunun Kavramı.....	39
4.5.2. Atletizm Sportu ve Motor Özellikleri.....	41
4.5.3. Halk Oyunlarının Kavramı.....	42
4.5.4 Halk Oyunları ve Motorik Özellikleri.....	43
5.GEREÇ VE YÖNTEMLER.....	46
5.1. Yöntem.....	46
5.2. Ölçüm Yöntemi.....	46
5.3. Fiziksel Gelişim ve Fiziksel Uygunluk Özelliklerinin Ölçümü.....	46
5.3.1. Antropometrik Ölçümlerin Özellikleri.....	46
5.3.1.1. Boy	47
5.3.1.2. Beden Ağırlığı.....	47
5.3.1.3. Kulaç Uzunluğu.....	47
5.3.1.4. Oturarak Boy Uzunluğu.....	48
5.3.1.5. Bacak Uzunluğu.....	48
5.3.2. Motor Beceri Ölçümleri.....	48
5.3.2.1. Denge Testi.....	48
5.3.2.2. Sağ ve Sol El Pençe Kuvveti.....	49
5.3.2.3. Durarak Uzun Atlama.....	50
5.3.2.4. Disklere Dokunma Testi.....	52
5.3.2.5. Esneklik Testi	53
5.4. Atletizm, Halk Oyunları ve Kontrol Gruplarının Günlük Eğitim Program Dağılımı.....	53

6.BULGULAR.....	55
6.1 Grupların Fiziksel Gelişim ve Fiziksel Uygunluk Özellikleri İle İlgili İstatistiksel Bulgular.....	55
6.1.1 Grupların Antropometrik Özellikleri İle İlgili İstatistiksel Bulgular.....	55
6.1.2 Grupların Motor Beceri Özellikleri İle İlgili İstatistiksel Bulgular.....	60
6.2. Atletizm, Halk Oyunları ve Kontrol Gruplarının Mutlak Gelişim Değerleri.....	67
6.3. Atletizm, Halk Oyunları ve Kontrol Gruplarının İlk ve Son Ölçümleri Arasındaki Korelasyon İlişkileri.....	70
6.4. Antropometrik ve Motor Beceri Ölçümlerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması... ..	77
7. TARTIŞMA	85
7.1 Grupların Fiziksel Gelişim ve Fiziksel Uygunluk Özelliklerinin Değerlendirilmesi.....	85
7.1.1 Grupların Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi.....	85
7.1.2 Grupların Motor Beceri Özelliklerinin Değerlendirilmesi.....	102
8. SONUÇ VE ÖNERİLER	120
8.1. Sonuç	120
8.2 Öneriler	123
9. KAYNAKLAR.....	126
10. EKLER	138
Ek 1 : Hareket Eğitimi Halk Oyunları Günlük Plan Örneği	138
Ek 2 : Hareket Eğitimi Atletizm Günlük Plan Örneği	141
Ek 3 : 5-6 Yaş Ait Halk Oyunları Örnek 4 Aylık Ders Programı	144
Ek 4 : 5-6 Yaş Ait Atletizm Örnek 4 Aylık Ders Programı	150
Ek 5 : Özgeçmiş.....	155

ŞEKİL, RESİM ve TABLOLARIN LİSTESİ

i. Şekillerin Listesi

Şekil 6.1 : Antropometrik özelliklerinin mutlak gelişim değerleri.....68

Şekil 6.2. Motor özelliklerin mutlak gelişim değerleri.....69

Şekil 6.3. Antropometrik ve motor özelliklerin mutlak gelişim değerleri.....70

ii. Resimlerin Listesi

Resim 1: Boy Uzunluğu.....	47
Resim 2: Kilo Ağırlığı	47
Resim 3: Kulaç Uzunluğu	47
Resim 4: Oturma Y¼ksekliđi ve Bacak Uzunluğu	48
Resim 5: Dengede Durma Testi	48
Resim 6: Pençe Kuvveti Testi	49
Resim 7: Durarak Uzun Atlama Testi	50
Resim 8: Disklere Dokunma Testi	52
Resim 9: Esneklik Testi	53

ii. Tabloların Listesi

Tablo 4.1: Hareket Eğitiminde Kullanılan Materyaller.....	23
Tablo 5.4.1: Atletizm, halk oyunları ve kontrol gruplarının günlük eğitim program dağılımı.....	54
Tablo 6.1: Atletizm grubu antropometrik ölçümlerin ön test-son test, minimum-maksimum ve ortalama değerleri.....	55
Tablo 6.2: Atletizm grubu antropometrik ölçümleri ön test- son test farkları.....	56
Tablo 6.3: Halk Oyunları grubu antropometrik ölçümlerin ön test-son test, minimum- maksimum ve ortalama değerleri.....	57
Tablo 6.4 : Halk Oyunları grubu antropometrik ölçümleri ön test- son test ölçüm farkları.....	57
Tablo 6.5 : Kontrol grubu antropometrik ölçümlerin ön test-son test, minimum-maksimum ve ortalama değerleri.....	59
Tablo 6.6 : Kontrol grubu antropometrik ölçümleri ön test- son test ölçüm farkları.....	59
Tablo 6.7 : Atletizm grubu motor beceri ölçümleri ön test-son test minimum-maksimum ve ortalama değerleri.....	61
Tablo 6.8 : Atletizm grubu motor beceri ölçümleri ön test- son test ölçüm farkları.....	61

Tablo 6.9 : Halk Oyunları grubu motor beceri ölçümleri ön test-son test minimum-maksimum ve ortalama değerleri.....	63
Tablo 6.10: Halk Oyunları grubu motor beceri ölçümleri ön test- son test ölçüm farkları.....	63
Tablo 6.11 : Kontrol grubu motor beceri ölçümleri ön test-son test minimum-maksimum ve ortalama değerleri.....	65
Tablo 6.12 : Kontrol grubu antropometrik ölçümleri ön test- son test ölçüm farkları.....	65
Tablo 6.13: Atletizm, halk oyunları ve kontrol gruplarının antropometrik ve motor beceri ölçümlerinin mutlak gelişim değerleri.....	67
Tablo 6.14: Atletizm çalışma grubu ilk ölçümlerin antropometrik ve motor özelliklerin arasındaki korelasyon ilişkileri.....	71
Tablo 6.15: Atletizm çalışma grubu son ölçümlerin antropometrik ve motor özelliklerin arasındaki korelasyon ilişkileri.....	72
Tablo 6.16: Halk Oyunları çalışma grubu ilk ölçümlerin antropometrik ve motor özelliklerin arasındaki korelasyon ilişkileri.....	73
Tablo 6.17: Halk Oyunları çalışma grubu son ölçümlerin antropometrik ve motor özelliklerin arasındaki korelasyon ilişkileri.....	74
Tablo 6.18: Kontrol grubu ilk ölçümlerin antropometrik ve motor özelliklerin arasındaki korelasyon ilişkileri.....	75

Tablo 6.19: Kontrol grubu son ölçümlerin antropometrik ve motor özelliklerin arasındaki korelasyon ilişkileri.....	76
Tablo 6.20: Antropometrik ve motor beceri 1. ölçümlerinin gruplar arası karşılaştırılması.....	77
Tablo 6.21: Grupların 1. Ölçüm ortalama anlam farklılığı.....	78
Tablo 6.22: Grupların ortalama değerleri.....	78
Tablo 6.23: Antropometrik ve motor beceri 2. ölçümlerinin gruplar arası karşılaştırılması.....	79
Tablo. 6.24: Grupların 2. Ölçüm ortalama anlam farklılığı.....	80
Tablo 6.25: Grupların ortalama değerleri.....	80
Tablo 6.26: İlk ve son ölçümlerin farklarının gruplar arası karşılaştırılması.....	81
Tablo 6.27: Grupların 1. ve 2. Ölçüm farklılıklarının ortalama anlam farklılığı.....	82
Tablo 6.28: Grupların 1. ve 2. Ölçüm farklarını ortalama ve standart sapma.....	83

1. ÖZET

Çalışmamız okul öncesi 5-6 yaş grubu çocukların fiziki gelişim ve fiziki uygunluk düzeylerinin, atletizm ve halk oyunları eğitim modellerinin aracılığı ile geliştirilmesine katkıda bulunmak ve hangi eğitim modelinin daha iyi olduğunu saptamak amacıyla yapılmıştır.

Çalışmamıza gönüllü olarak katılan 5 ve 6 yaş aralığındaki çocuklar 20' si deney (atletizm), 20'si deney (halk oyunları), 20' si kontrol grubu olmak üzere toplam 60 kişiden oluşmaktadır. Deney gruplarına 4 ay boyunca haftada 3 gün 40 dk süreyle alanları ile ilgili eğitim uygulanmıştır. Kontrol grubu günlük okul öncesi eğitim programına devam etmiştir. Değerlendirme her çocuk için ayrı ayrı 5 antropometrik (boy uzunluğu, vücut ağırlığı, oturarak boy, kulaç uzunluğu, bacak uzunluğu) ve 5 motor özelliklerini kapsayan (denge, esneklik, durarak uzun atlama, sağ ve sol el pençe kuvveti, disklere dokunma) testler uygulanarak gerçekleştirilmiştir.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda; atletizm grubunun, ön-son test; boy, kilo, kulaç uzunluğu, oturma yüksekliği, durarak uzun atlama, sol el pençe kuvveti, sağ el pençe kuvveti, dengede durma süresi, disklere dokunma süresi ve oturarak uzanma mesafesi ölçüm değerlerinde ($p<0,01$) düzeyinde, bacak uzunluğu ölçüm değerinde ise ($p<0,05$) düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Halk oyunları grubunun, ön-son test antropometrik ve motor özelliklerinin ölçüm değerlerinin hepsinde ($p<0,01$) düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Kontrol grubunun, ön-son test; boy, kilo, kulaç uzunluğu, oturma yüksekliği, bacak uzunluğu, durarak uzun atlama, disklere dokunma süresi ve oturarak uzanma mesafesi ölçüm değerlerinde ($p<0,01$) düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sol el pençe kuvveti, sağ el pençe kuvveti, ve dengede durma süresi değerlerinin ön test ve son test arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır($p>0,05$).

4 ay çalışma süresi sonrası yapılan istatistik analizler sonucunda okul öncesi çocuklarımızın atletizm ve halk oyunlarına yönelik eğitim çalışmalarında fiziksel gelişim ve fiziksel uygunluk niteliklerinde mutlak gelişim değerleri artarken kontrol grubundaki çocukların mutlak gelişim değerleri düşük olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelime : Fiziksel Gelişim, Fiziki Uygunluk, 5-6 Yaş Grubu Çocuklar

2.SUMMARY

THE ANALYSIS OF THE IMPACT OF THE DIFFERENT MOVEMENT PROGRAMME MODELS ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND DEVELOPMENTALLY APPROPRIATE PRACTICE OF THE 5-6 YEARS OF THE AGE GROUPS

The aim of this study is to contribute to improvement of physical development and physical appropriateness level of preschool children aged 5-6 by means of athletics and folk dance education models and to determine which educational model is better.

60 children aged 5-6, 20 of which are experimental group (athletics), 20 of which are experimental group (folk dance), 20 of which are control group have participated in this study voluntarily. Education related to their fields has been applied to experimental groups for 4 months 3 days per week and 40 min for each day. Control group has continued daily preschool education programme. Each child has been assessed separately by taking tests 5 of which have anthropometric (height, weight, sitting height, stroke length, leg length), 5 of which have motor features (balance, elasticity, static long jump, right paw and left paw strength, touching discs).

As a result of the statistical analysis, a significant difference as ($p<0,01$) between athletics group's pre and post tests; in height, weight, stroke length, sitting height, static long jump, left paw strength, right paw strength, keeping balance duration, touching discs duration and sitting extending distance measurement values ; as ($p<0,05$) in leg length measurement value has been determined.

A significant difference as ($p<0,01$) between pre-post tests of folk dance group has been determined in measurement of all anthropometric and motor skills.

A significant difference as ($p<0,01$) between control group's pre and post tests; in height, weight, stroke length, sitting height, leg length, static long jump, touching discs duration and sitting extending distance measurement values has been

determined. No significant difference has been found between pre and post tests in left paw strength, right paw strength and keeping balance duration values ($p>0,05$).

As a consequence of mathematical-statistical analysis after a 4-month-study, it has been determined that in athletics and folk dance oriented educational studies, in physical development and physical appropriateness qualifications, absolute development values of preschool children have become better and higher while absolute development values of children in control group have been lower.

Key Words: Physical Development, Physical Appropriateness, Children aged 5-6

3. GİRİŞ VE AMAÇ

Okul öncesi eğitim “0-6” yaş çocukların bireysel özelliklerine ve gelişim düzeylerine uygun, zengin uyarıcı çevre imkanları sağlayan; onların bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini; toplumun kültürel değerleri ve özellikleri doğrultusunda en iyi biçimde yönlendiren, bilinçli ve sistemli bir eğitim sürecidir (3).

Normal gelişim gösteren bir çocuk, fiziksel büyüme ve sinir sisteminin gelişimine bağlı olarak hareket becerisini kazanmaktadır. Çocuklar bu becerileri kazanırken belli aşamalardan geçmektedirler. Örneğin çocuk önce emekler sonra yürür ve daha sonra da koşmaya başlar. Okul öncesi eğitim kademesinde bulunan çocukların en belirgin özelliklerinden birisi de hareketli olmalarıdır. Bu hareketlilik daha sonra kaba motor etkinliklerinden olan koşma, atlama, sıçrama, top ve ip oyunları gibi becerilerden oluşmaktadır. Temel hareketler döneminde kazanılacak beceriler ileriki yıllarda hareket gelişiminin temelini oluşturmaya yardımcı olacaktır (20).

Hareket eğitimi; yaşam boyu motor davranışlardaki değişikliklere yol açan deneme fırsatı, cesaretlendirme, yönlendirme ve çevresel faktörün tümüdür (40). Hareket eğitimi, vücudunu tanıma, yapabileceği hareketlerin farkına varabilme, alan hakimiyeti, kas gerilimi ve gevşeme mekanizması gibi özelliklerin yanı sıra, çocuğun sinir-kas koordinasyonunu geliştirmeyi, fiziksel uygunluğunu arttırmayı, algısal motor gelişimini, sosyal-duygusal gelişimini desteklemeyi ve öğrenme yeteneğinin geliştirilmesini amaç edinir. Hareket eğitimi, yüksek dereceli becerileri geniş hareket alanlarında geliştirmeye yöneliktir. Temel hareket becerilerinin gelişimi, çocuğun motor gelişiminde temel unsurdur (77).

4-6 yaş arasındaki çocuklar gelişim dönemlerinde temel hareketler evresinin olgunlaşma aşaması içinde yer alırlar. Gallehue'ye göre temel hareketler dönemi yaşamın 2-7 yılları arasını kapsamaktadır. Bu dönem temel becerilerin (koşma, sıçrama, atlama, fırlatma, yakalama, sekme ve topla ayakla vurma v.b.) kazanıldığı

dönemdir (92). Bu dönemin en önemli özelliği temel becerilerin uygun bir şekilde kazanılması ve doğru bir şekilde uygulanabilir hale getirilmesidir (1).

Halk oyunları müzik eşliğinde vücudu koordineli bir biçimde kullanabilme ve hareket becerisi kazanabilme, vücudun tüm kısımlarının hareketlerini geliştirebilme, müziğin ritmine uygun hareketler üretebilme becerisini kazandırır (80, 91). İnsan günlük yaşantısında istemli ya da istem dışı yaptığı yürüme, koşma, dönme, çökme, yaylanma, sekme ve atlama gibi hareketler halk oyunlarında aynen ya da abartılı olarak kullanılmıştır (35).

Atletizm dünyanın en eski sporu ve bütün öteki sporların temeli olarak bilinir. İnsanın koşma, yürüme ve atlama gibi en doğal hareketler sayesinde, kuvvet, dayanıklılık, sürat ve beceri gibi hünelerini geliştirmek için bu doğal hareketleri uygulamaktadır (54). Atletizm sporu zaman, mesafe, ve yükseklik kavramları üzerine kurulmakta, gelişmekte ve yaygınlaşmaktadır. Onu, cimnastik dediğimiz hareketlerden bu temel öğeler ayırmaktadır (17). Atletizm sporu çocuklarımızın motor özelliklerini geliştirmede önemli rol oynamaktadır.

Temel spor eğitiminde çocukların gelişiminde çok önemli olan bilişsel, duyuşsal ve psikomotor özelliklerin gelişimi çeşitli spor disiplinlerinin temel eğitim programlarından başlayan çalışmalarında optimum verimin alınabilmesi çok önemli yer tutmaktadır. Bu özellikler, temel spor eğitiminde yaptırılması gereken disiplinlerdeki karmaşık becerilerin bulunduğu çalışma ortamında, gelişim açısından bütüncü bir rol almakta ve gelişimine katkıda bulunmaktadır (79).

Okul öncesi çocuklarda bilişsel, duyuşsal ve motor gelişimi konusundaki programlar ve bu programların geliştirilmesi son yıllarda tartışma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocukların etkili ve yeterli bir biçimde hareket edebilme yeteneklerini arttırmak, bu çocukların kognitif ve efektif gelişimlerini arttırmak kadar önem taşımaktadır (77, 90).

Çocuklar aynı yaşta olsalar bile beden tipleri, fiziksel uygunluk düzeyleri, motivasyonları, yetenekleri, öğrenme hızları, geçmiş deneyimleri ve içinde yetiştikleri aile ortamı açısından birbirinden farklıdır. Çocuğun motor gelişimi sinir-kas sistemi açısından incelendiğinde, motor davranışların koordineli, ancak karmaşık bir şekilde ilerlediği ve olgunlaşma ile ilgili olduğu görülmektedir. Çocuklarda her yeteneğin ortaya çıkma zamanı farklıdır. Uygun ortamlar ve uygun etkileşimlerde bulunamazlarsa normal gelişimi engellenebilir. Yaş ile açıklanamayan davranışın farklılıkları deneyim, eğitim, sosyalleşme gibi kavramlarla açıklanabilmektedir (92, 127).

Beden eğitimi ve spor uygulamalarında fiziki uygunluğun morfolojik açıdan incelenmesi büyük önem taşımaktadır. Bir çok araştırmacı spor faaliyetlerinde bulunmayan, çocukluktan ileri yaşlara kadar, fiziki uygunluk parametrelerini belirlemek amacıyla araştırmalarda bulunmuşlardır (18).

Genel anlamıyla fiziksel uygunluk, fiziksel aktiviteleri başarılı bir şekilde yapabilme yeteneği olarak tanımlanır. Fiziksel uygunluk hem sağlıkla hem de beceri ile ilişkili öğeleri içermektedir ve kardiyovasküler dayanıklılık, kassal kuvvet ve dayanıklılık, vücut kompozisyonu, esneklik, çeviklik, güç, hız ve denge performanslarını ölçen testlerle değerlendirilmektedir (98).

Çocuklara uygulanan fiziksel ve fizyolojik testler, düzenli fiziksel aktivitenin büyüme, gelişme ve sağlık üzerinde etkilerini değerlendirmek, ergenlik dönemindeki çocukların antrene edilebilirliklerini incelemek amacıyla kullanılmaktadır. Çocukların büyüme, olgunlaşma ve fiziksel uygunluk modellerinde uzun süreli, eğilimleri ve onların çeşitli şiddetteki egzersizlere akut yanıtlarında bu testler aracılığı ile belirlemektedir (96).

Bilindiği gibi bazı sporlarda boy, vücut ağırlığı ve vücut parçalarının uzunluğu gibi yapısal faktörler sportif performansı önemli oranda etkilemektedir. Bu yüzden spora başlangıcın erken dönemlerinde alınan antropometrik ölçümler (boy, vücut ağırlığı, uzunluk ölçümleri vb.) yetenek seçimine yardımcı olmaktadır.

Antropometrik ölçümler, vücut ve parçalarının sistematik bir şekilde ölçülmesini sağlayan standardize teknikleri içermektedir (17).

Günümüzde teknolojik ve bilimsel gelişmelerle sporun, artan popülaritesiyle tüm dünyada mücadele alanı haline gelmiştir. Bu zorlu rekabet içinde kazananı, gittikçe daha küçük farklar belirlemeye başlamıştır. Sporda potansiyel farkın erken yaşta saptanması çocuklarımızın doğru spora yönlendirilmesi, yaşam tonusunun iyileştirilmesi ve optimum başarının elde edilmesine zemin hazırlayacaktır. Bunu sağlamak içinde farklı branşlardaki performans kriterleri belirlenmeli ve hareket eğitimi bu doğrultuda yapılmalıdır.

Çocuklar sürekli büyüyen ve gelişen varlıklar olmaları sebebiyle araştırmalarda bu yönde toplanmıştır (40). Çocuğun fiziksel gelişmesi bugün gelişmekte olan ülkelerin sorunu olduğu kadar gelişmiş ülkelerinde sorunudur. Çocuk gelişimiyle ilgilenen kişilerin çocuğun anatomik yapısını tanımaları, bedensel gelişim basamaklarını bilmeleri ve gelişimi etkileyen etkenleri saptayarak uygun önlemleri almaları gerekmektedir (9).

Bu çalışma ile okul öncesi 5-6 yaş grubu çocukların fiziki gelişim ve fiziki uygunluk durumlarını tespit etmek ve farklı çalışma yöntemleri sonucu bu değerlerin mutlak gelişimlerini saptamaktır. Bu yaşlarda büyük bir potansiyele sahip olan Ülke çocuklarımızın fiziksel gelişimi ile ilgili elde edilen bilgiler sayesinde eğitim sürecinde çocukların gelişimiyle ilgili bazı iyileştirmeler veya yapılan hataları düzeltmek için yeni programların düzenlenmesi gündeme gelecektir. Önceden belirlenen ve farklı fiziksel aktiviteyi içeren çalışma programları sayesinde bu yaştaki çocukların yaşam tonusunun iyileştirilmesine ve diğer taraftan da daha sonraki yıllarda spor aktivitelerine uygun olabilecek yetenekleri keşfedilmesine olanak sağlayacaktır.

Okul öncesi çocukların fiziksel gelişimi ve fiziksel uygunluğu gelişimi açısından hareket eğitimi programları aracılığı ile geliştirilmesine katkıda bulunmayı amaçlayan çalışmamızla 5-6 yaş grubu çocuklardan 40'ı hareket eğitimi programı

uygulanmak üzere deney, (20 kişi atletizm, 20 kişi halk oyunları), 20 kişi kontrol grubu olmak üzere gönüllü olarak oluşturacaktır. Kontrol grubu günlük okul öncesi eğitim programına devam etmiştir. 4 aylık süreç içerisinde uygulanan hareket eğitimi programının çocukların fiziksel uygunluk, antropometrik, fiziksel özelliklerinin gelişimine sağladığı destek araştırılmıştır. Değerlendirme her çocuk için ayrı ayrı 5 antropometrik (boy uzunluğu, vücut ağırlığı, oturarak boy, kulaç uzunluğu, bacak uzunluğu) ve 5 motor özelliklerini kapsayan (denge, esneklik, durarak uzun atlama, sağ ve sol el pençe kuvveti, disklere dokunma) testler uygulanarak gerçekleştirilmiştir.

4. GENEL BİLGİLER

4.2. Kavramlar

Antropometri : Antros ve metris (insan ve ölçü) sözcüklerinin birleşmesi ile elde edilmiş bir eylemdir. Genel anlamıyla insan bedeninin nesnel özelliklerini, belirli ölçme, yöntem ve ilkeleri ile boyutlarına ve yapı özelliklerine göre sınıflandıran sistematize bir tekniktir (92, 59).

Beceri : Kişinin bedensel ya da düşünsel bir çaba ile bir işi kolaylıkla ve ustaca yapabilmesidir. Bir başka tanımda ise, sporcunun hareketlerini doğru hedefli ve daha az bir eforla uygulayabilmesi, yeni ve heran değişiklik gösteren oyun akışı içerisinde en uygun çözüm yolunu bulabilmesi, yeni hareketlerin en kısa zaman içerisinde öğrenilmesini mümkün kılan özelliktir (112).

Fiziksel Uygunluk: Günlük zorlayıcı aktivitelerin üstesinden gelen, çeşitli fiziksel aktiviteye katılan ve böylece sağlıkları için tehdit unsuru olan faktörleri azaltan iyi olma durumu olarak ifade edilir (59, 100, 101). Kişinin çalışma kapasitesi veya çevreye olumlu bir şekilde intibak etmesidir.(112) Bir başka tanım ise, hareketin doğru olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla ilgisi olması olarak vücudun mevcut kondisyon durumunu ifade eder (41, 42).

Motor beceri : Bir hareketin yapılmasında kuvvetin gerekli şekilde kullanılması ifade eder (76). Bir başka tanımda ise, genellikle aynı anda yada kısa aralıklarla birbirini izleyerek ortaya çıkan bir çok becerinin birleşmesinden oluşan durumdur (112).

Motor gelişim: Fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın hareketle ilgili becerileri (yürüme, koşma vb..) kazanması (112)

Motor öğrenme : Deneyim ile bir hareketin öğrenilmesini ve böylece motor performansta meydana gelen ilerlemeyi ifade eder (112). Motor öğrenme teriminin kullanılabilmesi için performansın ilerlemesi ve bu ilerlemenin öğrenme sonucu olarak ortaya çıkması gerekir (78, 92).

Öğrenme : Tekrar ve yaşantılar yoluyla organizmanın davranışlarında meydana gelen oldukça kalıcı ve sürekli değişikliklerdir (5). Bir başka tanım ise, bireyin çevresi ile etkileşimi sonucu nispeten kalıcı davranış değişikliğidir. Öğrenme, olgunlaşma sürecini eklenerek gelişmeyi daha üst seviyeye çıkarır. Çevrenin sağladığı modeller araştırma, deneme, destekleme ile kişiye yeni davranışlar kazandırmalıdır (5, 38, 59).

Olgunlaşma : Kişinin doğuştan getirmiş olduğu potansiyelin zaman içinde ortaya çıkmasını ifade eder. Gelişim olgunlaşmayı içine alır ve doğumdan ölene kadar kişinin geçirmiş olduğu değişiklikleri anlatır. Bir başka deyişle her olgunlaşma bir gelişimdir ama her gelişim bir olgunlaşma değildir (5).

Hazır bulunuşluk : Olgunlaşma ve öğrenme sonucu bireyin belli davranışları yapabilecek duruma gelmesidir (123). Bireyin sadece olgunlaşma düzeyini değil, aynı zamanda bireyin önceki öğrenimlerini ilgi ve tutumlarını, güdülenmişlik düzeyini, yetenek ve genel sağlık durumunu kapsar (38 ,92 ,107 ,108).

Büyüme : Hücrelerin çoğalmasına neden olduğu beden ölçüsündeki artış olarak tanımlanmaktadır (59).

Gelişim : Organizmanın döllenmeden başlayarak, bedensel, zihinsel, dil, duygusal ve sosyal yönden belli koşulları olan en son aşamasına ulaşmaya kadar sürekli ilerleme kaydeden değişimdir (65).

Gelişme : Organizmanın büyüme, olgunlaşma ve öğrenmenin etkileşimi ile sürekli olarak ilerleme kaydeden değişimdir. Gelişmeyi ürün olarak ele aldığımızda gelişimi ürünün süreç yönü olarak tanımlayabiliriz (59, 117).

Hareket: Zaman ve mekan içinde meydana gelen ve daima bir hedefe yönelik olarak dinamik bir süreç içinde , insan vücudunun yada çeşitli organların belli bir ilgi sistemindeki yer, pozisyon ve çabukluk değişiklikleridir (112).

Hareket Gelişimi: Fiziki büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın istemine bağlı hareketlilik kazanmasıdır (21).

Okul Öncesi Eğitim: “Erken Çocukluk Eğitimi” olarak da adlandırılan bu eğitim alanı, çocuğun doğumundan, ilkokula başladığı güne kadar geçirdiği yılları kapsamına alır (20).

Hareket Eğitimi : Her birey kendi kapasitesi doğrultusunda fiziksel, bilişsel, sosyal ve duyuşsal bütünlük içerisinde geliştirerek sağlıklı yaşamasına katkıda bulunan ve spor öğretiminin en temelini oluşturan araçlar bütünüdür. Hareketin keşfedilmesi ve üretilmesi olarak tanımlanabilir (22 ,23, 92).

Atletizm : Koşuları, yürüyüşleri, atmaları ve atlamaları içeren, kurallara bağlanmış spor yarışmalarının tümüdür (112).

Halk Oyunları : bir milletin geleneksel yaşam biçimini, bazı inanışlarını, tabiatla olan ilişkilerini, birbirleriyle olan ilişkilerini müzik ile de birleştirerek bu yol ile kültür öğelerinin nesilden nesle aktarılmasını sağlayan önemli bir etkinliktir (4, 118).

4.2. Okul Öncesi Eğitim Tanım ve Önemi

Okul öncesi eğitim; çocuğun 0-6 yaş yıllarını içine alan, bireysel özelliklerine, gelişimsel düzeylerine uygun zengin-uyarıcı ve çevre olanakları sağlayan; çocukların zihin, beden, duygu ve sosyal gelişimlerine sistemli bir ortam sağlayan, onlara iyi alışkanlıklar ve davranışlar kazandıran, yeteneklerinin gelişimine yardım eden, ilkokula hazırlayan ve onların tüm gelişimlerini toplumun kültürel değerleri ve özellikleri doğrultusunda en iyi bir biçimde yönlendiren bir eğitim sürecidir .

0-6 yaş çocuklarının bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimlerinin hızlı olduğu kiritik dönemdir (87). Bu yıllarda temeli atılan bu özelliklerinin yön değiştirmeden aynı yönde gelişmesi şansı çok yüksektir. Ayrıca yapılan araştırmalarda ilk beş yaşın gerek kişilik oluşmasında, gerekse öğrenme isteği ve öğrenme hızı bakımından çok önemli bir dönemdir. Bloom'un yaptığı araştırmaya göre 17 yaşına kadar olan zihinsel gelişiminin % 50' si 4 yaşında, % 30'u 4-8 yaş arası, % 20 ise 8-17 yaşına kadar oluşmaktadır (59).

Kentleşme olgusuyla birlikte çocuğun yaşadığı ev ve çevresindeki fiziksel koşullarda değişiklikler görülmekte böylece oyun alanı sınırları hızla azalmaktadır. Çocukların güvenli ve özgür bir ortamda, birlikte olma ortamları giderek kısıtlanması gelişimde bazı aksaklıklara görülmesi, aileye bağımlılığın artması, duygusal çatışmaların ortaya çıkması gibi olumsuz kişilik yapısının ortaya çıkması kaçınılmaz olmaktadır.

Kentleşme ve endüstrileşmede yapılan atılımlar, ekonomik koşullardaki zorlamalar, kadınların evin dört duvar arasından kurtularak sosyal bir çevre içinde etkinlikte bulunmak istemesi gibi sebepler, çalışan kadın sayısının artmasına neden olmaktadır. Okul öncesi eğitim kurumları, çalışan annelerin sorumluluklarını, günün belli saatleri içinde üstlenerek bir yandan annenin gönül rahatlığı içinde işinde verimli olmasını sağlarken, diğer yandan çocuğun verimsiz koşullarda yetişmesini önler.

İyi bir okul öncesi eğitimi alarak, ilköğetime uyum ve başarısını kolaylaştıracak ön bilgilerin alınması, sevgi, saygı ve güvene dayalı olumlu sosyal ilişkilerin kurulması, yeterlilik ve yetersizliklerinin saptanarak gerekli önlemlerin alınabilmesi, dil gelişimine yardımcı olmak, zihinsel gelişimin sağlanması, yaratıcılığın gelişmesi vb. gibi nedenlerden dolayı okul öncesini eğitimin önemi ve gerekliliği kaçınılmaz olmaktadır.

Okul öncesi eğitim çok kiritik bir dönemdir ve yukarıda saydığımız şehirleşmenin getirdiği sınırlı fiziksel koşullar, çalışan kadın sayısındaki artış, annelerin eğitim düzeylerinin yükselmesi ile paralel olarak çocukları için daha iyi bir gelecek hazırlamada, eğitim kurumlarının desteğini isteme konusunda artan talepleri okul öncesi kurumlar olarak önemini ve gerekliliğini vurgulamaktadır (21, 57).

Günümüzde “okul öncesi“ yaşantıları zenginleştirme, toplumsal geri kalmışlığa bir panzehiri olarak görülmektedir. Demokratik ülkelerde, okul öncesi eğitim kurumları, özellikle ülkenin geri sosyo-ekonomik kesimlerindeki çocukların gelişimlerine yardım etmek, eşitsizliği ortadan kaldırmak için bir araç olarak görülmektedir (87).

Yukarıda sağdığımız olumlu etkilerin gerçek olabilmesi için, iyi yönetilen, bilgi ve yetenekli öğretim kadrosuna sahip olan okul öncesi eğitim kurumlarına ihtiyaç vardır. Ne yazık ki her okul öncesi eğitim kurumların da aynı olumlu etkileri elde edildiğini savunmak mümkün değildir. Yetersiz koşullar içinde çalışan, bilgisiz yönetim ve eğitimin uygulandığı kurumlarda çocuğun yarar değil zarar göreceği unutulmamalıdır. Yetersiz bir okul öncesi eğitim kurumları, yetersiz bir aile ortamından daha zararlı olabilir (87).

Eğitimin bir bütün olduğu unutulmamalıdır. Okul öncesi eğitimin, tüm eğitim sistemi içinde kiritik öneme sahip bir bölüm olarak düşünülmesi gerekir (87).

4.2.1. Okul Öncesi Eğitimin Amaçları ve İlkeleri

Okul öncesi eğitimin amaç ve görevleri, Türk Milli Eğitimin Genel Amaçlarına ve Temel İlkelerini uygun olarak hazırlanmıştır (74).

Okul Öncesi Eğitimin Amaçları

1. Çocukların beden, zihin ve duygu gelişimini ve iyi alışkanlıklar kazanmasını sağlamak,
2. Çocukları ilköğretime hazırlamak,
3. Şartları elverişsiz çevrelerden ve ailelerden gelen çocuklar için ortak bir yetiştirme ortamı yaratmak,
4. Çocukların Türkçe'yi doğru ve güzel konuşmalarını sağlamaktır.
5. Her fırsattan faydalanarak çocukların milli, manevi, ahlaki, kültürel ve insani değerlere bağlılığının gelişimine yardımcı olmak,
6. Atatürk, millet, vatan ve bayrak sevgisini kazandırmak,
7. Çocukların sorumluluk yüklenmelerini, dürüst, saygılı, nazik ve düzenli olmalarını sağlamak,
8. Çocuğun benlik kavramını geliştirmesine, kendini ifade etmesine, bağımsızlığını kazanmasına ve özdenetimini sağlamasına imkan tanımak (74).

Okul Öncesi Eğitimin İlkeleri

1. Çocukların beden, hareket, zihin, dil, duygu ve sosyal yönden yeteneklerine göre gelişimlerini sağlayacak eğitim ortamı hazırlanmalıdır.
2. Eğitim faaliyetleri düzenlenirken çocukların yaşları, ilgi ve ihtiyaçları ile okulun ve çevrenin imkanları gözönünde bulundurulmalıdır.
3. Çocukların Türkçe'yi doğru ve güzel konuşmalarına gereken önem verilir.
4. Çocuklarda Atatürk, vatan, millet, bayrak, aile ve insan sevgisi ile ilgili duyular uyandırılmalı ve manevi değere bağlılıkları sağlanmalıdır.
5. Çocuklara toplumun sosyal ve kültürel değerleri benimsetilmeli ve geliştirilmelidir.

6. Eğitim ve öğretim planlı-programlı olmalıdır. Program konularını ele alınışı ve işlenişi çocuklarda yaratıcılığın gelişimini ve yaparak ve yaşayarak öğrenmelerini sağlayıcı nitelikte uygulanmalıdır.

7.

8. Eğitimde çocuğun ve ailenin etkin katılımı sağlamak esastır.

9. Fırsat eğitiminden yararlanılmalı, kazandırılacak değerlerin çocukların kendi tecrübelerine dayandırılmasına önem verilmelidir.

10. Çocuklara eşit davranılmalı fakat ferdi farklılıklar da göz önünde bulundurulmalıdır.

11. Okul öncesi eğitim, çocukların saygı, sevgi, sorumluluk, işbirliği, paylaşma, yardımlaşma ve hoşgörü davranışları geliştirilir.

12. Eğitim faaliyetleri yürütülürken çocukların kişiliğini zedeleyici, baskı ve kısıtlamalara yer verilmemelidir. Eğitim, sevgi ve şefkat anlayışı içinde yürütülmelidir.

13. Eğitimde çocuğun kendine saygı ve güven duyması sağlanır, öz denetim kazandırılır.

14. Çocukların bağımsız davranışlar geliştirilmesi desteklenir. Yardıma gereksinim duyduğunda yetişkin desteği, rehberliği ve güven verici yakınlığı sağlanır.

15. Çocukların hayal güçleri, yaratıcı ve eleştirel düşünme becerileri, iletişim kurma ve duygularını anlatabilme davranışları geliştirilir.

16. Okul öncesi eğitimde çocuğun gelişimi ve okul öncesi programı değerlendirilmesi yapılır, belirlenen amaçların ne kadarına ulaşıldığı tespit edilmeli ve değerlendirmelerin sonuçlarını dikkate alarak yürütülmelidir.

17. Program hazırlanırken ailelerin ve içinde bulunulan çevrenin özellikleri dikkate alınır (74).

4.2.2. Okul Öncesi Çocuklarda Hareket Eğitimi ve Gelişimin Önemi

Anne karnından başlayarak yaşam sürecinde insan pek çok büyüme, gelişim ve değişimler görmektedir. Büyüyen ve gelişen vücutla beraber hareketlerde gelişim göstermektedir (52). Çocuk durmadan hareket eden, tümüyle etkin bir

varlıktır (21). Hareket çocuğun yaşamında odak noktasıdır. Çocuklar kendilerini hareket yoluyla ifade ederler. Hareketler yoluyla çevreyle nasıl etkileşimde olacaklarını, nasıl iletişim kuracaklarını ve nasıl tepkide bulunacaklarını öğrenirler.

Hareket gelişimi, yani motor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı olarak hareket edebilmesidir. Motor gelişim genellikle büyük ve küçük motor gelişim olmak üzere ikiye ayrılır. Büyük motor gelişim, baş, gövde, kol, bacak hareketlerini; küçük motor gelişim ise parmakların gelişimini, el manipülasyonu, elin yakalama ve kavrama becerisini gelişim olarak ele almaktadır (109).

Hareket gelişimi açısından 3-7 yaş arası, temel hareketlerin (koşma, sekme, sıçrama, fırlatma, yakalama, tırmanma, topa ayakla vurma vb.) kazanıldığı dönemdir. Bu hareketler beden eğitimi ile ilgili temel unsurları oluştururlar.

Hareketin insan üzerindeki önemi vurgulamak isteyen Montessori, hazırladığı eğitim programında çocukların serbestçe hareket edebilmelerine büyük önem vermiş ve kullandığı materyallerde de çocuğun hareket becerisini geliştirmesine ilişkin çeşitli egzersizlere yer vermiştir.

Çocuğa okul öncesi dönemde verilecek olan sistemli ve programlı hareket eğitimi, çocuğun çevresini tanımasına, sosyal ilişkilerin gelişmesine, düzenli olmasına, iradesini kullanmasına, spor yapma alışkanlığının temelini oturmasına, arkadaşlarına ve oyun kurallarına saygılı olmasına, iş birliği içinde hareket etmesine vb. olumlu özelliklerini gelişmesine katkıda bulunacaktır. Buna paralel olarak hareket kapasitesinin artması diğer gelişim alanlarıdaki performansları da olumlu yönde etkiler. Yapılan bir araştırmaya göre, özellikle 6 yaşında hareket gelişimi ile akıl yürütme yeteneği arasında oldukça güçlü bir ilişki olduğu ortaya konmuş, buna karşın 7, 8 ve 9 yaş yaşlarında bu ilişkinin giderek azaldığı ve istatistiksel olarak anlamsız olduğu belirlenmiştir (53, 109)

Okul öncesi çocuklarda hiç bitmek bilmeyen enerjileri ile hareketliliğin olduğu söylenebilir. Çocuğun bu davranışlarının temeli beyin gelişimi ile yakından ilgilidir. Beyin gelişimine bağlı olarak çocuğun davranışlarını kontrol edebilmesi, spontan isteklerini durdurabilmesi ve kendinden istenenleri yapabilmesi daha çok okul öncesi dönemden sonra yapabilmesi mümkündür.

Çocukların hareket gereksinimlerini karşılayacak en uygun etkinliklerden biride beden eğitimi çalışmalarıdır. Beden eğitimi hareketle ilişkilidir. Harekette oyun ile birleşince güçlü bir eğitim zemini oluşur. Bütün bunların bileşimi ile eğitim hem kişinin hem de toplumun ihtiyaçlarına cevap verir. Bu ilişki grubunun ilişkileri ile birbirini tamamlar ve güçlendirir (58). 5 yaşından sonra özellikle 6 yaş çocukların hareket temposunda bir artış olduğu gözlenmektedir. Reaksiyon çabukluğu da okul öncesi dönemde kuvvetli bir artış gösterir. Kas koordinasyonunun, kuvvetin, dayanıklılık ve esnekliğin geliştirilmesinde beden eğitimi dersinin büyük payı vardır.

4.2.3. Okul Öncesi Çocuklarda Hareket Gelişimi Amaçları

Okul öncesi çocuklarda hareket eğitimi programı genel gelişimi çok yönlü etkiler. Hareket eğitiminin birinci derecede etkisi bedensel gelişimi üzerinde olmaktadır. Ayrıca tüm okulların öğretim programlarının kapsamında ele alınması gereken çocuğun lokomotor, manipulatif ve denge hareket yeteneklerini geliştirir (22, 23, 24).

Temel hareket eğitiminin amaçları;

- 1) Sinir- kas koordinasyonunun geliştirilmesi
- 2) Fiziksel uygunluk gelişimi
- 3) Algısal- motor gelişimi
- 4) Sosyal- duygusal gelişimi
- 5) Öğrenme yeteneğinin geliştirilmesi
- 6) Serbest zaman programlama ve değerlendirme (24).

1) Sinir- kas koordinasyonunun geliştirilmesi : Çocuğun sağlıklı gelişmesi için hareket eğitimin en önemli getirisi sinir- kas koordinasyonunun geliştirilmesidir. İnsan hareketlerini düzenleyen beyin, motor kalıplarını kullanarak bunu sağlamaktadır. Hareketlerin yapılabilmesi için ilk önce beyine yüklenmiş olması gerekmektedir. Bunu da normal yaşantılar yoluyla veya hareket eğitim programlarıyla elde edebiliriz. Bunlar en basitten karmaşığa emekleme, yürüme, koşma, sıçrama, dans etme, akrobasi hareketleri vs.. İletim ne denli kusursuz olursa ve kaslar da gelen emirleri uyum sağlayabilirse hareketin doğru yapılma olasılığı artar. Hareketin doğru yapılınca kadar tekrar edilmesi ve pekiştirilmesi hareketin doğru yapılmasına ve daha zor hareketlerin yapılabilmesine zemin hazırlar (24).

2) Fiziksel uygunluk gelişimi : Yaşam için uyum, verimlilik, hastalıktan korunma, günlük stresle başa çıkabilme becerisi, iyi zihinsel gelişim ve ruhsal denge demektir(59) . Fiziksel uygunluk kalp solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kassal kuvvet, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonun içermektedir. Bir hareketin yapılabilmesi için organik işlem kadar, genel anlamda diğer ynlerin gelişmiş olması gerekmektedir. Yani kasların gelişmiş olması, sinir sisteminin mükemmel iletisinin olması yetmemekte ve bireyin doğru ve çabuk algılayabilmesi, anlamlandırabilmesi, düşünsel olarak geliştirebilmesi de önem kazanmaktadır. Bu bütünlük içerisinde yapılan hareketlerin bir yaşam boyu ve düzenli olarak sürdürülmesi ve bireyin bundan zevk alması fiziksel uygunluğun yaşamsal bütünlüğünü ortaya çıkarır. Fiziksel uygunluğun kazanılması çocukluk döneminde kazanılan spor yapma alışkanlıklarıyla ilişkilidir (24).

3) Algısal – motor gelişimi : Doğumdan itibaren ocuk gelişmeye başlar ve sonra çevresiyle etkileşmeye başlar. Bu etkileşim motorsal bir süreç olduğu kadar aynı zamanda algısal bir süreçtir. İstemli motor aktivitelerin algısal bilgilere bağlı olduğu bilinmektedir. Ayrıca bireyin algısal yeteneklerinin geliştirilmesi, büyük lde motorsal aktivitesine bağlıdır. Algısal yetenekler öğrenilebilen yeteneklerdir. Bu ğrenmenin olabilmesi için hareket etmek için odak noktasını oluşturmaktadır. Hareket etmek için algılamak, algılamak için de hareket etmek, yer değiştirmek

gerekmektedir. Çocukta bu her iki yetenek gelişiminin uygun biçimde olabilmesi, motorsal bilgi aktarımı ve algısal süreçlerin karşılıklı etkileşim içinde olması gerekir. Ayrıca algısal yeteneklerin geliştirilmesi her çocuğun olgunlaşma düzeyine ve deneyimlerinin miktarına bağlı olmaktadır (her çocuk yaptıkları ölçüsünde gelişmektedir). Algısal gelişim için; vücudu tanımayı geliştirici, alansal boyutları geliştirici, yön kavramını geliştirici, denge geliştirici ve zamansal tasarım geliştirici aktivitelerle sağlayabiliriz (24).

4) Sosyal duygusal gelişimi : Çocuğun hareket etmesi, kendisiyle olduğu kadar çevresiyle de etkileşimde bulunmasına bağlıdır. Çocukların iyi bir benlik görüşü kazanmaları önemlidir. Benlik gelişimi çocuğun ilk yıllarından itibaren gelişmeye başlar. Bu yıllardaki sevgi, şefkat dolu yaklaşımlar ve güvenli bir ortam sağlamak gelişimi olumlu yönde etkiler. Eğer çocuk becerilerini hareketlerle sergileyebiliyorsa iyi bir benlik imajı geliştirir. Oyun- spor aktiviteleri yoluyla çocuklar kazanmak- kaybetmek, mücadele etmek, bir işi devam ettirmek, vb. gibi durumlarda nasıl uygun davranacaklarını öğrenirler. Sosyo- kültürel yapı açısından da fair play, başkalarına saygı, hoşgörü, başarı ve başarısızlığı kabullenme, başarıyı takdir edebilme, başarısızlıklar karşısında güçsüz kapılmayıp mücadele edebilme gibi alışkanlıkların kazanılmasında önemli rol oynar (24).

5) Öğrenme yeteneğinin geliştirilmesi: Akademik yetenek olarak da ifade edilen öğrenme yeteneği, “ dil ve sayı ilişkileri gibi yeteneklerle, okul çalışmalarında gerekli olan diğer özel ve genel yeteneklerdir“. Beden eğitimi öğretmeni çocuğun sosyal, matematik ve dil gelişimi yönünden hareket etkinlikleri yoluyla daha kolay ve eğlenceli bir şekilde öğretebilir. Çocuklar sürekli aynı ortamda ve rutin işler yapıldığı zaman dersler sıkıcı gelebilir, öğretmenlerin çoğu zaman çocuklara ulaşmaları güçleşebilir ve iletişim kopukları yaşanabilir. Beden eğitimi dersinde ise uyarıcı ve motive edici öğrenme ortamı olduğundan ve çocuklara oyun formunda yapabildikleri daha eğlenceli geldiğinden; algılamasını ve kavramasını etkileyen reseptörleri daha seçici yapar ve ilgili konunun öğrenilmesine karşı motivasyon oluşturur. Mesela; basketbol dersinde hız, zaman gibi soyut kavramlarını kendi yaşamından transferlerle daha kalıcı hale getirebilir veya İngilizce dersindeki

speed(hız), basketball (basketbol topu) kelimelerinin öğretilmesi gibi öğrenme yeteneğinin geliştirilmesi için yardımcı olunabilir (24).

6) Serbest zaman programlama ve değerlendirme : Açlık, susuzluk, cinsellik, annelik, sağlıklı olma ve hareket etme vb. biyolojik kökenli öğelerin yanı sıra bireyin davranışlarını yönlendirici rol oynayan etkin olma, kendini gerçekleştirme ve kanıtlama, tanınma, karar verme vb. gibi sosyal ve psikolojik kökenli gereksinimlerde vardır. Bazılarında az bazılarında yüksek düzeyde yaşanan bu gereksinim ve beklentilerin bireyi değişik arayışlara yönelteceği gerçektir. Ancak bu yönelmeler gereksinimlerin düzeyine bağlı olarak tercih edilirler. Bireyin istek ve zamanlarına bağlı olarak kendileri için yaptıkları tercihler serbest zaman kavramı içerisinde yer alır. Serbest zaman bireye yaşama zevkini, kendini geliştirmeyi, kişilik gelişimine yardımcı olur ve çeşitli doyumlar sağlanmasına yol açar. İyi bir beden eğitimi programı çocukların serbest olan zamanlarını iyi ve aktif bir şekilde değerlendirmelerine olanak sunmalıdır. Bu programların içinde değişik şekilde rol alan bireylerin etkinliklerinin tümü bir çeşit oyundur. Oyun oynamasını iyi öğrenen bir çocuk veya vücudunu iyi kullanabilen bir insan uzun süre boşa zaman geçirmez çünkü yeterli becerisi vardır ve bu becerilerle çok değişik etkinliklerle yönelebilir(24).

4.2.4. Okul Öncesi Çocuklarda Hareket Eğitimi Etkinliklerinin Gelişim Alanlarına Etkisi

Psikomotor Gelişimi

- Kuvvet gelişimi
- Dayanıklılık gelişimi
- Sürat gelişimi
- Denge gelişimi
- Beceri gelişimi
- Solunum sisteminin gelişimi
- Dolaşım sisteminin gelişimi

- Manipulatif, lokomotor ve non lokomotor becerilerin gelişimi

Bilişsel Gelişim

- Tekniğin öğrenimi
- Kuralların öğrenimi
- İlkelerin öğrenimi
- Liderlik becerisinin gelişimi
- Cesaretim kazanımı
- Kendine yetebilme
- Karşılaştırma yapabilme
- Değerlendirme ve sonuç çıkarma
- Konular arasında bağlantı kurma
- Doğru – yanlış, iyi-kötü gibi değerlendirme yapabilme
- Sağlık ve vücut kavramı
- Entellektüel gelişim
- Davranışlar ve alışkanlıkların kazanımı
- Dikkat etmeyi ve başarıyı bir arada tutma
- Öğrenme becerisinin kazanılması ve akıl yürütme yeteneğinin gelişimi

Duyuşsal Gelişim

- Kişilik gelişimi
- Kendini kontrol edebilme
- Duyguların doğru ve açık bir şekilde ifade edilmesi
- Başarı ve başarısızlığa istendik tepkilerin verilmesi
- Kendine güven
- Yeteneklerin farkına varılması, kendini tanıması
- Hoşgörü ve işbirliği kazanımı
- Kurallara saygı göstermeyi, yenilgiyi kabullenmeyi öğrenme
- Olumlu benlik kavramı geliştirme
- Başkalarına saygı gösterme

- “Ben ,, duygusu yerine “biz ,, duygusunun gelişimi
- Karar verme yetisinin gelişimi
- Bağımsızlığın geliştirilmesi
- Öz denetimin sağlanması

Sosyal Yönden Kazandıkları

- Grup uyumu
- Oyun kurallarına uyma
- Sosyal statü gelişimi
- Tüm yaşam için fiziksel aktivite alışkanlığı kazanımı
- Sorunlarla başa çıkma
- Mücadele etme
- Erdemli olma (fair play)
- Kendini gerçekleştirme ve kanıtlama
- Serbest zamanı nitelikli kullanabilme
- Koordineli hareket etme

4.2.5. Hareket Eğitiminde Kullanılan Materyaller

Tablo 4.1: Hareket Eğitiminde Kullanılan Materyaller (53, 76, 90).

Materyaller	Özellikleri
Atlama İpi	Çeşitli kalınlık ve uzunluklarda farklı özelliklerde ipler kullanılabilir. İple yapılacak bireysel etkinlikler için ipin iki ucunu koltuk altında veya üzerinde tutup ortasına basarak ipin kişiye uygunluğu belirlenmelidir.
Çember	Çeşitli en ve genişliklerde, plastik veya tahta olabilir. Farklı renklerin kullanımı aktiviteyi daha cazip hale getirir.
Blok	Çeşitli yüksekliklerde ve enlerde, içi dolu, çeşitli şekillerde (kare, üçgen, dikdörtgen, yuvarlak v.b.), plastik veya tahta olabilir. Aşırı yüksek ve ağırlıkta olmamasına özen gösterilmelidir.

Minder	Farklı boyutlarda ve yumuşaklıklarda olabilir. Çeşitli renklerin kullanımı aktiviteyi daha cazip hale getirir.
Tünel	Çeşitli uzunluk, en veya yüksekliklerde, plastik, tahta veya bez olabilir. Farklı şekillerdeki (kare, üçgen, dikdörtgen, yuvarlak v.b.) tünellerin kullanılması daha uygun olur.
Eğik Düzlem	10cm yüksekliğinde, 30cm uzunluğunda ve farklı enlerde olmalıdır.
Top	Çeşitli ağırlık ve genişliklerde, içi dolu, boş, büyük, küçük ve çeşitli yumuşaklıklarda toplar kullanılmalıdır.
Çarpma Levhası	Portatif, sabit, düz, eğik, delikli, deliksiz, dar, geniş, yüksek ve alçak olabilir. Bu özelliklerden sadece bir veya ikisini taşımalıdır. Örneğin, üzerinde üçgen ve daire şeklinde delik olan düz bir çarpma levhası kullanılmalıdır.
Denge Aracı	Alçak, yüksek, merdivenli, merdivensiz, uzun, kısa, geniş, dar v.b. özelliklerde plastik veya tahtadan dengeli yürüme materyalleri, farklı büyüklüklerde ve şekillerde, altı sabit destekli ve hareketli destekli, alçak ve yüksek, plastik veya tahta denge araçları olmalıdır.
Şekil	Çeşitli büyüklüklerde ve şekillerde (üçgen, kare, daire, el, ayak, rakam), yumuşak plastikten olmalıdır.
Yumuşak Oyuncak	Çeşitli yumuşaklık derecelerinde, kesinlikle sert olmayan, farklı büyüklük ve şekillerde (horoz, kurbağa, tavşan, kuş, ayı, uçak, araba v.b.) içi dolu veya boş, bez yada yumuşak plastikten olmalıdır.
Raket	Çocukların elleri ile rahatça kavrayabileceği, masa tenisi, kort tenisi ve badminton raketleri olmalıdır.
Sopa	Çeşitli uzunluklarda, ağırlıklarda, kalınlıklarda ve şekillerde (cimmastik, golf v.b.) olmalıdır.
Huni	Trafik işaret hunileri ve farklı büyüklüklerde ve yumuşaklıklarda huniler kullanılmalıdır.

Kum Torbası	Çeşitli ağırlıklarda, boyutlarda ve şekillerde olabilir. İtme, çekme, kaldırma, taşıma, atma, yakalama ve denge aktivitelerinde kullanılmalıdır.
Ritim Aletleri	Ritim çubukları, davullar, tefler, ziller, marakaslar, üçgen çubuklar kullanılabilir. Çocuğun rahatlıkla kavrayabileceği özellik ve boyutlarda olmalıdır.
Kurdele	Bir ucu sopaya bağlı 1-1,5m uzunluğunda çeşitli renklerde olmalıdır.
İşaret Şeritleri	5-10cm eninde çeşitli uzunluklarda ve renklerde olmalıdır.
Yürüme ve Koşma Platformu	Kumaş, plastik veya tahtadan üzerine farklı yönlerde ayak şekilleri çizilmiş platformlar olmalıdır.
Mini Basketbol Potası	Etkinlik alanının herhangi bir yerine yerleştirilebilecek sabit veya portatif mini basketbol potası olmalıdır.
Tırmanma Merdiveni	Çeşitli en, yükseklik ve aralıklarda, sabit veya portatif olmalıdır.
Tırmanma İpi	Çeşitli yüksekliklerde ve çeşitli aralıklarda düğümlenmiş olmalı ve tırmanmayı kolaylaştırıcı alt tabana sahip olmalıdır
Kum Havuzu	Bahçeye kum havuzu yapılırken açılacak çukurun yağmur sularını kumdan toprağa geçirebilecek özellikte olması gerekir. Tercih edilen kum yumuşak olmalıdır.
Kaydırak	Daha çok bahçeye monte edilen tırmanma merdivenini daha eğlenceli hale getirmek için yapılır. Dikkat edilecek husus kaydırakın kenarlarının yüksek olmasıdır.
Sarkaç Top	Çeşitli büyüklüklerde ve çocuğun boyuna göre çeşitli yüksekliklerde ayarlanabilir, sert olmayan yumuşak malzemeden yapılmış olmalıdır.

4.3. 5-6 Yaş Grubu Çocukların Gelişim Özellikleri

0-6 yaş kapsayan okul öncesi dönem, insan gelişiminin kapsam, hız ve nitelik açısından en yoğun olduğu dönemdir. Doğumdan itibaren başlayan süreçte, fiziksel, duyuşal, sosyal, algısal vb. gelişim açısından son derece önemli ve geleceği belirleyen özellikler kazanılmaktadır. Bu özellikler dikkate alındığında, çocuğun kapasitelerinin olabildiğince en üst seviyeye kadar açığa çıkarılması ve böylece yaşam süreci içerisinde kendini gerçekleştirme şansını bulabilmesi, ancak bu dönemin sağlıklı, bilinçli ve anlamlı bir şekilde geçirilmesine bağlıdır. 0-6 yaş arasındaki yaşantılar, alınan eğitim ve karşılaşılan tepkiler, kapasitede yer alan birikimin hangi boyutlarda gelişeceğini ve nasıl bir kişilik haline geleceğini belirler (109).

4.3.1. Bedensel Gelişim

Büyüme ve gelişme birbiriyle sıkıca bağlantılı olan iki önemli süreçtir. Büyüme bedenın herhangi bir organının boyca veya ağırlıkça artmasıdır ve gelişimin her yönü ile ilgilidir. Beden gelişimi canlının anne karnından ölüme kadar geçirdiği değişikliklerin tümünü kapsar. Beden aynı anda ve hızda bir bütün olarak büyümeyen değişik beden kısımları ve organları farklı hızlarda gelişme gösterir (8, 13, 90).Büyüme kalıtım ve çevresel özelliklere bağlıdır ve hormonlar tarafından yönlendirilir. Kalıtımın büyüme üzerindeki etkisi sadece büyümenin hızını değil aynı zamanda büyümede ulaşılabilecek sınırı da belirler.

4.3.1.1. Boy ve Kilo Gelişimi

- Kız ve erkek çocuklar, doğumdan 6 yaşına kadar çok çabuk boy atarlar (53).
- Genellikle kızlar, çocukluk döneminde erkek çocuklardan ortalama 3-4 cm. daha kısa boylu ve bir kilo kadarda hafiftirler (53).
- 4-6 yaş grubu çocuklarda her yıl boy ortalamasında 5-8cm, ağırlık ortalamasında 2-4 kg'lık bir artış olur (90).

- 2–5 yaş arasında kazandığı ağırlık miktarının yaşamın ilk yılına nazaran kazandığı miktardan daha az olduğu belirtilmiştir (90).
- 6 yaşına kadar kol ve bacaklar nispeten kısa ve çelimsizdir (53).
- Çocuk dört yaşında doğum boyunun iki katına ulaşır (92, 93).

4.3.1.2. İskelet Gelişimi

Büyüme öncelikli olarak iskelet ve sinir-kas sistemi üzerinde daha belirgindir. Kemikleşme doğumdan önce başlayarak, geç ergenliğe kadar devam eder. Kemiklerin ucunda epifiz denilen kemik büyüme merkezi bulunmaktadır ve bu merkez çocuğun cinsiyeti ve kemik yapısına bağlı olarak farklılık gösterir (90).

- Kızlar, iskelet gelişimi bakımından, erkeklerden 1 yaş daha ileridedir (53).
- Çocuklarda kemik uzunluğunun tendon ve kas kuvvetine oranı düşüktür. Çünkü kemik uzunluğundaki artış kuvvet gelişiminden önce gerçekleşir (98).
- İskeletin her parçasında bir nöbetleşme ritmi göze çarpar. Bedenin bir bölümü uzarken diğer bölümü kalınlaşır (53).
- 5-6 yaşlarında kemikleşme tamamlanmış olmadığından, beyni koruyan kafatası henüz yumuşaktır (53).
- Erkeklerin kemikleri kızlarınkinden daha geniştir (53).

4.3.1.3. Vücut Kısımlarının Gelişimi

Beden kısımlarının büyüme hızları bireysel farklılıklar gösterir. Genel olarak gelişim baştan-ayağa ve içten-dışa doğru sürekli ve düzenlidir. Büyüme ve gelişim önce başın, sonra üst gövde ve kolların, daha sonra ise alt gövde ve bacakların büyümesi şeklinde gerçekleşir. Doğumdan olgunluk dönemine kadar olan süreçte insan organlarının gelişimi çok hızlıdır (90).

- Doğumda tüm vücudun 1/4'i kadar olan baş, olgunlukta iki kat büyüme göstermesine rağmen tüm vücudun 1/8'i kadardır (90).

- Doğumda 35 cm civarında olan baş çevresi 5–12 yaş arası ortalama 51-54 cm'ye ulaşır (90).
- Bacaklar doğumdan sonra kendi hacimlerinin yaklaşık beş katı gelişim gösterir ve büyüme vücudunun yarısını oluşturur (90).
- Üst gövde uzunluğu, ilk yıllarda toplam boyun %70'i kadar, yetişkinlikte %50'si kadardır (90).
- 4-6 yaşları arasında başın enine büyümesi tamamlanır. Gövde inceler, karın bebeksi büyük görünümünü tamamen yitirirken, göğüs ve omuzlar genişler ve düzelir. Bacaklar uzar ve kıvrımlar kaybolur (90).

4.3.1.4. Kas – Sinir Sisteminin Gelişimi

Kaslar kemiklerin üzerini örten, kasılma yapmak sureti ile kemiklerin ve dolayısıyla bedenin hareketlerini sağlayan organlardır. Kaslar doğuştan var olur ve gelişimleri belirli bir sıra takip eder. Önce büyük kas grupları, sonra küçük kas grupları gelişir (76).

- 5-6 yaşlarındaki büyük kas grupları, ince kaslara oranla daha çok gelişmiştir (53).
- Doğumdan sonra hızlı bir gelişim gösteren sinir sistemi, 4 yaşına kadar mevcut gelişiminin %80'ini tamamlar ve bu yaştan sonra gelişim yavaşlar (90).
- Beyin korteksi tam olgunlaşmadığından hareket eş güdümü ve diğer fonksiyonları sınırlıdır (53).
- Myelin hem kalınlık hem de uzunluk açısından artış gösterir ve aynı zamanda snaps ve nöronlar arasındaki ilişkide artış gözlenir (98).
- Beynin üç yaşında bir yetişkinin beyin ağırlığının % 75'ine , altı yaşında ise % 90' a ulaşır (92, 93).

4.3.1.5. Kalp-Dolaşım ve Solunum Sisteminin Gelişimi

Kalp-damar sisteminin yaş özelliklerine göre fonksiyonları, fiziksel hareketlerin yoğunluğundan etkilenmektedir (90).

Solunum sistemindeki gelişme; solunum sayısındaki azalma ve solunum volümündeki artış şeklinde ortaya çıkmaktadır. Solunum sistemi, kardio- vasküler sistemle yakın bir ilişki içindedir ve paralel bir gelişme gösterir. Vital kapasite ve solunum volümü, göğüsün büyümesi ve solunum kaslarının kuvvetlenmesine bağlı olarak artar (53).

➤ 6–11 yaş aralığındaki çocuklarda kalp-damar sisteminin gelişimi yavaş bir şekilde seyretmektedir (90).

➤ Okul öncesi çocukların kalbi, atım volume ve residüel volümü daha düşüktür (53).

➤ Kardi-vasküler (kalp-damar) sisteminin fonksiyonel uyumu bu dönemdeki taleplere göre düzenlenir (53).

➤ Kalp atışı 7–8 yaşlarında 90-92 atış/dakika olarak belirlenmiştir (90).

➤ Atım volümü ve hızı 7-11 yaş larında artış gösterirken, bu kızlarda erkeklere göre ortalama olarak daha fazladır (53).

➤ Okul öncesi dönemde düşük olan kan basıncı yaşla birlikte artış gösterir, gençlik döneminde yetişkinlik dönemine ulaşır (53).

4.3.2. Zihinsel Gelişimi

Okul öncesi dönem, zihinsel gelişim açısından genel olarak mantık öncesi dönem olarak tanımlanmaktadır. Zekanın gelişimi ve öğrenmenin meydana gelişi her çocuğa göre değişiklik gösterir. Çocuğun algılaması, imgeleri, güdüleri ilgileri ve dil duyguları zihin gelişimine bağlıdır.

➤ Çocuğun zekası 6-7 yaşına kadar süratle gelişir.

➤ Çocukların akıl yürütme (muhakeme etme) güçleri zayıftır.

➤ Okul öncesi dönemde çocuklar özelden özele doğru akıl yürütme yöntemini kullanırlar. Yani bazı ipuçlarından hareketle, parçadan parçaya giden bir yargılamada bulunur (109).

➤ Zaman kavramı 8 yaşında oturduğundan, okul öncesi sadece şimdiki zaman algısına sahiptirler (109).

➤ Çocuk 5 yaşına geldiğinde duygu ve düşüncelerini ifade edebildiği, vurgu ve ses tonunu doğru kullanabildiği bir dil kazanmış olur (109).

4.3.2.1. Bilişsel ve Algısal Gelişimi

➤ Görsel hassasiyet daha çok 5-7 yaşlarda olmak üzere çocukluk boyunca gelişir.

➤ Çocukların çok geniş düşünebilme esnekliği vardır ve zamanlarının çoğunu hayali oyun oynayarak geçirirler (98).

➤ Küçük çocuklar, yetişkinler kadar hafıza sistemlerini etkili kullanamazlar ve bilgilerin hatırlanma işlemi daha uzun zamana alır (98).

➤ 5-6 yaşına kadar olan çocuklar, görevin uygunluğundan bağımsız olarak, sınırlı ip uçlarına dikkat ederler (98).

➤ Çocukların dikkatleri zayıftır. Olanları bütün halinde algırlarlar.

➤ 2-5 yaş arasındaki çocukların gözleriyle takip etme kabiliyetleri artar ve göz hareketlerini daha iyi kontrol ederler (98).

➤ 4-5 yaşındaki çocuklar vücutlarının iki ayrı (farklı) tarafı olduğunu anlarlar (98).

➤ 5 yaşındakiler objelerin ana özelliklerini keşfedebilirler, 6 yaşındakiler bir plan takip ederek daha sistemli keşiflerde bulunabilirler.

➤ Çocuklar kendi görüşleri hariç başka hiçbir kimsenin bakış açısı ile olayları düşünme kapasitesine sahip değildirler (98).

4.3.2.2. Sosyal Gelişimi

Sosyalleşme insanın diğer insanlarla olan ilişkilerini kapsayan ve ömür boyu gelişen bir süreçtir. Çocukların öğrendiği davranışlar ve hareketler, onların çevreleriyle sosyal ilişkiler kurmalarını sağlar.

➤ 5 yaşındaki bir çocuk, genelde kendi isteğiyle hareket eder (90).

➤ Kötü bir şekilde tenkit edilmekten hoşlanmazlar ve çabuk küserler (90).

➤ 3-5 yaşları arasında çocuklar psikososyal bir aşamadan geçerler (98).

- Bu basamak çocuklarda kendilerine güvenin başlangıcı olarak adlandırılır (98).
- Bu dönem boyunca çocuk ürkek ve sıkılgandır (98).
- Çocuklar 5 yaşlarında kendilerini başkaları ile kıyaslarlar (98).
- Bu basamakta, çocuklar ben merkezidir. Herkesin kendisi gibi davranmasını bekler (98).

4.3.2.3. Duyuşsal Gelişimi

Okul öncesi ve birinci devre ilköğretim çocukların en önemli duysal ihtiyaçları sevmek, beğenilmek, benimsenmek ve kendilerine değer verilmektir.

Duyuşsal gelişim çocuğun kendi duyu organlarına gelen uyarımları fark edip onların mukayesesini yapabilmesi ile gelişir. Uzmanların büyük bir çoğunluğu, bu gelişimi 3 bölümde inceler:

- 1-Duyu organlarını yönetme kabiliyetini kazanma,
- 2-Duyu ayırımlarının gelişmesi,
- 3-Duyular arasındaki bağlantıların gelişimi (90).

- 5 yaşındaki bir çocuk vücut organlarının %55'ini doğru olarak tanıyabilir (90).
- 6 yaşında, duysal yaklaşımları ve bunların fonksiyonlarını daha iyi anlar hale gelir (98).
- Duyularını kontrol etmeye başlamaları onların, yetişkinlerin ve akranlarının yanında uygun hareket etmelerine müsade ederler (98).
- 5-6 yaş çocukların korku, kıskançlık, neşe, sevgi gibi duygular çocuğun günlük hayatı doldurur.
- Duygusal hayatları çabuk değişir.
- Arkadaşları arasında mevkiye çok önem verilir ve onların fikirlerine daha çok değer verilir.

4.4. 5-6 Yaş Grubu Çocukların Motor Özelliklerinin Gelişimi

Erkeklerde motor özelliklerin en yüksek artış gösterdiği yaşlar 4, 6, 8, 13, 14 yaşları olarak görülmektedir. Kızlarda ise en yüksek artış 4, 6, 9, 10 yaşlarında görülmektedir. 2-7 yaş arası temel becerilerin kazanıldığı ve yeteneklerin keşfedilmeye başlandığı zaman olarak belirlenmiştir. Bu yaş aralığı ilk önce; koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma gibi, sonra kombinasyonlar halinde bir takım lokomotor, denge ve manipülatif becerilerin nasıl yapılacağını keşfetme sürecidir. Bu beceriler tüm çocuklarda bulunan ortak özellikler ve yaşam için gerekli beceriler olduğundan temel beceriler olarak isimlendirilir (66, 67, 90).

Koşu ve zıplama gibi lokomotor aktiviteler, fırlatma ve yakalama gibi manipülatif aktiviteler ve dengeleme gibi tabii aktiviteler, erken çocukluk yıllarında geliştirilmesi gereken temel hareket yeteneklerinden bazılarıdır. Her ne kadar bazı çocuk gelişim uzmanları çocukların hareket ve oyun becerilerinin doğal açılımı büyüdükçe bu yeteneklerin gelişeceği yolundaki görüşlerini, defalarca belirtmelerine rağmen, fırsat, isteklendirme ve öğretim faktörleri temel hareket yeteneklerinin gelişiminde belli bir dereceye kadar rol oynar (76, 90).

Motor yeteneklerin gelişimi için; değişik büyüklükte toplarla yapılan kısa mesafe ve düşük hızda atma, yakalama, ayakla vurma, denge ve çabukluk çalışmaları, ritmik dans aktivitelerine yer verilmelidir. Kavrama ile ilgili gelişimi desteklemek için; basit kuralları olan oyunlar, şarkılı oyunlar, yaratıcı danslar, keşfedici, araştırıcı aktiviteler, kişisel ve sosyal gelişimi desteklemek için; bireysel aktivitelere ağırlık verilmelidir. Tırmanma vb. aktivitelerde yeteneklerini diğer çocuklarla karşılaştırarak test etme olanağı verilmeli, hareketlerinden övgü ile söz edilmeli, paylaşma, kazanma ve kaybetmenin güzelliği öğretilmeye çalışılmalıdır (90, 95).

5–6 yaş arasındaki çocukların hareketlerinde koordinasyon oldukça iyidir. Çocuk daha çok, duvar yada tahta üzerinde yürüme, iki tekerlekli bisiklete binme gibi denge etkinlikleriyle ilgilidir. Müzikteki ritim onu ilgilendirir ve zamana uygun bir tempoyla vuruş yapabilir. Hareketle ilgili gelişim 6 yaşından sonra iyice yavaşlar ve azalır (66).

Hareket yaşantıları aracılığı ile bireyler bazı özelliklere sahip olurlar. Bunlar temel motor özellikleridir. Temel motor özellikler şunlardır:

- Sürat
- Kuvvet
- Dayanıklılık
- Esneklik
- Koordinasyon
- Denge

4.4.1. Sürat Gelişimi

Sürat, insanın kendini en yüksek hızla, bir yerden başka yere hareket ettirme yeteneğidir. Sporda sürati 3 şekilde inceleriz:

- a. Tepki sürati (reaksiyon): Bir hareket için çok süratli şekilde tepki gösterme yeteneğidir.
- b. Özel sürat: Belirli mesafeyi mümkün olan en yüksek süratte katetmek.
- c. Süratte devamlılık: Müsabaka süresince devamlı olarak hareketleri süratli şekilde yapabilme yeteneğidir.

Okul öncesi çağda, hareketler yavaş gerçekleşir ve kaba beceri özelliklerini taşır. 6–9 yaşlarında hareket süratinin gelişiminde büyük bir ilerleme gözlenmektedir. Bu durum özellikle hareket frekansının artmasını belirginleştirir (68, 83). 4 yaşındaki bir çocuk koşabilme yeteneğini %30 oranında arttırabilirken 5 yaşında %70–90 oranında bir iyileşme görülür. Bu iyileşme, uygun alıştırmalarla, özellikle koşu hareketlerinde ortaya belirgin bir biçimde çıkar. Bu bağlamda sürat

yeteneği erken yaşlarda eğitilmeye başlanmalı ve çok y6nl6 eğitim programları uygulanmalıdır (90, 122) .

Araştırmacılar, hıza ilişkin n6rofizyolojik etmenleri genetik olarak belirlenmiş nitelikte bulurlar. Yine araştırmalara g6re, yetişkin bir birey uygun bir antrenman y6ntemiyle çalıştırılırsa en iyi hız derecesine ancak % 15-20 oranında iyileştirebilmektedir. Çok 6zel durumlarda bu oranın 6zerine çıkabildiği s6ylenmektedir. Bu nedenle çocuğunuzun genellikle, sizin hızla ilgili 6zelliklerinizi taşımaktadır (52).

Portmann'a g6re s6rat koşularına sinir sistemi tam olgunluğa ulaşmadan 6nce 7-8 yaşlarında başlanmalıdır. Hahn 7-10 yaşlarında çocuğun hareket s6ratinde keskin bir artış olacağını 10 yaşında doruk noktasına ulaşacağını ileri s6rmekte olup, daha sonra gelişenin reaksiyon s6rati olduğunu ifade etmektedir. Hareket hızı Weineck'e g6re 7-13 yaşlarında daha kolay geliştiğinden, bu hızlı gelişim avantajlarından faydalanılması gerekmektedir. Yorgunluk ve laktik asit ortamından kaçınmak için yeterli dinlenme zamanının verilmesi gerektiği unutulmamalıdır (76, 90).

4.4.2. Kuvvet Gelişimi

Holmann'a g6re kuvvet "Bir dirençle karşı karşıya kalan kasların kasılabilme ya da bu direnç karşısında belirli bir 6l6de dayanabilme yetisi" olarak tanımlanır (32). Kuvvet genel ve 6zel olmak 6zere ikiye ayrılır;

Genel Kuvvet: Herhangi bir spor dalına ait olmayan b6t6n kas gruplarının ortak çalışması sonucu 6rettiği kuvvettir.

6zel Kuvvet: Herhangi bir spor dalına 6zg6 gereksinim duyulan kuvvettir.

Erkeklerde kas kuvvetindeki en b6y6k artış 6, 8, 13 ve 14 yaşlarında g6zlenirken, kızlarda bu artış 4 ve 9'uncu yaşlarda g6zlenmektedir. 6-10 yaşları

arasında iskelet ve kas sistemini kuvvetlendirecek çok yönlü, değişken, oyun formunda çalışmalar yaptırılması uygun olur (67, 90).

Portmann, 7–10 yaşlarında bağ, tendon ve kas dokusunun daha güçlü fakat ağır dış yüklerle karşı koyabilecek güçte olmadığını ileri sürmektedir. Erkek ve kız çocuklarının kas gücünün gelişim farkı 12 yaşından sonra ortaya çıkmaktadır. İlköğretim okullarında çocukların, morfolojik, psikolojik, biyolojik ve fizyolojik özellikleri dikkate alınarak kuvvet çalışmalarına başlanmalı ve büyük motor beceriler üzerinde durulmalıdır. Kuvveti arttırmak için vücut ağırlığının kullanılması, kültür-fizik, stretching gibi bazı dirençli çalışmaları yapmak yerinde olur (77, 90).

Her çocuğun kemik kalınlılığı ve uzunluğu aynı değildir. Buna bağlı olarak kas yapısı da farklıdır ve böylece farklı kuvvet değerlerine de sahip olurlar. Farklı kuvvet değerlerine sahip olmak çocukları “çok kuvvetli, kuvvetli, kuvvetsiz” ayrımlarına yol açmaz. Çocuğunuzun akranlarına göre daha kuvvetli olması, onun “çok kuvvetli” olduğu sonucu da ortaya çıkarmaz. Her çocuğun kendi bedensel çizgisi dorultusunda bir kuvveti vardır.

Okul öncesi dönemde kuvvet geliştirici bir antreman önerilemez. Çocuk normal hareket güdüsüyle sistemlerini çalıştırır, kemik ve kas gelişimini sağlar. Ek ağırlık olmaksızın yani çocuk sadece kendi vücut ağırlığı ile kuvvet hazırlık çalışmaları yapılabilir. Bu dönemde kuvvet çeşidine uygun olarak dayanma, asılma, tırmanma, çekme- itme, koşu ve sıçrama ile amaçlanan kuvvet gelişimi sağlanabilir.

4.4.3. Dayanıklılık Gelişimi

Dayanıklılık, “genelde, sporcunun fiziki ve fizyolojik yorgunluğa dayanma gücü” olarak tanımlanabilir (110).

Dayanıklılık organizmanın belirli istekler ve yüklenmeler altında çeşitli şekillerde çalıştırılmasının sonucudur. Bu durum kendisini bir taraftan yorgunluğa karşı uzun süreli yük altında direnç yetisinde, diğer taraftan yüklenme sonrası

organizmanın çok çabuk normale dönme yetisi ile kendini gösterir. Dayanıklılık sınırlı değildir (32).

Dayanıklılık kendi arasında 2 'ye ayrılır aerob ve anaerobik, bunlarda kendi aralarında 3'e ayrılır kısa süreli, orta süreli ve uzun süreli olmak üzere;

Kısa Süreli Anaerobik Dayanıklılık (Alaktik Enerji Sistemi): 20-25 sn'ye kadar süren yüklenmeler. Örnek 100-200 m müsabakaları.

Orta Süreli Anaerobik Dayanıklılık (Laktik Asitli Enerji Sistemi): 20-25 sn'den 60 sn'ye, maksimumu 180 sn'ye ye kadar süren yüklenmeler.

Uzun Süreli Anaerobik Dayanıklılık (Laktik Asit+O₂ Enerji Sistemi) 60 sn'den 120 sn'ye, maksimum 180 sn'ye ye kadar süren yüklenmeler. Örnek 400 m müsabakaları.

Kısa Süreli Aerobik Dayanıklılık : 2 dk'dan 8 dk'ya kadar süren çalışmalarda gerekir.

Orta Süreli Aerobik Dayanıklılık: 8 dk'dan 30 dk'ya kadar süren yüklenmelerde gerekir. Örnek: 3000 mt engelli koşusunda çok yüksek seviyede orta süreli dayanıklılığa gereksinim olduğu söylenebilir.

Uzun Süreli Aerobik Dayanıklılık: 30 dk'yı aşan uzun süreli yüklenmeler anında gereklidir. Bu tür dayanıklılığa ihtiyaç gösteren spor dallarında sporsal verim hemen hemen tamamen aerobik kapasitenin altındadır (32).

Çocuk kalbi, vücut ağırlığı ile karşılaştırıldığında normal büyüklüktedir. Bu nedenle kalbin çalışma verimini geliştirmek için olumlu koşullar mevcuttur. Okul öncesi çağda bulunan çocuk, yoğunluğu düşük olan uzun süreyle yüklenmelerin kolayca üstesinden gelebilmektedir. Verim yeteneğinin kısıtlılığı kardiopulmonal nedenlerden ötürü değil, kas dokusunun niteliğinden kaynaklanmaktadır (63, 83).

İki yıl süreyle yapılan araştırmalarda, 3–5 yaşındaki çocukların aşırı zorlayıcı Őartlara girmemek Şartıyla dayanıklılık antrenmanlarına uyum sağladığını belirtilmektedir.

Kassal kuvvet ve dayanıklılık aktiviteleri fitness seviyesini arttıran önemli unsurlardır. Weincek 'e göre (1990), bu bir dayanıklılık kapasite antrenmanıdır ne kadar uzun olursa çocuğun performansını belirleyen parametreler üzerinde o kadar etkili olur (98).

Portmann (1993), çocuklar için ATP-CP kompleksini aydınlığa çıkartan anaerobik dayanıklılık antrenmanı (efor ve tekrardan oluşan) 18-10 saniyeyi geçmeyen aktivitelerden oluşması gerektiğini savunur. Weiss (1983)'e göre Maksimum 20 saniye süren yoğun akiviteler (örneğin; hızlı koşu) çocukların anaerobik dayanıklılığı için iyi bir antrenmandır. Fakat toparlanma periyodu kısa ise tekrar yapılmasından kaçınılmalıdır. Sharp (1997), 20 saniyelik hız koşularında 5-10 tekrar ve 40 saniye toparlanma süresi tavsiye eder (98).

Bu dönem çocuklarının dayanıklılık antrenmanları özellikle hareketli, oyun ve devamlı yüklenmeli koşular içermelidir. Mesela; ebeleme oyunları, stafet yarışları, yakan top, mini basketbol ve mini futbol gibi oyunlar bu konuda örnek gösterilebilir. Ancak unutulmaması gereken önemli bir nokta yenilenme için gerekli dinlenme süresinin verilmesi gerekmektedir.

Dayanıklılığın gelişmesiyle birlikte organizmanın tüm fonksiyonlarında, sinir ve solunum sisteminde, kan dolaşımında ve metabolizmasında değişiklikler oluşmaktadır. Ergenlik dönemine kadar her iki cins arasında dayanıklılık özelliği bakımından fazla bir farklılık yoktur (76, 83, 90)

4.4.4. Esneklik Gelişimi

Esneklik, kas sisteminin değişik vücut kısımları ile hareketlerine tabi olarak maksimum uygunlukta yapabilmesi demektir. Esneklik erkek çocuklarda 4–8, kızlarda 4–13 yaşları arasında büyük önem taşımaktadır. Bu yaşlarda çocukların esneklik gerektiren aktiviteleri rahatça yapabilmeleri onların esneklik çalışmalarına ihtiyaçları olmadığı anlamına gelmez. Bu dönemlerde mutlaka esnekliği korumak ve geliştirmek amacıyla çalışmaların yapılması gerekmektedir (77).

Omurgaların esneklik kazanması 8–9 yaşına kadar en yüksek düzeye ulaşmaktadır. Bu yaşlardan sonra omurga esnekliği azalmaya başlar. 6–11 yaşları arasında bağ, tendon ve kas dokusu daha güçlü gibi gözükmesine rağmen ağır dış dirençlere karşı koyabilecek yeteneğe sahip değildir. Bu yüzden bu yaş dönemlerinde uygulanan egzersizlere dikkat edilmeli ve çalışmalarda hafif ağırlıklar kullanılmalıdır (83).

4.4.5. Koordinasyon Gelişimi

Aynı mekanik nokta üzerindeki kas gruplarının hareketlerini sinir- kas iş birliği ile bir armoni içinde, belli enerji tasarrufu sağlayarak yapmasıdır. 7–9 yaşları arasında koordinasyon performansında belirgin bir artış görülür ve bu artış 11 yaş sonuna kadar devam eder. Okul öncesi çağda çocuk basit ritimlere ve vurgulara motorik olarak çok iyi tepki verebilmektedir. Bu yüzden koordinatif yeteneklerin okul öncesi çağdan itibaren geliştirilmeye başlanması yerinde olacaktır.

7–9 yaşlarında uyum yeteneğinde bir artış gözlenir. Kızların başarı düzeyi erkeklere oranla düşük olmasına rağmen, gelişim olarak hemen hemen aynı eğilimi göstermektedirler. Herhangi bir sportif branşla uğraşan çocuklar ortalamanın üzerinde reaksiyon yeteneğine sahiptirler. Aslında 3–9 yaşları arasında koordinatif yeteneklerin gelişimini tamamladığı görülmektedir. Bu dönemde çocuklara çok yönlü hareket becerileri uygulanmalıdır. Hareket eğitiminin ve eğitsel oyunların

koordinatif yeteneklerin gelişiminde büyük önem taşıdığı unutulmamalıdır (76, 83, 90).

4.4.6. Denge Gelişimi

Denge, genel anlamda karşılıklı bir senso-motorik bağlılıkta birbirine eğilimde bulunan sürekli bir durumun korunmasıdır (64). Bir başka deyişle; mekanda vücudun çeşitli üyeleri arasında kurulan normal bağlantıların korunması haline denge denir. Kas gerilimi ve hareketler arasında beraberliği yöneten tüm sistemler, el birliği ile dengeyi korumaya çalışırlar (88). Çocukların motor davranışını etkin olarak belirleyen bir özelliktir. Beden eğitimi egzersizlerinde yüksek performansın elde edilmesindeki başlıca etkenlerdendir.

Denge performansı yaşla birlikte gelişir. Çocukluk döneminde denge işlemlerinde kızların performans daha iyidir. Bazıları erkek çocukların dengede biraz daha iyi olduğunu ileri sürerler (92).

5-6 yaş grubundaki denge çalışmaları oyun tekniğine yakın bir şekilde yapılmalıdır. Denge performansına ara vermek yeteneği azaltmaktadır. Denge egzersizleri yeterli ısınma yapıldıktan sonra uygulanmalıdır.

4.5. Spor Branşlarının Büyüme ve Gelişime Olan Etkileri

4.5.1. Atletizm Sporunun Kavramı

Koşuları, yürüyüşleri, atmaları ve atlamaları içeren, kurallara bağlanmış spor yarışmalarının tümüdür. Atletizm yarışmaları pist ve alan yarışmaları olarak ele alınır. Pist yarışmalarında, belirli bir mesafeyi en kısa zamanda koşmak, alan yarışmalarında ise en uzağa atmak, atlamak ve en yükseğe sıçramak temel alınır (112). Atletizm sporu aynı zamanda mesafe, zaman, ve yükseklik kavramları üzerine kurulmakta, gelişmekte ve yaygınlaşmaktadır (17).

Atletizm dünyanın en eski sporu ve tüm sporların atası olarak bilinir. Bir başka deyişle gelenekleri, evrenselliği ve prestij yönünden ve özellikleri bakımından en temel spordur. Atletizm insanın koşma, yürüme, atma ve atlama gibi doğal hareketlerindeki kuvvetini, dayanıklılığını, süratini, çabukluğunu geliştirmek ve artırmak için yapılır.

Atletizmde uygulanan antrenman metotları, insan organizmasını en iyi şekilde geliştirir. Vücut eğitiminde amaca uygun seçilen ve bütün yaş devrelerinde uygulanabilen metotlar vücut fonksiyonlarının optimal düzeye gelmesini sağlamaktadır (6, 9).

Atletizm çalışmaları küçük yaşta ve oyun yoluyla başlatılabilir. Çünkü atletizm (koşma-atlama-atma-sıçrama vb.) gibi doğal hareketler sonucu ortaya çıkar. Bu hareketler dolaşım ve sinir sisteminin elverişli gelişmesi ile motorik özelliklerin daha mükemmel hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Atletizm dallarının, yapılan araştırmalar göre zihinsel yönden de gelişime yardımcı olduğu söylenir (26).

Atletizm irade ve karakter eğitimin en önemli vasıtasıdır. Bunlardan başka cesaret, azim, sebat etme, planlı olma, disiplin, doğruluk, yardım etme gibi özellikler sportif uğraşlar içinde kazanılır. İşte bu çok yönlü özelliklerden dolayı atletizm, spor dalları içinde ve toplum eğitiminde temel spor dalı olarak kabul edilmektedir (9).

Atletizm çalışmalarında çocuk sıkı rekabete ve ağır eğitim programına tabii tutulmamalıdır. Ayrıca hiçbir zaman yetişkinlerdeki gibi aynı yoğunluk, şiddet ve teknikle değil, değişik ölçüler, ağırlıklar ve mesafeler kullanılmalıdır. Çocuk antrenmanlarında uzun süreli çalışmalar, fakat yoğunluğu olmayan programlar tavsiye edilir. Kapsamı az, şiddetli çalışmalardan kaçınılmalıdır.

4.5.2. Atletizm Sporuna ve Motor Özellikleri

Atletizm sporunun alt yapısını iyi oluşturmak için motor özelliklerin (kuvvet, hız, esneklik, koordinasyon, dayanıklılık) iyi olması gerekir.

Sürat

Okul öncesi çocukların farklı biyolojik, psikolojik ve morfolojik özelliklerine göre sürat niteliğini geliştirmek için genelde aşağıdaki araçlar uygulanmaktadır.

- %85- %95 tempo ile 10-20 metre arasında tekrarlı koşular,
- Sürat geliştirici özel koşu dirilleri (alıştırma hareketleri),
- Farklı pozisyonlarda çıkışlar (10-15 metre geçmemek şartıyla),
- Çeşitli eğitsel oyunlar yapılabilir (17).

Sürat - Güç Niteliği

Gelişen çocuklarda bu niteliğin geliştirilmesi çok önemlidir. Genelde okul öncesi çocuklarda bu niteliği geliştirmek için atletizm sporunda önde gelen ülkeler spor uygulamalarında aşağıdaki araçların tercih etmektedirler.

- Yumuşak zeminde farklı sıçrama hareketleri (yatay-dikey), erkek çocukları 10-15 sıçrama, bayan çocuklar 8-10 kez sıçrama yapabilirler. Bir eğitim süresi içerisinde ise maksimum 2-3 seri yapabilirler.
- Sağlık topu (500gr) veya dambıl (250 gr) ile süratli şekilde hareket yapılabilir.
- Eşli çalışmalarda ,itmeler çekmeler taşımalar yapılabilir (17).

Dayanıklılık

- Çocukların maksimal imkanlarının %50'si ile 600 ve 800 metre arasında rahat koşular yapılabilir.
- Erkek çocuklarda 400 – 1000 metre , kız çocuklarda 400-600 metre arası %50'lik koşular,
- Haftada 1-2 kez 10-15 dk eğitsel, bayrak ve spor oyunları yapılabilir (17).

Esneklik (Hareket Genişliği)

- Savurmalı ve yaylanmalı hareketler yapılabilir.
- Eklemler için bir antremanda tekrar sayısına dikkat edilmelidir.
- Rus uzmanların tavsiye ettikleri rakamlar; omuz eklemleri 20-25 tekrar, kalça eklemleri 15-20 tekrar, ve omurilik 25-30 tekrar spor pratiğine uygulanmalıdır (17).

4.5.3. Halk Oyunlarının Kavramı

Halk Oyunları, bir milletin geleneksel yaşam biçimini, bazı inanışlarını, tabiatla olan ilişkilerini, birbirleriyle olan ilişkilerini müzik ile de birleştirerek bu yol ile kültür öğelerinin nesilden nesle aktarılmasını sağlayan önemli bir etkinliktir (4, 118).

Her ne kadar halk oyunları ve folklor iç içe gözüksede birbirlerinden farklı kavramlardır. Halk oyunları folklorun araştırma alanlarının içinde olan, kültür ve sanat dallarından sadece bir tanesidir (33).

İnsanın günlük hayatında istemli yada istem dışı yaptığı birçok hareket, halk oyunlarında ya aynen ya da varyasyonları (abartılı, sembolik vb.) ile kullanılmıştır. Kullanılan bazı temel hareketler ise, yürüme, koşma, dönme, çökme, yaylanma, sekme, atlama vb. Halk oyunları hareketlerinin dayandığı unsurlar ise, ritim, hareket akışı, hareket armonisi, koordinasyon ve hareketin dışı açılımıdır (88).

Okul öncesi çocuklar müzikle beraber hareket etmeyi çok severler. Okul öncesi çocuklar müzikle beraber; ritmik hareketleri keşfedilmesine, dinleme becerisini geliştirilmesine ve görsel ip uçlarının izlemesine katkıda bulunabilir. Müzikle hareket etmek, aynı zamanda çocukların uzay, çaba ve ilişki kavramlarını anlamasına yardım eder (53).

Halk oyunları denge, koordinasyon, esneklik ve ritim gibi yapısal özellikleri geliştirir. Çocukların bu yapısal ve motor özelliklerini geliştirmede en eğlenceli yollarından bir tanesidir. Çocuklar hem gelişmekte ve hemde müzik eşliğinde çalışmalar yapmaktadırlar. Halk oyunları çalışmalarının okul öncesi eğitimde, oyun tekniğine uygun bir şekilde yapılması derslerin daha verimli hale gelmesini sağlamaktadır.

4.5.4 Halk Oyunları ve Motorik Özellikleri

Kuvvet

Halk oyunlarında kuvvet; sporcuların müzik eşliğinde dans ederek, bir araç kullanarak ya da kullanmadan, (mendil, kaşık, tef, silah v.b) bir yerden başka bir yere kendi vücut ağırlığını hareket ettirmesi sırasında oluşan dirence karşı koyabilme gücüdür (33).

Halk oyunlarında kuvvet antrenmanları sporcuların kendi ağırlıkları ile uygulanmaktadır. Burada yöresel özellikler önem taşımaktadır.

Antrenörler antrenmanlarda spor dalına özgü kuvvet antrenmanları yaptırmalıdır. Kuvvet antrenmanlarından önce sporcuların iyi bir ısınma programına tabi tutulması gerekmektedir. Kuvvet çalışmalarında sporcular oyunu öğrendikten sonra belirli tekrarlarla oyunu pekiştirmektedirler. Kuvvet antrenmanı sırasında sporcular yaş grubuna göre yüklenmelere tabi tutulmalıdır.

Sürat

Bir halk oyununun başlama zamanı ile bitiş süreci içerisinde, belirli olan ritmik yapıya ve süresine bağlı olarak öğreticinin belirlediği hızda oynatılmasına halk oyunlarında sürat denir (33). Halk oyunları antrenmanlarında sürati etkileyen faktörler vardır. Bunlar ;

a- Yöresel Farklılıklar: Zeybek oyunlarında sürat açısından düşük süratte oyunlar oynanmakta iken karadeniz oyunlarında yüksek süratte oyunlar oynanmaktadır. Burada antrenörlerin yapması gereken antrenmanlarda sürat çalışmalarında bu farklılıklarını göz önünde bulundurmalıdır.

b- Oyun Farklılıkları: Aynı yörenin içerisinde sürat açısından farklı oyunların mevcut olmasıdır. Örneğin Artvin yöresinden çift jandarma oyunu düşük süratte oynanmaktadır. Fakat aynı yöreden döne oyunu yüksek süratte oynanmakta olan bir oyundur.

c- Aynı oyunun farklı süratlerde oynanması: Örneğin Kırklareli yöresi zigoş oyununun düşük süratte başlaması, yüksek süratte bitmesi.

Dayanıklılık

Halk oyunlarında dayanıklılık, sporcuların uzun süreli antrenman programları sonucunda yorgunluğa karşı koyabilmek için direnç göstermesidir (33).

Türk halk oyunlarında kısa süreli dayanıklılık özellikle Karadeniz, Artvin, Kırklareli, Üsküp vb. yörelerde görülmektedir. Süratin daha yoğun olduğu oyunlarda görülmektedir.

Türk halk oyunlarında orta süreli ve uzun süreli dayanıklılık yine süratin yoğun olduğu bölgelerde görülmektedir. Antrenmanlarda özellikle aynı oyunun öğretimi sırasında uzun süreli tekrarlar ile bu özellik geliştirilmektedir.

Oyunun tamamının öğretildikten sonra öğrenciler tarafından günlük antrenman periyotları içerisinde tekrar edilmesi ile geliştirilmektedir. Oynatılacak tüm oyunlar öğretildikten sonra öğrenciler tarafından 5-6 kez tekrar ettirilmesi ile kısa süreli aerobik dayanıklılık arttırılmaktadır.

Orta süreli ve uzun süreli aerobik dayanıklılık antrenmanlarına halk oyunlarında gereksinim duyulmamaktadır.

Koordinasyon

Koordinasyon sporcuların karşılaştıkları durumlara hızlı ve amaca uygun bir şekilde uyum sağlamasına olanak verir. Sürat, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik ile çok yakından ilişkilidir (33).

Genel Koordinasyon: Kişinin özel spor dalının göz önünde bulundurmadan değişik spor becerileri mantıklı ve uygun bir biçimde yapabilme yeteneğini kapsar. Bir kimsenin spora başlamasıyla birlikte çok yönlü bir gelişimin dikkate alınması zorunludur (33).

Özel Koordinasyon: Bir kimsenin belirli spor dallarındaki aralıklı motor becerileri çok çabuk sürekli ve akıcı sergileyebilme yeteneğini kapsar. Özel koordinasyon motor becerilerin özelliği ile ilgilidir ve sporcuya müsabaka antrenmanda etkin bir verim düzeyi için ek beceriler kazandırır. Özel koordinasyon spor yaşamı boyunca özel teknik öğelerin ve becerilerin bir çok kere tekrar edilmesi sonucu kazanılır (33).

5.GEREÇ VE YÖNTEMLER

5.1. Yöntem

5-6 yaş grubu çocuklardan 40'ı hareket eğitimi programı uygulanmak üzere deney, (20 öğrenci atletizm, 20 kişi halkoyunları), 20 kişi kontrol grubu olmak üzere gönüllü olarak oluşturuldu. Kontrol grubu günlük okul öncesi eğitim programına devam etmiştir. 4 aylık süreç içerisinde uygulanan hareket eğitimi programının çocukların fiziksel uygunluk ve fiziksel özelliklerinin gelişimine sağladığı destek araştırılmıştır. Değerlendirme her çocuk için ayrı ayrı 5 antropometrik (boy uzunluğu, vücut ağırlığı, oturarak boy, kulaç uzunluğu, bacak uzunluğu) ve 5 motor özelliklerini kapsayan (denge, esneklik, durarak uzun atlama, sağ ve sol pençe kuvveti, disklere dokunma) testleri uygulanarak gerçekleştirildi.

Çalışmada katılımcılara program uygulama öncesi ön test ve program sonucunda son test uygulandı. İki farklı grup ele alınarak ve yukarıda belirtilen kıstaslara uygun olarak ölçümler gerçekleştirildi. Ölçümler sonucunda iki farklı grubun karşılaştırılması yapılarak elde edilen bulgular değerlendirilmeye alındı.

5.2. Ölçüm Yöntemi

Çocukların fiziksel uygunluk ve fiziksel özelliklerinin gelişimini incelemek amacıyla yapılan ölçümler aşağıda sırasıyla açıklanmıştır.

5.3. Fiziksel Gelişim ve Fiziksel Uygunluk Özelliklerinin Ölçümü

5.3.1. Antropometrik Ölçümlerin Özellikleri

Antropometrik ölçümler boy uzunluğu, vücut ağırlığı, oturarak boy uzunluğu, kulaç uzunluğu ve bacak uzunluğu aşağıda sırası ile verilmiştir.

5.3.1.1 Boy ve Kilo:

Çocukların fiziksel özellikleri (boy, ağırlık değerlendirmeye alınırken, vücut ağırlığı 0,01 kg hassasiyetiyle ölçüldü, boy uzunluğu ise 2 metre uzunluğundaki metre ölçer ile ölçüldü. Ölçü ayakkabısız alındı (114, 126).



5.3.1.2. Kulaç Uzunluğu:

Çocuğun sırtı düz duvara dayandırıldı, kollar yere paralel olarak yanlara açıldı, el sırtı duvara temas ederek ve sağ el sabit bir noktaya konularak sağ ve sol ellerin orta parmaklarının en uç noktaları arasındaki mesafe kalibrasyonu yapılmış mezurayla metrik olarak 0,1 cm ye kadar kaydedildi (94, 105).



5.3.1.3. Oturma Yüksekliği ve Bacak Uzunluğu:

Çocuk dik pozisyonda sırtını ve kalçasını duvara tam yaslayarak otururken, eller bacaklar üzerinde, ayaklar serbest vaziyette olacak şekilde oturduğu taban ile başın en üst noktası arasındaki mesafe 0,1 cm hassalık derecesinde kaydedildi. Boy uzunluğundan oturma yüksekliğini çıkartılarak bacak uzunluğunu buluyoruz (94).



5.3.2. Motor Beceri Ölçümleri

5.3.2.1. Dengede Durma Testi

Ölçülen özellik : Tüm vücut dengesi

Malzemeler : 1 adet kronometre, düz zemin

Denek İçin Açıklamalar :

- Düz zemin üzerinde, denge boyunca ve tercih ettiğiniz ayak üzerinde dengenizi mümkün olduğu kadar uzun süre tutmaya çalışın
- Serbest kalan ayağınızı geriye katlayarak, aynı tarafta bulunan elinizle tutabilir veya ayağınızı yere değmeyecek şekilde serbest bırakabilirsiniz. Ayrıca ellerinizle de dengede durmayı sağlayacak şekilde kullanabilirsiniz.
- Kendinizi doğru denge pozisyonuna sokmak için ön kolumu tutabilirsiniz.
- Kolumu bıraktığınız anda test başlamıştır.



- Test her dengeyi kaybedişinizde duracaktır. Örneğin ; elinizle tutmakta olduğunuz bacağınızı bırakmanız halinde veya vücudunuzun herhangi bir parçası ile yere değmeniz halinde denge bozulmuş olur.
- Uygulama çıplak ayakla gerçekleştirilir.

Test Lideri İçin Açıklamalar:

- Test lideri deneğin önünde yer alır.
- Uygun ayak seçimi amacıyla denek test öncesi bir deneme yapabilir.
- Kronometre, deneğin test liderinin kolunu bıraktığı anda çalıştırılır.
- Kronometre her seferinde deneğin ayağını bırakmak veya vücunun herhangi bir parçasının yere teması sonucu bozulmasıyla durdurulur.

Skor : Deneğin yapmış olduğu 3 uygulamadan en iyi olan derece saniye cinsinde kaydedilir (102,113).

5.3.2.2. Sol ve Sağ El Pençe Kuvvet Testi

Ölçülen özellik : Statik kuvvet

Malzemeler :Kalibre edilmiş ve ayarlanabilir el dinometresi

Denek İçin Açıklamalar :

- Tercih ettiğiniz elinize dinamometreyi alın.
- Dinanomometre ölçüm kısmı dışa bakacak şekilde tutun.
- Dinamometreyi vücudunuzdan 5cm uzakta tutarak, mümkün olan tüm kuvvetinizle 3 sn süre ile sıkınız.



Test Lideri İçin Açıklamalar:

- Testten önce dinamometreyi sıfırlayınız ve test sürecinde aletin kadranının görülür olmasını temin ediniz.
 - Deneğe önce sağ elini daha sonra sol elini kullanmasını söyleyin. Dinamometrenin el yerini şöyle ayarlayın; dinamometrenin el tutacak yerleri, orta parmağın proksimal phalanx'ının boyuna göre ayarlayın.
 - Test sırasında, dinamometreyi tutan elin ve kolun vücuda değmesi engellenir.
 - Kısa bir aradan sonra ikinci deneme yapılır.
 - Birinci denemeden sonra gösterge iğnesi sıfıra getirilmez. Bu nedenle test lideri sadece ikinci denemenin birinci denemeden iyi olup olmadığını kontrol eder.
- Skor: Test her iki el için iki defa uygulandı ve en iyi derece kilogram cinsinden kaydedildi (114).

5.3.2.3.Durarak Uzun Atlama Testi

Ölçülen Özellik : Patlayıcı Kuvvet

Malzemeler : 2 adet cimnastik minderi, tebeşir, metre şerit,



Denek İçin Açıklamalar :

- Ayaklar aynı seviyede ve ayak parmakları sıçrama çizgisinin gerisinde olacak şekilde dur.
- Dizlerini bükerek, kolların ikisinde geriye doğru sallayın. Bu pozisyondan bacakları iterek, kollarıda sallayarak mümkün olan en uzağa atlayın.
- Dengenizi kaybetmeden iki ayak üzerine ayaklar bitişik olacak şekilde ve geriye düşmeden inmeye çalışın.

Test Lideri İçin Açıklamalar:

- Sıçrama çizgisine 1 metre mesafeden itibaren buna paralel olarak 10' ar cm'lik aralıklarla mindere çizgiler çiziniz.
- Bir metrelik şeridi tam ölçüleri belirlemek amacıyla dikey yerleştiriniz.
- Cimnastik minderlerinin aynı seviyede ve yere sağlam bir şekilde sabit edilmiş olmasına dikkat ediniz.
- Test lideri kenarda durarak her denemede atlanılan uzaklığı kaydeder.
- Atlanılan uzaklık, sıçrama çizgisi ile deneğin mindere düştüğü zaman topuklarının en geride bıraktığı iz arası ölçülür. İki topuk aynı yere iz bırakmamışsa en gerideki topuktan ölçüm yapılır.
- Deneğin geriye doğru düşmesi, topuk haricinden başka bir yerinin mindere değmesi halinde, deneğe bir hak daha verilir.

Skor: İki deneme de en iyi skor olarak alınır. Sonuç cm olarak verilir (102,113).

5.3.2.4.Disklere Dokunma Testi

Ölçülen Özellik : Üye hareket sürati
Malzemeler : Değişik yükseklikte ayarlanabilir masa, kronometre, her birisi 20 cm çapında olan iki tane lastikten yapılmış ve masaya yapıştırılmış disk. Disklerin orta noktaları, birbirinden 80 cm uzaklıkta olmalıdır. Dikdörtgen şeklinde (10*20 cm) bir lastik, her iki diskten eşit uzaklıkta masaya yapıştırılır.



Denek İçin Açıklamalar :

- Masa önünde, ayaklar biraz yanlara açık şekilde durunuz.
- Bir elinizi dikdörtgen plakanın üzerine koyarak tercih ettiğiniz elinizlede, ortada kalan elinizin üstünden geçecek şekilde her iki disk arasında mümkün olan en hızlı bir şekilde hareket ettirerek disklere vurunuz.
- Hazır! Başla! Komutu ile elinizi bir diskten diğerine mümkün olan hızla ve 25 defa hareket ettirin.
- “Stop” işareti verilmeden durmayın denilir.
- Hareket halinde yapılan diske dokunma sayıları test lideri tarafından yüksek sesle sayılır. Test iki defa yapılır ve en iyi performans test sonucu olarak alınır.

Test Lideri İçin Açıklamalar :

- Masayı karın bölgesinin tam üzerinde kalması için deneğin seviyesine göre ayarlayınız.
- Masanın önünde oturarak, testin başında deneğin tercih ettiği elin koyduğu diske bakınız. Dokunuş sayısını bu diskten sayınız.
- Hazır! Başla! komutu ile kronometreyi çalıştırınız ve deneğin A diskine dokunacak şekilde testte başladığını varsayarsak, kronometre A diskine 25 defa dokunduğu zaman durdurulur.

- Tüm test süresince dikdörtgen plaka üzerine konan el sabit kalınmalıdır.
- Uygun el seçimi amacıyla denek test öncesi bir deneme yapabilir.
- Bu test yapılırken iki yöneticinin hazır bulunması önerilir. Bir yönetici kronometreyi çalıştırılması ve yönlendirilmesi ile meşgul olurken, diğer yönetici de sayım işlemi yapabilir.

Sonuç : İki testten en iyi olanı, test sonucu olarak kabul edilir. Skor toplam olarak 50 tane dokunma için gereken sürenin 1/ 10 'luk birimlerde kaydedilmiştir.

Disklerden birine dokunulamaması durumunda 25'e ulaşmak için ek bir vuruş yapılması istenmiştir (102,113).

5.3.2.5. Esneklik Testi

Ölçülen Özellik : Esneklik
Malzemeler : 2 adet şerit metre,
Yere paralel gelicek şekilde 1metre uzunluğunda ve 5 cm kalınlığında şerit metre kağıt yapıştırılır. Paralel şerit kağıdın tam ortasına dik gelicek şekilde bir metre şerit yerleştirilir.



Denek İçin Açıklamalar :

- Ayaklarınız yere paralel, ayak topuklarınız renkli şerit metre hizasını geçmeyecek şekilde ve şerit metreyi ortalayacak bir şekilde oturun.
- Dizlerinizi bükmeden, ellerinizi birbirinin üzerine gelecek şekilde koyun ve kollarınızı öne doğru uzatarak, gövdenizi mümkün olduğu kadar öne esnetin .
- Esnetebildiğiniz en uzak noktada hareketsiz kalmaya çalışın.
- Herhangi bir öne doğru kesik kesik esneme hareketinde bulunmayın.

Test Lideri İçin Açıklamalar :

- Test lideri deneğin yanında durarak, deneğin dizlerini düz pozisyonda tutmaya çalışır.
- Test sonucu, deneğin parmak uçları ile uzanabildiği en uzak nokta olarak belirlenir.
- Her iki elin hangi parmak ucu önde ise o hizadan ölçüm değerlendirmeye alınır.
- İkinci deneme yapılmadan önce ara verilmelidir.

Sonuç: Test 3 defa uygulanır ve en iyi performans cm cinsinden alınır (102,113).

5.4. Atletizm, Halk Oyunları ve Kontrol Gruplarının Günlük Eğitim Program Dağılımı

4 ay süre içerisinde yapılan eğitim çalışma yöntemleri ve süresi aşağıdaki tablo- 'da verilmiştir. Tablo da görüldüğü gibi 3 grupta da çocuklar günlük toplam 40 dakika çalışma yapmıştır. Bu çalışmalar çocukların morfolojik, biyolojik ve psikolojik özelliklerine göre yapılmıştır.

Tablo 5.4.1:Atletizm, halk oyunları ve kontrol gruplarının günlük eğitim program süreleri

No	Gruplar	Eğitim süresi			Toplam Süre (dak)
		Giriş(dak.)	Esas (dak.)	Bitiş (dak.)	
1.	Atletizm	10 dak.	25 dak.	5 dak.	40 dak.
2.	Halk Oyunları	10 dak.	25 dak.	5 dak.	40 dak.
3.	Kontrol	40 dakika süre içerisinde eğitim programı MEB müfredat programları uygulanmıştır.			

Okul öncesi çocuklarına uygulana eğitim modelleri günlük plan örnekleri ve aylık ders programı ile ekler de (1, 2, 3, 4) belirtilmiştir.

6. BULGULAR

5-6 yaş grubu okul öncesi dönem çocuklarının fiziksel uygunluk ve fiziki özelliklerinin, farklı hareket eğitimi programları aracılığıyla geliştirilmesine katkıda bulunabilmek için yapılan çalışmamızdan elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

6.1 Grupların Fiziksel Gelişim ve Fiziksel Uygunluk Özellikleri İle İlgili İstatistiksel Bulgular

6.1.1 Grupların Antropometrik Özellikleri İle İlgili İstatistiksel Bulgular

Çocukların fiziksel gelişimlerinin belirlenmesi için boy, kilo, kulaç uzunluğu, oturma yüksekliği, bacak uzunluğu ölçümleri uygulanmış, çıkan sonuçlar istatistiksel olarak analiz edilmiş ve aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Atletizm grubunun antropometrik ölçümlerine yönelik yapılan ön test(1)-son test(2) ölçümlerinden elde edilen minimum- maksimum ve ortalama değerleri tablo 6.1’de verilmiştir.

Tablo 6.1: Atletizm grubu antropometrik ölçümlerin ön test-son test, minimum-maksimum ve ortalama değerleri

Ön Test-Son Test	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Kilo 1 (kg)	20	20,60	2,683	16	26
Kilo 2 (kg)	20	21,70	2,658	17	27
Boy1 (cm)	20	112,50	5,708	102	119
Boy2 (cm)	20	115,05	5,176	106	123
Kulaç uzunluğu 1 (cm)	20	109,45	5,434	100	118
Kulaç uzunluğu 2 (cm)	20	111,85	4,891	102	120
Oturma yüksekliği 1 (cm)	20	59,10	2,673	55	64
Oturma yüksekliği 2 (cm)	20	61,55	2,460	57	65
Bacak Uzunluğu 1 (cm)	20	53,60	4,135	46	61
Bacak Uzunluğu 2 (cm)	20	54,10	3,851	48	61

Atletizm grubunun antropometrik ölçümlerine yönelik yapılan ön test son test ölçümlerinin farkı tablo 6.2’ de verilmiştir.

Tablo 6.2 : Atletizm grubu antropometrik ölçümleri ön test- son test farkları

ATLETİZM ÖN TEST-SON TEST FARKALARI	EŞLEŞTİRME FARKLARI				
	Ortalama	Standart sapma	t	sd	p
Kilo 1 – kilo 2 (kg)	-1,100	,912	-5,395	19	,000*
Boy1 - Boy2 (cm)	-2,550	1,820	-6,265	19	,000*
Kulaç1 - Kulaç2 (cm)	-2,400	1,273	-8,430	19	,000*
Oturarak Boy 1 – Oturarak Boy 2 (cm)	- 2,450	1,849	-5,926	19	,000*
Bacak Uzunluğu1 – Bacak Uzunluğu 2 (cm)	-,500	1,000	-2,236	19	,038*

*p<0,01 **p<0,05

Atletizm grubunun antropometrik ölçümlerinin 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön test son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında (Tablo 6.2) ; ön test kilo ortalaması ile son test kilo ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test kilo ortalaması ($20,60 \pm 2,68$ kg) son test kilo ortalaması ($21,70 \pm 2,65$ kg) küçüktür. 4 aylık süreç ve uygulanan eğitim sonrasında kilo ağırlığının artmasını olumlu yönde etkilediği görülmektedir

Atletizm grubu ön test boy ortalaması ile son test boy ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test boy ortalaması ($112,50 \pm 5,70$ cm) son test boy ortalaması ($115,05 \pm 5,17$ cm) bulunmuştur. 4 aylık süreç ve uygulanan eğitim sonrasında boy uzamasının olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

Atletizm grubu ön test kulaç uzunluğu ortalaması ile son test kulaç uzunluğu ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test kulaç uzunluğu ortalaması ($109,45 \pm 5,43$ cm) son test kulaç uzunluğu ortalaması ($111,85 \pm 4,89$ cm) küçüktür.

Atletizm grubu ön test oturma yüksekliği ortalaması ile son test oturma yüksekliği ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test oturma yüksekliği ortalaması ($59,10 \pm 2,67$ cm) son test oturma yüksekliği ($61,55 \pm 2,46$ cm) küçüktür.

Atletizm grubu ön test bacak uzunluğu ortalaması ile son test bacak uzunluğu ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,05$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test bacak uzunluğu ortalaması ($53,60 \pm 4,13$ cm) son test bacak uzunluğu ($54,10 \pm 3,85$ cm) küçüktür.

Halk Oyunları grubunun antropometrik ölçümlerine yönelik yapılan ön test-son test ölçümlerinden elde edilen minimum- maksimum ve ortalama değerleri tablo 6.3'te verilmiştir.

Tablo 6.3: Halk Oyunları grubu antropometrik ölçümlerin ön test-son test, minimum- maksimum ve ortalama değerleri

Ön Test-Son Test	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Kilo 1 (kg)	20	22,05	5,689	16	40
Kilo 2 (kg)	20	23,40	6,159	17	43
Boy1 (cm)	20	115,40	6,816	105	132
Boy2 (cm)	20	117,40	6,613	107	134
Kulaç uzunluğu 1 (cm)	20	113,20	7,945	103	131
Kulaç uzunluğu 2 (cm)	20	113,90	8,491	103	133
Oturma yüksekliği1 (cm)	20	61,75	3,640	56	70
Oturma yüksekliği 2 (cm)	20	63,10	3,401	58	72
Bacak Uzunluğu 1 (cm)	20	53,45	3,953	48	62
Bacak Uzunluğu 2 (cm)	20	54,30	3,948	48	62

Halk Oyunları grubunun antropometrik ölçümlerine yönelik yapılan ön test son test ölçümlerinin farkı tablo 6.4' te verilmiştir

Tablo 6.4 : Halk Oyunları grubu antropometrik ölçümleri ön test- son test ölçüm farkları

HALK OYUNLARI ÖN TEST- SON TEST FARKALARI	EŞLEŞTİRME FARKLARI				
	Ortalama	Standart sapma	t	sd	p
Kilo 1 – kilo 2 (kg)	-1,350	1,040	-5,805	19	,000*
Boy1 - Boy2 (cm)	-2,000	,795	-11,255	19	,000*
Kulaç1 - Kulaç2 (cm)	-,700	,865	-3,621	19	,002*
Oturarak Boy 1 – Oturarak Boy 2 (cm)	-1,350	,933	-6,469	19	,000*
Bacak Uzunluğu1 – Bacak Uzunluğu2 (cm)	-,850	1,268	-2,998	19	,007*

* $p<0,01$ ** $p<0,05$

Halk Oyunları grubunun antropometrik ölçümlerinin 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön test son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında (Tablo 6.4) ;. ön test kilo ortalaması ile son test kilo ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test kilo ortalaması ($22,05 \pm 5,68$ kg) son test kilo ortalaması ($23,40 \pm 6,15$ kg) küçüktür. 4 aylık süreç ve uygulanan eğitim sonrasında kilo ağırlığının artmasını olumlu yönde etkilediği görülmektedir

Halk Oyunları grubu ön test boy ortalaması ile son test boy ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test boy ortalaması ($115,40 \pm 6,81$ cm) son test boy ortalaması ($117,40 \pm 6,61$ cm) bulunmuştur. 4 aylık süreç ve uygulanan eğitim sonrasında boy uzamasının olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

Halk Oyunları grubu ön test kulaç uzunluğu ortalaması ile son test kulaç uzunluğu ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test kulaç uzunluğu ortalaması ($113,20 \pm 7,94$ cm) son test kulaç uzunluğu ortalaması ($113,90 \pm 8,49$ cm) küçüktür.

Halk Oyunları grubu ön test oturma yüksekliği ortalaması ile son test oturma yüksekliği ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test oturma yüksekliği ortalaması ($61,75 \pm 3,64$ cm) son test oturma yüksekliği ($63,10 \pm 3,40$ cm) küçüktür.

Halk Oyunları grubu ön test bacak uzunluğu ortalaması ile son test bacak uzunluğu ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test bacak uzunluğu ortalaması ($53,45 \pm 3,95$ cm) son test bacak uzunluğu ($54,30 \pm 3,94$ cm) küçüktür.

Kontrol grubunun antropometrik ölçümlerine yönelik yapılan ön test son test ölçümlerinden elde edilen minimum- maksimum ve ortalama değerleri tablo 6.5'de verilmiştir.

Tablo 6.5: Kontrol grubu antropometrik ölçümlerin ön test-son test, minimum-maksimum ve ortalama değerleri

Ön Test-Son Test	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Kilo 1 (kg)	20	21,50	2,373	18	27
Kilo 2 (kg)	20	22,35	2,720	18	30
Boy 1 (cm)	20	114,10	3,523	106	120
Boy 2 (cm)	20	116,75	3,919	108	124
Kulaç uzunluğu 1 (cm)	20	112,10	4,025	103	120
Kulaç uzunluğu 2 (cm)	20	115,30	3,342	108	121
Oturma yüksekliği 1 (cm)	20	61,65	1,694	59	66
Oturma yüksekliği 2 (cm)	20	62,30	1,658	59	66
Bacak Uzunluğu 1 (cm)	20	52,80	2,783	48	59
Bacak Uzunluğu 2 (cm)	20	54,60	2,981	50	61

Kontrol grubunun antropometrik ölçümlerine yönelik yapılan ön test son test ölçümlerinin farkı tablo 6.6' de verilmiştir.

Tablo 6.6 : Kontrol grubu antropometrik ölçümleri ön test- son test ölçüm farkları

KONTROL ÖN TEST- SON TEST FARKALARI	EŞLEŞTİRME FARKLARI				
	Ortalama	Standart sapma	t	sd	p
Kilo 1 – kilo 2 (kg)	-,850	,875	-4,344	19	,000*
Boy1 - Boy2 (cm)	-2,650	1,089	-10,878	19	,000*
Kulaç1 - Kulaç2 (cm)	-3,200	1,673	-8,552	19	,000*
Oturarak Boy 1 – Oturarak Boy 2 (cm)	-,650	,988	-2,942	19	,008*
Bacak Uzunluğu1 – Bacak Uzunluğu2 (cm)	-1,800	1,281	-6,282	19	,000*

*p<0,01 **p<0,05

Kontrol grubunun antropometrik ölçümlerinin 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön test son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında (Tablo 6.6). ön test kilo ortalaması ile son test kilo ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test kilo ortalaması ($21,50 \pm 2,37$ kg) son test kilo ortalaması ($22,35 \pm 2,72$ kg) küçüktür. 4 aylık süreç ve uygulanan eğitim sonrasında kilo ağırlığının artmasını olumlu yönde etkilediği görülmektedir

Kontrol grubu ön test boy ortalaması ile son test boy ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test boy ortalaması ($14,10 \pm 3,52$ cm) son test boy ortalaması ($116,75 \pm 3,91$ cm) bulunmuştur. 4 aylık süreç ve uygulanan eğitim sonrasında boy uzamasının olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

Kontrol grubu ön test kulaç uzunluğu ortalaması ile son test kulaç uzunluğu ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test kulaç uzunluğu ortalaması ($112,10 \pm 4,02$ cm) son test kulaç uzunluğu ortalaması ($115,30 \pm 3,34$ cm) küçüktür.

Kontrol grubu ön test oturma yüksekliği ortalaması ile son test oturma yüksekliği ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test oturma yüksekliği ortalaması ($61,65 \pm 1,69$ cm) son test oturma yüksekliği ($62,30 \pm 1,65$ cm) küçüktür.

Kontrol grubu ön test bacak uzunluğu ortalaması ile son test bacak uzunluğu ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test bacak uzunluğu ortalaması ($52,80 \pm 2,78$ cm) son test bacak uzunluğu ($54,60 \pm 2,98$ cm) küçüktür.

6.1. 2 Grupların Motor Beceri Özellikleri İle İlgili İstatistiksel Bulgular

5-6 yaş grubu çocukların fiziksel uygunluk özelliklerinin belirlenmesi için durarak uzun atlama, sağ pençe kuvveti, sol pençe kuvveti, denge, disklere dokunma ve oturarak uzanma ölçümleri yapılmış, çıkan sonuçlar istatistiksel olarak analiz edilmiş ve aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Atletiz grubunun motor beceri ölçümlerine yönelik yapılan ön test son test değerlerinden elde edilen maksimum-minimum ve ortalama değerler tablo 6.7' de verilmiştir.

Tablo 6.7 : Atletizm grubu motor beceri ölçümleri ön test-son test minimum-maksimum ve ortalama değerleri

Ön Test-Son Test	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Durarak Uzun Atlama1 (cm)	20	81,85	13,295	60	105
Durarak Uzun Atlama 2 (cm)	20	91,95	11,555	71	109
Sol El Pençe Kuvveti 1 (kg)	20	9,35	1,424	6	12
Sol El Pençe Kuvveti 2 (kg)	20	10,20	1,281	8	12
Sağ El Pençe Kuvveti 1 (kg)	20	9,85	1,461	7	13
Sağ El Pençe Kuvveti 2 (kg)	20	10,65	1,182	8	13
Denge 1 (sn)	20	17,35	12,119	5	45
Denge 2 (sn)	20	29,30	22,753	7	90
Disklere dokunma 1 (sn)	20	22,20	2,262	17	26
Disklere dokunma 2 (sn)	20	19,40	1,903	16	22
Oturarak Uzanma1 (cm)	20	25,70	7,449	11	36
Oturarak uzanma 2 (cm)	20	28,20	6,606	13	36

Atletizm grubunun motor beceri ölçümlerine yönelik yapılan ön test son test ölçümlerinin farkı tablo 6.8' de verilmiştir.

Tablo 6.8 : Atletizm grubu motor beceri ölçümleri ön test- son test ölçüm farkları

ATLETİZM ÖN TEST- SON TEST FARKALARI	EŞLEŞTİRME FARKLARI				
	Ortalama	Standart sapma	t	sd	p
Durarak Uzun atlama1 – Durarak Uzun Atlama2 (cm)	-10,100	10,326	-4,374	19	,000*
Sol El Pençe Kuvveti 1 – Sol El Pençe Kuvveti 2 (kg)	-,850	,813	-4,677	19	,000*
Sağ El Pençe Kuvveti 1 – Sağ El Pençe Kuvveti 2 (kg)	-,800	1,056	-3,387	19	,003*
Denge 1 – Denge 2 (sn)	-11,950	14,373	-3,718	19	,001*
Disklere dokunma 1 – Disklere dokunma 2 (sn)	2,800	1,852	6,760	19	,000*
Oturarak Uzanma1 – Oturarak Uzanma2 (cm)	-2,500	2,565	-4,359	19	,000*

*p<0,01 **p<0,05

Atletizm grubu motor beceri ölçümlerinin 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön test son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında (Tablo 6.8). ön test durarak uzun atlama ölçüm ortalaması ile son test durarak uzun atlama ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test uzun

atlama ölçüm ortalaması ($81,85 \pm 13,29$ cm) son test uzun atlama ölçüm ortalamasından ($91,95 \pm 11,55$ cm) düşüktür. 4 aylık süreç ve uygulanan eğitim sonrasında durarak uzun atlama mesafesinin artmasını olumlu yönde etkilemiştir.

Atletizm grubu ön test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ile son test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ($9,35 \pm 1,42$ kg) son test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalamasından ($10,20 \pm 1,28$ kg) düşüktür.

Atletizm grubu ön test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ile son test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ($9,85 \pm 1,46$ kg) son test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalamasından ($10,65 \pm 1,18$ kg) düşüktür.

Atletizm grubu ön test denge ölçüm ortalaması ile son test denge ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test denge ölçüm ortalaması ($17,35 \pm 12,11$ sn) son test denge ölçüm ortalamasından ($29,30 \pm 22,75$ sn) düşüktür.

Atletizm grubu ön test disklere dokunma ölçüm ortalaması ile son test disklere dokunma ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test disklere dokunma ölçüm ortalaması ($22,20 \pm 2,26$ sn) son test disklere dokunma ölçüm ortalamasından ($19,40 \pm 1,90$ sn) büyüktür.

Atletizm grubu ön test oturarak uzanma ölçüm ortalaması ile son teste oturarak uzanma ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test oturarak uzanma ölçüm ortalaması ($25,70 \pm 7,44$ cm) son test oturarak uzanma ölçüm ortalamasından ($28,20 \pm 6,60$ cm) düşüktür.

Halk Oyunları grubunun motor beceri ölçümlerine yönelik yapılan ön test son test değerlerinden elde edilen maksimum-minimum ve ortalama değerler tablo 6.9'da verilmiştir.

Tablo 6.9 : Halk Oyunları grubu motor beceri ölçümleri ön test-son test minimum-maksimum ve ortalama değerleri

Ön Test-Son Test	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Durarak Uzun Atlama 1 (cm)	20	91,65	15,611	70	125
Durarak Uzun Atlama 2 (cm)	20	99,05	16,233	76	132
Sol El Pençe Kuvveti 1 (kg)	20	10,35	2,159	7	15
Sol El Pençe Kuvveti 2 (kg)	20	11,15	1,872	9	15
Sağ El Pençe Kuvveti 1 (kg)	20	10,80	2,546	7	18
Sağ El Pençe Kuvveti 2 (kg)	20	11,50	2,395	8	18
Denge 1 (sn)	20	48,10	42,270	8	156
Denge 2 (sn)	20	70,40	49,078	15	170
Disklere dokunma 1 (sn)	20	20,55	3,692	16	30
Disklere dokunma 2 (sn)	20	18,95	3,790	11	26
Oturarak Uzanma1 (cm)	20	22,60	7,556	10	40
Oturarak Uzanma2 (cm)	20	28,45	7,402	13	40

Halk Oyunları grubunun motor beceri ölçümlerine yönelik yapılan ön test son test ölçümlerinin farkı tablo 6.10' da verilmiştir.

Tablo 6.10 : Halk Oyunları grubu motor beceri ölçümleri ön test- son test ölçüm farkları

HALK OYUNLARI ÖN TEST- SON TEST FARKALARI	EŞLEŞTİRME FARKLARI				
	Ortalama	Standart sapma	t	sd	p
Durarak Uzun atlama1 – Durarak Uzun Atlama 2 (cm)	-7,400	7,126	-4,644	19	,000*
Sol El Pençe Kuvveti 1 – Sol El Pençe Kuvveti 2 (kg)	-,800	1,196	-2,990	19	,008*
Sağ El Pençe Kuvveti 1 – Sağ El Pençe Kuvveti 2 (kg)	-,700	,865	-3,621	19	,002*
Denge 1 – Denge 2 (sn)	-22,300	23,416	-4,259	19	,000*
Disklere dokunma 1 – Disklere dokunma 2 (sn)	1,600	1,903	3,760	19	,001*
Oturarak Uzanma1 – Oturarak Uzanma2 (cm)	-5,850	5,422	-4,825	19	,000*

*p<0,01 **p<0,05

Halk Oyunları grubu motor beceri ölçümlerinin 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön test son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında (Tablo 6.10); ön test durarak uzun atlama ölçüm ortalaması ile son test durarak uzun atlama ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test durarak uzun atlama ölçüm ortalaması ($91,65 \pm 15,61$ cm) son test durarak uzun

atlama ölçüm ortalamasından ($99,05 \pm 16,23$ cm) düşüktür. 4 aylık süreç ve uygulanan eğitim sonrasında durarak uzun atlama mesafesinin artmasını olumlu yönde etkilediği görülmektedir.

Halk Oyunları grubu ön test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ile son test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ($10,35 \pm 2,15$ kg) son test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalamasından ($11,15 \pm 1,87$ kg) düşüktür.

Halk Oyunları grubu ön test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ile son test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ($10,80 \pm 2,54$ kg) son test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalamasından ($11,50 \pm 2,39$ kg) düşüktür.

Halk Oyunları grubu ön test denge ölçüm ortalaması ile son test denge ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test denge ölçüm ortalaması ($48,10 \pm 42,27$ sn) son test denge ölçüm ortalamasından ($70,40 \pm 49,07$ sn) düşüktür.

Halk Oyunları grubu ön test disklere dokunma ölçüm ortalaması ile son test disklere dokunma ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test disklere dokunma ölçüm ortalaması ($20,55 \pm 3,69$ sn) son test disklere dokunma ölçüm ortalamasından ($18,95 \pm 3,79$ sn) büyüktür.

Halk Oyunları grubu ön test oturarak uzanma ölçüm ortalaması ile son teste oturarak uzanma ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test oturarak uzanma ölçüm ortalaması ($22,60 \pm 7,55$ cm) son test oturarak uzanma ölçüm ortalamasından ($28,45 \pm 7,40$ cm) düşüktür.

Kontrol grubunun motor beceri ölçümlerine yönelik yapılan ön test son test değerlerinden elde edilen maksimum-minimum ve ortalama değerler tablo 6. 11'de verilmiştir.

Tablo 6.11 : Kontrol grubu motor beceri ölçümleri ön test-son test minimum-maksimum ve ortalama değerleri

Ön Test-Son Test	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maksimum
Durarak Uzun Atlama 1 (cm)	20	77,95	18,749	48	107
Durarak Uzun Atlama 2 (cm)	20	94,75	15,110	70	130
Sol El Pençe Kuvveti 1 (kg)	20	9,20	1,542	7	13
Sol El Pençe Kuvveti 2 (kg)	20	9,65	1,387	7	13
Sağ El Pençe Kuvveti 1 (kg)	20	9,45	1,905	5	13
Sağ El Pençe Kuvveti 2 (kg)	20	10,10	1,804	7	15
Denge 1 (sn)	20	41,25	44,675	5	180
Denge 2 (sn)	20	47,60	32,191	9	139
Disklere dokunma 1 (sn)	20	22,80	3,458	17	33
Disklere dokunma 2 (sn)	20	21,45	2,800	17	26
Oturarak Uzanma 1 (cm)	20	22,80	6,031	11	35
Oturarak Uzanma 2 (cm)	20	25,45	6,151	15	40

Kontrol grubunun motor beceri ölçümlerine yönelik yapılan ön test son test ölçümlerinin farkı tablo 6.12' de verilmiştir.

Tablo 6.12 : Kontrol grubu antropometrik ölçümleri ön test- son test ölçüm farkları

KONTROL ÖN TEST- SON TEST FARKALARI	EŞLEŞTİRME FARKLARI				
	Ortalama	Standart sapma	t	sd	p
Durarak Uzun atlama1 – Durarak Uzun Atlama 2 (cm)	-16,800	10,900	-6,893	19	,000*
Sol El Pençe Kuvveti 1 – Sol El Pençe Kuvveti 2 (kg)	-,450	1,356	-1,484	19	,154
Sağ El Pençe Kuvveti 1 – Sağ El Pençe Kuvveti 2 (kg)	-,650	2,254	-1,290	19	,213
Denge 1 – Denge 2 (sn)	-6,350	27,151	-1,046	19	,309
Disklere dokunma 1 – Disklere dokunma 2 (sn)	1,350	1,899	3,178	19	,005*
Oturarak Uzanma1 – Oturarak Uzanma2 (cm)	-2,650	2,254	-5,257	19	,000

*p<0,01 **p<0,05

Kontrol grubu motor beceri ölçümlerinin 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön test son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında (Tablo 6.12). ön test durarak uzun atlama ölçüm ortalaması ile son test durarak uzun atlama ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test

durarak uzun atlama ölçüm ortalaması ($77,95 \pm 18,74$ cm) son test durarak uzun atlama ölçüm ortalamasından ($94,75 \pm 15,11$ cm) düşüktür. 4 aylık süreç ve uygulanan eğitim sonrasında durarak uzun atlama mesafesinin artmasını olumlu yönde etkilediği görülmektedir

Kontrol grubu ön test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ile son test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ($9,20 \pm 1,54$ kg) son test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalamasından ($9,65 \pm 1,38$ kg) düşüktür.

Kontrol grubu ön test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ile son test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ($9,45 \pm 1,90$ kg) son test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalamasından ($10,10 \pm 1,80$ kg) düşüktür.

Kontrol grubu ön test denge ölçüm ortalaması ile son test denge ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test denge ölçüm ortalaması ($41,25 \pm 44,67$ sn) son test denge ölçüm ortalamasından ($47,60 \pm 32,19$ sn) düşüktür.

Kontrol grubu ön test disklere dokunma ölçüm ortalaması ile son test disklere dokunma ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test disklere dokunma ölçüm ortalaması ($22,80 \pm 3,45$ sn) son test disklere dokunma ölçüm ortalamasından ($21,45 \pm 2,80$ sn) büyüktür.

Kontrol grubu ön test oturarak uzanma ölçüm ortalaması ile son teste oturarak uzanma ölçüm ortalaması arasında anlamlı farklılık ($p<0,01$) olduğu tespit edilmiştir. Ön test oturarak uzanma ölçüm ortalaması ($22,80 \pm 6,03$ cm) son test disklere dokunma ölçüm ortalamasından ($25,45 \pm 6,15$ cm) düşüktür.

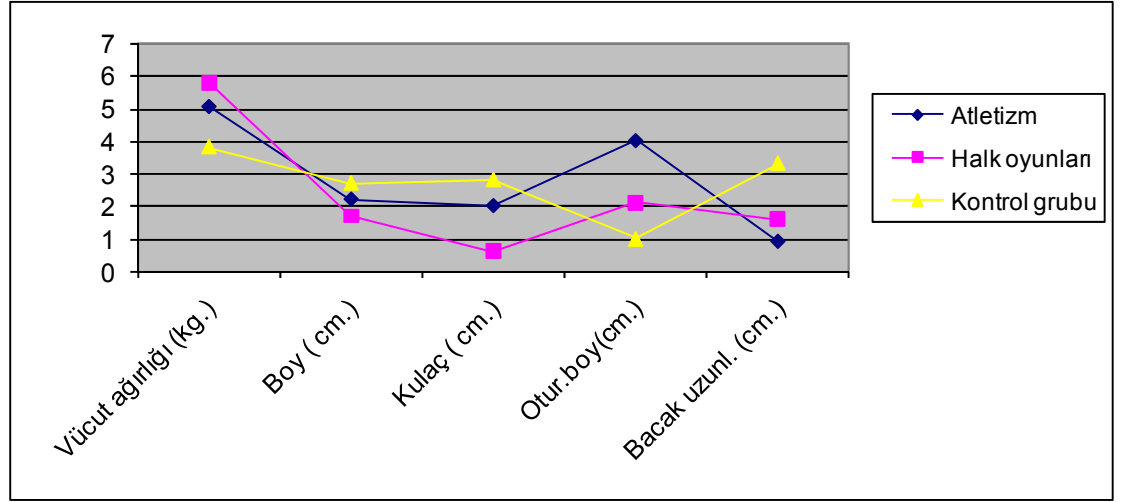
6.2. Atletizm , Halk Oyunları ve Kontrol Grupların Mutlak Gelişim Değerleri

Tablo 6.13: Atletizm, halk oyunları ve kontrol grubunun antropometrik ve motor beceri ölçümlerinin mutlak gelişim değerleri

No	Test	ATLETİZM				Halk Oyunları				Kontrol Grubu			
		İlk x	Son x	Fark	%	İlk x	Son x	Fark	%	İlk x	Son x	Fark	%
1.	Kilo(kg.)	20,60	21,70	+1,1	5,05	22,05	23,40	+1,35	5,8	21,50	22,35	+0,85	3,8
2.	Boy (cm.)	112,5	115,05	+2,55	2,2	115,4	117,4	+2	1,7	114,1	116,75	+2,65	2,7
3.	Kulaç (cm.)	109,4	111,85	+2,4	2,0	113,2	113,9	+0,70	0,6	112,1	115,3	+3,2	2,8
4.	Otur boy (cm.)	59,10	61,55	+2,45	4,0	61,75	63,10	+1,35	2,1	61,65	62,3	+0,65	1,0
5.	Bacak uzunluğu (cm)	53,60	54,10	+0,50	0,9	53,45	54,3	+0,85	1,6	52,80	54,60	+1,80	3,3
6.	Durarak uzun atlama (cm)	81,85	91,95	+10,10	10,9	91,65	99,5	+7,85	7,9	77,95	94,75	+16,8	17,7
7.	Sol el Kuvveti (kg.)	9,35	10,20	+0,85	8,3	10,35	11,15	+0,80	7,7	9,20	9,65	+0,45	4,7
8.	Sağ el Kuvveti (kg.)	9,85	10,65	+0,80	7,5	10,80	11,50	+0,70	6,5	9,45	10,10	+0,65	6,4
9.	Denge (sn.)	17,35	29,30	+11,95	40,8	48,1	70,40	+22,3	31,7	41,25	47,6	+6,35	13,3
10.	Diske dokun (sn.)	22,20	19,40	-2,80	11,7	20,55	18,95	-1,6	7,8	22,80	21,45	-1,35	2,4
11.	Oturara Uzanma (cm)	25,70	28,20	+3,0	10,6	22,60	28,45	+5,85	20,6	22,80	25,45	+2,65	10,4
	Ortalama %				% 9,45				% 9,28				% 6,22

Tablo 6.13'te antropometrik ve motor özelliklerin mutlak gelişim değerleri verilmiştir. En yüksek mutlak gelişim atletizm grubunda izlenirken ortalama % 9,45, bunu takiben halk oyunları grubu % 9,28 ve üçüncü sırada kontrol grubu % 6,22 olarak saptanmıştır.

Şekil 6.1. Antropometrik özelliklerinin mutlak gelişim değerleri

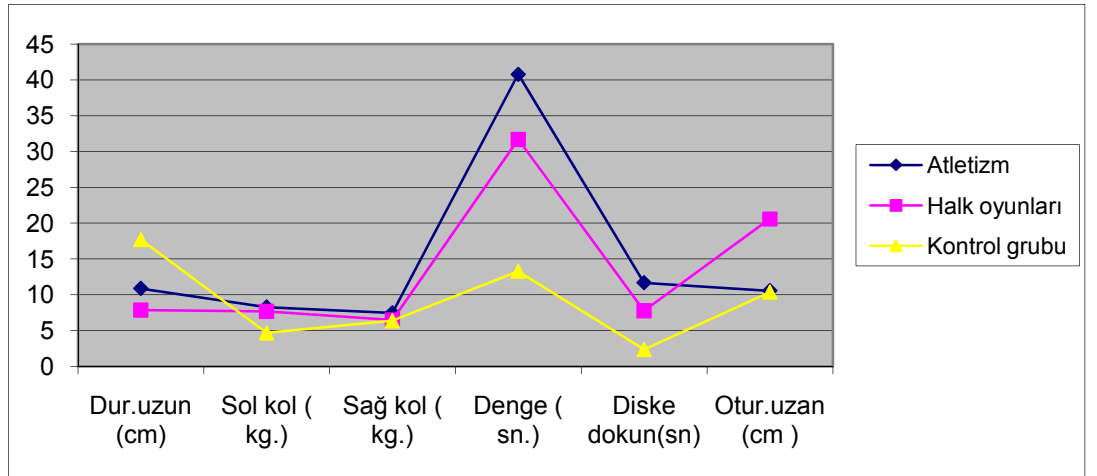


Şekil 6.1’de görüldüğü gibi antropometrik özelliklerinin üç belirtisinde boy uzunluğu, kulaç ve bacak uzunluğu en yüksek mutlak gelişim değerleri kontrol grubuna ait olduğu saptanmıştır. Vücut ağırlık belirtisinin en yüksek mutlak gelişim değerleri halk oyunları grubunda gözlenirken, oturarak boy uzunluğu belirtisinin en yüksek mutlak gelişim değerleri ise atletizm grubunda saptanmıştır.

Boy, kulaç ve bacak uzunluğunun mutlak gelişim değerlerinin kontrol grubunda yüksek olması bizlere bu özelliklerin herhangi bir eğitim çalışma modelinden etkilenmediğini göstermektedir.

Vücut ağırlığı ve oturarak boy parametrelerin en yüksek mutlak gelişim değerlerinin halk oyunları ve atletizm grubuna ait olması, bu belirtilerin çalışma modellerinden etkilendiğini göstermektedir.

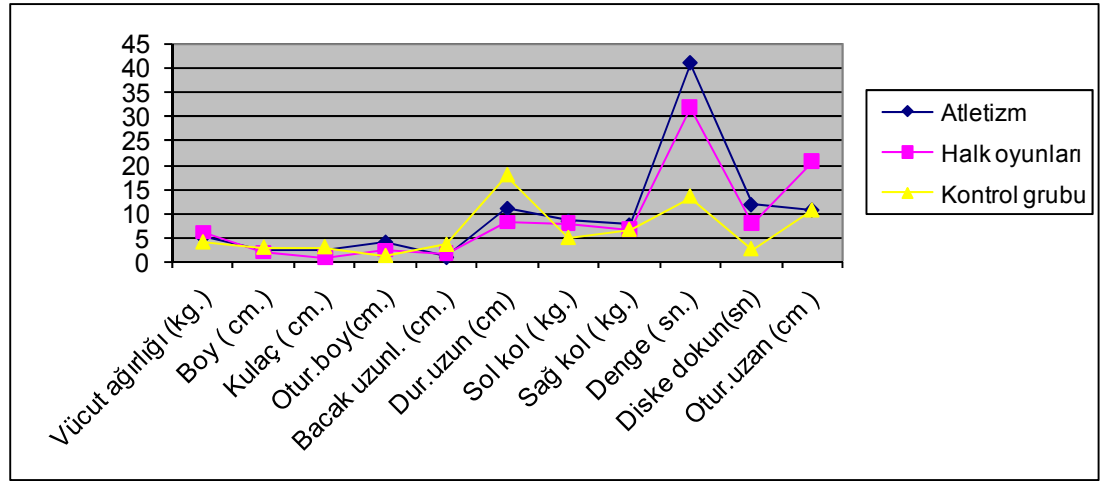
Şekil 6.2. Motor özelliklerin mutlak gelişim değerleri



Şekil 6.2’de görüldüğü gibi sol kol kuvveti, sağ kol kuvveti, denge ve diske dokunma parametrelerin en yüksek değerleri atletizm grubuna ait olurken, durarak uzun atlama kontrol ve oturarak uzanma parametrelerin en yüksek mutlak gelişim değerleri halk oyunlarına aittir. Şekil 6.2’de görüldüğü gibi motor özelliklerin en yüksek mutlak gelişim değerleri (4 test) % 66,6 atletizm grubuna , bunu takiben kontrol grubu % 16,6 (1 test) ve halk oyunları grubu % 16,6 (1 test) olduğu açıkça görülmektedir.

Motor özelliklerini içeren 4 testin (sol ve sağ el pençe kuvvet, denge ve diske dokunma) en yüksek mutlak gelişim değerleri atletizm grubuna ait olması, bu çalışma modelin diğer çalışma modellerine nazaran (halk oyunları ve kontrol grubu) motor özelliklerin gelişiminde daha etkili olduğunu göstermektedir.

Şekil 6.3. Antropometrik ve motor özelliklerin mutlak gelişim değerleri



Şekil 6.3'te görüldüğü gibi atletizm grubunda 1 antropometrik (oturarak boy) ve 4 motor testinde sol ve sağ el pençe kuvveti, denge ve diske dokunma) en yüksek mutlak gelişimleri izlenirken ortalama % 9,45, bunu takiben halk oyunları grubu % 9,28 ve üçüncü sırada kontrol grubu % 6,22 olarak saptanmıştır.

Antropometrik ve motor özelliklerin mutlak gelişiminde ağırlıklı olarak atletizm çalışma modeli diğer modellere nazaran daha etkili olduğu saptanmıştır.

6.3. Atletizm , Halk Oyunları ve Kontrol Grupların İlk ve Son Ölçümleri Arasındaki Korelasyon İlişkileri

Fiziki gelişim ve fiziksel uygunluk yapısını incelemek amacıyla okul öncesi 5-6 yaş grubundaki çocuklarda uyguladığımız test bataryası 11 belirtiyi kapsamaktadır. Deneyime tabi tutulan (atletizm ve halk oyunları grubu) ve kontrol grubunun ilk ve son ölçümlerden sonra Person yönetimine dayanarak korelasyon ilişkilerin katsayısı (r) hesaplanmıştır. Atletizm, halk oyunları ve kontrol grubunun geçerlilik sınırının belirlenmesinde P (t) eşittir % 95 veya % 95'ten daha büyük olması kabul edilmiştir.

İlişkilerin daha gerçekçi bir şekilde yorumunu yapabilmemiz için deney ve kontrol grupların fiziksel gelişim (antropometrik) ve fiziksel uygunluk (motor özellikleri) parametrelerin ilk ve son ölçümler arasındaki ilişkilerin incelenmiştir.

Tablo 14'te atletizm grubunun ilk ölçümlerde elde edilen verilerin arasındaki korelasyon ilişkilerin değerleri verilmiştir

Tablo 6.14: Atletizm çalışma grubu ilk ölçümlerin antropometrik ve motor özelliklerin arasındaki korelasyon ilişkileri

TEST	Vücut ağır. (kg.)	Boy (cm.)	Kulaç (cm.)	Otur Boy (cm.)	Bacak Uzunl. (cm.)	Dur. Uzun Atl.(cm)	Sol El (kg.)	Sağ El (kg)	Denge (sn.)	Diske Dokun (sn.)	Otur. Uzan (cm.)
Vüc.ağır. (kg.)	xxx	,742**	,818**	,505*	,706**	-,157	,355	,212	-,127	-,212	,136
Boy (cm.)		xxx	,878**	,735**	,912**	,056	,463*	,123	,051	-,057	,171
Kulaç (cm.)			xxx	,725**	,763**	-,042	,523*	,287	-,022	-,175	,080
Otur Boy (cm.)				xxx	,404	-,026	,405	,260	,163	-,125	,250
Bacak Uzunl. (cm.)					xxx	,034	,400	,059	-,047	-,042	,107
Dur. Uzun Atl.(cm)						xxx	,142	-,245	,381	-,086	-,083
Sol El (kg.)							xxx	,709**	,230	-,595**	,100
Sağ El (kg.)								xxx	,060	-,421	,296
Denge (sn.)									xxx	-,223	,180
Diske Dokun (sn.)										xxx	-,099
Otur. Uzan (cm.)											xxx

(* p<0,01

** p<0,05)

Tablo 6.14'te görüldüğü gibi antropometrik ölçümler de en yüksek korelasyon ilişkileri boy ve bacak uzunluğu ($r = 0,912$), ikinci sırada boy ve kulaç ($r = 0,878$) ve üçüncü sırada vücut ağırlığı ve kulaç arasında ($r = 0,818$) saptanmıştır. Boy uzunluğunun bacak uzunluğu ve kulaç uzunluğunu olumlu yönde etkilediği saptanmıştır.

Tablo 6.15: Atletizm çalışma grubu son ölçümlerin antropometrik ve motor özelliklerin arasındaki korelasyon ilişkileri

TEST	Vücut ağır. (kg.)	Boy (cm.)	Kulaç (cm.)	Otur Boy (cm.)	Bacak Uzunl. (cm.)	Dur. Uzun Atl.(cm)	Sol El (kg.)	Sağ El (kg.)	Denge (sn.)	Diske Dokun (sn.)	Otur. Uzan (cm.)
Vüc.ağır. (kg.)	xxx	,820**	,875**	,494*	,702**	,293	,467*	,551*	-,168	,119	,070
Boy (cm.)		xxx	,898**	,634**	,834**	,153	,348	,459*	-,147	,228	,023
Kulaç (cm.)			xxx	,515*	,814**	,155	,408	,528*	-,099	,148	,130
Otur Boy (cm.)				xxx	,205	,157	,548*	,377	,193	-,128	,187
Bacak Uzunl. (cm.)					xxx	,098	,092	,297	-,212	,332	-,069
Dur. Uzun Atl.(cm)						xxx	,424	,334	,502*	-,449*	-,078
Sol El (kg.)							xxx	,674**	,227	-,272	,101
Sağ El (kg.)								xxx	-,092	-,192	,070
Denge (sn.)									xxx	-,262	,124
Diske Dokun (sn.)										xxx	-,015
Otur. Uzan (cm.)											xxx

(* p<0,01 ** p<0,05)

Tablo 6.15'te görüldüğü gibi en yüksek korelasyon ilişkileri boy ve kulaç ($r = 0,898$) bunu takiben boy ve bacak uzunluğu arasında ($r = 0,875$ ve üçüncü sırada bacak ve kulaç uzunluğu arasında ($r = 0,834$) saptanmıştır. Boy uzunluğunun kulaç ve bacak uzunluğunu olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Ayrıca durarak uzun atlama ve denge arasında ($r=0,502$) korelasyon saptanmıştır. Bacak kuvvetinin dengeyi etkilediğini göstermektedir.

Tablo 6.16: Halk Oyunları çalışma grubu ilk ölçümlerin antropometrik ve motor özelliklerin arasındaki korelasyon ilişkileri

TEST	Vücut ağır. (kg.)	Boy (cm.)	Kulaç (cm.)	Otur Boy (cm.)	Bacak Uzunl. (cm.)	Dur. Uzun Atl.(cm)	Sol El (kg.)	Sağ El (kg.)	Denge (sn.)	Diske Dokun (sn.)	Otur. Uzan (cm.)
Vüc.ağır. (kg.)	xxx	,738**	,625**	,700**	,633**	-,393	,710**	,495*	,011	,016	-,228
Boy (cm.)		xxx	,926**	,880**	,876**	-,040	,755**	,678**	,060	-,005	-,102
Kulaç (cm.)			xxx	,777**	,862**	,078	,784**	,681**	,055	-,092	-,012
Otur Boy (cm.)				xxx	,579**	-,052	,641**	,625**	,104	,101	,084
Bacak Uzunl. (cm.)					xxx	-,114	,727**	,558*	-,135	-,072	-,205
Dur. Uzun Atl.(cm)						xxx	,044	,332	,357	-,531*	,259
Sol El (kg.)							xxx	,885**	,105	-,257	,106
Sağ El (kg.)								xxx	,145	-,240	,258
Denge (sn.)									xxx	-,440	,111
Diske Dokun (sn.)										xxx	,029
Otur. Uzan (cm.)											xxx

(* p<0,01

** p<0,05)

Tablo 6.16’de görüldüğü gibi en yüksek korelasyon ilişkileri boy ve kulaç arasında ($r = 0,926$), ikinci sırada boy ve oturarak boy ($r = 0,880$) ve üçüncü sırada boy ve bacak uzunluğu ($r = 0,876$) arasında saptanmıştır. Boy uzunluğunun kulaç, bacak uzunluğu ve oturarak boyu olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca sol el kuvveti ve sağ el kuvveti arasında ($r=0,885$) korelasyon saptanmıştır. Sol kol kuvvetinin sağ kol kuvvetini olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Tablo 6.17: Halk Oyunları çalışma grubu son ölçümlerin antropometrik ve motor özelliklerin arasındaki korelasyon ilişkileri

TEST	Vücut ağır. (kg.)	Boy (cm.)	Kulaç (cm.)	Otur Boy (cm.)	Bacak Uzunl. (cm.)	Dur. Uzun Atl.(cm)	Sol El (kg.)	Sağ El (kg.)	Denge (sn.)	Diske Dokun (sn.)	Otur. Uzan (cm.)
Vüc.ağır. (kg.)	xxx	,779**	,685**	,789**	,642**	-,365	,661**	,592**	,025	,127	,288
Boy (cm.)		xxx	,933**	,915**	,906**	-,120	,692**	,788**	,146	,055	,109
Kulaç (cm.)			xxx	,830**	,897**	,087	,733**	,813**	,186	-,120	,119
Otur Boy (cm.)				xxx	,684**	-,070	,742**	,756**	,138	,086	,331
Bacak Uzunl. (cm.)					xxx	-,169	,556**	,712**	,035	,029	-,081
Dur. Uzun Atl.(cm)						xxx	,060	,186	,264	-,379	-,025
Sol El (kg.)							xxx	,781**	,012	-,162	,242
Sağ El (kg.)								xxx	,260	-,229	,361
Denge (sn.)									xxx	-,420	,028
Diske Dokun (sn.)										xxx	-,059
Otur. Uzan (cm.)											xxx

(* p<0,01 ** p<0,05)

Tablo 6.17’de görüldüğü gibi en yüksek korelasyon ilişkileri boy ve kulaç arasında ($r = 0,933$), ikinci sırada boy ve oturarak boy ($r = 0,915$) ve üçüncü sırada boy ve bacak uzunluğu ($r=0,906$) arasında tespit edilmiştir. Boy uzunluğunun kulaç, oturarak boy ve bacak uzunluğunu olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca sol el kuvveti ve sağ el kuvveti ($r=0,781$) korelasyon saptanmıştır. Sol kol kuvvetinin sağ kol kuvvetini etkilediği görülmüştür.

Tablo 6.18: Kontrol grubu ilk ölçümlerin antropometrik ve motor özelliklerin arasındaki korelasyon ilişkileri

TEST	Vücut ağır. (kg.)	Boy (cm.)	Kulaç (cm.)	Otur Boy (cm.)	Bacak Uzunl. (cm.)	Dur. Uzun Atl.(cm)	Sol El (kg.)	Sağ El (kg.)	Denge (sn.)	Diske Dokun (sn.)	Otur. Uzan (cm.)
Vüc.ağır (kg.)	xxx	,264	,512*	,596**	-,032	,172	-,158	-,227	-,007	,308	,199
Boy (cm.)		xxx	,738**	,562**	,866*	,197	,442	,416	,335	-,214	-,254
Kulaç (cm.)			xxx	,592**	,486*	,407	,370	,330	,106	-,210	-,066
Otur Boy (cm.)				xxx	,096	,301	,431	,117	-,001	-,057	,261
Bacak Uzunl. (cm.)					xxx	,023	,255	,405	,399	-,223	-,451
Dur. Uzun Atl.(cm)						xxx	,246	,279	,525*	-,335	,175
Sol El (kg.)							xxx	,738**	,137	-,397	,140
Sağ El (kg.)								xxx	,327	-,665**	-,106
Denge (sn.)									xxx	-,225	-,025
Diske Dokun (sn.)										xxx	,238
Otur. Uzan (cm.)											xxx

(* p<0,01 ** p<0,05)

Tablo 6.18’de görüldüğü gibi en yüksek korelasyon ilişki değerleri boy ve bacak uzunluğu ($r = 0,866$), ikinci sırada boy ve kulaç uzunluğu ($r = 0,738$) ve üçüncü sırada sol kol kuvveti ve sağ kol kuvveti ($r=0,738$) korelasyon saptanmıştır. Boy uzunluğunun bacak uzunluğu ve kulaç uzunluğunu olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Sol kol kuvvetinin sağ kol kuvvetini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca sağ kol kuvveti ve disklere dokunma ($r=0,665$) korelasyon saptanmıştır. Sağ kol kuvvetinin disklere dokunma hızını olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir.

Tablo 6.19: Kontrol grubu son ölçümlerin antropometrik ve motor özelliklerin arasındaki korelasyon ilişkileri

TEST	Vücut ağır. (kg.)	Boy (cm.)	Kulaç (cm.)	Otur Boy (cm.)	Bacak Uzunl. (cm.)	Dur. Uzun (cm)	Sol El (kg.)	Sağ El (kg.)	Denge (sn.)	Diske Dokun (sn.)	Otur. Uzan (cm.)
Vüc.ağır. (kg.)	xxx	,275	,497*	,524*	,038	,030	,243	,389	-,277	,227	,201
Boy (cm.)		xxx	,822**	,709**	,888**	,481*	,303	,331	,031	-,013	-,266
Kulaç (cm.)			xxx	,753**	,604**	,431	,228	,405	-,297	,069	-,089
Otur. Boy (cm.)				xxx	,324	,400	,323	,342	-,256	,151	,229
Bacak Uzunl. (cm.)					xxx	,354	,219	,233	,196	-,160	-,506*
Dur. Uzun Atl.(cm)						xxx	,510*	,501*	,201	-,460*	,062
Sol El (kg.)							xxx	,730**	,001	-,242	,346
Sağ El (kg.)								xxx	-,185	-,187	,242
Denge (sn.)									xxx	-,187	,130
Diske Dokun (sn.)										xxx	,037
Otur. Uzan (cm.)											xxx

(* p<0,01 ** p<0,05)

Tablo 6.19 görüldüğü gibi en yüksek korelasyon ilişki değerleri boy ve bacak uzunluğu ($r=0,888$), ikinci sırada boy ve kulaç uzunluğu ($r=0,822$) ve üçüncü sırada kulaç ve oturarak boy ($r=0,753$) uzunluğunda saptanmıştır. Boy uzunluğunun kulaç uzunluğu ve bacak uzunluğunu olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca sol kol kuvveti ve sağ kol kuvveti ($r=0,730$) korelasyon saptanmıştır. Sol kol kuvvetinin sağ kol kuvvetini olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Atletizm ve halk oyunlarına ağırlıklı eğitim yapan okul öncesi çocukların antropometrik özellikleri arasındaki ilişkilerin kontrol grubuna nazaran daha yüksek olması spor faaliyeti sayesinde etkilenen çocukların gelişim farkını göstermektedir.

Sol ve sağ el pençe kuvvet değerleri arasında toplam 6 yüksek ve anlamlı ilişki olması, bu yaşta pençe kuvvetinin geliştirilmesine uygun bir yaş olabileceğini göstermektedir.

Üç eğitim şeklinde (atletizm, halk oyunları ve kontrol grubu) antropometrik özelliklerin kendi aralarında yüksek korelasyon ilişkilerde bulunması, genelde boy, kulaç, oturarak boy ve bacak uzunluğunun genetik faktör olduğunu bizlere göstermektedir.

6.4. Antropometrik ve Motor Beceri Ölçümlerinin Gruplar Arası Karşılaştırılması

Tablo 6.20: Antropometrik ve motor beceri 1. ölçümlerinin gruplar arası karşılaştırılması

Testler		Karelerinin Toplamı	Ortalamalarının karesi	p
Oturarak Boy1 (cm)	Grup arası	90,233	45,117	,005*
	Grup içi	442,100	7,756	
	Toplam	532,333		
Durarak Uzun Atlama 1 (cm)	Grup arası	1992,933	996,467	,026*
	Grup içi	14668,050	257,334	
	Toplam	16660,983		
Denge 1(sn)	Grup arası	10424,633	5212,317	,024*
	Grup içi	74660,100	1309,826	
	Toplam	85084,733		

($p < 0,005^*$)

Tablo 6.21: Grupların 1. Ölçüm ortalama anlam farklılığı

Testler	(I) V1	(J) V1	Ortalama Farklılığı (I-J)	p
Oturarak Boy1 (cm)	Atletizm	Halk oyunları	-2,650(*)	,015*
		Kontrol	-2,550(*)	,020*
	Halk oyunları	Atletizm	2,650(*)	,015*
		Kontrol	,100	,994
	Kontrol	Atletizm	2,550(*)	,020*
		Halk oyunları	-,100	,994
Durarak Uzun1 Atlama (cm)	Atletizm	Halk oyunları	-9,800	,164
		Kontrol	3,900	,745
	Halk oyunları	Atletizm	9,800	,164
		Kontrol	13,700(*)	,032*
	Kontrol	Atletizm	-3,900	,745
		Halk oyunları	-13,700(*)	,032*
Denge1 (sn)	Atletizm	Halk oyunları	-30,750(*)	,033*
		Kontrol	-23,900	,122
	Halk oyunları	Atletizm	30,750(*)	,033*
		Kontrol	6,850	,836
	Kontrol	Atletizm	23,900	,122
		Halk oyunları	6,850	,836

(p<0,005*)

Tablo 6.22: Grupların ortalama değerleri

Testler	Ggruplar	N	Ortalama	Standart sapma
Oturarak Boy1 (cm)	Atletizm	20	59,10	2,673
	Halk oyunları	20	61,75	3,640
	Kontrol	20	61,65	1,694
Durarak Uzun 1 Atlama (cm)	Atletizm	20	81,85	13,295
	Halk oyunları	20	91,65	15,611
	Kontrol	20	77,95	18,749
Denge1 (sn)	Atletizm	20	17,35	12,119
	Halk oyunları	20	48,10	42,270
	Kontrol	20	41,25	44,675

Oturarak boy 1. Ölçüm uzunluk değeri ortalaması ile gruplar arasında farklılık vardır ($p < 0.05$). Halk oyunları branşı yapan okul öncesi çocukların atletizm ve kontrol gruplarının oturarak boy 1. ölçüm ortalaması daha uzundur.

Durarak uzun atlama 1. Ölçüm uzunluk değeri ortalaması ile gruplar arasında farklılık vardır ($p < 0.05$). Halk oyunları branşı yapan okul öncesi çocukların atletizm ve kontrol gruplarının durarak uzun atlama 1. ölçüm ortalaması daha uzundur.

Dengede durma 1. Ölçüm uzunluk süresi ortalaması ile gruplar arasında farklılık vardır ($p < 0.05$). Halk oyunları branşı yapan okul öncesi çocukların atletizm ve kontrol gruplarının dengede durma 1. ölçüm süresi ortalaması daha uzundur.

Boy, kilo, kulaç uzunluğu, bacak uzunluğu, sol el kuvveti, sağ el kuvveti, disklere dokunma ve oturarak uzanma ölçümlerinde anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 6.23: Antropometrik ve motor beceri 2. ölçümlerinin gruplar arası karşılaştırılması

Testler		Karelerinin Toplamı	Ortalamalarını n karesi	p
Sol el pençe kuvveti 2 (kg)	Grup arası	23,033	11,517	,011*
	Grup içi	134,300	2,356	
	Toplam	157,333		
Denge 2 (sn)	Grup arası	16959,600	8479,800	,003*
	Grup içi	75289,800	1320,874	
	Toplam	92249,400		
Diske dokunma2 (sn)	Grup arası	71,033	35,517	,021*
	Grup içi	490,700	8,609	
	Toplam	561,733		

($p < 0,005^*$)

Tablo. 6.24: Grupların 2. Ölçüm ortalama anlam farklılığı

Testler	(I) V1	(J) V1	Ortalama Farklılığı (I-J)	p
Sol el pençe kuvveti 2 (kg)	Atletizm	Halk oyunları	-,950	,157
		Kontrol	,550	,530
	Halk oyunları	Atletizm	,950	,157
		Kontrol	1,500(*)	,012*
	Kontrol	Atletizm	-,550	,530
		Halk oyunları	-1,500(*)	,012*
Denge2 (sn)	Atletizm	Halk oyunları	-41,100(*)	,003*
		Kontrol	-18,300	,289
	Halk oyunları	Atletizm	41,100(*)	,003*
		Kontrol	22,800	,149
	Kontrol	Atletizm	18,300	,289
		Halk oyunları	-22,800	,149
Diske dokunma2 (sn)	Atletizm	Halk oyunları	,450	,889
		Kontrol	-2,050	,096
	Halk oyunları	Atletizm	-,450	,889
		Kontrol	-2,500(*)	,033*
	Kontrol	Atletizm	2,050	,096*
		Halk oyunları	2,500(*)	,033*

(p<0,005*)

Tablo 6.25: Grupların ortalama değerleri

Testler	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma
Sol el pençe kuvveti 2 (kg)	Atletizm	20	10,20	1,281
	Halk oyunları	20	11,15	1,872
	Kontrol	20	9,65	1,387
Denge2 (sn)	Atletizm	20	29,30	22,753
	Halk oyunları	20	70,40	49,078
	Kontrol	20	47,60	32,191
Diske dokunma2 (sn)	Atletizm	20	19,40	1,903
	Halk oyunları	20	18,95	3,790
	Kontrol	20	21,45	2,800

Sol el pençe 2. Ölçüm kuvvet değeri ortalaması ile gruplar arasında farklılık vardır ($p < 0.05$). Halk oyunları branşı yapan okul öncesi çocukların atletizm ve kontrol grupların oturarak boy 2.ölçüm ortalaması daha uzundur.

Dengede durma süresi 2. Ölçüm ortalaması ile gruplar arasında farklılık vardır ($p < 0.05$). Halk oyunları branşı yapan okul öncesi çocukların atletizm ve kontrol grupların dengede durma 2. ölçüm süresi ortalaması daha uzundur.

Disklere dokunma süresi 2. Ölçüm değeri ortalaması ile grupların arasında farklılık vardır ($p < 0.05$). Halk oyunları branşı yapan okul öncesi çocukların atletizm ve kontrol grupların disklere dokunma süresi 2. ölçüm ortalaması daha kısadır.

Boy, kilo, kulaç uzunluğu, oturarak boy, bacak uzunluğu, durarak uzun atlama, sağ el kuvveti ve oturarak uzama ölçümlerinde gruplar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Tablo 6.26: İlk ve son ölçümlerin farklarının gruplar arası karşılaştırılması

		Karelerinin Toplamı	Ortalamalarının karesi	p
Kulaç (cm)	Grup içi	65,200	32,600	,000*
	Grup arası	98,200	1,723	
	Toplam	163,400		
Oturarak boy (cm)	Grup içi	32,933	16,467	,000*
	Grup arası	100,050	1,755	
	Toplam	132,983		
Bacak uzunluğu (cm)	Grup içi	18,100	9,050	,003*
	Grup arası	80,750	1,417	
	Toplam	98,850		
Durarak uzun(cm)	Grup içi	936,933	468,467	,009*
	Grup arası	5247,800	92,067	
	Toplam	6184,733		
Diske dokunma (sn)	Grup içi	24,033	12,017	,041*
	Grup arası	202,550	3,554	
	Toplam	226,583		
Oturarak uzama (cm)	Grup içi	143,233	71,617	,008*
	Grup arası	780,100	13,686	
	Toplam	923,333		

Tablo 6.27: Grupların 1. ve 2. Ölçüm farklılıklarının ortalama anlam farklılığı

Testler	(I) V1	(J) V1	Ortalama Farklılığı (I-J)	p
Kulaç (cm)	Atletizm	Halk oyunları	1,70000	,001*
		Kontrol	-,80000	,165
	Halk oyunları	Atletizm	-1,70000	,001*
		Kontrol	-2,50000	,000*
	Kontrol	Atletizm	,80000	,165
		Halkoyunları	2,50000	,000*
Oturarak boy(cm)	Atletizm	Halk oyunları	1,10000	,039*
		Kontrol	1,80000	,000*
	Halk oyunları	Atletizm	-1,10000	,039*
		Kontrol	,70000	,256
	Kontrol	Atletizm	-1,80000	,000*
		Halk oyunları	-,70000	,256
Bacak uzunluğu(cm)	Atletizm	Halk oyunları	-,35000	,651
		Kontrol	-1,30000	,004*
	Halk oyunları	Atletizm	,35000	,651
		Kontrol	-,95000	,049*
	Kontrol	Atletizm	1,30000	,004*
		Halk oyunları	,95000	,049*
Durarak uzun Atlama (cm)	Atletizm	Halk oyunları	2,70000	,675
		Kontrol	-6,70000	,096
	Halk oyunları	Atletizm	-2,70000	,675
		Kontrol	-9,40000	,012*
	Kontrol	Atletizm	6,70000	,096
		Halk oyunları	9,40000	,012*
Oturarak uzanma (cm)	Atletizm	Halk oyunları	-3,35000	,022*
		Kontrol	-,15000	,992
	Halk oyunları	Atletizm	3,35000	,022*
		Kontrol	3,20000	,030*
	Kontrol	Atletizm	,15000	,992
		Halk oyunları	-3,20000	,030*

(p<0,005*)

Tablo 6.28: Grupların 1. ve 2. Ölçüm farklarını ortalamala ve standart sapma

Testler	Gruplar	N	Ortalama	Standart sapma
Kulaç (cm)	Atletizm	20	2,4000	1,27321
	Halk oyunları	20	,7000	,86450
	Kontrol	20	3,2000	1,67332
Oturarak Boy (cm)	Atletizm	20	2,4500	1,84890
	Halk oyunları	20	1,3500	,93330
	Kontrol	20	,6500	,98809
Bacak uzunluğu (cm)	Atletizm	20	,5000	1,00000
	Halk oyunları	20	,8500	1,26803
	Kontrol	20	1,8000	1,28145
Durarak uzun Atlama(cm)	Atletizm	20	10,1000	10,32575
	Halk oyunları	20	7,4000	7,12593
	Kontrol	20	16,8000	10,89954
Diske dokunma (cm)	Atletizm	20	-2,8000	1,85245
	Halk oyunları	20	-1,6000	1,90291
	Kontrol	20	-1,3500	1,89945
Oturarak uzama (cm)	Atletizm	20	2,5000	2,56495
	Halk oyunları	20	5,8500	5,42193
	Kontrol	20	2,6500	2,25424

Grupların ilk ölçüm ve son ölçüm farklarına bakıldığında kulaç uzunluk değeri ortalamasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kontrol grubunun, atletizm ve halk oyunları gruplarına göre kulaç uzunluğu ortalaması daha uzundur.

Grupların ilk ölçüm ve son ölçüm farklarına bakıldığında oturarak boy uzunluk değeri ortalamasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Atletizm grubunun, kontrol ve halk oyunları gruplarına göre oturarak boy uzunluğu ortalaması daha uzundur.

Grupların ilk ölçüm ve son ölçüm farklarına bakıldığında bacak uzunluk değeri ortalamasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kontrol grubunun, atletizm ve halk oyunları gruplarına göre bacak uzunluğu ortalaması daha uzundur.

Grupların ilk ölçüm ve son ölçüm farklarına bakıldığında durarak uzun atlama değeri ortalamasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Kontrol grubunun, atletizm ve halk oyunları gruplarına göre durarak uzun atlama ortalaması daha uzundur.

Grupların ilk ölçüm ve son ölçüm farklarına bakıldığında disklere dokunma değeri ortalamasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Atletizm grubunun, kontrol ve halk oyunları gruplarına göre disklere dokunma ortalaması daha uzundur.

Grupların ilk ölçüm ve son ölçüm farklarına bakıldığında oturarak uzanma değeri ortalamasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Halk oyunları grubunun, atletizm ve kontrol gruplarına göre oturarak uzanma ortalaması daha uzundur.

Grupların ilk ölçüm ve son ölçüm farklarına bakıldığında kilo, boy uzunluğu, sol kol kuvveti, sağ kol kuvveti ve denge ölçümlerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır.

7. TARTIŞMA VE SONUÇ

5–6 yaş grubu okul öncesi dönem çocuklarının fiziksel gelişim ve fiziki uygunluk özelliklerinin, halk oyunları ve atletizm hareket eğitimi programları aracılığı ile geliştirilmesine katkıda bulunmak, okul öncesi eğitim programlarında uygulanabilecek hareket eğitimi etkinliklerinin geliştirilebilmesine destek sağlamak ve bu alanda yapılacak diğer çalışmalara ışık tutabilmek amacıyla yapılan çalışmamızdan elde edilen bulgular doğrultusunda yapılan tartışma, aşağıda bir sırası ile sunulmuştur.

7.1 Grupların Fiziksel Gelişim ve Fiziksel Uygunluk Özelliklerinin Değerlendirilmesi

5-6 yaş grubu çocukların fiziksel gelişimlerinin belirlenebilmesi için antropometrik ve motor beceri ölçümleri uygulanmıştır, çıkan sonuçlar bir sıra dahilinde sunulmuştur.

7.1.1 Grupların Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Boy;

Atletizm grubunun vücut kompozisyonlarının 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön-son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında, ön test boy ortalaması (112,50 ± 5,70 cm) son test boy ortalaması (115,05 ± 5,17 cm) olarak tespit edilmiştir.

Halk Oyunları grubu ön test boy ortalaması (115,40 ± 6, 81 cm) son test boy ortalaması (117,40 ± 6,61 cm) bulunmuştur.,

Kontrol grubu ön test boy ortalaması (114,10 ± 3,52 cm) son test boy ortalaması (116,75 ± 3,91 cm) bulunmuştur.

Üç grup arasındaki farklılıkları belirlemek için yapılan test sonuçlarına göre, atletizm grubu ön-son test boy ölçüm ortalamasının farkı ise $2,55 \pm 1,82$ cm , halk oyunları ön-son test boy ölçüm ortalamasının farkı $2,00 \pm 0,7$ cm, kontrol grubunun ön-son test boy ölçüm ortalamasının farkı $2,65 \pm 1,08$ cm, olarak belirlenmiştir.

Hareket eğitimi uygulanan atletizm grubu çocuklarda 4 aylık boy uzaması ortalama 2,5 cm halk oyunlarının boy uzaması 2 cm, hareket eğitimi programı uygulanmayan kontrol grubunda 4 aylık boy uzaması ortalama 2.65 cm olarak görülmektedir. Sonuçta, hareket eğitimi alan çocukların boy uzamasının, kontrol grubundaki 4 aylık olağan uzamalarının yanı sıra, pozitif etkilenecek olağanın üzerinde bir gelişim sergiledikleri gözlenmektedir. Dolayısıyla, 4 aylık süreç içerisinde uygulanan hareket eğitimi programının çocuklarda boy gelişimini olumlu etkilediği söylenebilir.

Uluslararası normlara göre 5 yaş çocuklarında minimum boy ortalaması 103 cm, maksimum boy ortalaması 116 cm, 6 yaş çocuklarında minimum boy ortalaması 108 cm, maksimum boy ortalaması 125 cm olarak belirlenmiştir (19, 28, 72, 73).

Özbar (2007) 4-6 yaş grubu çocuklarda vücut kompozisyonlarının bir yıllık gelişimini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada hareket eğitimi programına dahil olan grubun ön-son test ölçüm sonuçların da ön test boy ortalaması $105,25 \pm 6,05$ cm, son test boy ortalaması $114,77 \pm 7,17$ cm olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubu ön test boy ölçümü ortalaması $107,30 \pm 5,42$ cm, son test boy ölçümü ortalaması $112,80 \pm 5,10$ cm olarak tespit edilmiştir (90).

Kayapınar (2007) yapmış olduğu, örnek pilot çalışma programının okul öncesi çocukların antropometrik, postür ve fiziksel uygunluk düzeylerine olan etkisinin araştırılması adlı çalışmasında deney erkek grubunun ön test ortalama boy değerlerini 116.3 cm, son test 119.7 cm iken deney kız grubu boy değerlerini 114.6 cm, son testte ise 117.8 cm olarak saptamıştır. Kontrol grubunun erkeklerin ön test boy ortalamalarını 117.6 cm, son testte 120.8 cm, kontrol kız grubunun ortalama boy değerleri 115.0 cm, iken son testte 117.4 cm saptanmıştır. Deney ve kontrol grupları

arası yapılan bağımsız t testi bulgularında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p>0.05$) bulunmamıştır (59).

Haslofça ve arkadaşları (2005), kız çocukları üzerine yaptıkları çalışmada 7-8 yaş kız çocuklarının boy ortalamasını 126,30 cm olarak belirlemişlerdir (48).

Haslofça ve arkadaşları (2005), erkek çocukları üzerine yaptıkları çalışmada 7-8 yaş erkek çocuklarının boy ortalamasını 126,64 cm olarak tespit etmişlerdir (46).

Bayraktar (2005) yapmış olduğu yüksek lisans tezinde yüzücülerdeki boy değerleri 153.73 ± 6.38 olarak bulunmuştur (9).

Odabaş ve arkadaşları (2005) 8- 16 yaş erkek çocukların motor özelliklerini belirlemek üzere yapmış oldukları çalışmada 8 yaş çocukların boy uzunluğu değerlerini %5 percente 118.1 cm, % 50 percentilde 128.4 cm ve %95 percentilde 138.7 cm iken 9 yaş çocukların %5 percentilde 123.2 cm, %50 percentilde 132.5 cm, % 95 percentilde 143.7 cm olarak belirtilmiştir (86).

Kayapınar ve arkadaşları (2004), okul öncesi çocuklar üzerinde yapmış oldukları çalışmada hareket eğitimi uygulamasına katılan çocukların boy ortalamasını ön testte 106 cm, son testte 112 cm, uygulamaya katılmayan çocuklarda ise boy ortalamasını ön testte 108 cm, son testte 112 cm olarak belirlemişlerdir (60).

Güler ve Günay (2004) 8-10 yaş grubu erkek çocukların fiziksel uygunluklarının AAHPERD test bataryası ile değerlendirmek için yapmış olduğu çalışmasında 8 yaş ($n=190$) erkek çocukların boy uzunluğunun 130.1 ± 5.9 cm, minimum 117.5cm, maksimum 151.5 cm olarak belirlerken 9 yaş ($n=190$) grubu erkeklerin boy uzunluklarını 133.9 ± 6.4 cm, minimum 111.0cm, maksimum 153.0cm olarak belirtmiştir. 10 yaş çocuklarının boy ortalamalarının ise 139.8 ± 6.9 cm, minimum 123.0 cm, maksimum değerini ise 163.5 cm olarak belirtmiştir (44).

Özbar ve arkadaşları (2004), yapmış oldukları çalışmada okul öncesi çocukların boy ortalamasını 111,2 cm olarak belirlemişlerdir (89).

Güler (2003), yapmış olduğu doktora çalışmasında 8 yaş erkek çocukların boy uzunlukları ortalamasını $130,1 \pm 5,9$ cm olarak bulmuştur (43).

Kerez ve arkadaşları (2003) bazı psikomotor ve fiziksel özelliklerin koordinatif yeteneğe etkisinin Van'lı 9-11 yaş grubu erkek çocuklar üzerinde araştırılması adlı çalışmalarında 9 yaş grubu erkeklerin ortalama boy değerlerinin $131,07 \pm 2,01$ cm olarak bulunmuştur (61).

İnal ve arkadaşları (2003) yapmış oldukları çalışmalarda 9 yaş grubu çocukların ortalama boy değerlerini 131 cm olarak saptamıştır (51).

Reyes ve arkadaşları, kırsal kesimde ve şehirde yaşayan 6-9 yaş arası çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada, kırsal kesimdeki kızların boy ortalamalarını $118,8 \pm 7,7$ cm, erkeklerin boy ortalamalarını $119,6 \pm 7,5$ cm, şehirde yaşayan kız çocuklarının boy ortalamalarını $123 \pm 8,4$ cm, erkeklerin boy ortalamasını $120,9 \pm 7,1$ cm olarak tespit etmişlerdir (99).

Hoos ve arkadaşları, yapmış oldukları çalışmada yaşları ortalaması $6,9 \pm 2,2$ yıl olan çocukların boy ortalamasını $112,3 \pm 14,4$ cm olarak bulmuşlardır (50).

Yüzgül ve Müniroğlu (2001) yapmış oldukları çalışmada; 7-12 yaş grubu toplam 255 çocuktan 7 yaş grubunun boy ortalmaları değerlerini $118,79 \pm 0,82$ cm, 8 yaş grubunun boy ortalmalarını $126,30 \pm 0,77$ cm, 9 yaş grubunun boy uzunluğu ortalmalarını $130,86 \pm 1,15$ cm bulunmuştur (123).

Haslofça ve arkadaşları (2001) dört haftalık yoğun egzersiz programının 8-9 yaş grubu çocuklarda sürat ve güç parametrelerine etkisini değerlendirmek üzere yapmış oldukları çalışmada 8-9 yaş grubu 51 kız ve 63 erkek çocuğun boy

uzunluklarını sırasıyla $131.01 \pm 5.77\text{cm}$ ve $131.71 \pm 6.07\text{cm}$ ve 4 haftalık kızlarda %0.18, erkeklerde %0.64 artış olduğu bulunmuştur (47).

Sanjabad (2001) ilköğretimde okuyan 7-11 yaş kız öğrencilerin postür araştırması adlı çalışmasında 7 yaş kızların ortalama boy değerlerini 117.0 cm, 8 yaş kızların ortalama boy değerlerini 123.3 cm olarak belirtmiştir (103).

Coşan ve Demir (2000) Türk çocuklarının fiziki uygunluk normlarını belirlemek için yaptıkları proje çalışmasında 7 yaş grubu çocukların boy ortalamalarını 126,3 cm, olarak belirlemişlerdir (18).

Rowlands ve arkadaşları (1999) yapmış oldukları çalışmada 8.3 ± 10.8 yaş aralığındaki kızların boy değerlerini erkeklerden daha yüksek bulmuştur (101).

Ducan ve Howley (1998) kısa dönemlik antrenman periyodunun çocuklardaki metabolik ve algısal sonuçları adlı çalışmalarda (n=23) yaş ortalamaları $9.8 \pm 03(7.3-12.2)$ yıl olan deney grubu çocukların boylarını 140.4 ± 2.5 cm ortalama yaşları 9.7 ± 03 yıl olan kontrol grubunun boylarını 139.8 ± 2.3 cm olarak bulunmuştur (30).

Erman ve arkadaşları (1998), 6–10 yaş arası 308 çocuk üzerinde yaptıkları çalışmada 6 yaş kızların boy ortalamasını 117,08 cm, erkek çocuklarda ise boy ortalamasını 126,25 cm olarak kaydetmişlerdir (36).

Kerkez, 5-6 yaş grubu çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada çocukların boy ortalamasını $113,33 \pm 6.6$ cm olarak tespit etmiştir (62).

Odabaş ve arkadaşları (1998), 3–4 yaş kız çocuklarının boy ortalamalarını 101 cm, erkek çocuklarının boy ortalamalarını 107 cm olarak belirlemişlerdir (85).

Odabaş ve arkadaşları (1998), aynı çalışmada 5–6 yaş kız çocuklarının boy ortalamalarını 112,12 cm, erkek çocuklarının boy ortalamalarını 115,17 cm olarak belirlemişlerdir (85).

Tavacıoğlu ve arkadaşları (1997) Benkhe somatogram tekniğinin 7- 10 yaş kız ve erkek çocuklarına uyarlanması adlı çalışmalarında 7-10 yaş (n=423) 8.55 yaş ortalamaları olan kızların 124.2 cm ortalama boy değerleri ne (n=488) 8.58 yıl yaş ortalamaları olan erkeklerin 124.7 cm boy ortalamaları olduğu belirtilmiştir ve daha önce yayınlanmış olan normlara göre % 50 persentillleri olduğu saptanmıştır (115).

Bulca ve arkadaşları (1997) yaz spor okuluna katılan 40 kız yaş ortalaması 9.8 ± 2.1 olan 50 erkek 10.1 ± 1.9 olan toplam 90 çocuktan kızların boy ortalamalarını 136.8 cm iken erkeklerin boy değerlerini 138.1 cm olarak bildirmiştir (15).

Dotcherty (1996)' nin boy percentillerine göre; deney erkek grubu ön testteki ortalama boy değerleri % 25 son test değeri % 45'e denk gelmekte iken erkek (116.3cm, 119.7 cm) ve kontrol erkek (117.6 cm, 120.8 cm) grubunun ön test ortalama boy değerleri %35, son test boy değeri % 60 percente denk gelmektedir. Deney kız grubu ön testteki ortalama boy değerleri % 15(ön test boy değeri 114.6 cm, son testte 117.8 cm) son test değeri % 30 percente denk gelmekte iken kontrol kız grubunun (kontrol kız 115.0 cm, 117.4 cm) ön test ortalama boy değerleri %15, son test boy değeri % 25'e denk gelmektedir (28).

Zülkadiroğlu ve arkadaşları, 12 haftalık cimnastik ve yüzme çalışmalarının 5- 6 yaş grubu çocuklarda antropometrik özellikler üzerine etkisini inceledikleri çalışmada boy ortalamasını 109 ± 0.5 cm olarak belirlemişlerdir (125).

Berthoin ve arkadaşları 6 yaş grubu 43 çocuk üzerinde yaptıkları çalışmada, kızların boy ortalamasını $120 \pm 0,06$ cm, erkeklerin boy ortalamasını $120 \pm 0,06$ cm olarak bulmuşlardır (10).

Müniroğlu, bazı motor özelliklere etki eden faktörleri belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada 4 yaş çocukların boy ortalamasını 106 cm, 5 yaş çocukların boy ortalamasını 111 cm olarak tespit etmiştir (84)

Tanner 1953 , Bouchard 1977 çalışmalarında boy uzunluğunun % 90 oranında kalıtsal olduğunu belirtmiştir (94). Perusse ve arkadaşları 1988 ebeveyn ve çocukların boy ve beden ağırlıkları arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Yapılan literatür taramasındaki çalışmalarda aynı yaş grubu çocukların boy uzunluğu değerleri ile bizim çalışmamızdaki boy uzunlukları değerleri birbirine paralellik göstermektedir. Yapılan çalışmalar boy uzamasının ilkbaharda hız kazanmakta olduğunu bildirmektedir. Yıllık boy artış oranı ortalama 6-8 cm olmaktadır (92).

Kilo

Atletizm grubunun vücut kompozisyonlarının 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön-son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında, ön test kilo ortalaması. ortalaması (20,60 ± 2,68 kg) son test kilo ortalaması (21,70 ± 2,65 kg) tespit edilmiştir.

Halk Oyunları grubu ön test kilo ortalaması (22,05 ± 5,68 kg) son test kilo ortalaması (23,40 ± 6,15 kg) tespit edilmiştir.

Kontrol grubu ön test kilo ortalaması (21,50 ± 2,37 kg) son test kilo ortalaması (22,35 ± 2,72 kg) tespit edilmiştir.

Gruplar arası, ön-son test kilo ölçümleri ortalamalarının farklarının farkı arasında anlamlılık tespit edilememiştir (p>0,05).

Çalışmamızda gruplar içerisinde ön-son test farkı bulunmasına rağmen gruplar arası farkın olmaması çocukların bu dönemde 1 kg'lık artışlarla olağan gelişimlerini sürdürdüğünü ve kilonun hareket eğitimi programından etkilenmediğini göstermektedir.

Uluslararası normlara göre 5 yaş çocuklarında minimum kilo ortalaması 14 kg, maksimum kilo ortalaması 25 kg, 6 yaş çocuklarında minimum kilo ortalaması 16 kg, maksimum kilo ortalaması 27 kg olarak belirlenmiştir(19, 28, 29, 72, 73).

Özbar (2007) 4-6 yaş grubu çocuklarda vücut kompozisyonlarının bir yıllık gelişimini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada hareket eğitimi programına dahil olan grubun ön test kilo ortalaması $17,12 \pm 3,21$ kg, son test kilo ortalaması $21,06 \pm 2,60$ kg olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubu ön test kilo ölçümü ortalaması $18,42 \pm 2,66$ kg, son test kilo ölçümü ortalaması $22,40 \pm 2,75$ kg olarak tespit edilmiştir (90).

Kayapınar (2007) yapmış olduğu, örnek pilot çalışma programının okul öncesi çocukların antropometrik, postür ve fiziksel uygunluk düzeylerine olan etkisinin araştırılması adlı çalışmasında deney erkek grubunun ön test ortalama beden ağırlığı değerlerini 23.4 kg, son test 25.1 kg iken deney kız grubu ön test beden ağırlığı değerlerini 21.0 kg, son testte ise 21.9 kg olarak saptamıştır. Kontrol grubunun erkeklerin ön test beden ağırlığı ortalamalarını 24.4 kg, son testte 25.8 kg olarak, kontrol kız grubunun ortalama beden ağırlığı 22.3 kg , iken son testte 25.0 kg saptanmıştır. Deney ve kontrol grupları arası yapılan bağımsız t testi bulgularında istatistiksel olarak anlamlı fark ($p>0.05$) bulunmamıştır (59).

Haslofça ve arkadaşları (2005) çalışmalarında 7 yaş ($n=23$) ve 8 yaş ($n=46$) toplam 69 kız çocuğun ortalama beden ağırlığı değerlerini 28,37 kg olarak belirtmiştir (48).

Bayraktar (2005) yapmış olduğu yüksek lisans tezinde yüzücülerdeki kilo değerleri 42.36 ± 3.57 kg olarak bulunmuştur (9).

Odabaş ve arkadaşları (2005) 8- 16 yaş erkek çocukların motor özelliklerini belirlemek üzere yapmış oldukları çalışmada beden ağırlığı değerlerini 8 yaş çocukların %5 percentte 21.1 kg, % 50 percentilde 26.1 kg ve % 95 percentilde 39 kg

iken, 9 yaş çocukların %5 persentilde 22.7 kg, %50 percentilde 27.8 kg, %95 percentilde 41.8 kg olarak belirtmiştir (86).

Haslofça ve arkadaşları (2005) yapmış oldukları çalışmada 7 yaş (n=29) ve 8 yaş (n=51) toplam 80 erkek çocuğun ortalama beden ağırlığı değerlerini 28.41 kg olarak bulmuşlardır (46).

Güler ve Güney (2004) 8- 10 yaş grubu çocuklarının fiziksel uygulamalarının AAHPERD test bataryası ile değerlendirmek için yapmış olduğu çalışmasında 8 yaş (n=190) erkek çocuklarının ortalama beden ağırlığı değerlerini 29.5 ± 6.0 kg, minimum değerleri 20.2kg, maksimum 50.1 kg olarak belirtirken 9 yaş (n=190) erkek çocuklarının ortalama beden ağırlığı değerlerini 31.7 ± 7.1 kg, minimum değerleri 18.5kg, maksimum 62.2 kg olarak belirtmiştir. 10 yaş (n=186) beden ağırlığı ortalamalarını ise 34.8 ± 7.5 kg, minimum 23.1kg, maksimum değerlerini ise 61 kg olarak belirtmiştir (44).

Özbar ve arkadaşları (2004), yapmış oldukları çalışmada okul öncesi çocukların kilo ortalamasını 20,94 kg olarak belirlemişlerdir (89).

Kayapınar ve arkadaşları (2004), okul öncesi çocuklar üzerinde yapmış oldukları çalışmada hareket eğitimi uygulamasına katılan çocukların kilo ortalamasını ön testte 17,36 kg, son testte 21,47 kg, uygulamaya katılmayan çocuklarda ise kilo ortalamasını ön testte 18,58 kg, son testte 21,34 kg olarak belirlemişlerdir (60).

Kerkez ve arkadaşları (2003) bazı psikomotor ve fiziksel özelliklerin koordinatif yeteneğe etkisinin Van'lı 9-11 yaş grubu erkek çocuklar üzerinde araştırılması adlı çalışmalarında 9 yaş grubu erkeklerin ortalama beden ağırlığı değerlerini 28.50 ± 2.04 kg olarak bulmuşlardır (61).

İnal ve arkadaşları (2003) yapmış oldukları çalışmada 9 yaş çocukların beden ağırlığı değerlerinin ortalama 17 kg bulmuşlardır (51).

Reyes ve arkadaşları, kırsal kesimde ve şehirde yaşayan 6-9 yaş arası çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada, kırsal kesimdeki kızların kilo ortalamasını $22,9 \pm 5$ kg, erkeklerin kilo ortalamasını $23,6 \pm 4.4$ kg, şehirde yaşayan kız çocuklarının kilo ortalamasını $25,7 \pm .5$ kg, kilo ortalamasını ise $24,2 \pm 4.4$ kg olarak tespit etmişlerdir (99).

Güler (2003), yapmış olduğu doktora çalışmasında 8 yaş erkek çocukların kilo ortalamasını $29,5 \pm 6$ kg olarak bulmuştur (43) .

Saygın (2003) yapmış olduğu doktora tezinde 10 yaş kız çocuklarının ortalama beden ağırlığı değerlerini 38.00 ± 6.73 kg, aynı yaş beden ağırlığı erkeklerin beden ağırlığı ortalama değerlerini 38.11 ± 8.67 kg olarak belirtmiştir (105).

Watts ve arkadaşları (2003) yaptıkları çalışmada, düzenli spor eğitimi alan ve spor eğitimi almayan benzer yaş çocuklarının boy ve kilolarında spor eğitimi alanlar lehine anlamlı farklılıklar olduğunu belirlemişlerdir (119).

Odabaş ve arkadaşları (1998) 3-6 yaş grubu kız ve erkek çocukların fiziki yapıları karşılaştırmak için yaptıkları çalışmada 5-6 yaş kız çocuklarının beden ağırlığı değerlerini 17.63 ± 0.29 kg, erkeklerin beden ağırlığı ortalamalarını 19.8 ± 0.064 kg olarak bulmuştur (85).

Yüzgül ve Müniroğlu (2001) yapmış oldukları çalışmada 7-12 yaş grubu toplam 255 çocuktan 7 yaş grubunun beden ağırlığı ortalama değerlerini 24.06 ± 0.59 kg, 8 yaş grubunun beden ağırlığı ortalamalarını 28.97 ± 0.85 kg, 9 yaş grubunun beden ağırlığı ortalamalarını 28.63 ± 0.83 kg bulunurken 10 yaş grubunun beden ağırlığı ortalamalarının 30.63 ± 0.85 kg bulmuşlardır (123).

Haslofça ve arkadaşları (2001) yapmış oldukları çalışmada 8-9 yaş grubu 51 kız ve 63 erkek çocuğun beden ağırlığı değerlerini sırasıyla 29.92 ± 5.61 kg ve 31.87 ± 7.37 kg olarak bulmuştur. Kızların beden ağırlığı 4 hafta sonunda %53 , erkeklerde % 1.07'lik bir azalma belirlemiştir (47).

Sanjabad (2001) ilköğretimde okuyan 7-11 yaş kız öğrencilerinin postür araştırması adlı çalışmasında 7 yaş kızların ortalama beden ağırlığı değerlerini 21.03kg, 8 yaş kızların ortalama beden ağırlığı değerlerini 23.65 kg belirtmiştir (103).

Boy ve beden ağırlığı büyüme ve gelişme hızını değerlendirmede en kullanışlı değişken olarak bilinir (121). Yaşın ilerlemesine bağlı olarak, büyümenin etkisiyle beden ağırlığında olağan bir artış görülür (45).

Coşan ve Demir (2000) Türk çocuklarının fiziki uygunluk normlarını belirlemek için yaptıkları proje çalışmasında 7 yaş grubu çocukların kilo ortalamalarını 26 kg olarak belirlemişlerdir (18)

Rowlands ve arkadaşları (1999) yapmış oldukları çalışmada 8.3 ± 10.8 yaş aralığındaki kızların beden ağırlığı değerlerini erkeklerden daha yüksek bulmuştur (101).

Kalkavan ve Çolak (1999), bazı temel fiziksel ve motorik özelliklerin kız ve erkeklerde 4-20 yaşlar arasında gelişmesi başlıklı çalışmasında 4-6 yaş grubu çocukların boy ve kilo ölçüm değerlerini sırası ile kızlarda 106-16, 111-18, 116-19 cm-kg ve erkeklerde 107-17, 112-17, 116-19 cm-kg olarak tespit etmişlerdir (55).

Odabaş ve arkadaşları (1998), 3-6 yaş grubu çocukların fiziki yapılarının değerlendirilmesi ile ilgili yaptıkları çalışmada 98 çocuğu ölçmüşler ve 3-4 yaş kız çocuklarının ağırlık ortalamalarını 14,2 kg, erkek çocuklarda ise ağırlık ortalamalarını 15,74 kg olarak belirlemişlerdir. 5-6 yaş kız çocuklarının ağırlık

ortalamlarını 17,63 kg, erkek çocuklarının ağırlık ortalamalarını 19,8 kg, olarak belirlemişlerdir (85).

Ducan ve Howley (1998) kısa dönemlik antrenmen periyodunun çocuklardaki metabolik ve algısal sonuçları adlı çalışmalarında (n=23) ortalama yaşları 9.8 ± 0.3 (7.3-12.2) yıl olan deney grubu çocukların beden ağırlıklarını 43.70 ± 4.8 kg, ortalama yaşları 9.7 ± 0.3 yıl olan kontrol grubunun beden ağırlıklarını 44.9 ± 7.0 kg olarak bulmuştur (30).

Erman ve arkadaşları, 6-10 yaş çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada 6 yaş kızların kilo ortalamasını 20.95 ± 2.25 kg, erkeklerin kilo ortalamasını 25.38 ± 2.56 kg olarak bulmuşlardır (36) .

Kerkez, 5-6 yaş grubu çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada çocukların kilo ortalamasını $19,25 \pm 2.9$ kg olarak tespit etmiştir (62).

Tavacıoğlu ve arkadaşları (1997) Benkhe somatogram tekniğinin 7- 10 yaş kız ve erkek çocuklarına uyarlanması adlı çalışmalarında 7- 10 yaş (n=423) 8.55 yaş ortalamaları olan kızların ortalama beden ağırlığı değerleri 24.1 kg ve (n=488) 8.58 yıl yaş ortalamaları olan erkeklerin 24.7 kg beden ağırlığı ortalamaları bildirmiştir (115).

Bulca ve arkadaşları (1997) yaz spor okuluna katılan 40 kız yaş ortalaması 9.8 ± 2.1 olan 50 erkek 10.1 ± 1.9 olan toplam 90 çocuktan kızların beden ağırlığı ortalamalarını 35.8 kg iken erkeklerin 38.9 kg olarak bulmuştur (15).

Falk ve Mor (1996) 12 haftalık antrenman programının 6-8 yaş erkek çocuklarında motor performans etkisini araştırdıkları çalışmada kilo ortalamasını 23.3 ± 2.6 kg olarak tespit etmişlerdir (37).

Zülkadiroğlu ve arkadaşları, 12 haftalık cimnastik ve yüzme çalışmalarının 5-6 yaş grubu çocuklarda antropometrik özellikler üzerine etkisini inceledikleri çalışmada kilo ortalamasını 19.22 ± 3.24 kg olarak belirlemişlerdir (125).

Berthoin ve arkadaşları 6 yaş grubu 43 çocuk üzerinde yaptıkları çalışmada, kızların kilo ortalamasını $22,7 \pm 4,2$ kg, erkeklerin kilo ortalamasını $23,2 \pm 3,9$ kg olarak bulmuşlardır (10).

Müniroğlu, bazı motor özelliklere etki eden faktörleri belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada 4 yaş çocukların kilo ortalamasını 17.24 kg, 5 yaş çocukların kilo ortalamasını 19.36 kg olarak tespit etmiştir (84).

Brehman ve Kliegmen (1994) 4-12 yaş grubu kız ve erkek çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada 4-6 yaş grubu çocukların boy ve kilo ölçüm değerlerini sırası ile kızlarda 102-16, 109-18, 116-20 cm-kg ve erkeklerde 103-17, 110-19, 116-22 cm-kg olarak tespit etmişlerdir (12)

Kulaç Uzunluğu

Atletizm grubunun vücut kompozisyonlarının 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön-son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında, ön test kulaç uzunluğu ortalaması ($109,45 \pm 5, 43$ cm) son test kulaç uzunluğu ortalaması ($111,85 \pm 4,89$ cm) olarak tespit edilmiştir.

Halk Oyunları grubu ön test kulaç uzunluğu ortalaması ($113,20 \pm 7,94$ cm) son test kulaç uzunluğu ortalaması ($113,90 \pm 8,49$ cm) tespit edilmiştir.

Kontrol grubu ön test kulaç uzunluğu ortalaması ($112,10 \pm 4,02$ cm) son test kulaç uzunluğu ortalaması ($115,30 \pm 3,34$ cm) tespit edilmiştir.

Üç grup arasındaki farklılıkları belirlemek için yapılan test sonuçlarına göre, atletizm grubu ön-son test kulaç uzunluğu ölçüm ortalamasının farkı ise $2,40 \pm 1,27$ cm , halk oyunları ön-son test kulaç uzunluğu ölçüm ortalamasının farkı $0,70 \pm 0,8$ cm, kontrol grubunun ön-son test kulaç uzunluğu ölçüm ortalamasının farkı $3,20 \pm 1,67$ cm, olarak belirlenmiştir.

Hareket eğitimi uygulanan atletizm grubu çocuklarda 4 aylık kulaç uzaması ortalama 2,4 cm halk oyunlarının boy uzaması 0,7 cm, hareket eğitimi programı uygulanmayan kontrol grubunda 4 aylık boy uzaması ortalama 3.20 cm olarak görülmektedir. Sonuçta, kontrol grubunun lehine anlamlı farklılık oluşmuştur.

Özbar (2007) 4-6 yaş grubu çocuklarda vücut kompozisyonlarının bir yıllık gelişimini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada hareket eğitimi programına dahil olan grubun ön test kulaç uzunluğu ortalaması $102,12 \pm 6,39$ cm, son test kulaç uzunluğu ortalaması $112,58 \pm 6,87$ cm olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubu ön test kulaç uzunluğu ölçüm ortalaması $104,38 \pm 5,96$ cm, son test kulaç uzunluğu ölçüm ortalaması $109,58 \pm 4,85$ cm olarak tespit edilmiştir. Gruplar arası, ön-son test kulaç ölçümleri ortalamalarının farklarının arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık vardır ($p < 0,01$). Kontrol grubunun ön-son test kulaç ölçüm ortalamasının farkı $5,20 \pm 2,36$ cm, deney grubunun ön-son test kulaç ölçüm ortalamasının farkı ise $10,45 \pm 2,02$ cm olarak belirlenmiştir (90).

Kayapınar ve arkadaşları (2004), okul öncesi çocuklar üzerinde yapmış oldukları çalışmada hareket eğitimi uygulamasına katılan çocukların kulaç uzunluğu ortalamasını ön testte 104 cm, son testte 109 cm, uygulamaya katılmayan çocuklarda ise kulaç uzunluğu ortalamasını ön testte 105 cm, son testte 109 cm olarak belirlemişlerdir (60).

Coşan ve Demir (2000) Türk çocuklarının fiziki uygunluk normlarını belirlemek için yaptıkları proje çalışmasında 7 yaş grubu çocukların kulaç uzunluğu ortalamasını 125,4 cm olarak belirlemişlerdir (18).

Odabaş ve arkadaşları (1998), 3–4 yaş kız çocuklarının kulaç uzunluklarını 97,6cm, erkek çocuklarda ise, kulaç uzunluklarını 103,82cm olarak belirlemişler (85).

Odabaş ve arkadaşları (1998), aynı çalışmada 5–6 yaş kız çocuklarının kulaç uzunluklarını 16,94 cm, erkek çocuklarının kulaç uzunluklarını 111,23 cm olarak tespit etmişlerdir (85).

Oturma Yüksekliği

Atletizm grubunun vücut kompozisyonlarının 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön-son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında, ön test oturma yüksekliği ortalaması ($59,10 \pm 2,67$ cm) son test oturma yüksekliği ($61,55 \pm 2,46$ cm)olarak tespit edilmiştir.

Halk Oyunları grubu ön test oturma yüksekliği ortalaması ($61,75 \pm 3,64$ cm) son test oturma yüksekliği ($63,10 \pm 3,40$ cm) tespit edilmiştir.

Kontrol grubu ön test oturma yüksekliği ortalaması ($61,65 \pm 1,69$ cm) son test oturma yüksekliği ($62,30 \pm 1,65$ cm) tespit edilmiştir.

Üç grup arasındaki farklılıkları belirlemek için yapılan test sonuçlarına göre, atletizm grubu ön-son test oturma yüksekliği ölçüm ortalamasının farkı ise $2,45 \pm 1,84$ cm , halk oyunları ön-son test oturma yüksekliği ölçüm ortalamasının farkı $1,35 \pm 0,9$ cm, kontrol grubunun ön-son test oturma yüksekliği ölçüm ortalamasının farkı $0,6 \pm 0,98$ cm, olarak belirlenmiştir.

Çalışmamızdan elde edilen sonuçlara göre hareket eğitimi programı boy uzunluğunu olumlu etkilediği gibi boy uzunluğunun bir komponenti olan oturma yüksekliğini de olumlu etkilemiştir. Atletizm ve halk oyunları gruplarında kontrol

grubuna oranla daha fazla artış gözlenmiştir. Bu durumun boy uzamasına bağlı olarak gerçekleşen üst beden uzunluğundaki artıştan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Özbar (2007) 4-6 yaş grubu çocuklarda vücut kompozisyonlarının bir yıllık gelişimini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada hareket eğitimi programına dahil olan grubun ön test oturma yüksekliği ortalaması $58,38 \pm 3,00$ cm, son test oturma yüksekliği ortalaması $63,14 \pm 3,30$ cm olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubu ön test oturma yüksekliği ölçümü ortalaması $59,08 \pm 2,42$ cm, son test oturma yüksekliği ölçümü ortalaması $60,94 \pm 2,25$ cm olarak tespit edilmiştir. Gruplar arası, ön-son test oturma yüksekliği ölçümleri ortalamalarının farklarının farkı arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. ($p < 0,01$). Kontrol grubunun ön-son test oturma yüksekliği ölçüm ortalamasının farkı $1,86 \pm 0,84$ cm, deney grubu ön-son test oturma yüksekliği ölçüm ortalamasının farkı $4,75 \pm 1,66$ cm olarak belirlenmiştir (90).

Kayapınar ve arkadaşları (2004), yapmış oldukları çalışmada hareket eğitimi uygulamasına katılan çocukların oturma yüksekliği ortalamasını ön testte 58 cm, son testte 60 cm, uygulamaya katılmayan çocuklarda ise oturma yüksekliği ortalamasını ön testte 59 cm, son testte 60 cm olarak belirlemişlerdir (60).

Coşan ve Demir (2000) Türk çocuklarının fiziki uygunluk normlarını belirlemek için yaptıkları proje çalışmasında 7 yaş grubu çocukların oturma yüksekliği ortalamasını 65,5 cm olarak belirlemişlerdir (18).

Odabaş ve arkadaşları (1998), 3–6 yaş grubu çocukların fiziki yapılarının değerlendirilmesi ile ilgili yaptıkları çalışmada 98 çocuğu ölçmüşler ve 3–4 yaş kız çocuklarının oturma yüksekliklerini 56,18 cm, erkek çocuklarda ise, oturma yüksekliklerini 59,2 cm olarak belirlemişlerdir (85).

Odabaş ve arkadaşları (1998), aynı çalışmada 5–6 yaş kız çocuklarının oturma yüksekliklerini 59,29 cm, erkek çocuklarının oturma yüksekliklerini 63,03 cm olarak belirlemişlerdir (85).

Malina'ya (1984) göre ergenlik çağına kadar kız ve erkek çocuklarda üst gövde uzunlukları arasında bir fark bulunmamaktadır. Farklılık ergenlikten sonra kızlar lehine gelişmektedir (70).

Malina'ya göre, antropometrik özelliklerden boy, el, ayak, kulaç ve bacak uzunluğu gibi değerler, çevre koşullarından çok genetik faktörlere bağlıdır. Çevre ölçüleri, ağırlık ve yağ oranı ise beslenme ve antrenman gibi çevresel faktörlerden etkilenmektedir (71).

Bacak Uzunluğu

Atletizm grubunun vücut kompozisyonlarının 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön-son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında, ön test bacak uzunluğu ortalaması ($53,60 \pm 4,13$ cm) son test bacak uzunluğu ($54,10 \pm 3,85$ cm) olarak tespit edilmiştir.

Halk Oyunları grubu ön test bacak uzunluğu ortalaması ($53,45 \pm 3,95$ cm) son test bacak uzunluğu ($54,30 \pm 3,94$ cm) tespit edilmiştir.

Kontrol grubu ön test bacak uzunluğu ortalaması ($52,80 \pm 2,78$ cm) son test bacak uzunluğu ($54,60 \pm 2,98$ cm) tespit edilmiştir.

Üç grup arasındaki farklılıkları belirlemek için yapılan test sonuçlarına göre, atletizm grubu ön-son test bacak uzunluğu ölçüm ortalamasının farkı ise $0,50 \pm 1,0$ cm , halk oyunları ön-son test bacak uzunluğu ölçüm ortalamasının farkı $0,85 \pm 1,26$ cm, kontrol grubunun ön-son test bacak uzunluğu ölçüm ortalamasının farkı $1,8$

$\pm 1,28$ cm, olarak belirlenmiştir. Kontrol grubunun lehine anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Eralp (1986) yapmış olduğu 11-12 yaş grubu erkek cimnastik milli takım aday kadrosunun antropometrik ölçümlerinin Türkiye normları ile kabiliyetlerinin de Almanya ve Bulgaristan'daki aynı yaş grubu cimnastikçilerle mukayesesi adlı çalışmasında erkek cimnastiklerin ortalama bacak uzunluğu değerlerini 64.15 cm bulmuştur (34).

Antropometrik özelliklerin yaşa bağlı olarak kız ve erkek çocuklarda anlamlı düzeyde artış gösterdiği yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur (16, 71)

7.1. 2 Grupların Motor Beceri Özelliklerinin Değerlendirilmesi

5-6 yaş grubu çocukların motor beceri gelişimlerinin belirlenebilmesi için denge, esneklik, uzun atlama, pençe kuvveti ve disklere dokunma ölçümleri yapılmış, çıkan sonuçlar istatistiksel olarak analiz edilmiş ve bir sıra dahilinde sunulmuştur.

Denge

Atletizm grubunun vücut kompozisyonlarının 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön-son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında ön test denge ölçüm ortalaması ($17,35 \pm 12,11$ sn) son test denge ölçüm ortalamasından ($29,30 \pm 22,75$ sn) olarak tespit edilmiştir.

Halk oyunları grubu ön test test denge ölçüm ortalaması ($48,10 \pm 42,27$ sn) son test denge ölçüm ortalamasından ($70,40 \pm 49,07$ sn) olarak tespit edilmiştir.

Kontrol grubu ön test test denge ölçüm ortalaması ($41,25 \pm 44,67$ sn) son test denge ölçüm ortalamasından ($47,60 \pm 32,19$ sn) olarak tespit edilmiştir.

Üç grup arasındaki farklılıkları belirlemek için yapılan test sonuçlarına göre, atletizm grubu ön-son test denge ölçüm ortalamasının farkı ise $11,95 \pm 14,37$ sn , halk oyunları ön-son test denge ölçüm ortalamasının farkı $22,3 \pm 23,4$ sn, kontrol grubunun ön-son test denge ölçüm ortalamasının farkı $6,3 \pm 27,1$ sn, olarak belirlenmiştir.

Denge, sinir sisteminin işbirliğini ortaya koyan bir yetenektir. Denge yeteneği kas sistemi, göz kontrolü ve iç kulak arasındaki bütünleşme hakkında bilgi verir (27). Denge performansı yaşla gelişir (93).

Singer (1980) okul öncesi çocukların statik ve dinamik dengeleri üzerinde yaptığı çalışmada bu dönem çocuklarının statik ve dinamik dengeleri arasında önemli bir ilişki saptamamıştır. Denge derecesinin, kilosu fazla olan çocuklarda düşük olmasına rağmen, uzun boylu çocuklara oranla daha iyi olduğunu belirtmiştir (111).

Özbar (2007) 4-6 yaş grubu çocuklarda vücut kompozisyonlarının bir yıllık gelişimini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada hareket eğitimi programına dahil olan grubun ön test statik denge ölçüm ortalaması $13,46 \pm 7,80$ sn, son test statik denge ölçüm ortalaması $28,92 \pm 12,85$ sn olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubu ön test statik denge ölçüm ortalaması $13,53 \pm 7,33$ sn, son test statik denge ölçüm ortalaması $17,04 \pm 6,61$ sn olarak tespit edilmiştir. Gruplar arası, ön-son test statik denge ölçümleri ortalamaları arasındaki farkların farkı anlamlı düzeyde bulunmuştur ($p < 0,01$). Kontrol grubunun ön-son test statik denge ölçümü ortalamasının farkı $3,51 \pm 2,28$ sn, deney grubu ön-son test statik denge ölçümü ortalamasının farkı $15,46 \pm 10,38$ sn olarak belirlenmiştir (90).

Kayapınar (2007) yapmış olduğu, örnek pilot çalışma programının okul öncesi çocukların antropometrik, postür ve fiziksel uygunluk düzeylerine olan etkisinin araştırılması adlı çalışmasında deney grubunun flamingo denge testi ön test ortalama $32,39$ sn, son testte $39,18$ sn'ye bulunmuştur ve bu fark anlamlıdır ($p < 0,05$). Kontrol grubunun flamingo denge testi ön test ortalama $30,52$ sn olan $19,55$ sn bulunmuştur ve bu fark anlamlı değildir ($p > 0,05$). Kontrol grubunun

disklere dokunma ön-son test değerleri arasında ($p>0.05$) anlamlı fark saptanmamıştır (59).

Altinkök (2006) çalışmasında temel motor hareketlerin geliştirilmesine yönelik beden eğitimi programını uygulayan deney grubunda statik denge değerlerinden en iyi değeri 28.09 sn'den 41,55 sn'ye yükselirken, kontrol grubunda ise 28.04 sn'den 23.79 sn'ye gerilemiştir. Statik denge değerlerinde kontrol grubunda artış olmaması hatta gerileme olmasına karşın, deney grubunda ($p<0.01$) düzeyinde son test lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır (3).

Müniroğlu (1995), anaokullarına devam eden 4-5 yaş çocuklarının motor gelişim düzeylerine etki eden bazı faktörler üzerine yaptığı çalışmada, statik denge ortalamasını 4 yaş çocuklarda $14,89 \pm 0,99$ sn, 5 yaş çocuklarda $24,40 \pm 1,39$ sn olarak belirlemiştir (84).

Disklere Dokunma

Atletizm grubunun vücut kompozisyonlarının 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön-son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında ön test disklere dokunma ölçüm ortalaması ($22,20 \pm 2,26$ sn) son test disklere dokunma ölçüm ortalamasından ($19,40 \pm 1,90$ sn) olarak tespit edilmiştir.

Halk oyunları grubu ön test test disklere dokunma ölçüm ortalaması ($20,55 \pm 3,69$ sn) son test disklere dokunma ölçüm ortalamasından ($18,95 \pm 3,79$ sn) olarak tespit edilmiştir.

Kontrol grubu ön test disklere dokunma ölçüm ortalaması ($22,80 \pm 3,45$ sn) son test disklere dokunma ölçüm ortalamasından ($21,45 \pm 2,80$ sn) olarak tespit edilmiştir.

Üç grup arasındaki farklılıkları belirlemek için yapılan test sonuçlarına göre, atletizm grubu ön-son test disklere dokunma ölçüm ortalamasının farkı ise $2,8 \pm 1,8$

sn , halk oyunları ön-son test disklere dokunma ölçüm ortalamasının farkı $1,6 \pm 1,9$ sn, kontrol grubunun ön-son test disklere dokunma ölçüm ortalamasının farkı $1,3 \pm 1,8$ sn, olarak belirlenmiştir.

Çalışmamızdan elde edilen sonuçlara göre hareket eğitimi programı disklere dokunmanın olumlu etkilemiştir. Atletizm ve halk oyunları gruplarında kontrol grubuna oranla daha fazla artış gözlenmiştir.

Kayapınar (2007) yapmış olduğu, örnek pilot çalışma programının okul öncesi çocukların antropometrik, postür ve fiziksel uygunluk düzeylerine olan etkisinin araştırılması adlı çalışmasında deney grubunun disklere dokunma testi ön test ortalama 25.34 sn olan 18.58 sn'ye gerileyerek iyileştirilmiştir. Deney grubunun disklere dokunma ön-son test değerleri arasında ($p < 0.05$) anlamlı fark saptanmıştır. Kontrol grubunun disklere dokunma testi ön test ortalama 24,29 sn olan 23.98 sn'ye gerileyerek iyileştirilmiştir. Kontrol grubunun disklere dokunma ön-son test değerleri arasında ($p > 0.05$) anlamlı fark saptanmamıştır (59).

Haslofça ve arkadaşları (2005) çalışmalarında 7 yaş ($n=23$) ve 8 yaş ($n=46$) toplam 69 kız çocuğun ortalama disklere dokunma sürelerini 19,90 sn olarak bulmuştur (48).

Bayraktar (2005) araştırmasında atletizm yapan sporcuların disklere dokunma testi ölçümleri cimnastik sporu yapan sporculardan çok ileri derece farklı ($p < 0.001$), yüzme sporu yapan sporcularla ise aralarında anlamlı fark bulunamamıştır. ($p > 0.05$). Yüzme ve jimnastik sporu yapan sporcularda disklere dokunma testi ölçümleri yüzme sporu yapan sporcularda çok ileri derecede farklı ($p < 0.001$) olarak bulunmuştur. Bu üç spor branşını disklere dokunma testi ortalaması olarak sıralayacak olursak yüzme sporu yapan sporcular birinci sırada, atletizm sporu yapan sporcular ikinci sırada, cimnastik sporu yapan sporcular sonuncu sırada yer almıştır (9).

Haslofça ve arkadaşları (2005) yapmış oldukları çalışmada 7 yaş (n=29) ve 8 yaş (n=51) toplam 80 erkek çocuğun ortalama disklere dokunma değerlerini 21.20 sn olarak belirtmişlerdir (46).

Haslofça ve arkadaşları (2000) altı haftalık yaz spor okulu programı sonunda 9.5 ± 2.5 yaş kızlarda disklere dokunma testi değerlerinde %18.65 artış, erkeklerde 13.79 artış olduğunu belirtmiştir (49).

Haslofça ve arkadaşları (2001) dört haftalık yoğun egzersiz programının 8-9 yaş grubu çocuklarda sürat ve güç parametrelerine etkisini değerlendirmek üzere yapmış oldukları çalışmada 8-9 yaş grubu 51 kız ve 63 erkek çocuğun ön test disklere dokunma testi değerlerini kızların 17.57 ± 3.69 sn, erkeklerin 19.27 ± 6.08 sn ve 4 hafta sonra kızların 14.83 ± 2.45 sn, erkeklerin 16.59 ± 4.67 sn olarak bulmuşlardır. 4 haftada kızlarda %15.59 , erkeklerde % 13.91'lik bir iyileşme olduğu belirtmiştir (47).

Lefevre ve arkadaşları (1990) yapmış oldukları çalışmada 8 yaş kızların (n=75) disklere dokunma test değerlerinde 19.06 sn, erkeklerin (n=72) 20.01 sn iken 9 yaş grubu kızların (n=103) 17.4 sn iken , erkeklerin 17.9 sn olarak bulunmuştur (69).

Saemundsen (1986) 10 yaş kız (n=42) çocukların disklere dokunma test değerlerini 15.37 ± 2.04 sn iken aynı yaş grubu erkek çocukların disklere dokunma test değerlerini 14.81 ± 2.49 sn olarak belirtmiştir (104).

Esneklik

Atletizm grubunun vücut kompozisyonlarının 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön-son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında ön test oturarak uzanma ölçüm ortalaması ($25,70 \pm 7,44$ cm) son test oturarak uzanma ölçüm ortalamasından ($28,20 \pm 6,60$ cm) olarak tespit edilmiştir.

Halk oyunları grubu ön test oturarak uzanma ölçüm ortalaması ($22,60 \pm 7,55$ cm) son test oturarak uzanma ölçüm ortalamasından ($28,45 \pm 7,40$ cm) olarak tespit edilmiştir.

Kontrol grubu ön test oturarak uzanma ölçüm ortalaması ($22,80 \pm 6,03$ cm) son test disklere dokunma ölçüm ortalamasından ($25,45 \pm 6,15$ cm) olarak tespit edilmiştir.

Üç grup arasındaki farklılıkları belirlemek için yapılan test sonuçlarına göre, atletizm grubu ön-son test oturarak uzanma ölçüm ortalamasının farkı ise $2,5 \pm 2,5$ cm , halk oyunları ön-son test oturarak uzanma ölçüm ortalamasının farkı $5,8 \pm 5,4$ cm, kontrol grubunun ön-son test oturarak uzanma ölçüm ortalamasının farkı $2,6 \pm 2,2$ cm olarak belirlenmiştir.

Çalışmamızdan elde edilen sonuçlara göre hareket eğitimi programı oturarak uzanma olumlu etkilemiştir. Halk oyunları gruplarında atletizm ve kontrol grubuna oranla daha fazla artış gözlenmiştir.

Uluslararası normlar incelendiğinde, 6 yaş kız çocukları için 50'inci percentilde denk gelen esneklik değerleri, 27 cm, 7 yaş için 27 cm, 8 yaş için 28 cm, 9 yaş için 28 cm, 10 yaş için 28 cm, 11 yaş için 29 cm olduğu saptanmıştır (29).

Özbar (2007) 4-6 yaş grubu çocuklarda vücut kompozisyonlarının bir yıllık gelişimini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada hareket eğitimi programına dahil olan grubun ön test esneklik ölçüm ortalaması $21,32 \pm 2,86$ cm, son test esneklik ölçüm ortalaması $27,50 \pm 2,72$ cm olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubu ön test esneklik ölçüm ortalaması $19,40 \pm 5,11$ cm, son test esneklik ölçüm ortalaması $20,65 \pm 4,96$ cm olarak tespit edilmiştir. Gruplar arası, ön-son test esneklik ölçümleri ortalamaları arasındaki farkların farkı anlamlı düzeyde bulunmuştur ($p < 0,01$). Kontrol grubunun ön-son test esneklik ölçüm ortalamasının farkı $1,25 \pm 0,80$ cm, deney grubu ön-son test esneklik ölçüm ortalamasının farkı $6,18 \pm 1,29$ cm olarak belirlenmiştir (90).

Kayapınar (2007) yapmış olduğu, örnek pilot çalışma programının okul öncesi çocukların antropometrik, postür ve fiziksel uygunluk düzeylerine olan etkisinin araştırılması adlı çalışmasında deney grubunun otur- eriş ile esneklikleri ön test ortalama 25.45 cm, son testte 31.90 cm olarak saptanmıştır. Deney grubunun otur-eriş testi ön-son test değerleri arasında ($p < 0.05$) anlamlı fark saptanmıştır. Kontrol grubunun otur-eriş testi ile esneklikleri ön testte ortalama 27,57 cm, son testte 27.10 cm olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubunun otur- eriş ön-son test değerleri arasında ($p > 0.05$) anlamlı fark saptanmamıştır (59).

Altinkök (2006) çalışmasında temel motor hareketlerin geliştirilmesine yönelik beden eğitimi programını uygulayan deney grubunda esneklik değerleri ortalaması 23 cm'den 28 cm'ye yükselirken, kontrol grubunda ise 23 cm'den 25 cm'ye yükselmiştir. Kontrol grubundaki artış ($p > 0.05$) düzeyinde anlamlı bulunamamıştır. Deney grubunda artış son test lehine ($p < 0.001$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır (3).

Turgut ve arkadaşları (2006), yaptıkları çalışmada 6 yaş kız çocuklarının otur-eriş esneklik değerleri ortalamasını $27,48 \pm 5,35$ cm olarak bulmuşlardır (116).

Haslofça ve arkadaşları (2005) kız çocukları üzerinde yaptıkları çalışmada 7-8 yaş çocukların esneklik değerleri ortalamasını 7,63cm olarak tespit etmişlerdir (48).

Pekel ve arkadaşları (2006), spor yapan çocuklarda performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikleri arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi adlı çalışmaya 10-13 yaş toplam 4041 çocuk arasından belirli bir yetenek seçimi süreci sonrası seçilip 6-18 ay boyunca atletizm çalışmalarına katılan , 52 erkek 43 kız toplam 95 çocuk katılmıştır. Erkek çocukların otur- eriş test sonuçları $21,3 \pm 6$ cm iken, kız çocukların 25 ± 5.1 cm bulmuşlardır. Ortalamaları arasında anlamlı farklılık ($p < 0.01$) tespit etmişlerdir (96) .

Bayraktar (2005) araştırmasında atletizm yapan sporcuların oturarak uzanma testi ölçümleri atletizm sporu yapan sporculardan çok ileri derece farklı ($p<0.001$), yüzme sporu yapan sporcularla ise ileri derecede farklı olarak bulunmuştur. ($p<0.01$). Yüzme ve atletizm sporları arasında ise yüzme sporu yapan sporcuların oturarak uzanma testleri atletizm sporu yapan sporculardan ileri derecede farklı olarak bulunmuştur. ($p<0.01$). Bu üç spor branşını oturarak uzanma testi ortalaması olarak sıralayacak olursak cimnastik sporu yapan sporcular birinci sırada, yüzme sporu yapan sporcular ikinci sırada, atletizm sporu yapan sporcular sonuncu sırada yer almıştır (9).

Odabaş ve arkadaşları (2005) 8- 16 yaş erkek çocukların motor özelliklerini belirlemek üzere yapmış oldukları çalışmada 8 yaş çocukların esneklik değerlerini %5 percente 18 cm, % 50 percentilde 28 cm ve %95 percentilde 38 cm iken, 9 yaş çocukların %5 percentilde 17 cm, %50 percentilde 27 cm, % 95 percentilde 36 cm olarak belirtilmiştir (86).

Saygın ve arkadaşlarının (2005) yapmış oldukları çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi isimli araştırmalarında, deney ve kontrol gruplarının ön test değerlerinin esneklik puanları arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, son test değerleri arasında, ($p<0.01$) düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Esneklik puanları, deney grubu ön-son test değerleri arasında, ($p<0.01$) düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, kontrol grubu ön-son test değerleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (106).

Haslofça ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada 7-8 yaş erkek çocuklarının esneklik değerleri ortalamasını 7,18cm olarak belirlemişlerdir (46).

Miletic ve arkadaşları (2004) 7.1 \pm 03 yıl yaşları olan 50 bayan ritmik cimnastikçiye 9 ay boyunca temel ritmik cimnastik becerilerini antrene etmişler ve motor, morfolojik ve ritmik cimnastik ile ilgili testler uygulamışlardır. Sonuçta esnekliklerinde ($p<0.05$) istatistiksel olarak anlamlı fark bulmuşlardır (81) .

Kerkez ve arkadaşları (2003) yapmış oldukları araştırmada, 11 yaşındaki çocukların esnekliklerini 13.73 cm olarak bulmuşlardır (61).

Fjortoft (2000), 6 yaş çocuklarda esneklik değerlerini 24,6cm olarak saptamıştır (39).

Özer (1998) esneklik değerlerini 5- 8 yaş arasında sabit olduğunu 12-13 yaşta en uç noktaya ulaştığını ve daha sonra düşüğe geçtiğini belirtmiştir (92).

Bulca ve arkadaşları (1997) yaz spor okuluna katılan 40 kız yaş ortalaması 9.8 ± 2.1 olan 50 erkek 10.1 ± 1.9 olan toplam 90 çocuktan kızların esneklik ortalamalarını 17.6 cm iken erkeklerin esneklik değerlerini 17.1 cm olarak bildirmiştir (15).

Ziyagil ve arkadaşları (1996), yapmış oldukları araştırmada, esneklik değerinde yaşa bağlı anlamlı artış saptamışlardır (124).

Kızların esneklik özelliğinin yaşla arttığı, ancak erkeklerde ise yaşla birlikte artma, azalma ve sabit kalma gibi farklı sonuçların olduğu birçok çalışma yapılmıştır (2, 14, 16, 75, 97).

Milne ve arkadaşları (1976), 6-8 yaşlarındaki siyah ve beyaz çocuğa esneklik, çeviklik, uzun atlama ve koşu testleri uygulamışlar; çeviklik, uzun atlama ve koşu performansının yaşla birlikte arttığını, esneklik performansının ise yaşla birlikte azaldığını belirlemişlerdir (82).

Durarak Uzun Atlama

Atletizm grubunun vücut kompozisyonlarının 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön-son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında ön test uzun atlama

ölçüm ortalaması ($81,85 \pm 13,29$ cm) son test uzun atlama ölçüm ortalamasından ($91,95 \pm 11,55$ cm) olarak tespit edilmiştir.

Halk oyunları grubu ön test durarak uzun atlama ölçüm ortalaması ($91,65 \pm 15,61$ cm) son test durarak uzun atlama ölçüm ortalamasından ($99,05 \pm 16,23$ cm) olarak tespit edilmiştir.

Kontrol grubu ön test durarak uzun atlama ölçüm ortalaması ($77,95 \pm 18,74$ cm) son test durarak uzun atlama ölçüm ortalamasından ($94,75 \pm 15,11$ cm) olarak tespit edilmiştir.

Üç grup arasındaki farklılıkları belirlemek için yapılan test sonuçlarına göre, atletizm grubu ön-son test durarak uzun atlama ölçüm ortalamasının farkı ise $10,1 \pm 10,3$ cm , halk oyunları ön-son test durarak uzun atlama ölçüm ortalamasının farkı $7,4 \pm 7,1$ cm, kontrol grubunun ön-son test durarak uzun atlama ölçüm ortalamasının farkı $16,8 \pm 10,9$ cm olarak belirlenmiştir.

Çalışmamızdan elde edilen sonuçlara göre durarak uzan atlamanın olumlu etkilemiştir. Kontrol grubunun içinde atletizm ve halk oyunları grubuna oranla daha fazla artış gözlenmiştir. Kontrol grubunun lehine bir gelişme vardır.

Özbar (2007) 4-6 yaş grubu çocuklarda vücut kompozisyonlarının bir yıllık gelişimini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada hareket eğitimi programına dahil olan grubun ön test uzun atlama ölçüm ortalaması $59,62 \pm 11,60$ cm, son test uzun atlama ölçüm ortalaması $90,56 \pm 14,07$ cm olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubu ön test uzun atlama ölçüm ortalaması $62,70 \pm 12,56$ cm, son test uzun atlama ölçüm ortalaması $76,45 \pm 14,78$ cm olarak tespit edilmiştir. Gruplar arası, son ön-son test uzun atlama ölçümleri ortalamaları arasındaki farkların farkı anlamlı düzeyde bulunmuştur ($p < 0,01$). Kontrol grubunun ön-son test uzun atlama ölçüm ortalamasının farkı $13,75 \pm 9,89$ cm, deney grubu ön-son test uzun atlama ölçüm ortalamasının farkı $30,93 \pm 14,53$ cm olarak belirlenmiştir (90).

Kayapınar (2007) yapmış olduğu, örnek pilot çalışma programının okul öncesi çocukların antropometrik, postür ve fiziksel uygunluk düzeylerine olan etkisinin araştırılması adlı çalışmasında deney grubunun durarak uzun atlama ön test ortalama değerleri 76.03 cm, son testte 102.98 cm olarak saptanmıştır. Deney grubunun durarak uzun atlama değerleri ön-son test değerleri arasında ($p<0.05$) anlamlı fark saptanmıştır. Kontrol grubunun durarak uzun atlama ön testte ortalama 72.20 cm, son testte 81.12 cm olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubunun durarak uzun atlama ön-son test değerleri arasında ($p<0.05$) anlamlı fark saptanmıştır (59).

Pekel ve arkadaşları (2006) yaptıkları çalışmada, spor yapan çocukların antropometrik özellikleri ile performansla ilgili fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 10.13 yaş aralığında, toplam 4041 çocuk arasında belirli bir yetenek seçimi süreci sonrası seçilip 6 ay-1.5 yıl boyunca atletizm çalışmalarına katılan, 52 erkek 43 kız toplam 95 çocuk katılmıştır. Durarak uzun atlama test sonuçlarının ortalamaları, erkek çocuklarda $181,2 \pm 16.2$ cm, kız çocuklarda 170.8 ± 20.8 cm'dir. Ortalamalar arasında ($p<0.01$) anlamlı farklılık tespit etmiştir (96).

Altınkök (2006) çalışmasında temel motor hareketlerin geliştirilmesine yönelik beden eğitimi programını uygulayan deney grubunda durara uzun atlama değerleri ortalaması 90.17 cm'den 108.78 cm'ye yükselirken, kontrol grubunda ise 91.29 cm 91.68 cm'ye yükselmiştir. Kontrol grubundaki artış ($p > 0.05$) düzeyinde anlamlı bulunamamıştır. Deney grubunda artış son test lehine ($p<0.001$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır (3).

Haslofça ve arkadaşları (2005), kız çocukları üzerinde yaptıkları çalışmada 7-8 yaş kız çocuklarının durarak uzun atlama değerleri ortalamasını 100,36 cm olarak belirlemişlerdir (48).

Kalkavan ve arkadaşları (2006) küçük ve yıldız basketbolcuların fiziksel, biyomotorik ve antropometrik özelliklerinin araştırılması adlı çalışmada küçük kızların yaşları 11.08 ± 0.515 yıl, erkeklerin 11.08 ± 0.289 yıl yıldız kızların yaşları

12.67 ± 0.516 yıl, erkeklerin 13.58 ± 0.669 yıl olan yıldız kızların durarak uzun atlama değerleri 147.94 ± 27.36 cm küçüklerden 128.16 ± 20.74 cm daha fazla olduğu saptandı. Kız ve erkek sporcular arasında durarak uzun atlama deecesi farkının önemli olduğunu (F=108..94; p< 0.00) belirlenmiştir (56).

Turgut ve arkadaşları (2006), 6-11 yaş çocuklar arasında yaptığı çalışmada, 6 yaş çocukların durarak uzun atlama değerleri ortalamasını 86,81 ± 15,37 cm olarak tespit etmiştir (116).

Bayraktar (2005) araştırmasında yüzme yapan sporcuların durarak uzun atlama testi ölçümleri atletizm ve cimnastik sporu yapan sporculardan çok ileri derece fark bulunmuştur. (p< 0.0001). Atletizm ve cimnastik sporları yapan sporcularla ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. (p> 0.05). Bu üç spor branşını durarak uzun atlama testi ortalaması olarak sıralayacak olursak yüzme sporu yapan sporcular birinci sırada, cimnastikçiler sporu yapan sporcular ikinci sırada, atletizm sporu yapan sporcular sonuncu sırada yer almıştır (9)

Haslofça ve arkadaşları (2005), yaptıkları çalışmada 7-8 yaş erkek çocuklarının durarak uzun atlama değerleri ortalamasını 113,51 cm olarak belirlemişlerdir (46)

Odabaş ve arkadaşları (2005) 8- 16 yaş erkek çocukların motor özelliklerini belirlemek üzere yapmış oldukları çalışmada 8 yaş çocukların durarak uzun atlama değerlerini %5 percente 95 cm, % 50 percentilde 125 cm ve %95 percentilde 153 cm iken, 9 yaş çocukların %5 percentilde 101 cm, %50 percentilde 132 cm, % 95 percentilde 158 cm olarak belirtilmiştir (86).

Dursun (2004), yapmış olduğu yüksek lisans çalışmasında, 12 haftalık beden eğitimi ders programı öncesi, 6 yaş deney grubu çocuklarının uzun atlama değeri ortalamasını 82 cm, uygulanan program sonrası 107 cm, kontrol grubunun öntest

uzun atlama ortalamasını 90,21 cm, sontest ortalamasını ise 94,10 cm olarak belirlemiştir (31).

Miletic ve arkadaşları (2004) 7.1 ± 03 yıl yaşları olan 50 bayan ritmik cimnastikçiye 9 ay boyunca temel ritmik cimnastik becerilerini antrene etmişler ve motor, morfolojik ve ritmik cimnastik ile ilgili testler uygulamışlardır. Sonuçta patlayıcı güçlerinde ($p < 0.01$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulmuşlardır (81).

Haslofça ve arkadaşları (2001) dört haftalık yoğun egzersiz programının 8-9 yaş grubu çocuklarda sürat ve güç parametrelerine etkisini değerlendirmek üzere yapmış oldukları çalışmada 8-9 yaş grubu 51 kız ve 63 erkek çocuğun ön test durarak uzun atlama değerlerini kızların 109.41 ± 19.96 cm, erkeklerin 121.59 ± 19.01 ve 4 hafta sonra kızların 115.22 ± 17.93 cm, erkeklerin 125.05 ± 20.26 cm olarak bulmuşlardır. 4 haftada kızlarda % 5.31, erkeklerde % 2.85'lik bir iyileşme ($p < 0.001$) olduğu belirtmiştir (47).

Yüzgöl ve Müniroğlu (2001) yapmış oldukları çalışmada; 7-12 yaş grubu toplam 255 çocuktan 7 yaş grubunun durarak uzun atlama değerlerini kızlarda ($n=22$) 75.73 ± 2.41 cm, erkeklerin ($n=25$) 82.80 ± 2.79 cm, 8 yaş grubunun uzun atlama değerleri kızların ($n=17$) 95.12 ± 4.27 cm, 8 yaş ($n=16$) erkeklerin 108.31 ± 3.51 cm, olarak bulunmuştur (123).

Coşan ve Demir (2000), Türk çocuklarının fiziki uygunluk normlarını belirlemek için yaptıkları proje çalışmasında 7 yaş grubu çocukların durarak uzun atlama değeri ortalamasını 110 cm olarak belirlemişlerdir (18).

Haslofça ve arkadaşları (2000) altı haftalık yaz spor okulu programı sonunda 9.5 ± 2.5 yaş kızlarda durarak uzun atlama değerlerinde %2.83 artış, erkeklerde % 2.99 artış olduğunu belirtmiştir (49).

Fjortoft (2000), çalışmasında 6 yaş çocukların durarak uzun atlama değerlerini 104 cm olarak saptamıştır (39).

Kalkavan ve Çolak (1999), 4-20 yaş arasındaki çocuklarda yaptıkları çalışmada, uzun atlama değerlerini 4 yaştaki kızlarda 58 cm, 5 yaştaki kızlarda 73 cm, 6 yaştaki kızlarda 79 cm, erkeklerde ise 4 yaşta 77,5 cm, 5 yaşta 85,5 cm, 6 yaşta 99 cm olarak tespit etmişlerdir (55).

Erman ve arkadaşları (1998), 6–10 yaş arası 308 çocuk üzerinde yaptıkları çalışmada 6 yaş kızların durarak uzun atlama derecelerini 145,1 cm erkek çocuklarda ise durarak uzun atlama derecelerini 142,7 cm olarak kaydetmişlerdir (36).

Keogh, Guttring, Deach ve Morris, Williams, Atwater, Wilmore'un yaptıkları çalışmalarda okul öncesi çocukların durarak uzun atlama performanslarının yaşla birlikte arttığını göstermiştir (3, 110).

Müniroğlu (1995), anaokulu çocukları üzerinde yaptığı çalışmada uzun atlama değerleri ortalamasını 4 yaş çocuklarda $66,42 \pm 1,39$ cm, 5 yaş çocuklarda $81,67 \pm 1,23$ cm olarak belirlemiştir (84).

Barabas (1990) 8 yaş kızların (n=1151) durarak uzun atlama değerlerini 114 ± 18.6 cm, erkeklerin (n=1168) 119 ± 20.04 cm iken, 9 yaş grubu kızların (n= 1151) durarak uzun atlama değerlerini 124 ± 19.8 cm , erkeklerin 130 ± 20.1 cm olarak belirtmiştir (7).

Lefevre ve arkadaşları (1990) yapmış oldukları çalışmada 8 yaş kızların (n=75) durarak uzun atlama değerlerini 129.3 cm, erkeklerin (n=72) 134.9 cm iken, 9 yaş grubu kızların (n=103) 138.5 cm iken , erkeklerin 146.8 cm olarak bulunmuştur (69).

Saemundsen (1986) 10 yaş kız (n=42) çocukların durarak uzun atlama değerlerini 164.67 ± 14.36 cm iken aynı yaş grubu erkek çocukların durarak uzun atlama değerlerini 168.69 ± 19.75 olarak belirtmiştir (104).

Araştırmalar 4-20 yaşlar arası kız ve erkeklerin uzun atlama performanslarının tıpkı dikey sıçramada olduğu gibi yaşa bağlı olarak arttığını ortaya koymaktadır (11).

Weiss (1983), 4-5 yaş ve 6-7 yaş çocuklar üzerinde yaptığı çalışmada uzun atlama değerinin yaşa bağlı olarak arttığını bulmuştur (120).

Sağ- Sol El Pençe Kuvveti

Atletizm grubunun vücut kompozisyonlarının 4 aylık gelişimini incelemek amacıyla yapılan ön-son test ölçüm sonuçlarına bakıldığında sol el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ($9,35 \pm 1,42$ kg) son test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalamasından ($10,20 \pm 1,28$ kg), ön test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ($9,85 \pm 1,46$ kg) son test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalamasından ($10,65 \pm 1,18$ kg) olarak tespit edilmiştir.

Halk oyunları grubu ön test sol pençe kuvveti ölçüm ortalaması ($10,35 \pm 2,15$ kg) son test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalamasından ($11,15 \pm 1,87$ kg) , ön test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ($10,80 \pm 2,54$ kg) son test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalamasından ($11,50 \pm 2,39$ kg) olarak tespit edilmiştir.

Kontrol grubu ön sol pençe kuvveti ölçüm ortalaması ($9,20 \pm 1,54$ kg) son test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalamasından ($9,65 \pm 1,38$ kg) , ön test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalaması ($9,45 \pm 1,90$ kg) son test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalamasından ($10,10 \pm 1,80$ kg) olarak tespit edilmiştir.

Üç grup arasındaki farklılıkları belirlemek için yapılan test sonuçlarına göre, atletizm grubu ön-son test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalamasının farkı ise 0,85

$\pm 0,81$ kg ,sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalamasının farkı ise $0,80 \pm 1,05$, halk oyunları ön-son test sol el pençe kuvvet ölçüm ortalamasının farkı $0,80 \pm 1,19$ kg, sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalamasının farkı ise $0,70 \pm 0,86$ kg, kontrol grubunun ön-son test sol el pençe kuvveti ölçüm ortalamasının farkı ise $0,45 \pm 1,35$ kg sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalamasının farkı ise $0,65 \pm 2,25$ kg olarak belirlenmiştir.

Çalışmamızdan elde edilen sonuçlara göre sol el pençe kuvveti ve sağ el pençe kuvveti olumlu etkilemiştir. Atletizm gruplarından kontrol ve halk oyunları grubuna oranla daha fazla artış gözlenmiştir. Atletizm grubunun lehine bir gelişme vardır.

Özbar (2007) 4-6 yaş grubu çocuklarda vücut kompozisyonlarının bir yıllık gelişimini incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada hareket eğitimi programına dahil olan grubun ön test sağ el pençe kuvveti ölçümü ortalaması $18,48 \pm 2,86$ kg, sol el pençe kuvveti ölçümü ortalaması $17,54 \pm 2,88$ kg, son test sağ el pençe kuvveti ölçümü ortalaması $22,69 \pm 2,93$ kg, sol el pençe kuvveti ölçümü ortalaması $21,37 \pm 3$ kg olarak bulunmuştur.Kontrol grubu ön test sağ el pençe kuvveti ölçümü ortalaması $18,40 \pm 2,79$ kg, sol el pençe kuvveti ölçümü ortalaması $17,43 \pm 2,82$ kg, son test sağ el pençe kuvveti ölçümü ortalaması $20,04 \pm 2,46$ kg, sol el pençe kuvveti ölçümü ortalaması $18,79 \pm 2,47$ kg olarak belirlenmiştir.Gruplar arası, ön-son test sağ ve sol el pençe kuvveti ölçümleri ortalamaları arasındaki farkların farkı anlamlı düzeyde bulunmuştur ($p < 0,01$). Kontrol grubunun ön-son test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalamasının farkı $1,64 \pm 0,74$ kg, sol el pençe kuvveti ölçüm ortalamasının farkı $1,36 \pm 1,05$ kg, deney grubu ön-son test sağ el pençe kuvveti ölçüm ortalamasının farkı $4,21 \pm 0,71$ kg, sol el pençe kuvveti ölçüm ortalaması farkı $3,82 \pm 0,85$ kg olarak belirlenmiştir (90).

Kayapınar (2007) yapmış olduğu, örnek pilot çalışma programının okul öncesi çocukların antropometrik, postür ve fiziksel uygunluk düzeylerine olan etkisinin araştırılması adlı çalışmasında deney grubunun pençe kuvveti ön test ortalama değerleri sağ el 13.51 kg , son testte 18.50 kg olarak saptanmıştır. Deney

grubunun pençe kuvveti değerleri ön-son test değerleri arasında ($p < 0.05$) anlamlı fark saptanmıştır. Kontrol grubunun pençe kuvveti ön testte ortalama sağ el 15.02 kg, son testte 14.67 olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubunun pençe kuvveti ön-son test değerleri arasında ($p > 0.05$) anlamlı fark saptanmamıştır (59).

Turgut ve arkadaşları (2006), yapmış oldukları çalışmada pençe kuvveti değerleri ortalamasını 6 yaş kızlarda $8,02 \pm 1,85$ kg olarak saptamıştır (116).

Altınkök (2006) çalışmasında temel motor hareketlerin geliştirilmesine yönelik beden eğitimi programını uygulayan deney grubunda sağ el parmak kuvveti değerleri ortalaması 8.4 mbs'den 10.5mbs'ye yükselirken, kontrol grubunda ise 8.3 mbs'den 7.8 mbs'ye düşmüştür. Deney grubunda sol el parmak kuvveti değerleri ortalaması 7.9 mbs'den 9.4 mbs'ye yükselirken, kontrol grubunda ise 7.9 mbs'den 7.4 mbs'ye gerilediği saptanmıştır. Kontrol grubundaki artış ($p > 0.05$) düzeyinde anlamlı bulunamamıştır. Deney grubunda artış son test lehine ($p < 0.001$) düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır (3).

Haslofça ve arkadaşları (2006), yaptıkları çalışmada 7-8 yaş kız çocuklarının ortalama pençe kuvvetlerini 10,45 kg olarak belirlemişlerdir (48).

Kalkavan ve arkadaşları (2006) küçük ve yıldız basketbolcuların fiziksel, biyomotorik ve antropometrik özelliklerinin araştırılması adlı çalışmada küçük kızların yaşları 11.08 ± 0.515 yıl, erkeklerin 11.08 ± 0.289 yıl yıldız kızların yaşları 12.67 ± 0.516 yıl, erkeklerin 13.58 ± 0.669 yıl olan yıldız kızların sağ el kavrama kuvvetlerinin değerleri 26.64 ± 5.17 kg, küçüklerin 15.17 ± 2.92 kg olduğu belirtmiştir (56).

Haslofça ve arkadaşları (2005), erkek çocukları üzerinde yaptıkları çalışmada 7-8 yaş erkek çocuklarının pençe kuvveti değerleri ortalamasını 11,13 kg olarak belirlemişlerdir (46).

Odabaş ve arkadaşları (2005) 8- 16 yaş erkek çocukların motor özelliklerini belirlemek üzere yapmış oldukları çalışmada 8 yaş çocukların pençe kuvveti değerlerini %5 percente 7.7 kg, % 50 percentilde 11.5 kg ve %95 percentilde 16.8 kg iken, 9 yaş çocukların %5 percentilde 9.0 kg, %50 percentilde 13.1 kg, % 95 percentilde 18.0 kg olarak belirtilmiştir (86).

Bayraktar (2005) araştırmasında yüzme yapan sporcuların el kavraması testi ölçümleri cimnastik sporu yapan sporculardan çok ileri derece fark bulunmuştur. ($p<0.001$). Atletizm sporu yapan sporcularla ise anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p>0.05$). Bu üç spor branşını el kavraması testi ortalaması olarak sıralayacak olursak yüzme sporu yapan sporcular birinci sırada, atletizm sporu yapan sporcular ikinci sırada, cimnastikçiler sporu yapan sporcular sonuncu sırada yer almıştır (9).

Kalkavan ve Çolak (1999), bazı temel fiziksel ve motorik özelliklerin kız ve erkeklerde 4-20 yaşlar arasında gelişmesi başlıklı çalışmada 4-6 yaş grubu çocukların pençe kuvveti ölçüm değerleri ortalamasını sırası ile kızlarda 3,5-6, 8-8,1kg ve erkeklerde 4,8-8, 5-9,8kg olarak tespit etmişlerdir (55).

Demirel ve arkadaşları (1990), 7-11 yaş grubu kız ve erkek çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada pençe kuvveti ortalamasını 7 yaş civarında 11kg olarak tespit etmişlerdir (25).

8. SONUÇ VE ÖNERİLER

8.1. Sonuç

Okul öncesi 5-6 yaş grubu çocukların fiziki gelişim ve fiziksel uygunluk düzeylerinin, atletizm ve halk oyunları eğitim modellerinin aracılığı ile geliştirilmesine katkıda bulunmak ve hangi eğitim modelinin daha iyi olduğunu saptamak amacıyla yapılan çalışmamızın neticesinde aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

1) Çocuklarımızın gelişim hızında fiziksel farklılıklar olmakla beraber, gelişimin; genetik ve çevre faktörlere göre belirgin bir sıra izlediği ve eğitim modellerinde uygulanan atletizm ve halk oyunları programlarının çocukların gelişimini olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

2) Çalışma bulgularımız, uygulanan olağan okul öncesi eğitim programının çocukların fiziksel ve motor beceri yönünden gelişmelerine tek başına yeterli olmadığını fiziksel ve motor beceri yönünden gelişimlerini destekleyici programların uygulanması gerektiğini düşündürmektedir.

3) Antropometrik özelliklerinin üç belirtisinde boy uzunluğu, kulaç ve bacak uzunluğu en yüksek mutlak gelişim değerleri kontrol grubuna ait olduğu saptanmıştır. Vücut ağırlık belirtisinin en yüksek mutlak gelişim değerleri halk oyunları grubunda gözlenirken, oturarak boy belirtisinin en yüksek mutlak gelişim değerleri ise atletizm grubunda saptanmıştır.

4) Boy, kulaç ve bacak uzunluğunun mutlak gelişim değerlerinin kontrol grubunda yüksek olması bizlere bu özelliklerin eğitim çalışma modellerinden etkilenmediğini göstermektedir.

5) Vücut ağırlığının ve oturarak boy parametrelerin en yüksek mutlak gelişim değerlerinin halk oyunları ve atletizm grubuna ait olması, bu belirtilerin eğitim modellerinden etkilendiğini göstermektedir.

6) Sol kol kuvveti, sağ kol kuvveti, denge ve diske dokunma parametrelerin en yüksek değerleri atletizm grubuna ait olurken, durarak uzun atlama kontrol ve oturarak uzanma parametrelerin en yüksek mutlak gelişim değerleri halk oyunlarına aittir.

7) Üç eğitim şeklinde (atletizm, halk oyunları ve kontrol grubu) antropometrik özelliklerin kendi aralarında yüksek korelasyon ilişkilerde bulunması, boy, kulaç, oturarak boy ve bacak uzunluğunun genetik faktörlerin olduğunu bizlere göstermektedir.

8) Motor özelliklerini içeren 4 testin (sol ve sağ kol kuvvet, denge ve diske dokunma) en yüksek mutlak gelişim değerleri atletizm grubuna ait olması, bu eğitim modelinin diğer çalışma modellerinde (halk oyunu ve kontrol grupları) motor özelliklerin gelişiminde daha etkili olduğunu göstermektedir.

9) Antropometrik ve motor özelliklerin mutlak gelişim değerleri verilmiştir. En yüksek mutlak gelişim atletizm grubunda izlenirken ortalama % 9,45, bunu takiben halk oyunları grubu % 9,28 ve üçüncü sırada kontrol grubu % 6,22 olarak saptanmıştır.

10) Sol ve sağ kol kuvvet değerleri arasında toplam 6 yüksek ve anlamlı ilişki olması, bu yaşta pençe kuvvetinin geliştirilmesine uygun bir yaş olabileceğini göstermektedir.

11) Atletizm ve halk oyunları çalışma şekilleri sonucunda fiziksel uygunluğu içeren motor özelliklerinin yüksek mutlak gelişimleri ve yüksek korelasyon ilişkilerinin sayısı okul öncesi 5-6 yaş grubundaki çocuklarda verimli ve uygun bir çalışma şekli olduğunu göstermektedir.

12) Atletizm ve kontrol grularında durarak uzun atlama ve denge arasında korelasyon saptanmıştır. Bacak kuvvetinin dengeyi etkilediğini göstermektedir.

13) Atletizm, halk oyunları ve kontrol gruplarında sol el kuvveti ve sağ el kuvveti arasında korelasyon saptanmıştır. Sol kol kuvvetinin sağ kol kuvvetini olumlu yönde etkilediğini bulunmuştur.

14) Antropometrik ve motor beceri 1. ölçümlerinin gruplar arası karşılaştırılmasında oturarak boy uzunluğu, durarak uzun atlama ve dengede durma ölçümlerinde anlamlı farklılık ($p<0,005$) saptanırken diğer ölçümlerde saptanmamıştır.

15) Antropometrik ve motor beceri 2. ölçümlerinin gruplar arası karşılaştırılmasında sol el pençe kuvveti, denge ve disklere dokunma ölçümlerinde anlamlı farklılık ($p<0,005$) saptanırken diğer ölçümlerde saptanmamıştır.

16) İlk ve son ölçümlerin farklarının gruplar arası karşılaştırılmasında kulaç uzunluğu, oturarak boy uzunluğu, bacak uzunluğu, durarak uzun atlama, disklere dokunma ve oturarak uzanma ölçümlerinde anlamlı farklılık ($p<0,005$) saptanırken diğer ölçümlerde saptanmamıştır.

8.2 Öneriler

Çalışmamızda hareket eğitim modellerinin faydaları açıkça ortaya çıkmıştır. Atletizm ve halk oyunları gruplarının kontrol grubuna göre daha fazla ilerleme kaydettiği görülmüştür. Başka bir deyişle fiziksel gelişim özellikleri ve motor becerinin uygulanabilirliği, eğitim almayan okullara oranla yüksek bulunmuştur. Bu da demek oluyor ki farklı hareket eğitim modellerinin fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişimi doğrudan etkilemektedir. Dolayısıyla çocukların okul öncesi eğitim süresince aldığı hareket eğitimi programları onları tüm yaşantıları boyunca etkileyecektir.

Araştırmamız sonucunda belirlemiş olduğumuz bulguların bu alanda yapılacak diğer çalışmalara aşağıdaki hususlarda yardım edebileceğini düşünmekteyiz;

1. Okul öncesi kurumlarda, çocuğun hazırbulunuşluk düzeyi tespit edilmelidir ve her çocuğun ferdi ihtiyaçları göz önünde bulundurulmalıdır.

2. Çocukların yetenekli olduğu yönleri geliştirilmeli, yeteneksiz olduğu yönleri de giderilmeye çalışılmalıdır.

3. Her çocuğun diğerinden farklı olduğuna dikkat edilmelidir. Bireylerin gelişim hızları, yetenek düzeyleri ve öğrenim biçimleri birbirinden farklıdır. Bu yüzden çocukların bireysel farklılıklarını göz önüne alarak uygun öğretim yöntem ve teknikleri tespit edilmelidir.

4. Programlar; amaç, metod, eğitim ve öğretim araçları zayıf ve geç öğrenen çocukların durumları dikkat alınarak hazırlanmalı.

5. Hazırlanan eğitim modelinin tüm çocuklara uygun olduğu zaman başarıya ulaşabileceğini unutmamalı.

6. Çocukları çalıştıracak öğretmenlerin konularında yetki sahibi olmaları gerekmektedir.

7. Beden eğitimi dersi verilen ortamlarda çocukların güvenli olması sağlanmalı ve ders süresince çocuklar öğretmen gözetiminde olmalıdır.

8. Öğrenmenin olabilmesi için öğrenme ortamı hazırlanmalı.

9. Oyun çocuklar için en uygun öğrenme aracıdır. Oyun sayesinde çocuk kendisini ve çevresini daha iyi tanımaktadır.

10. Küçük gruplar oluşturularak yapılan çalışmalar, bu kurumlarda daha iyi sonuç vermektedir.

11. Materyallerle oyun oynayan çocuğun tecrübelerini artırır, kendini ifade etmesi daha kolay olur.

12. Çocuklara sporun ne kadar faydalı olduğunu benimsetilmeli ve yaşam biçimi haline getirmeleri sağlanmalıdır.

13. Okul öncesi kurumlarının başarılı olması için şartlardan bir tanesi de çocukların gelişimlerinin ailelerine bildirilmesidir. Velilerle zaman zaman diyalog halinde olarak iş birliği fırsatı yaratılmalıdır. Ayrıca okulların amaçlarını, metodlarını ve çalışmalarının sonuçlarını haftalık veya aylık olarak geriye dönüt olarak bildirilmelidir. Velilerinde bu geriye dönütleri inceleyerek çocukların gelişimine katkı sağlamalıdır.

14. Beden eğitimi dersleri dışında çocuklara spor yapma olanağı sağlanmalı ve ebeveynlerin destekleri alınmalıdır.

15. Çocuklar neyi niçin öğrendiklerinin farkında olmaları sağlanmalıdır. Bu farkındalıklarını hayata yansıtarak yaşamaya çalışmalıdırlar.

16. Çocukların okul öncesi kurumlarda okumaya başlamadan öncesi kötü davranışları hoşgörü ile karşılanmalı hemen değiştirilmeye çalışılmamalı, iyi davranışları ise pekiştirilmelidir.

17. Çocuğa kazandırılmak istenen hareketler, daha önce yaşadığı tecübelere uygun olarak yapılmalıdır. Böylece çocuk, kendi tecübelerine uygun olan hareketleri çabuk kavrayarak kolaylıkla benimser.

18. Hareketler çocuğa basitten karmaşığa doğru öğretilmelidir. Hareketler çocuğa ilk önce görsel olarak bir kaç kere gösterildikten sonra çocuğun yapması istenmelidir. Ayrıca harekete uygun oyunlar oynatılarak pekiştirilmeler yapılabilir.

19. Okul öncesi çocuklarda bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişim konusunda programlar yapılmalı ve geliştirilmelidir.

20. Öğrencinin öğrenmeye karşı motive edilmelidir. Hareketin tehlikeli olmadığı, kolayca herkezin yapabileceği bir hareket olduğunu söyleyecek şekilde motive edilebilir. Hareketin yaptıktan sonrada olumlu ve istenilen tepkilerin ödüllendirilerek pekiştirilmesine özen gösterilmelidir. Mesela ; aferin, çok güzel yaptın, çok beğendim şöyle yasaydın çok çok güzel olucak şekilde uyarıcılar göndererek motive edilebilir. Ayrıca 10 puan veriyorum veya el çakma hareketi yapılarak öğrenme pekiştirilebilir.

KAYNAKLAR

1. Adrian JM, Cooper JM. (1995). Biomechanichs of Human Movement. Ed: Spoolman S., 2. Press, USA, s.93- 100, 189-191
2. Akgün N, Ergen E, Ertat A, İşleğen Ç, Çolakoğlu H, Emlek Y, Barın E, Yazıcıoğlu M. (1986). 11-17 Yaşları Arasındaki Çocuklarda Kardiorespiratuar ve Motorsal Fiziksel Uyum Değerleri ve Çeşitli Vücut Ölçümleriyle İlgili Preliminer Sonuçlar. I. Milli Spor Hekimliği Kongresi, İzmir
3. Altınkök M. (2006). Temel Motor Hareketlerin Geliştirilmesini İçeren Özel Beden Eğitimi Program Tasarısının 5-6 Yaş Çocukların Temel Motor Hareketlerinin Gelişimine Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, (Danışman: Prof. Dr. Serap İnal), İstanbul
4. Anlıtamer F, Ünal Ş. (2004). Seçilmiş Halk Oyunları Teori ve Pratiğ. Beyaz Yayınları, İstanbul
5. Bacanlı H. (2005). Gelişim ve Öğrenme. Nobel Yayın Dağıtım, 11. Baskı, Ankara
6. Ballesteros JM. (1997). Atletizm Temel Antrenörlük Bilgileri. (Çeviren: Güner Güngör) Bağırğan Yayınevi, Nisan
7. Barabas A. (1990). Eurofit And Hungarin School Children. VI. European Research Seminary, The Eurofit Test Of Physical Fitness, İzmir 26- 30 Haziran, S.223-232
8. Başaran E. (1994). Eğitim Psikolojisi. Ankara
9. Bayraktar L. (2005) 11-12 Yaş Grubu Yüzme, Cimnastik ve Atletizm Sporları Yapan Bayan Sporcuların Fiziksel ve Motorsal Gelişim Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, (Danışman: Prof. Dr. Sami Mengütay), İstanbul
10. Berthoin S, Baquet G, Manteca F, Ghislaine L, Ghislaine C, Gerbeaux M. (1996). Maximal Aerobic Speed and Running Time to Exhaustion for children 6 to 17 Years Old. Pediatric Exercise Sci., 8:234-244, Human Kinetics Pub. Inc.,

11. Branta C, Haubenstricker J, Seefeldt V. (1984). Age Changes in Motor Skills During Childhood and Adolescence. Exercise and Sport Sciences Reviews, 12.467-520
12. Brehman RE, Kielgmen RM. (1994). Essential of Pediatrics. II. Ed., W.B. Saunders Company, Philadelphia
13. Binbaşıoğlu C. (1992). Eğitim Psikolojisi. Ankara
14. Bischoff JA, Lewis KA. (1987). A Cross-Sectional Study of Fitness Level in a Movement Education Program. Research Quarterly For Exercise and Sports, 58 (3), 348-353
15. Bulca Y, Ersöz G, Gündüz N. (1997). Kız Erkek Çocuklarının Çeşitli Fiziksel Özelliklerinin Karşılaştırılması. 6. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi, Eylül, İzmir, S.121, 19-21
16. Chatterjee S, Mandal A, Das N. (1993). Physical and Motor Fitness Level of İndiana School-Going Boys. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 33, 268-277
17. Coşan F. (2005). Atletizm Altyapı Çalışmalarının Bilimsel Temelleri (Olimpiyatlar İçin Sporcu Kaynağı Projesi). Uğur Basım ve Yayınevi, 1. Baskı, Ekim
18. Coşan F, Demir A. (2000). Türk Çocuklarının Fiziki Uygunluk Normları. Türkiye’de Çocukların Spora Yönlendirilmesinde Uygulama Modeli (Olimpiyatlar İçin Sporcu Kaynağı). İstanbul Olimpiyat Oyunları Hazırlık ve Düzenleme Kurulu Eğitim Yayınları, Yayın No:1
19. Crawford SM. (1996). Antropometry, Measurement İn Pediatric Exercise Science. Ed: Docherty D., S.17-86, Human Kinetics USA
20. “Cumhuriyetimizin 75’inci yılında Okul Öncesi Eğitimi, T.C Milli Eğitim Okul Öncesi Eğitimi Genel Müdürlüğü”, Ankara 1978 sf.11-12-18
21. Çağlak S. (1999). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Devam Eden 5-6 Yaş Çocuklarına Beden Eğitimi Etkinlikleri Yoluyla Kavram (Enerji) Öğretim. M.Ü. Eğitim Bilimleri Ens. Okul Öncesi Eğitim Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fatma Şahin), İstanbul

22. Çamlıyer H, Çamlıyer H. (1997). Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi. 1. Baskı
23. Çamlıyer H. (1995). Okul Öncesi Lisans Dersi Notları. Manisa
24. Çamlıyer H, Çamlıyer H. (2001). Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Emek Matbaacılık, 4. Basım, Manisa, Eylül
25. Demirel H, ve Arkadaşları (1990). Ankara Yükseliş Koleji İlkokul Bölümünde 7-11 Yaş Grubu Çocuklarda Eurofit Uygulaması. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri I. Ulusal Bildirileri, H.Ü. SBTYO Yayınları 601-610, Ankara
26. Demir M. (2005). Atletizm Koşular, Atlamalar, Atmalar Teknik, Metodik ve Antrenman Bilgisi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, Ocak
27. Deoreo LK. (1976). Dynamic Balance in Preschool Children, Quantifying, Qualitative Data, The Research Quarterly. Vol 47, N.3
28. Docherty D. (1996). Measurement In Pediatric Exercise Science. Human Kinetics USA
29. Douglas NH, Alan CL. (1998). Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science. 3rd Edition
30. Ducan EG. Howley ET. (1998). Perceptive And Metabolic Results Of Short Period Training On Children. Pediatric Exercises Sci., 10:110-122, Human Kinetics Pub. Inc.
31. Dursun MZ. (2004). Temel Becerileri İçeren Özel Beden Eğitimi Program Tasarısının Okul Öncesi 6 Yaş Çocuklarının Motor Beceri Erişimleri Üzerine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara
32. Dündar U. (2003). Antrenman Teorisi. Nobel Yayın Dağıtım, 6. Baskı, Ankara
33. Elbasan A. (2007). Halk Oyunları Öğretiminde Antrenman Programı Geliştirme. M.Ü. Eğitim Bilimleri Ens. Beden Eğitimi ve Spor Programı, Yüksek Lisans Tezi, (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Şinasi ÜNAL), İstanbul

34. Eralp FÖ. (1998). 11-12 Yaş Grubu Erkek Cimnastik Milli Takım Aday Kadrosunun Antropometrik Ölçümlerinin Türkiye Normalleri ile Kabiliyetlerinin de Almanya ve Bulgaristan'daki Aynı Yaş Grubu Cimnastikçilerle Mukayesesi. M.Ü. Sosyal Bilimleri Ens. Beden Eğitimi ve Spor Programı, Yüksek Lisans Tezi, (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Kut Sarpyener), İstanbul
35. Erçil Ş. (1991). Türk Halk Oyunları Çalışmalarından Önce Verilmesi Gereken Isınma Hareketleri. İstanbul Teknik Üniversitesi, Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı, Türk Halk Oyunları Bölümü, Bitirme Tezi, İstanbul
36. Erman A, Özer K, Pınar S, Odabaş İ, Tavacıoğlu L. (1998). 6-10 Yaş Çocukların Reaksiyon Süresini (Rs) Etkileyen Motorik ve Antropometrik Özelliklerin İncelenmesi. Spor Araştırmaları Dergisi , Cilt 2, Sayı 1, Nisan
37. Falk B, Mor G. (1996). The Effects of Resistance and Martial Arts Training in 6 to 8 Years Old Boys. Pediatric Exercise Sci. 8:48-56, Human Kinetics Publishers Inc.
38. Fidan N, Erden M. Eğitim Bilimine Giriş. Hacettepe Rapa Yayıncılık, Ankara, s.150-156, 233
39. Fjortoft I. (2000). Motor Fitness in Pre-Primary School Children, The Eurofit Motor Fitness Test Explored on 5-7 Years-Old Children. Pediatric Exercise Science, 12,424-36
40. Gallahue D. (1982). Understanding Motor Developent in Children. Jhon, W., Sons, Inc. Canada
41. Groham G, Holt/Hale SA, Parker M. (2001). Children Moving A Reflektive Approach To Teaching Physical Education. Myfield Publishing Company, Mountain View, 5. Education, California, S.35-62
42. Gutin B, Manos T, Strong W. (1992). Defining Healt And Fitness: First Step Toward Establish Children's Fitness Standarts. Researc Quarterly For Exercise And Sport, 63(2), p. 128-132
43. Güler D. (2003). 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda aahped Fiziksel Uygunluk Test Bataryasının Sosyo-Ekonomik Düzeyle İlişkilendirilmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Doktora Tezi, Danışman Prof. Dr. Mehmet Günay, Ankara

44. Güler D, Günay M. (2004). 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fiziksel Uygunluklarının Aahperd Test Bataryası İle Değerlendirilmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9 (2), S:59-68, Nisan
45. Günay M, Cicioğlu İ. (2001). Spor Fizyolojisi. Gazi Kitapevi, I. Baskı, Ankara, s.399-400
46. Haslofça E, Haslofça F, Kutlay E. (2005). 7-8 Yaş Erkek Çocuklarında Fiziksel Uygunluk Parametreleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 4. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, 10-11 Haziran
47. Haslofça E, Kutlay E, Haslofça F. (2001). 8-9 Yaş Grubu Çocuklarda Dört Haftalık Yoğun Egzersiz Programının Sürat Parametrelerine Etkisi. Third Internatiol Mediterranean Sport Science Congress, Antalya 2-4 Kasım, P:389-396
48. Haslofça E, Haslofça F, Kutlay E. (2005). 7-8 Yaş Kız Çocuklarında Fiziksel Uygunluk Parametreleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım
49. Haslofça E, Kutlay E, Haslofça F, Özkol MZ. (2000). 6 Haftalık Yaz Spor Okulu Eğitiminin 6-13 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Gelişimine Etkileri. V1. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
50. Hoos MB, Plasqui G, Gevrey WJ, Westerp KR. (2003). Physical Activity Level Measured By Doubley Labeled Accelerometry in Children. Apply Physiol. Aug. 89(6):624-6, Epub
51. İnal S, Özüak A, Çamlıgüney F, Özel B, Bayraktar L, Başbuğ G. (2003). Yüzücülerin Postürlerinin Performanslarına Etkisinin Karşılaştırılması. Spor Araştırmalar Dergisi, Cilt 7, Sayı :2, Eylül
52. İnan M. (2004). Çocuk ve Spor. Morpa Kültür Yayınları, 2. Baskı. İstanbul
53. İnan M. (2004). 3-9 Yaş Çocukları İçin Uygulamalı Hareket Eğitimi Öğretmen El Kitabı. Morpa Kültür Yayınları, Karakter Matbaası İstanbul

54. İşler M. (1997). Koşular, Atmalar, Atlamalar Teknik- Metod- Antrenman. Tutibay Ltd. Şti. , Ankara
55. Kalkavan A, Çolak H. (1999). Bazı Temel Fiziksel ve Motorik Özelliklerin Kız ve Erkeklerde 4-20 Yaşlar Arasında Gelişmesi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi
56. Kalkavan A, Yüksel O, Yapıcı AK, Şentürk A, Eynur A. (2006). Küçük ve Yıldız Basketbolcuların Fiziksel, Biyomotorik ve Antropometrik Özelliklerinin Araştırılması. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, 3-5 Kasım
57. Kantarcıoğlu S. (1992). Anaokulunda Eğitim. Milli Eğitim Basımevi, İstanbul
58. Kasap H. (1989). Beden Eğitimi ve Spora Giriş Notları. M.Ü. İstanbul
59. Kayapınar FÇ. (2007). Örnek Pilot Çalışma Programının Okul Öncesi Çocukların Antropometrik, Postür ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerine Olan Etkisinin Araştırılması. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, (Danışman: Prof. Dr. Sami Mengütay) İstanbul
60. Kayapınar FÇ, Özbar N. (2004). The Effect Of Movement Education Program Implemented In Preschool On Physical Characteristics of Children. The TSSA 8. International Sports Sciences Congress, November 17-20 Antalya
61. Kerkez F, Kalkavan A, Öztürk M. (2003). Bazı Psikomor ve Fiziksel Özelliklerin Koordinatif Yeteneğe Etkisinin Vanlı 9-11 Yaş Grubu Erkek Çocuklar Üzerinde Araştırılması. Spor Araştırmalar Dergisi, Cilt 7, Sayı :2, Eylül, S.19-28
62. Kerkez F. (1998). Anaokulu Çocuklarında Manipülatif Becerilerin Oyun Egzersiz Programı İle Geliştirilmesine Yönelik Bir Araştırma. Spor Araştırma Dergisi, Cilt : 2, Sayı:1, Nisan
63. Klment U, Rost R. (1986). Normwerte Kindlicher Leistungsfähigkeit” İn: Rost, Starschka (Hrsg) : Das Kind Im Zentrum Sportwissen Schaftlicher Forschung. Erlensea, s. 197
64. Kırabağlı M. (1995). Beden Eğitimi Öğretmenin El Kitabı. Optimal Eğitim Yayınları, Yön Matbaa, Mart

65. Koç M. (2006). Gelişim ve Öğrenme. İstanbul
66. Kolkhorst FW, Buono MJ. (2004). Virtual Exercise Physiology Laboratory. Lipincott Williams&Wilkins, A Wolters Kluwer Company
67. Kovar SK, Combs CA, Campbell K, Napper OG, Worrell VJ. (2004). Elementary Classroom Teachers As Movement Educators. First Edition, Published By Mcgraw-Hill, New York
68. Köhler E. (1977). Zur Trainerberkeit Von Schülerim Alter Von 6 Bis 16 Jahr. In The Aire Und Praxisder Körper kultur, no:8, s.607
69. Lefevre J, Claessens A, Beunen G, Renson R, Simons J, Vanreusel B. (1990). Provisional Norms For Flemish Boys And Girls 6- To 12 Years Of Age. V. European Research seminar- The Eurofit Test Of Physical Fitness- İzmir, S. 138-156
70. Malina RM. (1984). Human Growth Maturation and Regular Physical Activity Advances in Pediatric Sport Sciences Champaing. III. Human Kinetics Pub., 59-83
71. Malina RM, Bouchard C. (1991). Growth Maturation and Physical Activity, Champaign,. IL: Human Kinetics, USA
72. Martin AD, Ward R. (1996). Body Composition Measurement İn Pediatric Exercise Science. Ed: Docherty D., Human Kinetics, USA, S.87-128
73. Martin EH. (2001). The Effect Of A Mastery Motivational Climate Motor Skill İntervention On Student And Behavior İn A Naturalistic Physical Education Setting. Auburn University, Doktor Of Education, Umı; USA.
74. MEB. (1994). Okul Öncesi Eğitim Programı. M.B. Basımevi, İstanbul
75. Mechelen WV, Lier WHV, Hiobil H, Crolla T, Kemper HCG. (1990). The Constraction of eurofit Reference Seales in The Netherlands Schoolchild. VI. European Research Seminar, The Eurofit Test of Physical Fitness, s.193-222, İzmir
76. Mengütay S. (2005). Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul

77. Mengütay S. (1999). Okul Öncesi ve İlk Okullarda Hareket Gelişimi ve Spor. Tutibay Yayınları , Geliştirilmiş 2. Baskı , Ankara, Ekim 1
78. Mengütay S. (1997). Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor. İstanbul
79. Mengütay S, Demir A, Coşan F. (2002). Temel Spor Eğitimi. İOOHDK, Yayın No:2, İstanbul
80. Mertoğlu E. (2002). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarına Devam Eden 5-6 Yaş Grubundaki Çocukların Ritim Algılamalarının İncelenmesi. İstanbul Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Bilimler Ana Bilim Dalı Türk Halk Müziği Programı, Sanatta Yeterlilik Doktora Tezi, İstanbul
81. Miletic D, Katic R, Et. Al. (2004). Some Anthropologic Factors Of Performance İn Rhythmic Gymnastics Novices. Coll Antropol 28 (2) 727-37
82. Milne C, Seefeldt V, Reushlein P. (1976). Relationship Between Age, Sex, Race and Motor Performance in Young Children. Research Quarterly, 47(4), 726-730, USA
83. Muratlı S. (1997). Antrenman Bilimi Işığında Çocuk ve Spor. Kültür Matbaası, Bağırğan Yayınevi, Ankara
84. Müniroğlu S. (1995). Anaokullarına Devam Eden 4-5 Yaş Grubu Çocukların Motor Gelişim Düzeylerine Etki Eden Bazı Faktörler Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Fakültesi Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Çocuk Gelişimi Bölümü, Doktora Tezi, Ankara, (Danışman Prof. Dr. Mine Mangır)
85. Odabaş İ, Yavuz B, Aslan M, Yoruç M, Aydın M, Dönmez N. (1998). 3-6 Yaş Grubu Çocukların Fiziki Yapı Değerlendirilmesi. Spor Araştırma Dergisi, Cilt:2, Sayı 1, Nisan
86. Odabaş İ, Pınar S, Karagözoğlu C, Aslan M, Kasap H, Şahin İ, Et All. (2005). Motor Characteristics Of The Children Aged 8- 16 In Turkey. Belgrade
87. Oğuzkan Ş, Oral G. (1987). Okul Öncesi Eğitim. Milli Eğitim Basım Evi, İstanbul

88. Öngel HB, Hacıbekiroğlu E, Sönmez Y. (1996). Türk Halk Oyunları Öğretim Yöntemleri Ders Notları. Milli Eğitim Bakanlığı Çıraklık ve Yaygın Eğitim Genel Müdürlüğü Yayınları, Ankara

89. Özbar N, Kayapınar FÇ, Pınar S, Karakaş Ş. (2004). The Characteristics of Physical and Antropometric Development of Kindergarden Children, A Year Pilot Study. The 10th ICHPER-SD Europe Congress and The TSSA 8th International Sports Science Congress, November 17-20

90. Özbar N. (2007). Hareket Eğitimi Programının 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda Motor Beceri ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul (Danışman: Prof. Dr. Sami Mengütay)

91. Özdemiroğlu L. (2000). Halk Oyunlarının Çocuğun Sosyalleşmesindeki Yeri. İstanbul Teknik Üniversitesi, Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı, Türk Halk Oyunları Bölümü, İcracılık Ana Sanat Dalı, Bitirme Ödevi, İstanbul

92. Özer DS, Özer K. (1998). Çocuklarda Motor Gelişim. S.1,7- 11,255-127, Antalya

93. Özer DS, Özer K. (2005). Çocuklarda Motor Gelişim. Nobel Yayınları, 4.Basım, Ekim

94. Özer K. (1993). Antropometri Sporda Morfolojik Planlama. İstanbul

95. Pangrazi RP. (2004). Dynamic Physical Education For Elementary School Children. Fourteenth Edition, Pearson Benjamin Cummings

96. Pekel HA, Bağcı E, Güzel NA, Onay M, Balcı S, Pepe H. (2006). Spor Yapan Çocuklarda Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçlarıyla Antropometrik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi. Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt: 14, No: Mart

97. Prat JA. (1990). Standardisation Et Baremes Bases Sur un Echantillon de La Population Catalane (Espagne). VI. European Research Seminar, The Eurofit Test of Physical Fitness, 157-192, İzmir

98. Pınar S, Erkut O. (2000). Artistik Cimnastik Yaş Grupları Gelişim Programı G.S.G.M. Basımevi, Ankara, s. 25

99. Reyes MPE, Tan SK, Malina MR. (2003). Urban-Rural Contrast In The Physical Fitness Of School Children In Oaxaca Mexsico. American Journal Of Human Biology 15:800-813
- 100.Rowland TW ve Ark. (1993). Accuracy Of Physical Working Capacity (Pwc 170) in Estimating Aerobic Fitness In Children . J. Sports Medvphys Fitness, Jun; 33(2): 184-8
- 101.Rowlands AV, Estan RG, Ingledeew DK. (1999). Relations Between Activity Level, Aerobic Fitness And Body Fat In 8- To 10 Years Old Children. Journal Of Applied Physiology, April, 86(4), 1428-1435
- 102.Renson R. (1986). Eurofit El Kitabı. Motor Fitness Testler, Şartlar ve Talimatlar,(Çeviren: Caner Açıkada)
- 103.Sanjabad AS, Akbarı M. (2001). Survey Of Body Postüre In Elementery School Girl In Tehran, 3 Rd. İnternational Mediterranean Sport Secience Congress. November 2-4 , Antalya, Türkiye
- 104.Saemundsen G. (1986). Rapport Sur L'experience Islandaise, 5 E Seminaire Europeen De Recherche Sur I' Evaluation De L' Aptitude Physiq (Rapport). Formia (İtalie), 12-17 Mayıs, S. 115-121
- 105.Saygın Ö. (2003). 10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul
- 106.Saygın Ö, Polat Y, Karacabey K. (2005). Çocuklarda Hareket Eğitiminin Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi. F.Ü. Sağlık Bilimleri Dergisi s.205-212
- 107.Selçuk Z. (2000). Gelişim ve Öğrenme. Nobel Yayın, Ankara, S.13-17
- 108.Senemoğlu N. (1998). Gelişim Öğrenme ve Kurumdan Uygulamaya. Özsen Matbaa, Ankara, S.12-14, 92
- 109.Sevinç M. (2005). Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul

110. Sevim, Y. (2007). Antrenman Bilgisi. Nobel Yayın Dağıtım, 7. Baskı, Ankara
111. Singer RN. (1980). Motor Learning and Human Performans. Third Edition, Florida State Univ., 199-207
112. Şahin HM. (2002). Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü. Gaziantep Spor Kulübü Yayınları, 1. Baskı, Ankara
113. Şıpal MC. (1989). Çeviri; Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müd. Dış İlişkiler Daire Başk. Eurofit Bedensel Yetenek Testleri. Yayın No: 78, Ankara
114. Tamer K. (2000). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Bağırğan Yayımevi, Ankara
115. Tavacıoğlu L, Pınar S, Özer K, (1997). Benke Somatogram Tekniğinin 7- 10 Yaş Kız Ve Erkek Çocuklarına Uyarlanması. Spor Araştırmalar Dergisi, Cilt 1, Sayı :3,S. 27-40, Issn 1301-5656, Aralık
116. Turgut A, Çetinkaya V. (2006). 6-11 Yaş Grubu Kız Çocuklarda Bazı Motor Özelliklerin Belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım
117. Tüfekçioğlu E. (2002). Okul Öncesi 4-6 Yaş Çocuklarda Algısal Gelişim Programının Denge ve Çabukluk Üzerine Etkisi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Banu Ayça)
118. Ünal Ş. (2005). Türkiye Halk Oyunları Federasyonu Ders Notları. İstanbul
119. Watts PB, Joubert LM, Lish AK, Mats JD, Wilkins B. (2003). Anthropometry of Young Competitive Sport Rock Climbers. Br Journal Sport Medicine, 37, 420-4
120. Weiss RM. (1983). Modeling and Motor Performance a Development Perspective. Research Quarterly for Exercise and Sport, 54(2), 190-197, USA
121. Willmore JH, Costill DL. (1994). Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics, USA, s.400-421

122.Yaman M, oşkuntürk OS. (1992). Sportif Performansın Sınırları. Ankara

123.Yüzgöl A, Sürhat M. (2001). Ankara'da Özel Bir Okulda 7-12 Yaş Gubu Çocukların Fiziksel Özelliklerinin İncelenmesi. Third Internatiol Mediterranean Sport Science Congress, Antalya 2-4 Kasım, P:343-356

124.Ziyagil MA, Tamer K, Zorba E, Uzuncan S, Uzuncan H. (1996). Eurofit Test bataryası Vasıtasıyla 10-12 Yaşları Arasındaki Erkek İlkokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Özelliklerinin Yaş Gruplarına ve Spor Yapma Alışkanlıklarına Göre Değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 1, Sayı 1, s.20-28, Ocak

125.Zülkadiroğlu Z, Öztürk F, Koçyiğit F, İnce G, Olaru AM, Sanrı M. (1996). 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda 12 Haftalık Cimnastik ve Yüzme Çalışmalarının Antropometrik Özellikleri Üzerine Etkisi. IV. Spor Bilimleri Kongresi, 1-3 Kasım

126. Zorba E. (2005). Vücut Yapısı Ölçüm Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma. Morpa Kültür Yayınları, Yaylacık Matbaası, İstanbul

127. 4. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Sempozyumu, (2005) Uludağ Üniversitesi, Bursa

9. EKLER

Ek1

HALK OYUNLARI GÜNLÜK PLAN ÖRNEĞİ 1

Dersin Adı: Hareket Eğitimi

Ünite Adı: Temel Motor Hareketlerin Geliştirilmesi

Konu: Halk Oyunlarında (Trakya Yöresi -Kız Karşılması)

Sınıf: Okul Öncesi 5-6 Yaş

Sınıf mevcudu: 16

Yer: Üsküdar Sokulu Mehmet Paşa İlköğretim Okulu

Ders Süresi: 40 dk

Giyim Kuşam: Spor Kıyafeti

Araç – Gereçler: Spor Salonu ve Müzik Çalar

Öğretim Stratejisi: Sunuş

Öğretim Teknikleri: Alıştırma, Anlatma, Örneklem, Soru- Cevap

İŞLENİŞ

GİRİŞ

1. Öğretmen çocukları selamlar, geçen dersle ilgili değerlendirme yapar.
2. Hareket eğitimi dersine gelirken kılık kıyafetime ne şekilde olması hakkında hatırlatma yapar.
3. Hareket eğitimi dersi işlenirken hangi kurallara uyulması gerektiğini kısa bir şekilde özetler.
4. Derse "Durma Dans Et" oyunu ile başlar. Herkezin salonda dağınık bir şekilde durmasını ister. Öğretmenin hareketli müziği açmasıyla herkes serbest bir şekilde oynar. Öğretmen müziği durdurduğunda ise herkes heykel gibi kımıldamayarak durmaya çalışır. Kımıldayan öğrenciler oyundan çıkar. Tek kişi kalana kadar oyuna devam edilir.
5. Gerekli hazırlıklar yapıldıktan sonra çalışmaya başlanır.

UYGULANACAK ETKİNLİKLER

1. Isınma hareketleri
2. Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sağ ayak önde olduğun yerde parmak ucunda sağ-vur sağ-bas sol-bas (en az 10 tekrar)
3. Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sağ ayak önde olduğun yerde parmak ucunda sağ-vur sağ-bas sol-bas sol-sek sağ bas (en az 15 tekrar)
4. Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sol ayak önde olduğun yerde parmak ucunda sol-vur sol-bas sağ-bas (en az 10 tekra)
5. Yan yana dizilerek eller bel hizasında olucak şekilde müziksiz sol ayak önde olduğun yerde parmak ucunda sol-vur sol-bas sağ-bas sağ-sek sol-bas (en az 15 tekrar)
6. Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sağ ayak önde parmak ucunda sağ-vur sağ-bas sol-bas sol-sek sağ bas, sol-vur sol-bas sağ-bas sağ-sek sol-bas (en az 20 tekrar)
7. Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sağ ayak önde önce ileriye yürüyerek parmak ucunda sağ-vur sağ-bas sol-bas sol-sek sağ bas, sol-vur sol-bas sağ-bas sağ-sek sol-bas (en az 10 tekrar)
8. Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müzik eşliğinde sağ ayak önde geriye yürüyerek parmak ucunda sağ-vur sağ-bas sol-bas sol-sek sağ bas, sol-vur sol-bas sağ-bas sağ-sek sol-bas (en az 10 tekrar)
9. Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sağ ayak önde önce ileriye sonra geriye yürüyerek parmak ucunda, sağ-vur sağ-bas sol-bas sol-sek sağ bas, sol-vur sol-bas sağ-bas sağ-sek sol-bas (en az 10 tekrar)

10. Yan yana dizilerek eller dirseklerden bükülü, omuz genişliğinde açık ve göğüs hizasında olacak şekilde önce ileriye sonra geriye parmak ucunda sağ-vur sağ-bas sol-bas sol-sek sağ bas, sol-vur sol-bas sağ-bas sağ-sek sol-bas (en az 10 tekrar)

11. Kız karşılamaında öğrendiğimiz bütün figürleri müzik eşliğinde yapabilme

ARABA OYUNU

Amaç: Müzikle beraber hareket edebilme, trafik kurallarını öğrenme

Kullanılan malzeme: Çocuk sayısı kadar holuhop, müzik çalar

Oyun: Çocuklar salona serbest şekilde dağılırlar. Ellerindeki holuhoplarla müzik eşliğinde araba kullanırlar. Öğretmen müziği hafif kısınca “sarı ışık” öğrenciler yavaşlar, öğretmen müziği tamamen kapatırsa “ kırmızı ışık” öğrenciler kımıldamadan durur, öğretmen müziği eski tonunda açarsa öğrenciler tekrar ayağa kalkıp araba kullanmaya devam ederler. Kurallara uymayanlar trafik polisinden 1 tur araba kullanamama uyarısını alırlar.

SONUÇ

Öğretmen çocuklarla bugünkü dersin amacı ile ilgili küçük bir konuşma yaparak ders hakkında bilgi verir. Öğrencilere bugün kü derste neyi öğrendik? Öğrendiklerimizi göstermek isteyen var mı? Şeklinde sorular yöneltir. Daha sonra bu öğrendikleri figürü diğer figürlerle birleştirerek müzik eşliğinde daha kolay oynayabileceklerini söyler ve teşekkür ederek dersi sonlandırır.

ATLETİZM GÜNLÜK PLAN ÖRNEĞİ 2

Dersin Adı: Hareket Eğitimi

Ünite Adı: Temel Motor Hareketlerin Geliştirilmesi

Konu: Atletizm (koşma)

Sınıf: Okul Öncesi 5-6 Yaş

Sınıf mevcudu: 16

Yer: Özel Çamlıca Yağmur Anaokulu

Ders Süresi: 40 dk

Giyim Kuşam: Spor Kıyafeti

Araç – Gereçler: Spor Salonu, Huniler,

Öğretim Stratejisi: Sunuş

Öğretim Teknikleri: Alıştırma, Anlatma, Örneklem, Soru- Cevap

İŞLENİŞ

GİRİŞ

1. Öğretmen çocukları selamlar, geçen dersle ilgili değerlendirme yapar.
2. Hareket eğitimi dersine gelirken kılık kıyafetime ne şekilde olması hakkında hatırlatma yapar.
3. Hareket eğitimi dersi işlenirken hangi kurallara uyulması gerektiğini kısa bir şekilde özetler.
4. Derse " Ateş Buz" oyunu ile başlar. Herkezin salonda dağınık bir şekilde durmasını ister. Bir kişinin ebe diğer başka bir kişinin yakalanmaya çalışan kişi olmasını ister. Komutla beraber salondaki herkes koşmaya başlar ve ebe arkadaşlarını yakalamaya çalışır, kovalanan kişi yakalanacağını anlarsa buz diyerek kımıldamadan durmaya çalışır. Başka bir arkadaşı ateş diyerek ona dokunursa tekrar oyuna katılabilir. Ebe kim buz demeden arkadaşlarından birine ebelese, yeni ebe başkası olur ve oyun aynı şekilde devam eder.
5. Gerekli hazırlıklar yapıldıktan sonra çalışmaya başlanır.

UYGULANACAK ETKİNLİKLER

1. Düz koşabilme.
2. Düz bir çizgi üzerinde öne, geriye, sağa, sola ve şekilde koşabilme.
3. Yürüyüş platformunda öne yürüyebilme ve aynı yoldan geriye koşarak başa gelme.
4. Saat yönünde ve tersine koşabilme.
5. Ayak parmak uçlarına basarak koşabilme.
6. Komut verildiğinde süratle koşarak karsıdaki işaret çubuğunun etrafından dolanıp , dönüş kulvarından yerine dönebilme.
7. Komut verildiğinde gidiş kulvarına 3., 5., 7., 11 inci metre'lere yerleştirilmiş slalom çubuklarının aralarından hızlı bir şekilde geçecek şekilde koşabilme.
8. Komut verildiğinde yaklaşık 25 cm yükseklikte ve aralarında 4 ' er metre mesafe bulunan 3 engelin altından geçerek başlama kulvarına geri dönebilme.
9. Komut verildiğinde yaklaşık 30 metre ileride biri boş biri top ile dolu kovaların boş olan kovayo top ile doldurarak, tekrar başlama çizgisine kadar koşabilme.

GECE -GÜNDÜZ

Amaç: Sürat; Reaksiyon

Türü: Koşu (Sprint)

Oyuncu Sayısı: 16

Malzeme: Önü siyah, tersi beyaz, 1 adet kur'a plakası (veya madeni para)

Eşit sayıda oyuncusu olan iki takım alanın ortasında, aralarında yaklaşık iki metre genişliğinde bir mesafe bırakarak karşılıklı yer alırlar. Bunlardan birisi gece takımı diğeri de gündüz takımıdır. Oyun Yöneticisi kur'a plakasını fırlatır. Siyah üste gelirse, gece takımı koşarak gündüz takımından kaçacaktır. Gündüz takımı onları, önceden çizilmiş bir çizgiye varmadan önce yakalamaya çalışacaktır. Yakalanan oyuncular takım değiştirir ve gündüz takımına geçer. Beyaz üste gelirse aksi olur. Değişik çıkış pozisyonlarından başlanır, ör: oturarak, yatarak, çömelik vb...

Ek 3**5-6 Yaş Halk Oyunları Grubuna Ait Örnek Aylık Ders Programı**

AY	KONU	EĞİTİM DURUMU	Saat
A R A L I K	V Ü C U D U N U T A N I M A	<ul style="list-style-type: none">• Isınma hareketleri• Vücudunu tanıma, isimlerini ve yerlerini öğrenme• Vücut parçalarına örnek verme• Vücudun büyük ve küçük parçalarının görevlerini kestirebilme• Vücut kısımlarının yapabileceği hareketleri kavrayabilme• Vücudun alt ve üst kısımlarındaki bölgeleri teker teker hareket ettirebilme• Hareket halinde vücut kısımlarının birbiriyle olan ilişkisini anlayabilme• Tüm sınıf derin kolda sıra olacak şekilde müzik eşliğinde vücut kısımlarının yapabileceği hareketleri yapabilme• Şekilden şekile girme oyunu• Kopyacı kedi oyunu• Ebe tura oyunu	4
	H A R E K E T L E R İ T A N I M A	<ul style="list-style-type: none">• Isınma hareketleri• Düz bir çizgi üzerinde öne, geriye, sağa, sola ve zig zag şeklinde yürüyebilme• Düz bir çizgi üzerinde tefle verilen ritim eşliğinde yürüyebilme(tek vuruş dur, çift duruş geriye yürü)• El ele tutuşarak yan yana, belli bir ritim eşliğinde ileriye, geriye, sağa ve sola yürüyebilme• Düz bir çizgi üzerinde öne, geriye, sağa, sola ve zig zag şeklinde koşabilme• Düz bir çizgi üzerinde tefle verilen ritim eşliğinde koşabime (tek vuruş dur, çift duruş geriye yürü)	4

<p style="text-align: center;">A R A L I K</p>	<p style="text-align: center;">H A R E K E T L E R İ T A N I M A</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El ele tutuşarak belli bir ritim eşliğinde ileriye, geriye, sağa ve sola koşabilme • Tek ayakla öne, geri, sağa ve sola sıçrayabilme • Çift ayakla öne, geri, sağa ve sola sıçrayabilme • El ele tutuşarak belli bir ritim eşliğinde ileriye, geriye, sağa ve sola sıçrayabilme • Düz zemin üzerinde sağ ayağının üzerinde sekme • Düz zemin üzerinde sol ayağının üzerinde sekme • El ele tutuşarak belli bir ritim eşliğinde ileriye, geriye, sağa ve sola sekebilme • Yönünü bul • Buz don oyunu 	
<p style="text-align: center;">O C A K</p>	<p style="text-align: center;">R İ T M İ K E T K İ N L İ K L E R</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Isınma hareketleri • Ritim çubukları ile tahta blokların üzerine müzik eşliğinde sol eliyle tempo tutabilme • Ritim çubukları ile tahta blokların üzerine müzik eşliğinde sağ eliyle tempo tutabilme • Ritim çubukları ile tahta blokların üzerine müzik eşliğinde sağ ve sol eliyle birlikte tempo tutabilme • Çocuklar müzik eşliğinde kurdeleler ile serbest ritimli oynama • Çocuklara kurdele ile müzik eşliğinde yeri, sağa ve solu süpürme hareketi yapabilme • Çemberlerle serbest oynama sonra basit ritimler eşliğinde çenberle döndürme hareketi yapabilme • Topla serbest oynama sonra basit tempolu müzik eşliğinde top sektirmeye çalışma • Değişik büyüklükteki toplarla müzik eşliğinde elinde sektirebilme • Gölgeye bas oyunu • Aç fil oyunu • Mendil kapmaca oyunu 	<p style="text-align: center;">4</p>

O C A K	G E L İ N D A M A T H A L A Y I	<ul style="list-style-type: none"> • Isınma hareketleri • Yan yana eller serbest olucak şekilde müziksiz sağ ayakla başlayarak sağ tarafa doğru sağ-bas sol bas sağ bas sol ayak havada önde (en az 10 tekrar) • Yan yana eller serbest olucak şekilde müziksiz sol ayakla başlayarak sol tarafa doğru sol-bas sağ-bas sol-bas sağ- ayak havada önde (en az 10 tekrar) • Yan yana eller serbest olucak şekilde müziksiz sağ ayakla başlayarak sağ tarafa doğru sağ-bas sol bas sağ bas sol ayak havada önde, sol tarafa doğru sol-bas sağ-bas sol-bas sağ- ayak havada önde (2 tekrar) • Yan yana eller serbest olucak şekilde müziksiz başlangıç iki ayak yan yana önce sol ayak öne havaya sonra sağ ayak öne havaya tekrar sol ayak öne havaya sağ ayak öne havaya ard arda olucak şekilde (en az 10 tekrar) • Yan yana eller serbest olucak şekilde müziksiz başlangıç iki ayak yan yana sağ ayak öne, sağa sonra başlangıç yerine gelicek şekilde ard arda seri hareket (en az 10 tekrar) • Yan yana eller serbest olucak şekilde müziksiz başlangıç iki ayak yan yana önce sol ayak öne havaya sonra sağ ayak öne havaya tekrar sol ayak öne havaya sağ ayak öne havaya, sağ ayak öne, sağa sonra başlangıç yerine gelicek şekilde ard arda seri hareket(en az 10 tekrar) • Yan yana el ele tutacak şekilde müziksiz başlangıç iki ayak yan yana önce sol ayak öne havaya sonra sağ ayak öne havaya tekrar sol ayak öne havaya sağ ayak öne havaya, sağ ayak öne, sağa sonra başlangıç yerine gelicek şekilde ard arda seri hareket(en az 10 tekrar) • Gelin damat halayında öğrendiğimiz kademeli bütün figürleri müzik eşliğinde yapabilme • Dereden atlama oyunu • Kurbağa havuzu • Çuval yarışı 	4
----------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

Ş U B A T	T R A K Y A	<ul style="list-style-type: none"> • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sağ ayak önde olduğun yerde parmak ucunda sağ-vur sağ-bas sol-bas (en az 10 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sağ ayak önde olduğun yerde parmak ucunda sağ-vur sağ-bas sol-bas sol-sek sağ bas (en az 15 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sol ayak önde olduğun yerde parmak ucunda sol-vur sol-bas sağ-bas (en az 10 tekra) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında olucak şekilde müziksiz sol ayak önde olduğun yerde parmak ucunda sol-vur sol-bas sağ-bas sağ-sek sol-bas (en az 15 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sağ ayak önde parmak ucunda sağ-vur sağ-bas sol-bas sol-sek sağ bas, sol-vur sol-bas sağ-bas sağ-sek sol-bas (en az 20 tekrar) 	4
	K I Z	<ul style="list-style-type: none"> • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sağ ayak önde önce ileriye yürüyerek parmak ucunda sağ-vur sağ-bas sol-bas sol-sek sağ bas, sol-vur sol-bas sağ-bas sağ-sek sol-bas (en az 10 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müzik eşliğinde sağ ayak önde geriye yürüyerek parmak ucunda sağ-vur sağ-bas sol-bas sol-sek sağ bas, sol-vur sol-bas sağ-bas sağ-sek sol-bas (en az 10 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sağ ayak önde önce ileriye sonra geriye yürüyerek parmak ucunda, sağ-vur sağ-bas sol-bas sol-sek sağ bas, sol-vur sol-bas sağ-bas sağ-sek sol-bas (en az 10 tekrar) • Yan yana dizilerek eller dirseklerden bükülü, omuz genişliğinde açık ve göğüs hizasında olucak şekilde önce ileriye sonra geriye parmak ucunda sağ-vur sağ-bas sol-bas sol-sek sağ bas, sol-vur sol-bas sağ-bas sağ-sek sol-bas (en az 10 tekrar) • Kız karşılaşmasında öğrendiğimiz bütün figürleri müzik eşliğinde yapabilme 	
Ş U B A T	K A R Ş I L A M A S I		

M A R T	A L İ P A Ş A	<ul style="list-style-type: none"> • Isınma hareketleri • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz komutla beraber sağ ayak öne adım sol ayak sağ ayağın diz kapağın arkasına gelecek şekilde bükme (en az 10 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz komutla beraber sol ayak öne adım sağ ayak sol ayağın diz kapağın arkasına gelecek şekilde bükme (en az 10 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz komutla beraber sağ ayak öne adım sol ayak sağ ayağın diz kapağın arkasına gelecek şekilde bükme, sol arkaya bas sağ sol ayağın yanına yani başlangıç pozisyonuna gelecek şekilde (en az 10 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz komutla beraber sol ayak öne adım sağ ayak sol ayağın diz kapağın arkasına gelecek şekilde bükme, sağ arkaya bas sol sağ ayağın yanına yani başlangıç pozisyonuna gelecek şekilde (en az 10 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz komutla beraber sağ ayak öne adım sol ayak sağ ayağın diz kapağın arkasına gelecek şekilde bükme sol arkaya bas sağ sol ayağın yanına yani başlangıç pozisyonuna gelecek şekilde, sol ayak öne adım sağ ayak sol ayağın diz kapağın arkasına gelecek şekilde bükme, sağ arkaya bas sol sağ ayağın yanına yani başlangıç pozisyonuna gelecek şekilde (en az 20 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz komutla beraber sağ ayak öne adım aynı anda eller öne birleştirerek şekilde alkış ve sol ayak bükme sol arkaya bas sağ sol ayağın yanına yani başlangıç pozisyonuna gelecek şekilde, sol ayak öne adım aynı anda eller önde birleşecek şekilde alkış sağ ayak sol ayağın diz kapağın arkasına gelecek şekilde bükme, sağ arkaya bas sol sağ ayağın yanına yani başlangıç pozisyonuna gelecek şekilde (en az 20 tekrar) • Ali Paşa figürünü müzikle beraber yapabilme 	4
	F İ G Ü R Ü		

M A R T	S Ü L E Y M A N A Ğ A	<ul style="list-style-type: none"> • Isınma hareketleri • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sağ ayak önde parmak ucunda komutla beraber sağ ayak sol ayağın diz kapağı hizasına gelecek şekilde çek sol ayağın üzerinde sıçra (en az 10 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sol ayak önde parmak ucunda komutla beraber sol ayak sağ ayağın diz kapağı hizasına gelecek şekilde çek sağ ayağın üzerinde sıçra (en az 10 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sağ ayak önde parmak ucunda komutla beraber sağ ayak sol ayağın diz kapağı hizasına gelecek şekilde çek sol ayağının üzerinde sıçra, sağ-bas sol-bas sağ-bas (en az 10 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sol ayak önde parmak ucunda komutla beraber sol ayak sağ ayağın diz kapağı hizasına gelecek şekilde çek sağ ayağının üzerinde sıçra, sol-bas sağ-bas sol-bas (en az 10 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sağ ayak önde parmak ucunda komutla beraber sağ ayak sol ayağın diz kapağı hizasına gelecek şekilde çek sol ayağının üzerinde sıçra, sağ-bas sol-bas sağ-bas, sol çek sağ sıçra sol-bas sağ-bas sol-bas (en az 10 tekrar) • Yan yana dizilerek eller bel hizasında duracak şekilde müziksiz sol ayak önde parmak ucunda komutla beraber sol ayak sağ ayağın diz kapağı hizasına gelecek şekilde çek sağ ayağının üzerinde sıçra, sol-bas sağ-bas sol-bas, sağ çek sol sıçra sağ-bas sol-bas sağ-bas (en az 10 tekrar) • Yan yana dizilerek eller sol el bel hizasında, sağ elimiz ise mendil çevirebilecek şekilde müzik eşliğinde ali paşa figürlerini yapabilme • Yan yana dizilerek eller sol el bel hizasında, sağ elimiz ise mendil çevirebilecek şekilde müzik eşliğinde ali paşa figürlerini ileri- geri sağa ve sola yapabilme 	4
	F İ G Ü R Ü		TOPLAM
AY			

Ek 4**5-6 Yaş Atletizm Grubuna Ait Örnek Aylık Ders Programı**

AY	KONU	EĞİTİM DURUMU	Saat
A R A L I K	V Ü C U N U T A N I M A	<ul style="list-style-type: none">• Isınma hareketleri• Vücudunu tanıma, isimlerini ve yerlerini öğrenme• Vücut parçalarına örnek verme• Vücudun büyük ve küçük parçalarının görevlerini kestirebilme• Vücut kısımlarının yapabileceği hareketleri kavrayabilme• Vücudun alt ve üst kısımlarındaki bölgeleri teker teker hareket ettirebilme• Hareket halinde vücut kısımlarının birbiriyle olan ilişkisini anlayabilme• Tüm sınıf derin kolda sıra olacak şekilde müzik eşliğinde vücut kısımlarının yapabileceği hareketleri yapabilme• Şekilden şekile girme oyunu• Kopyacı kedi oyunu• Ebe tura oyunu	4
	Y Ü R Ü M E	<ul style="list-style-type: none">• Isınma hareketleri• Düz yürüyebilme• Düz bir çizgi üzerinde öne, geriye, sağa, sola ve zig zag şeklinde yürüyebilme• Yürüyüş platformunda öne yürüyebilme ve aynı yoldan geriye yürüyerek başa gelme• El ele tutuşarak engellerin arasında geçerek yürüyebilme• 2 metre düz yürüme sonra sağ dizi çekme• 2 metre düz yürüme sonra sol dizi çekme• 2 metre düz yürüme önce sağ sonra sol dizi ard arda çekme• 2 metre düz yürüme iki ayağını göğsüne çekebilme• Farklı ritimlere uygun olacak şekilde yürüme• Değiş ve dön oyunu• Yönünü bul• Buz don oyunu	4

O C A K	K O Ş M A	<ul style="list-style-type: none"> • Isınma hareketleri • Düz koşabilme • Düz bir çizgi üzerinde öne, geriye, sağa, sola ve şekilde koşabilme • Yürüyüş platformunda öne yürüyebilme ve aynı yoldan geriye koşarak başa gelme • Saat yönünde ve tersine koşabilme • Ayak parmak uçlarına basarak koşabilme • Komut verildiğinde süratle koşarak karşıdaki işaret çubuğunun etrafından dolanıp , dönüş kulvarından yerine dönebilme • Komut verildiğinde gidiş kulvarına 3., 5 ., 7., 11 inci metre'lere yerleştirilmiş slalom çubuklarının aralarından koşacak ve dönüş kulvarını düz koşarak yerine dönebilme. • Komut verildiğinde yaklaşık 25 cm yükseklikte ve aralarında 4 ‘ er metre mesafe bulunan 3 engelin altından geçerek dönüş kulvarından yerine dönebilme • Komut verildiğinde yaklaşık 30 metre ileride biri boş biri top ile dolu kovaların boş olan kovayo top ile doldurarak , tekrar başlama çizgisine kadar koşabilme • Farklı hızlardaki ritimlere uygun koşabilme • Trafik polisi oyunu • Lahanada tavşan var oyunu • Mendil kapmaca oyunu 	4
	A T L A M A	<ul style="list-style-type: none"> • Isınma hareketleri • İki ayağı ile aynı anda en uzağa atlayabilme • Sağ ayak üzerinden 30 cm ileri atlayabilme • Sol ayak üzerinden 30 cm ileri atlayabilme • Çift ayakla 25 cm dairenin içine atlayabilme • Çift ayakla geriye atlayabilme • Yere dağınık yerleştirilmiş belli aralıklarla yerleştirilmiş dairelerin içine atlayabilme • Yere dağınık yerleştirilmiş dairelerinin içine ayak değiştirecek şekilde atlayabilme • 10 cm yükseklikteki engel üzerinden komutla çift ayakla atlayabilme • 15-20 cm yükseklikteki engel üzerinden komutla çift ayakla atlayabilme • 10 cm yükseklikteki engel üzerinden komutla önce sağ sonra sol ayakla atlayabilme • 15 -20 cm yükseklikteki engel üzerinden komutla çift ayakla önce sağ sonra sol ayakla atlayabilme <p>2 ile 5 metrelik hız alma kosusundan sonra ,birinci hendeği içine dusmeden atlayıp karşı sahile ulaşmaya çalışacaktır.Başarılı olduğu takdirde ikinci hendeğe geçecektir. İkincisini de başardığı takdirde üçüncüsünü deneyecektir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gece- gündüz oyunu • Numaralı atlama oyunu • Gel git oyunu 	4

<p style="text-align: center;">Ş U B A T S I Ç R A M A</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Isınma hareketleri • Çift ayakla öne, geri, sağa ve sola sıçrayabilme • Sağ ayakla öne, geri, sağa ve sola sıçrayabilme • Sol ayakla öne, geri, sağa ve sola sıçrayabilme • Pehlivan şeklinde sıçrayabilme • Yere çizdiğimiz bir üçgenin köşelerine sıçrayabilme • Tavana sabitlenmiş ipin ucundaki şekillere çift ayakla sıçrayarak sağ ve sol elle dokunabilme • Tavana sabitlenmiş ipin ucundaki şekillere sıçrayarak kafa ile dokunabilme • Tavana sabitlenmiş ipin ucundaki şekillere çift ayakla sıçrayarak dokunabilme • 15 cm yükseklikte engelin üzerinden sıçrayabilme • 15 cm yükseklikteki engelin üzerinden sıçrayabilme ve diğer tarafa çift ayakla düşebilme • Yere dağınık yerleştirilmiş dairelerin içine eşliğinde sıçrayabilme • Yere dağınık yerleştirilmiş dairelerinin içine ayak değiştirecek şekilde sıçrayabilme • 20cm aralıklarla yere çizilmiş ayak şekillerinin üzerine zikzak çizerek sıçrayabilme • Farklı hızlardaki ritimlere uygun sıçrayabilme • Yüksekçe sıçra oyunu • Sıçra dokun oyunu • Çuval yarışması 	<p style="text-align: center;">4</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------

<p style="text-align: center;">Ş U B A T</p>	<p style="text-align: center;">D E N G E</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Isınma hareketleri • Sağ ayak üzerinde dengede durabilme • Sol ayak üzerinde dengede durabile • Ayak parmak uçları üzerinde dengede durabilme • 4 ayak biçiminde dengede durabilme • T duruşu şeklinde dengede durabilme • Planör şeklinde dengede durabilme • Diz üstünde dengede durabilme, • Düz bir çizgi üzerinde ellerini yana açarak dengede yürüyebilme • Yere uzatılma ipin üzerinde ritim eşliğinde ellerini şaklatarak dengede kalarak yürüyebilme • Paralel iki ipin üzerine iki çocuğun ele ele tutuşarak yere düşmeden ileri yürüyebilme • 10 cm genişliğinde denge tahtasının üzerinde önce sağ ve sol ayak üzerinde dengede durabilme • Denge tahtası üzerinde ritim eşliğinde ellerini şaklatarak yürüyebilme • Elde top, hulohop, tahta blok veya sopa materyallerini taşıyarak denge tahtası üzerinde yürüyebilme • Arka arkaya yerleştirilmiş denge tahtalarının üzerinden geçiş yaparak yürüyebilme • 10×20 cm genişliğinde iki tahta bloğu yan yana olacak şekilde iki ayağı ile çıkıp dengede durabilme • Çocuklar yan yana gelecek şekilde dururlar ve bir birlerinin omuzlarından tutarlar ve bu şekildeken önce sağ ayak sonra sol ayak üzerinde ritim eşliğinde dengede durabilme • Kurbağa sıçrayışı oyunu • Ayı yürüyüşü oyunu • Simitçi oyunu 	<p style="text-align: center;">4</p>
<p style="text-align: center;">M A R T</p>	<p style="text-align: center;">S E K M E</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Isınma hareketleri • Düz zemin üzerinde sağ ayağının üzerinde sekme • Düz zemin üzerinde sol ayağının üzerinde sekme • Zigzaglar yaparak sekebilme • Ayak izi olan platformda sekerek tamamlayabilme • Ellerimiz göbek seviyesinde avuç içleri yere bakacak şekilde, ayaklarımızı ellerimize değerek sağ bacağımızla sekebilme • Ellerimiz göbek seviyesinde avuç içlerimiz yere bakacak şekilde ayaklarımızı ellerimize değerek sol bacağımızla sekebilme • Ellerimiz göbek seviyesinde avuç içlerimiz yere bakacak şekilde ayaklarımızı ellerimize değerek sağ ve sol bacağımızla seri bir şekilde sekebilme • Ellerimiz üst bacağımızın arka üst kısmında avuç içlerimiz karşıya bakacak şekilde, ayaklarımızı ellerimize değerek sağ bacağımızla sekebilme • Ellerimiz üst bacağımızın arka üst kısmında avuç içlerimiz karşıya bakacak şekilde ayaklarımızı ellerimize değerek sol bacağımızla sekebilme • Ellerimiz üst bacağımızın arka üst kısmında avuç içlerimiz 	<p style="text-align: center;">4</p>

M A R T	S E K M E	<p>karşıya bakacak şekilde ayaklarımızı ellerimize değerek sağ ve sol bacağımızla seri bir şekilde sekebilme</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 cm aralıklarla yerleştirilmiş hunilerin aralarından sekerek geçebilme • 5cm, 10cm, 15 cm yükseklikteki kademeli artan blokların üstünden sekebilme • Yere belirli aralıklarla farklı yönlere yerleştirilmiş daire, üçgen, dikdörtgen ve kare şekillerin içine ve dışına sekebilme • Farklı hızlardaki ritimlere uygun sekebilme • Sek sek oyunu • Büyük ayak oyunu • Halkanın içine iki ayakla birden, oradan tek ayakla ikinci halkaya atlar.Burada sola-sağa-sola-sağa veya sağa sola-sağa-sola tertibinde halkanın bir kenarından ötekine tek ayakla sekebilme • Sek sek oyunu • On bir oyunu • Top avcısı oyunu 	
	A T M A	<ul style="list-style-type: none"> • Isınma hareketleri • Tenis topunu önce sağ el sonra sol elle salonun tavanına doğru atma ve yakalayabilme • Tenis topunu önce sağ el sonra sol elle ileriye doğru atma • Hentbol topunu baş üzerinden önce sağ el sonra sol elle salonun tavanına doğru atma ve yakalayabilme • Hentbol topunu baş üzerinden önce sağ el sonra sol elle ileriye doğru atma • Uzun ince sopaları önce sağ el sonra sol elle ileriye doğru atma • Tenis topunu 3 metre uzaklıktaki bir sepetin içinde önce sağ sonra sol elle atabilme • Tenis topunu 3 metre uzaklıktaki bir delikli levhanın deliklerinin içinden önce sağ sonra sol elle atabilme • Tenis topunu 5 metre uzaklıktaki bir sepetin içinde önce sağ sonra sol elle atabilme • Tenis topunu 5 metre uzaklıktaki bir delikli levhanın deliklerinin içinden önce sağ sonra sol elle atabilme • Horoş dövüşü oyunu • Ateş topu oyunu • Avcı ile tavşan oyunu 	4
Ay	4	Toplam	48

EK 5 ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	AYLA	Soyadı	ÖZTÜRK
Doğum Yeri	BULGARİSTAN	Doğum Tarihi	18.07.1985
Uyruğu	T.C	TC Kimlik No	36841954448
E-mail	ayla_ozturk85@hotmail.com	Tel	0506 595 26 85

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans		
Lisans	MARMARA ÜNİVERSİTESİ	2006
Lise	TUĞLACILAR LİSESİ	2002

İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1.	Özel Çamlıca Yağmur Gündüz Bakım Evi	İl Sosyal Hizmetler	2007-2009
2.	Özel Çamlıca Bahar Gündüz Bakım Evi	İl Sosyal Hizmetler	2007-2009
3.	Atatürk İlköğretim Okulu	Çorlu Kaymakamlığı	2006-2007

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*
İngilizce	orta	zayıf	zayıf
Bulgarca	orta	zayıf	zayıf

* Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
Ms-Office(Word, Excel, Powerpoint)	Iyi
Windows (95,98,2000,XP)	Iyi
Spss 14.	orta

*Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

BIOGRAPHY

Personal Information

Name	AYLA	Surname	ÖZTÜRK
Birthplace	BULGARİSTAN	Date Of Birth	18.07.1985
Nationality	T.C	TC Identity No	36841954448
E-mail	ayla_ozturk85@hotmail.com	Phone	0506 595 26 85

EDUCATION LEVEL

	ALUMNI NAME AFFILIATIONS	GRADUATION YEAR
Doctorate/ Expertise		
Graduate		
License	MARMARA UNIVERSITY	2006
High	TUĞLACILAR HIGH	2002

WORK EXPERIENCE

	Tasks	Institutions	Time (year - year)
1.	Özel Çamlıca Yağmur Kindergarten	İl Sosyal Hizmetler	2007-2009
2.	Özel Çamlıca Bahar Kindergarten	İl Sosyal Hizmetler	2007-2009
3.	Atatürk Primary School	Çorlu Kaymakamlığı	2006-2007

Foreign languages	Reading comprehension	Speech	Writing
English	mean	weak	weak
Bulgarian	mean	weak	weak

Very good, good, moderate, weak as to

Computer Knowledge

Program	Using skills
Ms-Office(Word, Excel, Powerpoint)	well
Windows (95,98,2000,XP)	well
Spss 14.	mean

Very good, good, moderate, weak as to

VÜCUT ANALİZİ

	İLK TEST	SON TEST
ÖĞRENCİNİ ADI, SOYADI		
DOĞUM TARİHİ		
VÜCUT AĞIRLIĞI(kg)		
BOY UZUNLUĞU(cm)		
KULAÇ UZUNLUĞU(cm)		
OTURMA YÜKSEKLİĞİ(cm)		
BACAĞ UZUNLUĞU (cm)		
DURARAK UZUN ATLAMA(cm)		
SOL EL PENÇE KUVVETİ(kg)		
SAĞ EL PENÇE KUVVETİ(kg)		
DENGEDE DURMA SÜRESİ(sn)		
DİSKLERE DOKUNMA SÜRESİ(sn)		
OTURARAK UZANMA (cm)		



MARMARA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
ARAŞTIRMA ETİK KURULU

SAYI: B.30.2.MAR.0.01.02/AEK/ 115
İLGİ :

27.02.2009

Sayın : Yrd.Doç.Dr. Fehim COŞAN

MAR-YÇ-2009-0023 protokol nolu " 5-6 yaş grubu çocuklarda farklı hareket eğitim modellerinin fiziksel gelişim ve fiziki uygunluk özelliklerine etkisinin incelenmesi" isimli projeniz Fakültemiz Araştırma Etik Kurulu tarafından incelenerek onaylanmıştır.

Prof. Dr. Haner DİRESKENELİ
Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Araştırma Etik Kurul Başkanı

T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
Üsküdar Sokullu Mehmet Paşa İlköğretim Okulu Müdürlüğü


Sayı :243/36
Konu :Ayla ÖZTÜRK
Kurum Kodu :327609

22/01/2009

İLGİLİ MAKAMA

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antreman Anabilim Dalında tezli Yüksek Lisans öğrencisi Ayla ÖZTÜRK'ün okulumuz Anasınıfı öğrencilerini test ölçümleri yapmasına izin verilmiştir.

İş bu belge ilgilinin isteği üzerine verilmiştir.


Celal UZUN
Müdür

T.C
BEYKOZ KAYMAKAMLIğI
Güzelcehisar İlköğretim Okulu Müdürlüğü

Sayı :243/ 33

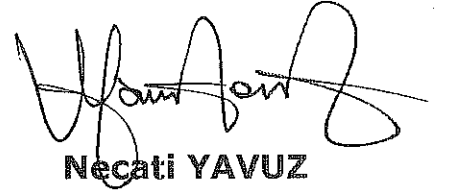
21/01/2009

Konu:Ayla ÖZTÜRK

İLGİLİ MAKAMA

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antreman Anabilim Dalında tezli yüksek lisans öğrencisi Ayla ÖZTÜRK'ün okulumuz Anasınıfı öğrencilerine test ölçümleri yapılmasına izin verilmiştir.

İş bu belge ilgilinin isteği üzerine verilmiştir.



Necati YAVUZ

Okul Müdürü

T.C

İSTANBUL VALİLİĞİ

İL SOSYAL HİZMETLER MÜDÜRLÜĞÜ

ÖZEL ÇAMLICA YAĞMUR GÜNDÜZBAKİMEVİ MÜDÜRLÜĞÜ

SAYI:2009/3

KONU:AYLA ÖZTÜRK

21.01.2009

İLGİLİ MAKAMA

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antreman Anabilim Dalında tezli yüksek lisans öğrencisi Ayla ÖZTÜRK'ün okulumuz 5 ve 6 yaş öğrencilerine test ölçümleri yapılmasına izin verilmiştir.

İş bu belge ilgilinin isteği üzerine verilmiştir.


Yasemin KARADAŞ

Okul Müdürü