



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**BEDEN EĞİTİMİ DERSİNDE ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİ ARTIRMAYA YÖNELİK STRATEJİLER: BEDEN
EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE ALGILANAN
FİZİKSEL OKURYAZARLIK DÜZEYLERİNİN ETKİSİ**

DOKTORA TEZİ

ORHAN FATİH BALANLI

DANIŞMAN

PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY 2023

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ DERSİNDE ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNİ ARTIRMAYA YÖNELİK STRATEJİLER: BEDEN
EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE ALGILANAN
FİZİKSEL OKURYAZARLIK DÜZEYLERİNİN ETKİSİ

DOKTORA TEZİ

ORHAN FATİH BALANLI

DANIŞMAN
PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY 2023

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 24 (yirmi dört) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Orhan Fatih
Soyadı : BALANLI
Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
İmza :
Teslim Tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Beden Eğitimi Dersinde Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerini Artırmaya Yönelik Stratejiler: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite ve Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Düzeylerinin Etkisi

İngilizce Adı: Strategies to Increase Students' Physical Activity Levels in Physical Education Class: The Effect of Physical Education Teachers' Physical Activity and Perceived Physical Literacy Levels

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Orhan Fatih BALANLI

İmza:.....

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

192243302 öğrenci numaralı Orhan Fatih BALANLI tarafından hazırlanan “**Beden Eğitimi Dersinde Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerini Artırmaya Yönelik Stratejiler: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite ve Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Düzeylerinin Etkisi**” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

İMZA

Danışman: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Prof. Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ

Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Aksaray Üniversitesi

.....

Üye: Prof. Dr. Mustafa KARAHAN

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Dokuz Eylül Üniversitesi

.....

Üye: Prof. Dr. Ziya BAHADIR

Rekreasyon Bölümü, Erciyes Üniversitesi

.....

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Ramazan BAYER

Egzersiz ve Spor Bölümü, Malatya Turgut Özal Üniversitesi

.....

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

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nuntarih ve..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU
İmza

TEŞEKKÜR

Doktora sürecimde ve hayatımın her anında yanımda olan, en zor zamanlarımda beni toparlayan ve destek olan sevgili eşime ve bu süreçte hayatımıza giren en güzel şey biricik kızımıza beraber geçireceğimiz zamanları bana ayırdıkları için teşekkür ederim. Bugünlere gelmemde emeğini hiç esirgemeyen ve her zaman beni destekleyen anneme, yanımda olamasa da yaptıklarıyla bize örnek olan rahmetli babama, beni dünyanın en şanslı abisi yapan kardeşime ve üzerimde emeği çok olan değerli büyüklerim dedem ve rahmetli ananeme teşekkür ederim.

Bu çalışmanın yürütülmesinde ve yüksek lisans eğitimimden itibaren eğitimimin her aşamasında bana yol gösteren, öğrenmenin hayat boyu süren bir süreç olduğunu bana aşıl原因, sadece akademik anlamda değil duruşu ve kişiliği ile örnek aldığım saygıdeğer danışmanım Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ'ye teşekkür ederim.

Bu çalışmanın yürütülmesinde desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen Prof. Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ ve Prof. Dr. Mustafa KARAHAN'a teşekkür ederim. Dostluğun önemini bana kazandıran, kardeşliğin yalnızca kan bağı ile olmadığını gösteren ve doktora sürecimde beni yalnız bırakmayan değerli kardeşim Metin YÜCEANT'a teşekkür ederim. Çalışmamın her aşamasında yanımda olan değerli arkadaşlarım Yalın AYGÜN ve Yusuf Emre SENNA'ya teşekkür ederim. Bilgi ve belge ihtiyacında ve sorularıma her zaman yanıt veren ve yönlendiren Enstitü sekreteri Nazmi AKBULUT'a ve çalışma arkadaşlarına teşekkür ederim.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ DERSİNDE ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL
AKTİVİTE DÜZEYLERİNİ ARTIRMAYA YÖNELİK
STRATEJİLER: BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN FİZİKSEL
AKTİVİTE VE ALGILANAN FİZİKSEL OKURYAZARLIK
DÜZEYLERİNİN ETKİSİ

(Doktora Tezi)

Orhan Fatih Balanlı, Aksaray 2023

ÖZET

Araştırma beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerini belirlemek ardından beden eğitimi dersi ile ilgili ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede çalışmada hem nicel hem de nitel boyutları içeren sıralı açımlayıcı karma desen kullanılmıştır. Araştırma örneklemini Millî Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan 383 beden eğitimi öğretmeni oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak 'Kişisel Bilgi Formu', 'Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form)' ve 'Algılanan Spor Okur-yazarlık Ölçeği' kullanılmıştır. Nicel verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerden aritmetik ortalama ve standart sapma tekniklerinden yararlanılmıştır. Ayrıca, ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar için t-testi ve çoklu karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Varyansın kaynağını belirlemek amacıyla da Tukey testinden yararlanılmıştır. Araştırmada, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson korelasyon katsayısı tekniğinden ve değişkenlerin yordayıcılığını belirlemek amacıyla da çoklu doğrusal regresyon analizinden faydalanılmış, nitel verilerin analizinde ise tema, betimsel ve içerik analizi metodu kullanılmıştır.

Araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin orta düzeyde olduğu, fiziksel okuryazarlık düzeylerinin çok yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında cinsiyet, görev yaptığı okul türü değişkenleri açısından fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Araştırmada eğitim durumu, okulun beden eğitimi ders alt yapısı, alan ile ilgili ulusal ya da uluslararası kongreye katılım, lisanslı spor yapma değişkenleri açısından fiziksel okuryazarlık düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Araştırmada ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilirken; fiziksel aktivite düzeyinin fiziksel okuryazarlık düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Araştırmanın nitel bölümünde ise beden eğitimi öğretmenleri beden eğitimi dersinde müfredat ve programa fiziki koşullar, öğrenci,

öğretmen, veli ve idarenin engel olabildiğini olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca genel olarak lisans eğitimi süresince fiziksel aktivite ile ilgili ders aldıklarını ve kendileri için yararlı olduğunu ifade etmişlerdir. Beden eğitimi dersine ise spor salonu olmaması, spor alanı eksikliği, malzeme eksikliği ve iklim şartlarının genel olarak engel olduğunu belirtmişlerdir. Diğer yandan fiziksel aktivite stratejisi olarak fiziksel aktiviteye teşvik, farklı uygulamalar, fiziki koşullar ve ders saati şeklinde sıralamışlardır.

Bilim Kodu : 130105

Anahtar Kelimeler : Fiziksel aktivite, fiziksel okur yazarlık, beden eğitimi öğretmeni

Sayfa Adedi : 133

Danışman : Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

AKSARAY UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCE
STRATEGIES TO INCREASE STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY
LEVELS IN PHYSICAL EDUCATION CLASS: THE EFFECT OF
PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' PHYSICAL ACTIVITY AND
PERCEIVED PHYSICAL LITERACY LEVELS
(Ph.D)

Orhan Fatih Balanlı, Aksaray 2023

ABSTRACT

The research was carried out to determine the physical activity and physical literacy levels of physical education teachers, and then to determine the opinions of physical education teachers about physical education lesson and about increasing the physical activity levels of students. In this framework, sequential explanatory mixed design, which includes both quantitative and qualitative dimensions, was used in the study. The sample of the research consisted of 383 physical education teachers working in public schools affiliated to the Ministry of National Education. 'Personal Information Form', 'International Physical Activity Questionnaire (Short Form)' and 'Perceived Sports Literacy Scale' were used as data collection tools in the research. In the analysis of the data, arithmetic mean and standard deviation techniques from descriptive statistics were used. In addition, t-test for independent groups in pairwise comparisons and one-way analysis of variance (Anova) in multiple comparisons were used. Tukey test was used to determine the source of variance. In the study, Pearson correlation coefficient technique was used to determine the relationship between the variables and multiple linear regression analysis was used to determine the predictors of the variables. Theme, descriptive and content analysis methods were used in the analysis of qualitative data.

It was determined that the physical activity levels of the physical education teachers in the research sample were at a medium level and their physical literacy levels were at a very high level. In addition, a significant difference was found in the level of physical activity in terms of gender and type of school variables. In the study, a significant difference was found in the level of physical literacy in terms of educational status, physical education course infrastructure of the school, participation in national or international congresses related to the field, and licensed sports. In the study, it was also determined that there was a positive and significant relationship between physical education teachers' physical activity and physical literacy levels; physical activity level was found to be a significant predictor of physical literacy level. In the qualitative part of the study, physical education teachers stated that physical conditions, students, teachers, parents and administration can prevent the curriculum and program in the physical education lesson. They also stated that they generally took physical activity lessons during their undergraduate education and it was beneficial for them. They stated that lack of sports hall, lack of sports area, lack of materials and climatic factors are generally obstacles to physical education lessons. On the

other hand, as a physical activity strategy, they listed encouragement to physical activity, different practices, physical conditions and lesson hours.

Science Code : 130105

Key Words : Physical activity, physical literacy, physical education teachers

Page Number : 133

Supervisor : Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	1
1.1. Giriş	1
1.1.1. Problem Cümlesi.....	4
1.1.2. Alt Problemler	4
1.1.3. Araştırmanın Amacı	5
1.1.4. Araştırmanın Önemi.....	6
1.1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	7
1.1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.1.7. Tanımlar	8
BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI	9
2.1. Okuryazarlık Tanımı.....	9
2.2. Fiziksel Okuryazarlık.....	10
2.3. Fiziksel Okuryazarlık Kavramının Felsefî Temeli	10

2.3.1.	Monizm	10
2.3.2.	Varoluşçuluk ve Fenomenoloji	11
2.4.	Fiziksel Okuryazarlık Döngüsü	12
2.5.	Fiziksel Okuryazarlığın Gelişim Dönemleri.....	14
2.5.1.	Okul Öncesi Dönem.....	14
2.5.2.	Temel Eğitim ve İlkokul Dönemi	14
2.5.3.	Ortaokul Dönemi.....	15
2.5.4.	Genç Yetişkinlik Dönemi.....	15
2.5.5.	Yetişkinlik Dönemi	15
2.5.6.	Geç Yetişkinlik Dönemi.....	15
2.6.	Fiziksel Okuryazarlığın Değerlendirilmesi.....	15
2.7.	Uluslararası Alanda Fiziksel Okuryazarlık.....	18
2.8.	Fiziksel Okuryazarlık ve Fiziksel Aktivite	24
2.9.	Fiziksel Aktivite.....	24
2.10.	Fiziksel Aktivitenin Etkileri.....	26
2.10.1.	Zihinsel Sağlık Üzerine Etkileri.....	26
2.10.2.	Kronik Hastalıklar Üzerine Etkileri	26
2.10.3.	Kas-İskelet Sistemi, Metabolik Fonksiyonlar ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri .	28
2.10.4.	Depresyon Üzerine Etkileri.....	28
2.10.5.	Kanser Üzerine Etkileri.....	29
2.10.6.	Akademik Başarı Üzerine Etkileri	29
2.11.	Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri	30
2.12.	Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri.....	31
2.13.	Ulusal ve Uluslararası Alanda Fiziksel Aktivite.....	32
2.14.	Fiziksel Aktivite ve Beden Eğitimi.....	34
2.15.	Beden Eğitimi	35
2.16.	Beden Eğitimi ve Fiziksel Okuryazarlık.....	37
2.17.	Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık ile İlgili Çalışmalar	38
BÖLÜM III: YÖNTEM.....		42
3.1.	Araştırma Modeli.....	42

3.2.	Evren ve Örneklem	43
3.3.	Veri Toplama Araçları	45
3.3.1.	Kişisel Bilgi Formu	45
3.3.2.	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ).....	46
3.3.3.	Algılanan Spor Okuryazarlık Ölçeği.....	46
3.3.4.	Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	47
3.4.	Verilerin Analizi	48
BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR.....		51
BÖLÜM V: TARTIŞMA.....		69
BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER.....		84
KAYNAKÇA		87
EKLER.....		109
TEZ DEĞERLENDİRME FORMU		115

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Çocuklar ve Ergenler (5-17 yaş) için 2020 DSÖ Fiziksel Aktivite Önerileri	26
Tablo 2.2. Fiziksel Aktivitenin Etkileri	28
Tablo 2.3. Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimi Ölçümü için Farklı Yöntemlerin Avantajları ve Sınırlamaları	31
Tablo 3.1. Araştırma Örnekleminin Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı.....	44
Tablo 4.1. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi	51
Tablo 4.2. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri	52
Tablo 4.3. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaş Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri	53
Tablo 4.4. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri	54
Tablo 4.5. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Hizmet Süresi Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri	55
Tablo 4.6. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yaptığı Okul Türü Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri	56
Tablo 4.7. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yaptığı Okulun Beden Eğitimi Ders Altyapısı Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri	57
Tablo 4.8. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yaptığı Okulun Yerleşim Yeri Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri	58
Tablo 4.9. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ulusal ya da Uluslararası bir Kongreye Katılım Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri	59
Tablo 4.10. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Lisanslı Spor Yapma Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri	60

Tablo 4.11. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	61
Tablo 4.12. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri Üzerine Etkisi.....	61
Tablo 4.13. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Sırası	62
Tablo 4.14. Beden Eğitimi Dersinde Ders Müfredatını ve Programını Uygulamanızı Engelleyen Nedenleri Açıklayınız?	64
Tablo 4.15. Lisans, Yüksek Lisans ya da Doktora Eğitiminiz Boyunca Derslerinizde Fiziksel Aktiviteyi Artırmaya Yönelik Konular Ele Alındı mı?.....	65
Tablo 4.16. Beden Eğitimi Dersini İşlemek için Okulun Fiziki İmkânları Yeterli mi? Cevabınız Evet ise Kullandığınız Alanda Donanım, Malzeme ve Kaynak Açısından Problem Yaşıyor musunuz?	66
Tablo 4.17. Beden Eğitimi Dersinde ve Okul Zamanı İçerisinde Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerini Artırmaya Yönelik Nasıl Uygulamalar Yapılabilir?	67

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1. Birbirine Bağlı ve Kesişen Fiziksel Okur Yazarlık Kavramları.....	12
Şekil 2.2. Fiziksel Okur Yazarlık Döngüsü	13
Şekil 2.3. Kanada Fiziksel Okuryazarlık Değerlendirmesinin Alanları	17
Şekil 2.4. Okula Özgü Düzenlemelerde İncelenmesi Gereken Temel Unsurlar.....	36
Şekil 3.1. Açıklayıcı Sıralı Desen.....	43
Şekil 3.2. Görüşme Formu Hazırlama Aşamaları.....	47
Şekil 4.1. Beden Eğitimi Dersi Tema ve Alt Temaları	63

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

APA : American Psychological Association

SPSS : Sosyal Bilimler İstatistik Paketi

MEB : Millî Eğitim Bakanlığı

WHO : Dünya Sağlık Örgütü

F : F dağılımı

f : frekans

N : Veri sayısı

Ort. : Ortalama

SS : Standart Sapma

t : t değeri

X : Aritmetik ortalama

BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Giriş

Bireyin sağlıklı bir hayat yaşayabilmesi için beden eğitimi ve spor becerilerini geliştirmeye ihtiyacı vardır. Bu nedenle fiziksel aktiviteler ile psikomotor becerilerinin geliştirmesi, farklı spor dallarına ait becerileri uygulaması, sağlık okuryazarlığı becerisi edinmesi gerekmektedir. Böylece kazanılan spor bilgisi ve kültürü, sağlıklı yaşam tarzını da destekleyecektir. Düzenli fiziksel aktivite sağlıklı ve mutlu yaşamayı kolaylaştırdığı gibi rekabet, kazanmayı ve kaybetmeyi sindirebilme, centilmenlik, paylaşma, sevgi, saygı ve dayanışma gibi değerleri de beslemektedir (MEB, 2018). Dünya Sağlık Örgütü 5-17 yaş aralığındaki çocuk ve ergenlere tavsiyelerde bulunmaktadır. Hafta içi günde en az ortalama 60 dakika orta şiddetli yoğunlukta, genellikle aerobik çalışmalar yapılmalıdır ve haftada minimum 3 gün kas ve kemiği güçlendiren aktiviteler ile beraber aerobik aktiviteler de dâhil edilmelidir (WHO, 2020a). Çocuk ve ergenlerin bu zamanları obezite, diyabet ve hipertansiyon gibi hastalıkları engellemek için sağlıklı alışkanlıkların kazanılması gereken yaşam evreleridir (Tsiros vd., 2009). Spor veya fiziksel aktiviteye katılımın çocukluk ve ergenlik döneminde birçok psikososyal ve sağlıkla ilgili faydaları vardır (Eime, Young, Harvey, Charity ve Payne, 2013). Bu faydalar incelendiğinde; Kardiyovasküler sistem (Jakovljevic ve Djordjevic, 2017), kan basıncı ve obezite (Nagy vd., 2017), ruh sağlığı, depresyon, kemik ve mineral yoğunluğu (Curiel ve Poyatos, 2016), sorumluluk alma (Filiz ve Demirhan, 2019), davranış sorunlarını azaltma (Soytürk ve Öztürk, 2020) üzerinde olumlu etkilerinin olduğu gözlenmiştir.

Yetişkinliğe kadar devam edecek olan sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzını teşvik etmek ve çocukların hareket becerilerinin gelişimi için fiziksel aktivitenin önemli bir yeri vardır (MacNamara, Collins ve Giblin, 2015). Gençlerin fiziksel aktivitelere katılmak için fırsatları ne kadar çok olursa, yaşam boyu aktif olma olasılıkları da o kadar artar (Beni, Fletcher ve Ní Chróinín, 2017). Çocukluk ve ergenlik, sağlıklı yaşam tarzlarının kazanılması için kritik dönemlerdir ve okul ortamı bu gelişme için önemli bir alandır (Naylor ve McKay, 2009). Çocukların okulda geçirdikleri zamanı fiziksel aktiviteye teşvik etmek için, beden eğitimi dersi ve okul öncesi ya da sonrası fiziksel aktiviteye katılımları oluşturmaktadır (Piercy vd., 2015). Okulda ve serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılan

öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılmayan ya da az katılan öğrencilere göre daha sağlıklı, sosyal yaşamı ve zihinsel becerileri aktif ve psikomotor gelişimlerinin daha yüksek düzeyde olduğu belirtilmiştir (Biddle, Ciaccioni, Thomas ve Vergeer, 2019; Greef, Bosker, Oosterlaan, Visscher ve Hartman, 2018 ve Stearns vd., 2019).

Geçmişten günümüze bilgi hızla yayılmaktadır ve bu hızı yakalamak için teknolojiyi kullanmak zorunlu bir hale gelmiştir. Teknolojinin ilerlemesi ile buna adapte olan bireyler ise bu kolaylığa daha çok bağlanmış ve vazgeçilmez bir unsur olarak görmeye başlamıştır. Geçmiş iyi analiz etmek, gelecekte atılacak adımların daha sağlam olmasına neden olabilir. Bu yüzden okuryazar olmak bireyin kendisine yapabileceği en güzel yatırımlardan biridir. Okuryazar olan birey araştırdığı konuda daha bilgili olacağı gibi kendini geliştirme konusunda daha doğru kararlar verebilir. Bu yüzden bizim geleceğimiz olan gençlerimize verebileceğimiz en güzel yatırım onlara okuryazar olmaları için teşvik etmektir. Bu konuda ilk olarak ailenin okuryazarlık düzeyini artırması gerekmektedir. Çünkü ilk eğitim her zaman ailede başlar ve okulda devam eder. Daha sonra ise öğretmenlerin kendi alanlarındaki tecrübelerini ve bilgilerini gençlere aktarması gerekmektedir. Buda iyi yetişmiş bir birey olmak için önemli bir unsurdur. Bu eğitimleri iyi alan birey ise gelecekte karşılaşacağı sorunları daha kolay aşabilir, çevresine ve kendi kuracağı ailesine iyi bir örnek teşkil edebilir. Zincir şeklinde bağlanan bu bilgi aktarımı iyi yetişmiş bireylerin gelecekte de aynı şekilde ilerlemesine neden olacaktır. Bu yüzden fiziksel aktivitenin artması ve daha sağlıklı gençlerin yetişebilmesi için fiziksel okuryazarlığın iyi bilinmesi gerekmektedir.

Whitehead bu kavramı 1993 yılında tanıttığından bu yana araştırma literatüründe çeşitli yönlerde gelişmiştir (Whitehead, 1993). Çocukların yüksek düzeyde hareketsiz davranışları, düşük fiziksel aktivite düzeyleri ve buna bağlı olarak düşük zindelik düzeyleri nedeniyle, fiziksel okuryazarlık, çocukların daha aktif olmalarına yardımcı olacak olası bir yaklaşım olarak tanımlanmıştır (participACTION, 2015). Bir başka tanımada ise fiziksel okuryazarlık, bireyin sağlıklı gelişimine fayda sağlayan çeşitli ortamlarda fiziksel aktivitelerde güvenle hareket etme becerisidir. Fiziksel aktivite bağlamında; beden eğitimi dersi sırasında, öğrenciler öğrendikleri bilgi ve becerileri, enerji harcanmasına neden olan fiziksel aktivite yoluyla uygulamasıdır. Beden eğitimi bağlamında ise; beden eğitimi, bir öğretim ortamında beceri kazanımına izin veren iyi tasarlanmış hareketlerin uygulanması yoluyla fiziksel olarak okuryazar olan bireyi geliştirmesidir (SHAPE America, 2020).

Fiziksel okuryazarlığa uluslararası ilgi tanıtıldığı günden bu yana sürdürülmüştür ve bu beden eğitimi pedagojisinin, spor gelişimine bağlı olarak oldukça sınırlı olan rolünden geliştirilmesine katkıda bulunmuştur ve aynı zamanda, fiziksel okuryazarlığa yaşam boyu devam eden sağlıklı, eğlenceli ve düzenli fiziksel aktivite, spor deneyimi ve öğrenme etkinliğini artırmıştır (Cairney vd., 2019; Talbot ve Doll-Tepper, 2010). Fiziksel okuryazar olan insanlar, çeşitli spor ve fiziksel aktivitelerden zevk almak için fiziksel yeterliliğe, güvene, motivasyona, bilgiye ve anlayışa sahiptir. Edebi veya sayısal bir kelime dağarcığı geliştiren okuma ve aritmetik gibi, fiziksel okuryazarlık temel hareket becerileri ve temel spor becerilerinden oluşan bir “hareket kelime hazinesi” geliştirir. Bu beceriler, hem iç hem de dış ortamlarda her türlü faaliyette (yerde, suyun altında ve üstünde, karda, buzda ve havada) yeterlilik ve güvenle hareket etmenin temelini oluşturur (Canadian Sport for Life, 2016). Castellini, Barcelona ve Bryant (2015)’a göre Amerika’daki beden eğitimi anlayışının, fiziksel okuryazarlığa dönüştürülmesindeki en önemli nedenlerden birisi beden eğitimi derslerine ayrılan zamanın az olması ve öğrenci sayısının çok olmasıdır. Fiziksel okuryazarlığının beden eğitiminin içerisinde ne şekilde adapte edilebileceğini ve entegre edilebileceğini vurgulamışlardır. Özellikle fiziksel okuryazarlığının “ilişkisel” özelliklerinin de beden eğitiminin içerisinde fayda gösterecek boyutta olduğunu savunmaktadırlar. Bir çocuk koşabilir, zıplayabilir ve nesneleri hareket ettirebilirse, yaşına bakılmaksızın bir dizi etkinliğe katılabilir; fakat çocuklar fiziksel olarak okuryazar değilse, aktiviteyi bırakabilirler (Higgs, Balyi ve Way, 2008). Castellini, Barcelona ve Bryant (2015)’a göre beden eğitimi; sorgulayabilen, anlayışlı, okuma becerisi ve farkındalığı yüksek olan bir görüş yardımı ve uygulanabilecek yeni pedagojik program düzenlemeleri ile gerçekleşmelidir. Bu nedenle fiziksel okuryazarlığının bilişsel özellikleri, yaşam boyu devam edecek özelliklerin yeni bir bakış açısı ile eğitim yöntemine uygun olabileceği belirtmektedirler.

Mevcut araştırmalar, çocukların fiziksel okuryazarlık anlayışını ve gelişimini teşvik etmede öğretmenlerin oynadığı temel rolü kabul etmektedir (Durdin-Myers ve Keegan, 2019; Stanec ve Murray-Or, 2011). International Physical Literacy Association (2016)’a göre, fiziksel okuryazarlığının beden eğitimi konusunda çok daha kapsamlı olduğunu öne sürmekte ve beden eğitimi derslerinin çocukların ve gençlerin beden okuryazarlığını artırmak için önemli bir fırsat olduğunu belirtmiştir. Beden eğitimi müfredatı içinde öğrenme, uygulama ve katılım fırsatı veren eğitimli bir öğretmen tarafından düzgün bir şekilde verildiğinde, fiziksel okuryazarlığın gelişimi mümkündür (Hills, Dengel ve Lubans,

2015). Yeterli bilgi ve fiziksel okuryazarlık anlayışı sayesinde, öğretmenler öğrencileri sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için sorumluluk almaya hazırlayabilir (Sum, Wallhead, Ha ve Sit, 2018). Öğrencilerin öğrenme becerilerini ve ilgilerini arttırmak için öğretmenlerin okul ortamında yapması gereken bazı önemli noktalar vardır. Öğretmenlerin öğrencilerin fiziksel, zihinsel, duygusal, psikomotor ve sosyo-ekonomik özelliklerini tanınması, grup ilişkilerini ve öğrenme stillerini öğrenmesi, hazırlık düzeyini belirlemesi, öğrencilerin ilgi ve yeteneklerini gözlemlemesi gerekmektedir (Kayalar ve Arı, 2017). Fiziksel okuryazarlık, spora aktif katılıma açılan kapı olarak görüldüğünden, öğretmenler fiziksel okuryazarlığın tüm yönlerinin farkında olmalıdır (Kriellaars, 2014). Çocuk ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılımlarını artırmada fiziksel okuryazarlığın önemi açıkça belirtilmiştir. Bu bakımdan beden eğitimi öğretmenlerinin rolünün fiziksel okuryazarlığı öğrenme ve öğretmede önemli olduğu vurgulanmıştır. Türkiye’de fiziksel okuryazarlık ile ilgili çalışmaların son birkaç yılda önemi artmasının ve bu terimin beden eğitimi ve fiziksel aktivite için öneminden dolayı bu çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeyleri ve görüşleri önemli görülmektedir.

1.1.1. Problem Cümlesi

Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeyleri nasıldır?

1.1.2. Alt Problemler

Araştırmanın temel problemi doğrultusunda aşağıda belirtilen alt problemlere yanıtlar aranmıştır.

1. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin;
 - a) Fiziksel aktivite düzeyleri nasıldır?
 - b) Fiziksel okuryazarlık düzeyleri nasıldır?
2. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinde;
 - a) Cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - b) Yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - c) Eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - d) Mesleki hizmet süresi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - e) Görev yaptığı okul türü değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - f) Görev yaptığı okulun beden eğitimi dersi alt yapısı açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?

- g) Görev yaptığı okulun yerleşim yeri değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - h) Ulusal ya da uluslararası bir kongreye katılım değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - i) Lisanslı olarak spor yapma değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?
 4. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri fiziksel okuryazarlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?
 5. Beden eğitimi dersinde ders müfredatını ve programını uygulamanızı engelleyen nedenler hakkındaki görüşleriniz nelerdir?
 6. Lisans, yüksek lisans ya da doktora eğitiminiz boyunca derslerinizde fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik konular ele alınması hakkındaki görüşleriniz nelerdir?
 7. Beden eğitimi dersini işlemek için okulun fiziki imkânları hakkındaki görüşleriniz nelerdir?
 8. Beden eğitimi dersinde ve okul zamanı içerisinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik nasıl uygulamalar yapılabilir hakkındaki görüşleriniz nelerdir?

1.1.3. Araştırmanın Amacı

Teknolojinin ilerlemesi ile kolaylaşan yaşamın aksine azalan aktif yaşamın olumsuz etkileri artmaktadır. Bu nedenle ileriki dönemlerde kişilerde çeşitli sağlık sorunları artacağı öngörülebilir. Bu sorunlardan biri olan obezite refah düzeyi yüksek olan ülkelerin en önemli sağlık sorunu olmaktadır. Tedavi ve önlem amaçlı çalışmaların artması global bir sağlık sorunu haline gelen obeziteyi azaltmakta önemli bir adımdır. Bu noktada yaşamın ilk yıllarında kazanılan fiziksel aktivite ve spor alışkanlığı tartışılmayacak derecede önemlidir. Çocukluk çağı obezite salgını küresel öneme sahip bir konu haline gelmiştir (World Health Organization, 2021a). Birçok faktör çocukluk çağı obezitesine neden olabilsede, obezitenin en yaygın öncülerinden biri hareketsiz bir yaşam tarzıdır (Sahoo vd., 2015). Alan yazında mevcut verilere göre çocukluk ve gençlik yıllarında fiziksel aktivite düzeyini arttırmanın birçok faydası olduğu görülmektedir. Bu faydaların en önemlisi gençlerin okul zamanında geçirdikleri zamanın daha kaliteli geçirmeleri, bilişsel olarak gelişmeleri, akademik başarılarına olan olumlu etkisi, zihinsel gelişimleri olduğu görülmektedir (Satman, 2018). Bu nedenle okul zamanında fiziksel olarak aktif

olabilecekleri zamanı beden eğitimi dersi ile doldurdıkları için beden eğitimi dersinin önemi artmaktadır. Beden eğitimi dersinin de işleyişinden sorumlu olarak beden eğitimi öğretmeni bulunmaktadır. Beden eğitimi öğretmenin öğrencileri ders zamanında fiziksel aktiviteye teşvik etmesi, farklı uygulamalar ile derse ilgiyi arttırması ve en önemlisi beden eğitimi dersi ile sporu sevdirmesi öğrenci için önemli bir unsurdur. Literatürde özellikle beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersinde ve okul dışında fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik çalışmalar olduğu görülmektedir (Karataş, Savaş ve Karataş, 2021; Filiz, Karakütük ve Üstün, 2022; Özdoğru, 2018). Beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini arttırabilmeleri için donanımlı olmaları, bilgilerini güncel tutmaları ve kendilerini geliştirmeleri gerekmektedir. Bu bakımdan Munusturlar ve Yıldız (2020)'a göre beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlığa ilişkin algı düzeyleri, öğrencilerin bu kavramı öğrenmesi ve sağlık ile ilgili davranış şekline dönüşmesi önemli görülmektedir. Ülkemizde literatürde yeni araştırma konusu olarak yer alan fiziksel okuryazarlık teriminin beden eğitimi öğretmenleri ile ilgili ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu araştırmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerini belirlemek ardından beden eğitimi öğretmenlerinin yüksek ve düşük fiziksel aktivite düzeylerine göre beden eğitimi dersi ile ilgili ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini arttırmaya yönelik görüşlerini belirlemektir.

1.1.4. Araştırmanın Önemi

Çocukların ve gençlerin gelişimlerinin önemli olduğu okul çağında beden eğitimi dersi ile hayat boyu sürecek olan fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılarak sağlıklı, bedensel ve ruhsal olarak mutlu olması okul sonrası hayatlarında terk etmeyeceği bir yaşam tarzı şeklini öğrenmesi ile mümkün olabilir. Beden eğitimi dersinin kalitesi ve niteliği ne kadar iyi ise öğrenci bu alışkanlıkları kazanmada daha başarılı olmaktadır. Burada beden eğitimi öğretmenin aktif rolü bulunmaktadır. Öğrencilerin becerilerini, ilgilerini ve fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırmak için farklı stratejiler geliştirmesini sağlamalıdır. Bu bağlamda beden eğitimi öğretmeni fiziksel olarak aktif olması, spor eğitimine ve öğretimine olan bilgisini her zaman güncel tutması ve yenilikleri takip etmesi gerekmektedir. Araştırma, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerini, bunlar arasındaki ilişkiyi tespit eden ve görüşme yaparak destekleyen ilk araştırma olması bakımından önemlidir. Yapılan bu araştırma, Millî Eğitim Bakanlığına, öğretmen yetiştiren kurumlara ve beden eğitimi öğretmenlerine faydalı

olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın bundan sonra yapılacak olan çalışmalara ışık tutması ayrıca araştırma sonuçlarının uygulamada var olan eksiklikleri gidermesi bakımından da önemlidir. Araştırma daha önce yapılan araştırmalarda incelenmeyen hususları ortaya koyması, Türkiye ve yurt dışında beden eğitimi öğretmeni ve eğitiminde fayda sağlaması umulmaktadır.

1.1.5. Araştırmanın Varsayımları

- a. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu,
- b. Ölçeklerin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerini belirleyecek yeterliliğe ve niteliklere sahip bir ölçme aracı olduğu,
- c. Ölçeklerde yer alan ifadelerin katılımcılar tarafından doğru olarak anlaşıldığı,
- d. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenleri tarafından anket formlarını objektif olarak doldurulduğu,
- e. Araştırmada örneklemin evreni yeterli oranda temsil ettiği,
- f. Araştırmada yararlanılan kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

1.1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- a. Bu araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılı ile,
- b. Marmara bölgesinden; Kocaeli ili, Ege bölgesinden; Kütahya ili, Akdeniz bölgesinden; Mersin ili, İç Anadolu bölgesinden; Aksaray ili, Doğu Anadolu bölgesinden; Malatya ili, Karadeniz bölgesinden; Düzce ili, Güneydoğu Anadolu bölgesinden; Adıyaman ili ile,
- c. Verilerin toplanmasında kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler ile,
- d. Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı bilgiler ile,
- e. Araştırmada kullanılmak üzere toplanan verilerin geçerlik süresi, ölçeklerin uygulandığı tarihler ile,
- f. Resmî kurumlarda çalışan beden eğitimi öğretmenleri ile,

- g. Araştırma konu açısından beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin ölçülmesi ile sınırlandırılmıştır.

1.1.7. Tanımlar

Fiziksel Okuryazarlık: Fiziksel okuryazarlık terimi, bireylerin yaşamları boyunca fiziksel aktiviteyi uygun bir düzeyde sürdürmek için geliştirdikleri motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayışı tanımlar (Whitehead, 1993).

Fiziksel Aktivite: Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktiviteyi, enerji harcamasına ihtiyaç duyan, iskelet kasları ile üretilen herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlamaktadır (WHO, 2020b).

Beden Eğitimi: Beden eğitimi, bireyin fiziksel olarak hareketli olması ile davranışlarında bilinçli olarak beden eğitiminin amacına uygun (fiziksel, duyuşsal, sosyal ve bilişsel) değişmesidir. Beden eğitiminde, eğitimin diğer alanlarından farklı olarak “hareket öğrenme ve hareket yoluyla öğrenme” esas alınmaktadır. Bir başka tanımla beden eğitimi fiziksel hareketler yoluyla bireyin eğitilmesidir (Tamer ve Pulur, 2001).

Beden Eğitimi Öğretmeni: Beden eğitimi öğretmeni, sadece fiziksel beceriye sahip ya da bilgisi fazla olan kişi değil, aynı zamanda bunları öğrencilerine aktarabilen onların öğrenmelerini sağlayabilen ve davranış alışkanlığı kazandırabilen kişidir (Tamer ve Pulur, 2001).

BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI

Bu bölümde araştırmanın içeriği ile ilgili konu ve kavramların detaylı bir şekilde açıklanmasına yer verilmiştir.

2.1. Okuryazarlık Tanımı

1990 yılında Birleşmiş Milletler (BM) tarafından ilan edilen “Uluslararası okuryazarlık yılı” bu kavramı öne çıkarmıştır ve bilgi okuryazarlığı, dijital okuryazarlık, internet okuryazarlığı, teknoloji okuryazarlığı, medya okuryazarlığı, görsel okuryazarlık ve eleştirel okuryazarlık gibi okuryazarlık ile ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Kurt, Orhan, Yaman, Solak ve Türkan, 2014).

Okuryazarlık okuma ve yazma dışında farklı alanlardaki basılı ve yazılı kaynaklardan yararlanarak anlama, yorumlama, tanımlama ve hesap yapma becerisidir (Kurt, 2010).

Okuryazarlık daha çok genç ve yetişkinler için kullanılır. Genellikle bir dildeki harfleri okuma, yazma ve anlama becerisidir. Eskiden adını ve soyadını yazan ve imzasını atabilene okuryazar deniyorken zaman içinde ise temel, orta ve üst seviye okuryazarlık gündeme alınmıştır (Güneş, 2019).

Gençlerin okuryazarlık oranı, 15 ile 24 yaş arasındaki nüfusun okuyup yazabilen yüzdesi olarak tanımlanmaktadır. Tipik olarak günlük yaşamla ilgili kısa ve basit bir ifadeyi kavrama yeteneğine göre ölçülür. Genel olarak okuryazarlık aynı zamanda aritmetik beceriyi de kapsar ve ölçüm aritmetik yeteneğin basit bir değerlendirmesini içerebilir (UNESCO, 2021).

Doğrudan eğitim ve öğretimle ilgili okuryazarlık türleri arasında ise akademik, bilgisayar, bilimsel, dijital, eleştirel, görsel, kazanım, kültür, kütüphane, matematik, medya, müzik, okuma becerileri, oyun ve tarih okuryazarlığı bulunmaktadır (Ateş ve Aşçı, 2021).

2.2. Fiziksel Okuryazarlık

Fiziksel okuryazarlık terimi araştırmacılar tarafından 50 yılı aşkın bir süredir kullanılmasına rağmen, son yirmi yılda fiziksel okuryazarlığın önemi artmıştır (Hyndman ve Pill, 2018; Jurbala, 2015)

Fiziksel okuryazarlık, yaşam boyu fiziksel aktiviteyi bireysel olarak uygun bir seviyede sürdürmek için gerekli olan motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, anlayış ve bilgidir. Yaşam kalitesine önemli bir katkı sağlayan hareket ve motivasyondan oluşur. İnsan olarak hepimiz bu davranışı sergileriz; ayrıca yaşadığımız kültür ve sahip olduğumuz hareket kapasitesinin önemli yeri vardır (Whitehead, 2007).

Fiziksel okuryazarlık her bireyin kendisine uygun olarak sahip olduğu yeteneğini kullanması olarak tanımlanabilir; burada birey, yaşam boyu etkisi olan amaçlı fiziksel etkinliği sürdürmek için motivasyon, güven, fiziksel yeterlik, değer verme ve sorumluluk alma konularında bilgi ve anlayışa sahip olmasıdır (Whitehead, 2013b).

Fiziksel okuryazarlık hayat boyu süren ve bütüncül yaklaşıma odaklanan motorik, sosyal, duygulanım ve motivasyon gibi faktörlerin karşılıklı olarak iç içe geçmiş bir kavramdır. (Cairney, Kiez, Roetert ve Kriellars, 2019).

Fiziksel veya psikolojik kısıtlamalardan etkilenmeyen, amaçlı yapılan fiziksel aktivite ve yaşam boyu spor için sorumluluk almaya ilişkin bilgi, beceri, anlayış ve değerleri barındıran bir kavramdır (Dudley, 2015).

2.3.Fiziksel Okuryazarlık Kavramının Felsefi Temeli

Fiziksel okuryazarlığın felsefi köklerinin anlaşılması, bu felsefi ilkelerin politika ve uygulamada nasıl uygulanabileceğini bilmek için gerekli kabul edilir (Durden-Myers 2018; Pot, Whitehead ve Durden-Myers, 2018; Whitehead 2007, 2010a).

2.3.1. Monizm

İnsanın içinde bulunduğu iki parçalı dünyası için olabilecek tüm ilişkiler iki temel sınıfa ayrılabilir. Birincisi zihin-madde ayrımını mecburi gören felsefi öğretiler, ikincisi ise zihin-madde ilişkisini belirgin iki farklı bir ayrımı olduğunu kabul etmeyip, ikisininde aynı temelde olduğunu savunan monistik felsefesi öğretilerdir (Özgen, 2014). Fiziksel okuryazarlık kavramı, insanlığı monist (tek) bir şekilde anlaşılmasını gerektirir (Whitehead, 2010a). Monizm, bedeni zihinden ve kişiyi çevreden ayıran Kartezyen düalist görüşü reddeder. Monizm, insanlık durumunun farklı boyutlarının varlığını kabul etmesine

rağmen, bu farklı boyutlar birbirinden ayrı anlaşılamaz. Örneğin düşünme, hissetme, hareket etme ve konuşma iç içe geçmiştir ve hepsi cisimleşmiş olarak kabul edilebilir (Whitehead, 2001), ancak farklı varlıkların ürünü değildir.

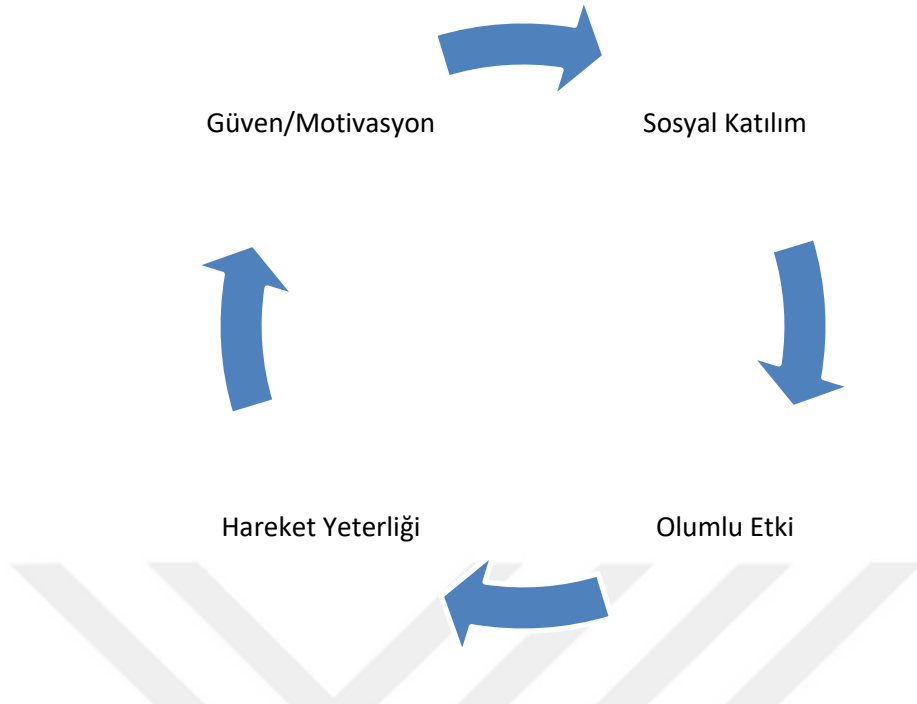
Fiziksel okuryazarlık motivasyon, güven (duygusal), fiziksel yeterlilik (fiziksel) ve bilgi ve anlayış (bilişsel) dahil olmak üzere fiziksel okuryazarlığın tüm unsurlarının bütünsel gelişimini savunur. Fiziksel okuryazarlık bedenin makineleşme ve cisimleşme bakımında ikiye ayrılmadan, yaşadığımız bedene saygı duymayı ve değer vermeyi içerir (Durden-Myers, Meloche ve Dhillon, 2020).

2.3.2. Varoluşçuluk ve Fenomenoloji

Fenomenoloji ve varoluşçuluk, fiziksel okuryazarlık kavramını oluşturan felsefi temellerin merkezinde yer alır. Spesifik olarak, fiziksel okuryazarlığın bu fenomenolojik ve varoluşsal felsefi temelleri, bireyler ve çevre arasındaki etkileşimler için temel bir unsurdur (Pot ve van Hilvoorde, 2013). Büyük ölçüde algı ve yaşanmış deneyimle ilgilenen fenomenologlar, bu etkileşimlerin yaşam dünyasıyla anlamlarını tanımlarlar (Merleau-Ponty, 1962).

Fenomenoloji, bir bireyin dünyayı kendi benzersiz bakış açısından algılama biçimi olarak tanımlanırken, varoluşçuluk, bireylerin benzersiz bakış açısının, çevremizdeki dünyayla etkileşim deneyimlerinden kaynaklandığını öne sürer (Whitehead, 2001; 2007; 2013a). Bu ilkelerden hareketle Fiziksel okuryazarlık, bütüncül ve kapsayıcı bir kavram ve her bireye özgü bir yolculuk olarak görülebilir (Shearer vd., 2018).

Fiziksel okuryazarlık açısından değerlendirildiğinde ise Durden-Myers, Meloche ve Dhillon, (2020)'ye göre monizm (yaşanılan tecrübeler) olarak fiziksel okuryazarlık, bireyleri çeşitli ortamlarda fiziksel aktiviteyi deneyimlemeye teşvik eder. Bu, bireylerin zengin ve çeşitli bir hareket hafızasının oluşmasına ve olumlu anlamda fiziksel aktivite deneyimleri geliştirmesine olanak tanır. Fenomenoloji (algılama) bakımından fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktiviteye kendi katılımlarına değer verdiği ve sorumluluk aldığı bir eğilim yaratmayı amaçlar.



Şekil 2.2. Fiziksel Okuryazarlık Döngüsü (Cairney vd., 2019)

Fiziksel okuryazarlık, yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılım için motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, değer vermek ve sorumluluk almak için bilgi ve anlayış olarak tanımlanabilir (International Physical Literacy Association, 2017).

Fiziksel okuryazarlığın temel amacı ise, her yaştan ve eğilimden bireyleri yaşam boyu fiziksel aktiviteyi sürdürmek için “motivasyon, güven, fiziksel yeterlik, bilgi ve anlayış” ile donatmaktır (Whitehead, 2010b).

Fiziksel okuryazarlıkta, zorlu durumlar ile karşılaştıkça, yalnızca gelişmiş temel hareket değil, aynı zamanda çeşitli fiziksel ve sosyal bağlamlarda hareketi gerçekleştirme ve değerlendirmeye yönelik güven ve genel yeterliliğe de yol açar, böylece daha fazla fiziksel aktiviteye katılım için motivasyon oluşur (Jefferies, Ungar, Aubertin ve Kriellaars, 2019).

Fiziksel okuryazarlık, yaşam boyunca değişebilen dört temel ve birbiriyle bağlantılı unsuru içerir (Canada’s Physical Literacy Consensus Statement, 2015);

- **Motivasyon ve Güven:** Motivasyon ve güven, bireyin fiziksel aktiviteyi yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak benimseme konusundaki coşkusunu, bundan zevk almasını ve kendine olan güvenini ifade eder.
- **Fiziksel Yeterlik:** Fiziksel yeterlik, bireyin hareket becerileri ve kalıpları geliştirme becerisi ve çeşitli hareket yoğunluklarını ve sürelerini deneyimleme

kapasitesini ifade eder. Geliştirilmiş fiziksel yeterlik, bir bireyin çok çeşitli fiziksel aktivitelere ve ortamlara katılmasını sağlar.

- **Bilgi ve Anlayış:** Bilgi ve anlayış, hareketi etkileyen temel nitelikleri tanımlama ve ifade etme, aktif bir yaşam tarzının sağlık yararlarını anlama ve çeşitli ortamlarda ve fiziksel ortamlarda fiziksel aktivite ile ilişkili unsurları anlama becerisini içerir.
- **Yaşam Boyu Fiziksel Aktiviteye Katılma:** Yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılım, bireyin düzenli olarak aktif olmayı özgürce seçerek fiziksel okuryazarlık için kişisel sorumluluk alması anlamına gelir. Bu, kişinin yaşam tarzının ayrılmaz bir parçası olarak, bir dizi anlamlı ve kişisel olarak zorlayıcı faaliyetlere öncelik vermeyi ve katılımı sürdürmesidir.

2.5. Fiziksel Okuryazarlığın Gelişim Dönemleri

Her bireyin yaşamlarındaki birbirinden farklı fiziksel okuryazarlık düzeyleri, bireylerin yaşlarına göre farklı karakteristik özelliklere sahip olarak değişiklik göstermektedir. Fiziksel okuryazarlığın gelişimi ile ilgili altı aşamadan oluştuğu söylenebilir (Whitehead, 2013c):

- Okul Öncesi Dönem
- Temel Eğitim ve İlkokul Dönemi
- Ortaokul Dönemi
- Genç Yetişkinlik Dönemi
- Yetişkinlik Dönemi
- Geç Yetişkinlik Dönemi

2.5.1. Okul Öncesi Dönem

Doğumdan sonra yaklaşık 3 yaşına kadar, fiziksel okuryazarlığın gelişiminin temelinde aile ve çocukla temas halinde olan bireyler ve anaokulu işletmecileri gibi önemli kişiler vardır. Bu dönem küçük çocuklara fiziksel olarak aktif olmaları için her türlü fırsatın verilmesi gereken kritik bir dönemdir (Whitehead, 2013c).

2.5.2. Temel Eğitim ve İlkokul Dönemi

İlkokul döneminde fiziksel okuryazarlığının temellerinin daha da geliştirilmesi ve sağlam bir şekilde yerleştirilmesi gerekmektedir. Bu temeller motivasyon, güven, motor beceriyi kapsar. Bu aşamada fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesi aile ve akranların yanı sıra önemli ölçüde beden eğitimi dersi veren öğretmenlerin elindedir (Whitehead, 2013c).

2.5.3. Ortaokul Dönemi

Ortaokuldaki ergenlik yıllarına kadar, öncelikli olarak yukarıda sıralanan temellerin geliştirilmesi gereklidir. Öğrencilere kendi hareket zorluklarını tasarımları ve değerlendirmeleri için daha fazla sorumluluk verilmelidir. Ayrıca beden eğitimi öğretmenleri, akranlar, aile ve antrenörlerin gençlere okul dışında fiziksel aktiviteye katılıma teşvik etmeleri gereklidir (Whitehead, 2013c).

2.5.4. Genç Yetişkinlik Dönemi

Bu dönemde fiziksel okuryazarlığı oluşturma, sürdürme ve ilerletme sorumluluğu bireyin elindedir. Bu motivasyon, önceki yıllarda karşılaşılan deneyimler ile doğrudan ilgilidir. Bu deneyimler ile fiziksel aktiviteye karşı olumlu bir tutum gelişir. Buradaki diğer önemli kişiler meslektaşlar, aile ve spor merkezindeki personel yer alacaktır (Whitehead, 2013c).

2.5.5. Yetişkinlik Dönemi

Fiziksel okuryazarlığın yerleştiği yetişkinlikte, fiziksel aktivitenin yararlarını benimsemiş olan bireyler yaşam tarzını kolayca şekillendirebilirler. Fiziksel aktiviteye katılımdaki kolaylık ve zorlukların üstesinden gelme ve fırsatları yakalamada daha yeteneklidirler. Eşler ve aile üyeleri bu dönemde fiziksel aktiviteye katılıma destek olacaklardır (Whitehead, 2013c).

2.5.6. Geç Yetişkinlik Dönemi

Yaşlılıkta fiziksel bakımdan formda kalmayı yaşam tarzı haline getirmiş olan birey bu durumu devam ettirebilmek için geçmiş tecrübelerinden yararlanır. Aile, akranlar ve sağlık ile ilgili personel bireyin bu dönemdeki destek aldığı kişilerdir (Whitehead, 2013c).

2.6. Fiziksel Okuryazarlığın Değerlendirilmesi

Araştırmalarda fiziksel okuryazarlığı değerlendirme konusuyla ilgili olarak, çalışmaların çoğunluğu (%81) fiziksel okuryazarlığın gerekliliğini ve değerlendirme yeteneğini olumlu olarak değerlendirirken, fiziksel okuryazarlığın ölçülmesi imkânsız bir kavram savunan yalnızca %19'dur. Fiziksel okuryazarlığı değerlendirmek için kullanılan iki ana yöntem vardır: niteliksel ve niceliksel araştırma yöntemleridir. Niteliksel yöntemler, bireylerin fiziksel okuryazarlıktan etkilenen öncelikle bilişsel ve duygusal kısmını ve daha az motor kısmını değerlendirme imkânı sunmaktadır, çünkü bu yöntemler büyük ölçüde kişisel değerlendirmelere ve algılara dayanmaktadır (Edwards vd., 2018).

Fiziksel okuryazarlık; okul, beden eğitimi ve gençlik spor programlarında bir odak noktası haline gelmekle beraber küresel bir ilgi kazanmıştır fakat fiziksel okuryazarlık, tanımı, değerlendirmesi açısından anlaşılması zor bir kavram olmaya devam etmektedir (Liu ve Chen, 2021).

Lundvall (2015), özellikle öğrencinin beceri performansına ve soyut kavramlara hakimiyetine yönelik ölçümü gerektiren bir eğitim ortamına yerleştirildiğinde, fiziksel okuryazarlığın gelişimini ve bütünsel yönlerini açıklamayı ve değerlendirmeyi zorlaştırdığı için, fiziksel okuryazarlığı değerlendirmenin fizibilitesi ve olasılığına ilişkin şüphelerini ifade etmiştir.

Fiziksel okuryazarlık değerlendirmelerinden alınan geri bildirimler, öğrencilerin fiziksel okuryazarlık yolculuğunu bilgilendirecek, beden eğitimi ve gençlik spor programlarında öğrenmelerini kolaylaştıracaktır. Bu bağlamda, fiziksel okuryazarlık eski bir kavramdan daha fazlası olacaktır (Jurbala, 2015).

Performansa dayalı yaklaşımla ilişkilendirilen fiziksel okuryazarlık değerlendirmesi, bütüncül yaklaşımla bildirilenden daha kullanışlıdır, çünkü bütüncül yaklaşım fiziksel okuryazarlığı felsefi bir kavram olarak görür ve bu nedenle ölçülmesi zordur (Allan, Turnnidge ve Côté, 2017).

Young, O'Connor, Alfrey ve Penney (2021), araştırmasında fiziksel okuryazarlık düzeyinin değerlendirilmesini aşağıdaki gibi sınıflandırmıştır;

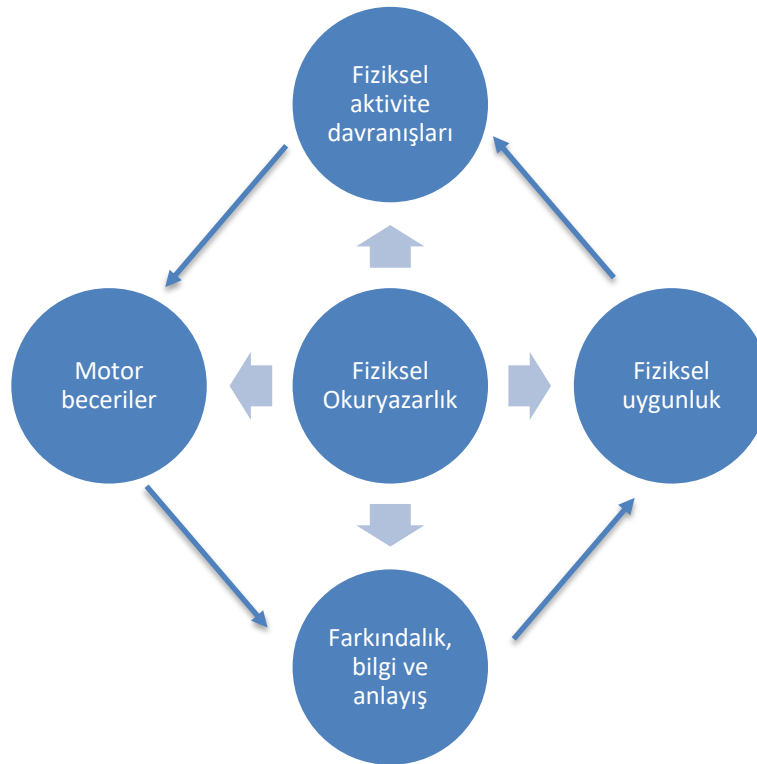
- Canadian Assessment of Physical Literacy (CAPL)
- Passport for Life
- Physical Literacy Assessment for Youth (PLAY)
- IPLA Physical Literacy Matrix
- Conceptual Model of Observed Physical Literacy
- SHAPE America National Physical Education Standards

Bu ölçüm araçlarından motor performansla ilgili fiziksel ölçüme öncelik verildiği belirlenmiştir Young vd., (2021).

Passport for life, iki fiziksel alanı değerlendirir; hareket becerileri (koşma, tekme atma ve fırlatma ve yakalama) ve kondisyon becerileri (dört istasyonlu çember, yan veya altıgen atlama ve plank) (Mandigo, Lodewyk ve Tredway, 2019).

Canadian Assessment of Physical Literacy, 100 puanının 60'ını fiziksel aktivite katılımı, sporla ilgili beceriler ve kardiyovasküler dayanıklılığın değerlendirilmesinde fiziksel olarak değerlendirir (Longmuir vd., 2018a).

SHAPE America, motor performans modellerini değerlendirmek için beden eğitimi ölçütlerini ve sağlıkla ilgili uygunluğu değerlendirmek için FitnessGram'ı kullanır (Gu, Chen, ve Zhang, 2019).



Şekil 2.3. Kanada Fiziksel Okuryazarlık Değerlendirmesinin Alanları (Tremblay ve Lloyd, 2010)

Kanada fiziksel okuryazarlık değerlendirme alanlarına göre 4 alan içermektedir. CAMSA Kanada'da 8-12 yaş arası çocuklarda temel, karmaşık ve birleşik becerileri ölçmek için geliştirilmiştir; test-tekrar test tekniği ile motor becerilerdeki gelişimsel değişiklikleri doğru bir şekilde yansıtmaktadır (Longmuir vd., 2017).

Canadian assessment of physical literacy, değerlendirme kılavuzu ve veri toplama aracı olarak tasarlanmıştır. Günlük aktivite davranışı, fiziksel yeterlilik, bilgi, anlayış, motivasyon ve güven gibi fiziksel okuryazarlığın tüm ana unsurlarını bireyin gelişmesine ilişkin değerlendirme araçlarını içerir (Corbin, 2016; Longmuir, 2013).

Literatür incelendiğinde ilgili araştırmalara rastlanmaktadır; (Longmuir vd., 2015; Longmuir vd., 2018a; Longmuir vd., 2018b; Gunnell, Longmuir, Barnes, Belanger ve Tremblay, 2018a; Gunnell, vd., 2018b; Francis vd., 2016).

Passport for life (2020) değerlendirme alanlarına göre 4 alan içermektedir. Bunlar; hareket becerisi testi, uygunluk testleri, yaşam becerileri ve aktif katılımdır. Passport for Life, üç farklı yaş grubu için ölçümler içeren bir araçtır: 3–6, 7–9 ve 10–12 yaş, bu da onu özellikle çok yönlü kılar. Hem Canadian agility and movement skill assessment hem de Canadian assessment of physical literacy temel olarak motor becerilerin değerlendirilmesine odaklandığı gerçeği göz önüne alındığında, çocukların hareket düzeylerinin, motivasyonlarının, katılım konusundaki özgüvenlerinin ve becerilerinin genel bir durumunu belirler, çünkü bütünsel gelişime odaklanır ve çocukların fiziksel okuryazarlığının ortaya çıkan durumunu belirli bir düzeyde belirler (Robinson ve Randall, 2017). Literatür incelendiğinde ilgili araştırmalara rastlanmaktadır; (Mandigo vd., 2019; Lodewyk vd., 2017; Whitehead, 2019; Green, Roberts, Sheehan ve Keegan, 2018; Lundvall, 2015).

PLAY Tools, yedi yaş ve üzeri çocuklar için hareket yeterliklerini ölçen başka bir araçtır: denge, nesne kontrolü ve taşıma, aktif kalma konusundaki motivasyonları ve güvenlerinin yanı sıra birbirleriyle nasıl etkileşim kurduklarını da içerir (Mandigo, Harber, Higgs, Kriellaars ve Way, 2013).

SHAPE Amerika değerlendirme alanlarına göre 5 alan içermektedir. Bunlar; Motor beceri ve hareketler, hareket ve performans bilgisi, fiziksel aktivite ve fitness bilgi ve becerileri, kişisel ve sosyal davranış ve fiziksel aktivite değeridir. Literatür incelendiğinde ilgili araştırmalara rastlanmaktadır; (Gu vd., 2019; Whitehead, 2019; Green vd., 2018; Corbin, 2016).

2.7. Uluslararası Alanda Fiziksel Okuryazarlık

Fiziksel okuryazarlık araştırmalarında artış olmasına rağmen, bu araştırmaların tüm ülkelerde eşit olarak dağılmadığı görülmektedir. Örneğin, fiziksel okuryazarlık ile ilgili yakın zamanlı bir çalışmada, fiziksel okuryazarlık ile ilgili araştırmaların çoğunun Avustralya, Kanada ve Büyük Britanya'daki projeler tarafından sağlandığını göstermiştir (Carl, Barratt, Töpfer, Cairney ve Pfeifer, 2022).

Kanada’da Fiziksel Okuryazarlık

Kanada'nın en iyi bilinen programlarından biri, Kanada'nın tüm ulusal atletizm organizasyonları için bireylere yaşamları boyunca fiziksel okuryazarlığın teşvik edilmesi için çerçeve programı olan uzun süreli atletik gelişimdir. Hem yüksek performanslı sporculara hem de rekreasyon ve sağlıklarına faydaları için egzersize katılmak isteyen sıradan insanlara yöneliktir (Corbin, 2016).

Diğer bir program olan Canadian sport for life, Whitehead'in fiziksel okuryazarlık kavramına yönelik düşüncesi etrafında yapılandırılmış ve çocukların üç yaş evresine göre düzenlenmiştir (Keegan, Keegan, Daley, Ordway ve Edwards, 2013).

Passport for life adlı program, öğrenciler ve eğitimciler arasında fiziksel okuryazarlığın farkındalığını, değerlendirmesini, gelişimini ve ilerlemesini amaçlamaktadır. Son olarak, Active for life programı, çocuklarını destekleyen ebeveynlere önerilen günlük egzersiz düzeylerini arttırmaları için yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Spengler, 2015).

Fiziksel okuryazarlık, kişinin sağlıklı bir şekilde gelişimine fayda sağlayan çok sayıda ortamda çok çeşitli fiziksel etkinliklerde yeterli ve güvenle hareket etmesidir (Passport for life, 2020).

Canadian Sport for life (CS4L) ve Physical and Health Education (PHE) Kanada, çeşitli sektörlerde (eğitim, spor, eğlence ve halk sağlığı) fiziksel okuryazarlığı teşvik eder. PHE Kanada, fiziksel okuryazarlığı ve neden önemli olduğunu daha iyi anlamalarına yardımcı olmak için beden eğitimcileri ve ebeveynler için kaynaklar geliştirmiştir. CS4L, eğitimcilere ve ebeveynlere ulaşmanın yanı sıra antrenörleri ve rekreasyon liderlerini fiziksel okuryazarlık kavramı konusunda eğiten kaynaklar geliştirmiştir Mandigo vd., (2013).

Fiziksel okuryazarlık, uzun vadeli sporcu geliştirme modeline dayalı olarak Kanada'da yerleşik bir uygulamadır. Kanada'nın uzun vadeli sporcu geliştirme planı, her bir Kanada ulusal spor organizasyonu için ve bireyler için yaşam boyu fiziksel aktivite programları oluşturarak fiziksel okuryazarlığı uygulamak için olanak sağlar. Kanada'da fiziksel okuryazarlık hem elit sporun hem de sağlıklı bir ulusun temeli olarak kabul edilir. Her çocuğun 12 yaşına kadar fiziksel olarak okuryazar olması Kanada'nın hedefidir (Aspen Enstitüsü, 2015).

Canada Sport for Life, gelişmiş fiziksel okuryazarlık programları için fırsatları iyileştirmeye, daha fazla Kanadalıyı spora katılıma hazırlamaya ve Kanadalıların ömür boyu aktif kalma olasılığını artırmaya çalışmaktadır (Sport for life society, 2023).

Fiziksel okuryazarlık için öğrencilerden çeşitli fiziksel aktivite ve ortamlarda temel hareket becerilerini geliştirmeleri, rafine etmeleri ve uygulamaları ve farklı alanlarda çeşitli hareket kavramları ve fiziksel aktivite stratejileri geliştirmeleri ve uygulamaları beklenmektedir. Ayrıca hareketsiz, lokomotor ve manipülatif beceriler dahil olmak üzere temel hareket becerileri için uygun tekniği bilmeleri beklenir (Government of British Columbia, 2019).

Fiziksel Okuryazarlık kavramı, 1993 yılında Margaret Whitehead tarafından Avustralya'nın Melbourne kentinde düzenlenen Uluslararası kadınlar için beden eğitimi ve spor derneği kongresinde yeniden gündeme geldi ve bunu “Önemi ve felsefi açıdan bir insan yeteneği” olarak tanımladı (Whitehead, 2013a).

Avustralya’da Fiziksel Okuryazarlık

Avustralya’da Fiziksel okuryazarlık, aktif yaşam sürmemize yardımcı olacak becerileri, bilgileri ve davranışları geliştirmekle ilgilidir. Hareket ve fiziksel aktivite yoluyla gerçekleşen ve fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel yetenekleri bütünleştiren bütünsel öğrenmedir. Ayrıca her biri fiziksel okuryazarlığın gelişimine katkıda bulunan temel unsurlardan oluşan fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel olmak üzere dört alan olduğunu belirtmektedir. (Sport Australia, 2019).

Avustralya Spor Komisyonu (ASC), eğitim sektörünün çocukları ve gençleri geliştirmede oynadığı kritik rolü kabul etmekte ve eğitimi desteklemek için sporu daha iyi entegre etmek gerektiğini fırsatları değerlendirmek gerektiğini bildirmektedir. 2015 yılında (ASC), okullarda çocukların spora katılımını artırmak ve çocukları toplum içinde sporla buluşturmak için Avustralya hükümetinin spor okulları programını başlattı. O zamandan beri ASC, spor ve eğitim arasındaki karşılıklı bağlantıyı daha iyi anlamak ve sporun tüm Avustralyalıların, özellikle de gençlerin genel sağlığına ve esenliğine daha fazla katkıda bulunma fırsatlarını belirlemek için eğitim, sağlık ve sporla iç içe olmuştur (Australian Sports Commission, 2017).

Sport Australia, fiziksel okuryazarlık için ulusal bir gündemi oluşturmak ve özellikle Avustralya spor ve eğitim sektörlerinde fiziksel okuryazarlığın gelişimini netleştirmek ve teşvik etmek için 2019 yılında Avustralya fiziksel okuryazarlık taslağını yayınladı. Öğretmenler için bu politika girişimi, Avustralya sağlık ve beden eğitimi müfredatı

tarafından uygulanan bir müfredat oluşturma dönemini izledi. Avustralya sağlık ve beden eğitimi müfredatı, fiziksel okuryazarlığı tek bir unsur olarak ele almaz, ancak yine de gençleri aktif ve sağlıklı yaşamlar sürmeleri için desteklemeye çalışır (Scott, Hill, Barwood ve Penney, 2021).

Avustralya'daki fiziksel okuryazarlık programlarından biri, daha sonra Büyük Britanya ve Kuzey İrlanda tarafından kullanılan temel hareket becerileridir. Ayrıca Kids at Play programı, genellikle sağlıklı beslenmeye, emzirmeye ve aktif oyunlara odaklanan doğumdan beş yaşına kadar olan çocuklar içindir (Thermou ve Riga, 2020).

İngiltere’de Fiziksel Okuryazarlık

Fiziksel okuryazarlık, İngiltere’de yerleşik bir uygulamadır ve okul bakımından, fiziksel okuryazarlığı geliştirmek beden eğitimi ve okul sporunun temelidir. Bedfordshire Üniversitesi’nde profesör ve uluslararası fiziksel okuryazarlık derneği başkanı Dr. Margaret Whitehead tarafından kurulmuş ve geliştirilmiştir (Aspen Enstitüsü, 2015).

İngiltere’de Fiziksel okuryazarlık, yaygın olarak “Yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılım için değer verme ve sorumluluk alma motivasyonu, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış” olarak tanımlanmaktadır (International Physical Literacy Association, 2017).

İngiltere’de Youth Sport Trust kuruluşu, fiziksel olarak okuryazar ve dolayısıyla sağlıklı bireyler oluşturmayı amaçlayan çeşitli programlar (TOPS programları) oluşturmuş ve Avrupa’nın geri kalanı, Asya, Rusya ve Afrika ile bağlantılar geliştirmiştir (Keegan vd., 2013).

Ayrıca İngiliz Hükümeti, düşük gelirli nüfusu hedef alan Sure Start programını başlattı ve fiziksel okuryazarlık temelli girişimleri destekleyen Sport England kuruluşuna fon sağladı (Spengler, 2015).

Fiziksel okuryazarlık ile ilgili 1990’dan günümüze kadar çalışmalar yapılmaktadır. Bununla birlikte, hareketsizlik ve obezite ve Covid’in çocukların fiziksel ve zihinsel sağlığı üzerindeki etkisiyle birleştiğinde, sağlık ve eğitimle ilgili mevcut politikada fiziksel okuryazarlık giderek daha önemli hale gelmiştir. Fiziksel okuryazarlık, etkinliğin amaçlı, ilgi çekici, ilgili ve ödüllendirici olmasını sağlamaya odaklanır. Enrich eğitimi aracılığıyla okulda oryantiring ve açık havada öğrenim, tüm çocukların katılmaya ve eğlenmeye motive olduğu, yeni beceriler, bilgiler ve anlayışlar geliştirdikleri çok çeşitli fiziksel zorluklar yaratma potansiyeline sahip olur. Bu nedenle okulların, tüm çocukların fiziksel

okuryazarlık yolculuklarında başarılı ilk adımlar atmasını sağlamasına yardımcı olabilir (Youth Sport Trust, 2022).

Amerika’da Fiziksel Okuryazarlık

Amerika’da 2014 yılında SHAPE America, K-12 Beden Eğitimi için ulusal standartlar ve sınıf seviyesi sonuçlarını yayınladı ve ulusal standartların en önemli değişikliklerden biri, beden eğitimi hedefine fiziksel okuryazarlık teriminin dahil edilmesi olmuştur (Mandigo, Francis, Lodewyk ve Lopez, 2009).

SHAPE Amerika'nın ulusal standartları ve sınıf seviyesi sonuçları için K-12 beden eğitimi, bir öğrencinin etkili bir beden eğitimi programı sonucunda neleri bilmesi ve yapabilmesi gerektiğini tanımlar. Ülke çapındaki eyaletler ve yerel okul bölgeleri, mevcut standartları, çerçeveleri ve müfredatı geliştirmek veya revize etmek için Ulusal Standartları kullanır (SHAPE America, 2013). Buna göre fiziksel okuryazarlık ile ilgili 5 standart incelendiğinde;

- Standart 1: Fiziksel okuryazar birey, belirli motor becerilerde ve hareket modellerinde yeterlik gösterir.
- Standart 2: Fiziksel okuryazar birey, hareket ve performansla ilişkili kavram, strateji ve taktik bilgilerini uygulayabilir.
- Standart 3: Fiziksel okuryazar birey, sağlığı artırıcı fiziksel aktivite ve zindelik düzeyine ulaşmak ve bunu devam ettirmek için gereken bilgi ve becerileri gösterebilir.
- Standart 4: Fiziksel okuryazar birey, kendine ve başkalarına saygılı, sorumluk sahibi davranışlar sergiler.
- Standart 5: Fiziksel okuryazar birey, sağlık, keyif, dışa dönük ve sosyal iletişim için fiziksel aktivitenin değerini bilir (SHAPE America, 2013).

Galler’de Fiziksel Okuryazarlık

Galler hükümeti, fiziksel okuryazarlığın matematik ve okuryazarlık kadar önemli olduğunu düşünüyor ve beden eğitiminin okul müfredatında temel bir konu olmasını tavsiye etmektedir (Rainer ve Davies, 2013). Ayrıca, Galler hükümeti, doğal kaynaklar departmanı aracılığıyla Sport Wales'i finanse etti ve desteklemiştir. Sport Wales, beden eğitimi ve okul sporu ortamlarında fiziksel okuryazarlığa dayalı programları desteklemektedir (Aspen Enstitüsü, 2015).

Galler okul müfredatındaki hazırlık aşaması, oyun yoluyla ve açık havada öğrenme deneyimlerine dikkat çeker ve hem öğretmenlerin yönlendirmesini hem de öğrenciler için kendi kendine yönlendirilen etkinlikleri içeren, deneyime ve oyuna dayalı bir öğrenme yaklaşımını savunur. Ayrıca 2008 yılında Galler, 3-7 yaş arası çocuklarda fiziksel okuryazarlığı geliştirmek için temel aşama olarak adlandırılan oyuna dayalı bütüncül bir sistemi uygulamaya koymuştur (Spengler, 2015).

Play to Learn programı, öğretmenleri fiziksel okuryazarlık ilkelerini öğretimlerine dahil etmeye yönlendirmek için Galler'de uygulanmaktadır. Sadece fiziksel okuryazarlığa yönelik olmasada, motor becerilerin, problem çözmenin, motivasyonun ve kendine güvenin gelişimini destekler (Rainer ve Davies, 2013).

Diğer Ülkelerde Fiziksel Okuryazarlık

Danimarka'da yaşam için fiziksel okuryazarlık projesi, fiziksel okuryazarlığın Avrupalıların beden eğitimi, fiziksel aktivite ve spor yoluyla yaşam boyu öğrenme yolculuğunun önemli bir bileşeni olarak tanınması için bir temel oluşturmayı amaçlamaktadır (Physical literacy for life, 2023).

İskoçya'da iki tane fiziksel okuryazarlık için geliştirilen başlıca program bulunmaktadır. Bunlardan ilki, Edinburgh Üniversitesi tarafından oluşturulan ve çocuklara çok sayıda öğrenme fırsatının uzun bir süre boyunca ve konu hakkında bilgili birçok yetişkin tarafından sunulması gerektiği inancı üzerine ve gereken becerileri kazanmada başarılı olunması için kurulan temel hareketlerdir. Diğerisi ise daha iyi hareketler ve düşünürler, çocukların gelişmiş bir şekilde hareket edebilmeleri ve düşünebilmeleri için motor ve bilişsel yeteneklere dikkat ederek fiziksel okuryazarlığı geliştirmeyi amaçlamaktadır. (Keegan vd., 2013).

Kuzey İrlanda'da fiziksel okuryazarlık, devlet kurumları tarafından stratejileri, politikaları ve programları aracılığıyla teşvik edilmektedir (Spengler, 2015). Örneğin, Skills4Sport (S4S) programı, gençlerde motor ve atletik becerileri geliştirmeyi amaçlamaktadır, bu da onları uzun vadeli fiziksel aktivite ve spora katılıma yönlendirmektedir (Keegan vd, 2013). Yapıcı uygulamalara örnek olarak, aktif okullar ortaklıkları ağının kurulmasıyla okul ortamında fiziksel okuryazarlığın uygulanmasını amaçlayan Kuzey İrlanda okullarında fiziksel okuryazarlık koordinatörlerinin kurmaktadır (McKee, Breslin, Haughey ve Donnelly, 2013).

Avrupa ülkelerinin fiziksel okuryazarlık amacına ve içeriğine göre yapılan çalışmalar incelediğinde motivasyonel yönler odaklanan çalışmalar (Danimarka), fiziksel aktivitede dayanıklılık (Fransa), sosyalleşme (Kıbrıs), su deneyimleri (Portekiz), öğretim stilleri (İtalya), sağlık (Danimarka ve İtalya), fiziksel aktivite düzeyleri (Hırvatistan, Fransa, İskoçya ve Türkiye), toplum sorunları (Almanya ve Galler), müdahaleler (Avusturya, Almanya, Danimarka, Norveç ve Galler), açık hava eğitimi (Norveç), profesyonel öğretmen gelişimi (Galler) bulunmaktadır (Carl vd., 2023).

2.8. Fiziksel Okuryazarlık ve Fiziksel Aktivite

Geçmiş yıllarda, fiziksel okuryazarlık, beden eğitimi, spor, fiziksel aktivite, rekreasyon ve halk sağlığının temel bir yapısı olarak görülmüş ve araştırmalar giderek artmıştır ve son zamanlarda fiziksel aktivite ve hareketsiz davranış ile ilgili yapılan çalışmalarda olumlu bir şekilde ilişkili olduğu gösterilmiştir (Belanger vd., 2018).

Fiziksel Okuryazarlık, bireyin yaşamı boyunca fiziksel aktiviteye katılması ve bu aktiviteye bağlı kalması için hazırlayan çok disiplinli ve kapsamlı bir kavramdır (Whitehead, 2010a).

Fiziksel okuryazarlık, yaşam boyunca farklı fiziksel aktivitelere, spor ve egzersiz etkinliklerine katılım yoluyla geliştirilir ve bu nedenle bireyseldir, fiziksel okuryazarlık fiziksel aktivitelere ve etkinliklere katılım ile geliştikçe yaşam boyunca devam eder ve sürekli hale gelir (Whitehead, 2019).

Özellikle eğitim ortamı bakımından fiziksel okuryazarlıkla ilgili olduğu için, motivasyonun yapısı olarak “Fiziksel aktiviteye katılım, kişinin ilgili ve istekli olması ve fiziksel olarak zorlu durumlarda sabır göstermesi” gibi davranışları içerir. Aynı şekilde, güven, yalnızca kişinin yeni etkinlikler ve görevleri öğrenmede devam etme yeteneği ile ilgili olarak değil, aynı zamanda kendi deneyimlerinin doğası gereği değerli olduğuna dair bir güven sağlama ile ilgili olarak düşünülmelidir (Green vd., 2018).

2.9. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, enerji harcamasıyla sonuçlanan, iskelet kasının katılımıyla vücudun herhangi bir aktivitesi olarak tanımlanır. Fiziksel aktivite sırasında genellikle kalp atış hızında artış ve terleme gözlenmektedir. Fiziksel egzersiz, fiziksel kondisyonu iyileştirmeyi veya sürdürmeyi amaçlayan, tekrarlayan uygulama ile yapılandırılmış, organize ve önceden planlanmış bir fiziksel aktivite türü olarak kabul edilir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985).

Günlük yaşamda iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcanmasına neden olan her bütün hareketler fiziksel aktivitedir. Bu kapsamda;

- Oyun oynamak
- Ev işleri ile uğraşmak
- Yürümek
- Merdiven inip çıkmak
- Bahçe işleri ile uğraşmak
- Yemek yeme davranışı
- Banyo yapmak gibi günlük yaşantıyı devam ettirmek için yapılan hareketlerin hepsi fiziksel aktivite olarak değerlendirilir (MEB, 2023).

Çocukluk dönemi hastalıklarının dışında, çocuklukta başlayan hastalıkların önlenmesi için özellikle okula giden çocuklarda düzenli fiziksel aktivite ve spor, temel stratejilerin arasında yer almaktadır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin, bilişsel gelişime katkı sağladığı ve akademik başarıyı olumlu etkilediği ve sosyalleştirdiği ve düzenli bir yaşam tarzı sağladığı bilinmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Fiziksel aktivitenin çocuklar için faydaları dünya çapında olan ilgisi artmaktadır çünkü azalan fiziksel aktivite ve artan ekran süresi başlıca küresel sağlık sorunları arasında yer almakta ve çocuklukta oluşan obezite, yüksek tansiyon ve ölüm riskinin artmasından sorumlu olabilmektedir (Ding vd., 2020).

Fiziksel aktivite, bireylerin beden hareketi ile, kas ve eklemlerin kullanılması, enerji harcamalarına amaçlayarak gerçekleştirdikleri, farklı şiddetlerde uygulanan kalp ve solunum hızını artıran etkinlikler olarak ifade edilir. Örneğin yürüme, oturma, kalkma, koşma, sıçrama, yüzme, bisiklet sürmek gibi temel bedensel hareketler, farklı sporları uygulamak, bunlarla ilgili egzersizler yapmak, fiziksel aktivite olarak değerlendirilir (Orhan, 2019).

Fiziksel aktivitenin gençler üzerindeki etkilerine bakıldığında, 5-17 yaş arasındaki çocuk ya da ergen azalan sedanter zaman aktivitelerinin (internet, bilgisayar oyunu vb.) daha düşük sağlık problemi oluşturmakta ve günde 2 saatten fazla televizyon seyretmenin fiziksel ve zihinsel sağlığı olumsuz etkilediğini ve akademik başarıyı etkilediğini kanıtlayan çalışmalara rastlanmaktadır (Tremblay vd., 2011).

Tablo 2.1. Çocuklar ve Ergenler (5-17 yaş) için 2020 DSÖ Fiziksel Aktivite Önerileri

- Çocuklar ve ergenler için, dinlenme ve boş zamanın bir parçası olarak fiziksel aktivite yapılabilir (oyun, spor ya da planlı egzersiz).
- Beden eğitimi ve ulaşım amacıyla (yürümek ve bisiklet sürmek).
- Çocuklarda ve ergenlerde, fiziksel aktivite sağlık açısından yararları: gelişmiş fiziksel uygunluk (kardiyovasküler ve kassal uygunluk); kardiyometabolik sağlık (kan basıncı, glikoz ve insülin direnci); kemik sağlığı, bilişsel fayda (akademik performans, yürütücü/bilişsel işlevler); ruh sağlığı (depresyon semptomlarında azalma)

Öneriler:

- ⇒ Çocuklar ve ergenler, hafta boyunca günde en az ortalama 60 dakika orta ila şiddetli yoğunlukta, çoğunlukla aerobik, fiziksel aktivite yapmalıdır.

Güçlü düzeyde öneriler ve kanıtlar:

- ⇒ Haftada en az 3 gün şiddetli aerobik aktivitelerin yanı sıra kas ve kemiği güçlendiren aktivitelere dahil edilmelidir.

Uygulama bildirimleri:

- ⇒ Fiziksel aktiviteye düşük düzeyde katılım hiç katılım olmamasından daha iyidir,
- ⇒ Çocuklar ve ergenler tavsiyelere uymuyorsa, biraz fiziksel aktivite yapmak sağlıklarına fayda sağlayacaktır,
- ⇒ Çocuklar ve ergenler az miktarda fiziksel aktivite yaparak başlamalı ve zamanla sıklığı, yoğunluğu ve süreyi kademeli olarak arttırmalıdır.
- ⇒ Tüm çocuklara ve ergenlere güvenli ve eşit fırsatlar sağlanması ve eğlenceli, çeşitlilik sunan, yaşlarına ve yeteneklerine uygun fiziksel aktivitelere katılmaları için teşvik edilmesi önemlidir.

2.10. Fiziksel Aktivitenin Etkileri

2.10.1. Zihinsel Sağlık Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin ve hareketsiz davranışın ruh sağlığı üzerindeki etkilerinden sorumlu olan altta yatan mekanizmalar belirsizdir; ancak, araştırmalar incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılımın endorfin salınımı yoluyla zihinsel sağlığı iyileştirebileceği belirtilmektedir (Dishman ve O'Connor, 2009).

Fiziksel aktivitenin, çocuklarda ve ergenlerde bilişsel işlev ve akademik sonuçlar (örneğin, okul performansı, hafıza ve yürütücü işlev) üzerinde olumlu etkileri vardır. Fiziksel aktivite ayrıca çocuklarda ve ergenlerde adipozite ile olumlu bir şekilde ilişkilidir (Chaput vd., 2020).

2.10.2. Kronik Hastalıklar Üzerine Etkileri

Kronik, bulaşıcı olmayan hastalıklar şu anda küresel sağlığa yönelik önemli bir sorun oluşturmaktadır. Kronik hastalıklarla ilgili yakın tarihli bir küresel durum raporunda, Dünya Sağlık Örgütü, kardiyovasküler hastalık, diyabet ve obezite dahil olmak üzere

bulaşıcı olmayan koşulların artık dünya çapındaki ölümlerin yaklaşık üçte ikisini oluşturduğunu belirtmiştir (Riley vd., 2016).

Türkiye İstatistik Kurumu (2023)'na göre boy ve kilo değerlerini kullandığı vücut kitle indeksini hesaplayarak incelediği araştırmasında 15 yaş ve üstü obez bireylerin oranı 2019 yılında %21.1 olarak belirlenmişken bu rakam 2022 yılında %20.2'ye düşmüştür. Cinsiyet açısından incelediklerinde ise 2022 yılında kadınların obez oranı %23.6 ve obez öncesi oranı ise %30.9 olduğunu, erkeklerde ise obez oranı %16.8 ve obez öncesi oranı ise %40.4 olduğunu tespit etmiştir.

Günümüzde önlenabilir ölümlerin sigaradan sonra gelen obezite; kalp ve damar hastalıkları, diyabet, kanser, solunum yolları hastalıklarına, kas ve iskelet sistemi hastalıkları gibi sağlık problemi oluşturabilmektedir. DSÖ obeziteyi en riskli 10 hastalıktan biri olarak kabul etmiştir. Obezitenin risk faktörleri arasında; düşük fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıkları, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlilik, doğum sayısı ve genetik oluşturmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2015).

Hemodiyaliz tedavisi gören hastaların fiziksel aktivite düzeyi ile ilgili yapılan çalışmalarda fiziksel aktivitenin kronik böbrek yetmezliği olan hastalarda önemi giderek artmaktadır (Doğru ve Kasar; 2022; Kaya, 2023).

Zindeliğin artmasına yol açan fiziksel aktivitenin insülin direncini, lipid bozukluklarını veya obeziteyi normalleştirmesini beklemenin yanında artan fiziksel aktivitenin bu risk belirteçleri üzerindeki beraber etkisinin, metabolik sendromla ilgili sağlık sorunları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir (Myers, Kokkinos ve Nyelin, 2019).

Fiziksel aktivitenin sağlığı nasıl iyileştirdiğini anlamanın bir yolu ilaç kullanımı, dinlenme ve fiziksel aktivite sırasında kalp atım hızını karşılaştırmaktır. Kardiyovasküler hastalıklar ve istirahat, submaksimal ve maksimal egzersiz kalp hızlarını düşürür bununla beraber günlük fiziksel aktivite ve egzersiz daha düşük kalp atış hızlarına neden olur. Beta bloker ve fiziksel aktivite ikisi de maksimal kalp atım hızını düşürmektedir. Geleneksel ilaçlar semptomları tedavi ederken veya fizyolojik işleyişi sentetik veya fizyolojik olmayan bir şekilde değiştirirken, fiziksel aktivite ve egzersiz vücudun fizyolojik sistemlerinin çalışmasına neden olur. Bu nedenle, günlük fiziksel aktivite ve egzersiz, birçok kişi için doğal bir tedavi görevi görür (Farinatti, Monteiro, Oliveira ve Crisafulli, 2018; Billman, 2002).

Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın, bireysel olarak sağlığa olumlu etkilerinin yanında toplumdaki bireylerin genel sağlık düzeyi üzerine de olumlu etkileri bulunmaktadır. Koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerinin, tedaviye yönelik sağlık hizmetlerinden daha az maliyetli olmaktadır bu bakımdan fiziksel aktivite ekonomik olarak düşük maliyetli ve insan sağlığı üzerine pozitif etkileri yüksek olan bir birincil korunma yöntemi olarak görülebilir (Bulut, 2013).

2.10.3. Kas-İskelet Sistemi, Metabolik Fonksiyonlar ve Ruh Sağlığı Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin kas ve iskelet sistemi, metabolik fonksiyonlar ve ruh sağlığı üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler Tablo 2.2.' gösterilmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Tablo 2.2. Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Kas-iskelet sistemi üzerine etkileri	Vücuttaki metabolik fonksiyonlar üzerine etkileri	Ruh sağlığı üzerine etkileri
Kas kuvvetinin korunması ve artırılmasını sağlar.	Kan basıncının ayarlanmasını sağlar ve dengeler.	Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlar.
Kas tonusunun korunmasını ve düzenlenmesini sağlar.	Damar hastalıkları oluşma riskini azaltır.	Olumlu düşünme ve stresle baş edebilme becerisini geliştirir.
Vücut postürünün düzeltilmesi ve devamlılığını sağlar.	Kalbin kas dokusunu güçlendirir ve kan akışının düzenlenmesini sağlar.	Sosyal olarak bireyin uyum yeteneğini geliştirir.
Hareket bozukluklarının oluşumunu engeller.	Akciğer hacim ve kapasitesini artırır.	Bireyin kabul görme durumunu artırır.
Yorgunluk düzeyini azaltır.	Kan şekeri düzeyini düzenleyerek diyabet riskini azaltır.	Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltır.
Denge reaksiyonlarının düzeltilmesini sağlar	Vücudun tuz, su ve mineral konsantrasyonunu düzenler.	Benlik saygısını geliştirerek öz güveni artırır.
Reaksiyon zamanının gelişmesini sağlar.	Metabolik olayları hızlandırır ve kilo alımını kontrol eder.	İletişim becerilerinin gelişimine katkı sağlar.

2.10.4. Depresyon Üzerine Etkileri

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre depresyon, “günlük aktiviteyi gerçekleştirememenin eşlik ettiği, sürekli üzüntü ve aktivitelere karşı ilgi kaybı ile karakterize bir hastalık” olarak tanımlanmaktadır ve depresif belirtiler en az iki hafta sürebilmektedir (WHO, 2017).

Depresyon, ruh halindeki bir değişiklik (örneğin, üzüntü, yalnızlık ve ilgisizlik), azalan ve kendini cezalandıran isteklerle (örneğin, kaçma, saklanma veya ölme arzusu) olumsuz kendini suçlama, istem dışı değişiklikler (örneğin anoreksiya, uykusuzluk ve libido kaybı) ve aktivite düzeyinde değişiklik olarak tanımlanır (Beck ve Alford, 2009).

Yüksek düzeyde yapılan fiziksel aktivitenin, çocuklarda, ergenlerde, yetişkinlerde ve klinik olarak depresif bireylerin randomize kontrollü çalışmalarında daha düşük depresyon düzeyini göstermektedir. Fiziksel aktivitenin, depresyon semptomlarını ilaç ve diğer farmakolojik olmayan tedavilerle aynı ya da önemli ölçüde azalttığı gösterilmiştir (Rethorst, Wipfli ve Landers, 2009).

Depresyon için fiziksel aktivite ile ilgili risk faktörleri incelendiğinde fiziksel aktivite (Coughenour, Gakh, Pharr, Bungum ve Jalene, 2021), düşük fiziksel performans (Veronese vd., 2017), fiziksel inaktivite (Werneck vd., 2022) olduğu çalışmalarda gösterilmektedir.

2.10.5. Kanser Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivite yönergeleri danışma komitesi bilimsel raporu 2018 verilerine göre fiziksel aktivite seviyesi ile birçok kanser türü için oluşan riski azalttığı ve sağ kalma ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Yapılan araştırmalarda mesane kanseri, göğüs kanseri, kolon kanseri, yemek borusu kanseri, mide kanseri, böbrek kanseri ve akciğer kanseri gibi kanser türlerinin fiziksel aktivite ile ilişkisinin olduğu belirtilmektedir (McTiernan vd., 2019; Rock vd., 2020).

2020’de yayımlanan Amerikan kanser derneği kanseri önlemek için diyet ve fiziksel aktivite rehberinde bireyler için öneriler bulunmaktadır. Bunlar yaşam boyu sağlıklı bir vücut ağırlığı elde edilmesi, fiziksel olarak aktif olunması, her yaşta belirli beslenme modelleri edilmesi ve alkol kullanmaktan kaçınılmasıdır (Rock vd, 2020).

2.10.6. Akademik Başarı Üzerine Etkileri

Başarı bireyin amacı dahilinde erişebilme kapasitesi olarak tanımlanırken, akademik başarı, okul ders notları, beklenen davranışları sergileyebilme ve ölçütlere ulaşabilme düzeyi olarak kavramlaştırılmıştır. Genel başarıyı etkilediği gibi akademik başarıyı da etkileyen durumlar bulunmaktadır (Duru ve Balkıs, 2015). Bunlardan biri olarak görülen fiziksel aktivite ile ilgili olarak son zamanlarda birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalar fiziksel aktivitenin akademik başarıyı doğrudan etkilemediği fakat dolaylı olarak etkilediği ve faydalı olabileceğini belirtmişlerdir (Barbosa vd., 2020). Literatür incelendiğinde fiziksel aktivitenin etkisinin okuldaki akademik konularda başarılı

olabilmesi için önemli olan bilişsel gelişim ve öz yeterlik ile pozitif ilişki olduğunu göstermektedir (Hillman, Logan, Shigeta, 2019; Singh vd., 2019; Olivier, Archambault, De Clercq, ve Galand, 2019).

2.11. Fiziksel Aktivitenin Bileşenleri

Fiziksel aktivitenin bileşenleri 5 gruba ayrılmaktadır (Bouchart, Blair ve Hasko, 2006). Bunlar;

1. Fiziksel Aktivitenin Frekansı

- Fiziksel aktivitenin verimli olabilmesi için aktivitenin haftanın günlerine yayılarak yapılması,
- Aktivitenin belirli bir zaman içinde değil devamlı olarak yapılmasıdır.

2. Fiziksel Aktivitenin Tipi

- Aerobik; kasların belirli zaman aralığında orta seviyede zorlanmasıyla başlayan, solunumu arttıran ve yüksek kalp atım hızına ulaşılan aktivitedir.
- Ağırlık kaldırma, itme ve çekme aktiviteleri (kas gücünü arttırmaya yönelik aktiviteler)'dir.
- Yürüyüş, koşu, bisiklete binme, vb.

3. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

- Bir aktiviteyi yapmak için harcanan çabadır.
- Hafif düzeyde: 3,5 kcal/min altında enerji harcanması gerektiren aktiviteler.
- Orta şiddetli: 3,5 – 7 kcal/min arasında enerji harcaması gerektiren aktiviteler.
- Şiddetli: en az 7 kcal/min enerji harcaması gerektiren aktiviteler.

4. Fiziksel Aktivitenin Süresi

- Günde 3 defa 10 dakikalık orta şiddetli aktiviteler.
- Haftada 150 dakika orta şiddetli aktiviteler.

5. Fiziksel Aktivitenin İçeriği

- Gönüllü olarak veya ücretli herhangi bir işte çalışma.
- Spor.
- Ulaşım (bir yerden bir yere yapılan yürüme aktiviteleri).
- Ev İşleri.
- Boş zaman değerlendirme.

2.12. Fiziksel Aktivite Değerlendirme Yöntemleri

Fiziksel aktivite ölçümünde farklı yöntemler kullanılmaktadır. Bunlar kriter (altın standart) yöntemler, objektif ve sübjektif yöntemler olmak üzere 3'e ayrılmıştır. Kriter yöntemler; direkt ve indirekt kalorimetre, çift katmanlı su ve doğrudan gözlemdir. Objektif yöntemler; akselerometreler, pedometreler ve kalp atım hızı yöntemidir. Sübjektif yöntemler ise görüşme yöntemi veya kendini değerlendirme yöntemiyle yapılan anketler ve günlüklerdir (Strath vd., 2013; Migueles vd., 2017; Can, 2019).

Fiziksel aktivite ve enerji harcamasını değerlendirmek için çeşitli yöntemler mevcuttur ve her birinin aşağıda özetlendiği gibi avantajları ve sınırlamaları vardır (Ndahimana ve Kim, 2017).

Tablo 2.3. Fiziksel Aktivite ve Enerji Tüketimi Ölçümü için Farklı Yöntemlerin Avantajları ve Sınırlamaları

Metotlar	Avantajlar	Sınırlamalar
Çift katmanlı su	• Toplam enerji harcamasının ölçümü için altın standart olarak kabul edilen son derece doğru yöntem. • Katılımcılara hareket özgürlüğü sağlar.	• Yöntemin yüksek maliyeti (çift katmanlı suyun yüksek fiyatı ve analiz için pahalı ekipmanlar olması). • Gerekli uzman personel.
Direkt Kalorimetre	• Metabolik hızı ölçmek için en doğru yöntemdir.	• Yöntemin yüksek maliyeti. • 24 saat veya daha fazla süreyle öznenin bağlı kalması gerekir.
İndirekt Kalorimetre	• Kesin ve müdahalesiz yöntem. • Yakılan metabolik enerji hakkında bilgi sağlar.	• Yüksek maliyet. • Gerekli uzman personel.
Kalp atış monitörü	• Fiziksel aktivite ölçümü için nesnel araçtır. • Düşük maliyetli. • Hem kontrollü ortamlarda hem de serbest zamanlarda kullanılabilir.	• Hareketsiz ve hafif aktivitelerin ölçülmesinde yanıltıcı sonuçlar.
Pedometre	• Ucuz ve müdahalesiz yöntem. • En yaygın aktiviteyi (yürüme) değerlendirmek için kullanılır. • Fiziksel aktiviteyi sürdürmede motivasyon sağlar.	• Sadece yürüme aktivitesini ölçmekle sınırlıdır. • Katedilen mesafeyi ve harcanan enerjiyi değerlendirmede yanıltıcı sonuçlar.
Kendini değerlendirme yöntemleri	• Düşük maliyetli, geniş örneklemli çalışmalarda kullanılmalarına izin verir. • Denekleri yormaması.	• Düşük doğruluk ve güvenilirlik

2.13. Ulusal ve Uluslararası Alanda Fiziksel Aktivite

Birçok ülkede, fiziksel aktiviteyi teşvik etmeye ve çocukluk ve ergenlik döneminde sağlık ve esenliğe yönelik daha iyi bir anlayış ve potansiyel çözümler geliştirmeye yönelik çabalar sarf edilmektedir (van Sluijs vd., 2021).

Fiziksel aktiviteye ilişkin küresel ve ulusal yönergeler, halk sağlığı eylemi için kapsamlı bir politika çerçevesinde değerlendirilir. DSÖ, tüm ülkelerin ulusal yönergeler oluşturmalarını ve nüfusun fiziksel olarak aktif olabilmesi için, tüm ülkelere her yaştan insanın fiziksel olarak aktif olmasını ve sağlığı iyileştirmesini sağlamak için uygun ulusal ve yerel politikalar ve programlar geliştirmeleri ve uygulamalarını tavsiye eder (Bull vd., 2020).

2018 yılında, dünya sağlık toplantısı (WHA) 2018-2030 fiziksel aktiviteye ilişkin yeni küresel eylem planını onayladı ve 2030 yılına kadar yetişkinlerde ve ergenlerde küresel fiziksel hareketsizliği %15 oranında azaltmak için yeni bir sürdürülebilir kalkınma hedefleri belirledi (WHO, 2020a).

Dünya Sağlık Örgütü (2021b)'ne göre okullarda fiziksel aktiviteyi artırmak için uygun çözüm ve politikalar oluşturulmalıdır. Bunlar; kreş, okullar ve yüksek öğretim kurumları, tüm öğrencilerin boş zamanlarını aktif olarak geçirmeleri için destekleyici ve güvenli alanlar ve tesisler sağlamak, İlk ve orta dereceli okullar, çocukları yaşamları boyunca fiziksel olarak aktif tutacak davranış kalıpları geliştirmelerini destekleyen beden eğitimi dersleri ve her öğrenciye yönelik okul sporları programlarından oluşmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü (2016), Avrupa bölgesi için fiziksel aktivite stratejisi 2016-2025 eylem planında okul çağındaki öğrencileri öncelikli alanlar kısmına almıştır. Buna göre çocuk ve gençler okulda geçmişte olduğundan daha fazla zaman harcamaktadır. Birçok Avrupa kenti okula geliş gidişlerde daha az bisiklet kullanımı ve yürüme eğilimi raporlamaktadır. Üye devletler, öğrenciler arasında ve okul ortamlarının içi ve dışında fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için, sağlık, spor ve eğitim sektörlerini beraber çalışmaya özen göstermektedir.

Ülkemizde çeşitli kurumlarda fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik etkinlikler yapılmaktadır. Bunlardan Halk Sağlığı Müdürlüğü (2017), dünya sağlık örgütü tarafından bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde fiziksel aktivitenin yararları hakkında toplum bilincini oluşturmak, iyi uygulamalara dikkat çekmek, sağlıklı davranışları ve yaşam

tarzlarını teşvik etmek için 10 Mayıs günü “sağlık için hareket et günü” olarak belirlenmiş ve 81 ilde uygulanmaktadır.

Ayrıca Uluslararası Herkes İçin Spor Federasyonu (TAFISA) tarafından 1991 yılında başlatılan dünya yürüyüş günü ülkemizde 3-4 Ekim tarihleri arasında kutlanmaktadır. Sağlık Bakanlığı ayrıca Türkiye fiziksel aktivite rehberi ve yetişkinlerde fiziksel aktivite rehberi olarak yayınlar üretmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014; Halk Sağlığı Müdürlüğü, 2017).

Bunlarla beraber Milli Eğitimde uygulanan sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi eğitim ve öğretim yılı başı ve sonu olmak üzere 2 kez verilmektedir. Bu uygulama içerisinde mekik, şnav, kilo, boy uzunluğu, otur-uzan testi gibi ölçümleri içermektedir. Beden eğitimi öğretmenleri e-okul sistemine bu ölçümleri kaydetmekte olup daha sonra veli ve öğrenciler ölçüm sonuçlarını sistemden inceleyebilirler (Sağlık Bakanlığı, 2017).

Bull vd., (2020), fiziksel aktivite ve sedanter davranışa ilişkin DSÖ kılavuz ilkelerinin özetini aşağıda sıralamışlardır. Buna göre;

- **Engelli yaşayanlar da dahil olmak üzere çocuklar ve ergenler (5-17 yaş arası)**

Çocuklarda ve ergenlerde, fiziksel aktivitenin sağlığa yararları; fiziksel uygunluk (kardiyorespiratuar ve kas uygunluğu), kardiyometabolik sağlık (kan basıncı, glikoz ve insülin direnci), kemik sağlığı, bilişsel sonuçlar (akademik performans, bilişsel işlev), ruh sağlığı (depresyon semptomlarında azalma) ve yağlanmada azalma olarak belirtilmiştir. Çocuklar ve ergenler, hafta boyunca günde en az ortalama 60 dakika orta ila şiddetli yoğunlukta, çoğunlukla aerobik, fiziksel aktivite yapmalıdır.

- **Kronik rahatsızlıkları olanlar ve engelli yaşayanlar dahil olmak üzere yetişkinler (18-64 yaş arası)**

Yetişkinlerde, fiziksel aktivitenin sağlığa yararları; kardiyovasküler hastalıklara, hipertansiyon, tip 2 diyabet, kanserler, akıl sağlığı (anksiyete ve depresyon semptomlarında azalma), bilişsel sağlığa olumlu etkileri vardır. Yetişkinler, hafta boyunca en az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite veya en az 75-150 dakika yüksek yoğunluklu aerobik fiziksel aktivite veya eşdeğer bir orta yoğunluk ve yüksek yoğunluklu aktivite kombinasyonu yapmalıdır.

- **Kronik rahatsızlıkları olanlar ve engelli yaşayanlar dahil olmak üzere yaşlı yetişkinler (65 yaş ve üstü)**

Yaşlı erişkinlerde, fiziksel aktivite aynı zamanda düşme ile ilgili yaralanmaları, kemik sağlığı ve fonksiyonel becerilerdeki azalmayı önlemeye yardımcı olur. Haftalık fiziksel aktivitelerinin bir parçası olarak yaşlılar, fonksiyonel kapasiteyi artırmak ve düşmeleri önlemek için haftada 3 veya daha fazla orta veya yüksek yoğunlukta fonksiyonel denge ve kuvvet antrenmanını içeren çeşitli çok özellikli fiziksel aktivite yapmalıdır.

- **Hamile ve doğum sonrası kadınlar**

Kadınlarda, hamilelik sırasında ve doğum sonrası dönemde fiziksel aktivite, aşağıdaki anne ve fetus sağlığı için yararları: gebelikte hipertansiyon, diyabet, aşırı kilo alımı, doğum komplikasyonları ve doğum sonrası depresyon riskinde azalma ve ölü doğum riskinde azalma, yeni doğan komplikasyonları veya doğum ağırlığı üzerindeki olumlu etkiler. Hafta boyunca en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik fiziksel aktivite ve esneme hareketleri ile birlikte çeşitli aerobik ve kas güçlendirici aktiviteleri dahil edilmelidir.

2.14. Fiziksel Aktivite ve Beden Eğitimi

Dünya çapında, 4 yetişkinden 1'i ve 4 ergenden 3'ü (11-17 yaş arası), şu anda Dünya Sağlık Örgütü tarafından belirlenen küresel fiziksel aktivite önerilerini karşılamamaktadır. Ülkeler ekonomik olarak geliştikçe, hareketsizlik seviyeleri artmakta ve bazı ülkelerde, değişen ulaşım modelleri, artan teknoloji kullanımı ve şehirleşme nedeniyle hareketsizlik seviyeleri %70'e kadar çıkabilmektedir (WHO, 2018).

Bu nedenle eğlence amaçlı fiziksel aktivite ve beden eğitimi gibi gençler için olumlu psikolojik deneyimlerin nasıl ve neden meydana geldiğini anlamak, bu tür deneyimleri ve bunlarla ilişkili faydaları teşvik etmeyi amaçlayan aktivitelerin geliştirilmesini sağlamak için çok önemlidir (Jackman, Dargue, Johnston ve Hawkins 2021).

Sürdürülebilir kalkınma hedeflerine ulaşılabilmesi için, özellikle çocuklar ve ergenler olmak üzere tüm yaş gruplarında fiziksel aktivite düzeylerinin artması esastır. Bununla birlikte, okul zamanı içerisinde öğrencilerin hareket etmelerinde düşüş nedeniyle gençlerde fiziksel hareketsizlik önemli ölçüde artmaktadır (Bermejo-Cantarero, 2017).

Okul, yalnızca zorunlu doğası nedeniyle değil, aynı zamanda aileler, öğretmenler veya akranlar gibi tüm okul topluluğundan diğer unsurları içerebileceği için ergenlerin fiziksel aktivite teşviği için ideal bir ortam olarak kabul edilir (Murillo vd., 2013).

Okul zamanı boyunca fiziksel aktivite, teneffüs aralarında, sınıflara entegre fiziksel aktivite, sınıf içinde ve dışında fiziksel aktivite zamanları ve öğle yemeği arası veya okul içi programları içerisinde yapılabilir. Bu fırsatlar tüm sınıf seviyelerinde uygulanmalı ve okul zamanı boyunca ortaokul ve lise öğrencileri fiziksel aktiviteye katılım sağlamalıdır (Centers for Disease Control and Prevention, 2013).

Öğrencilerin beden eğitimi derslerindeki motivasyonel deneyimlerinin, boş zamanlarında katıldıkları fiziksel aktivitedeki motivasyonel deneyimlere aktarılabilmesi ve sonuç olarak fiziksel aktivite düzeylerini etkileyebileceği düşünüldüğünde, beden eğitimi derslerinin, fiziksel aktivite ile entegre edilmesi büyük önem taşımaktadır (Hagger ve Chatzisarantis, 2016; Errisuriz, Golaszewski, Born ve Bartholomew, 2018)

Özellikle teorik olarak yapılan çalışmalar çok bileşenli okul temelli müdahalelerin kullanılması, beden eğitimi ve boş zaman fiziksel aktivite ortamlarında motivasyonel sonuçların iyileştirilmesine ve ayrıca bir müdahalenin zaman içinde faydalı etkilerinin korunmasına yardımcı olabileceğini göstermektedir (Kwasnicka, Dombrowski, White ve Sniehotka, 2016; Rhodes, Janssen, Bredin, Warburton ve Bauman, 2017).

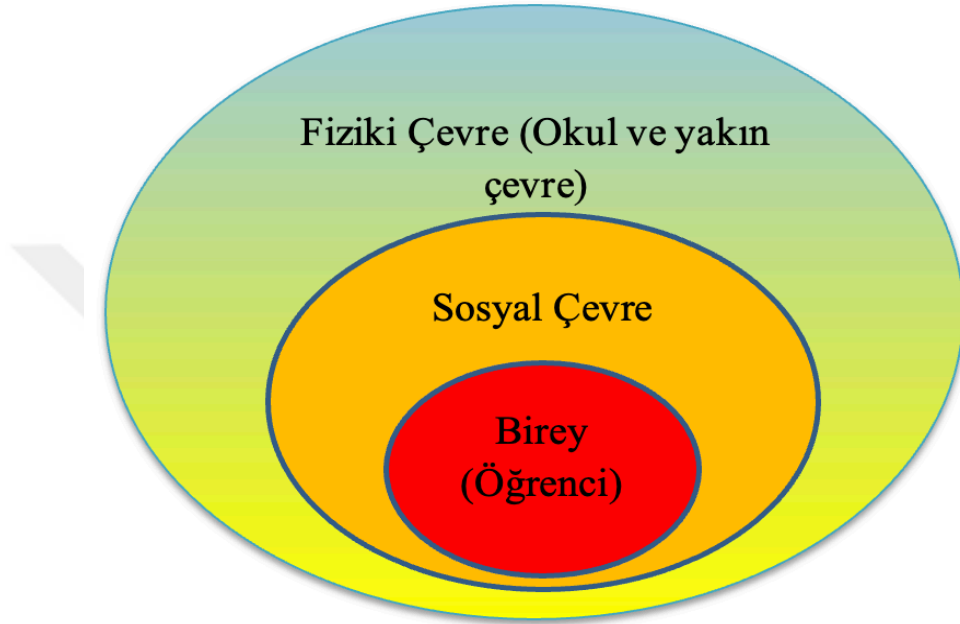
Ayrıca, araştırmalar çocukların beden eğitimi dersinin olduğu günlerde, beden eğitimi dersinin olmadığı günlere göre daha yüksek düzeyde orta şiddetli fiziksel aktivitede bulunduklarını göstermiştir (Yli-Piipari vd., 2016).

Birlikte ele alındığında, fiziksel okuryazarlık, eğitim ortamlarında hem pedagojik bir çerçeve hem de sonuç olarak değerli bir yapı olarak hizmet etmiştir ve etmeye devam etmektedir. Fiziksel okuryazarlığın doğru bir şekilde değerlendirilmesinden elde edilen kanıta dayalı verilerin, beden eğitimi müfredatının ve genel ergen sağlığı sonuçlarının iyileştirilmesine yönelik politika değişikliğini yönlendirmek için kullanılan bir kaynak olduğu gösterilmiştir (Tremblay ve Lloyd, 2010).

2.15. Beden Eğitimi

Çocuk ve gençlerin zevk aldığı oyun, hareket, beden eğitimi ve spor etkinlikleri, değerler eğitiminde önemli bir unsurdur. Hem eğlenip hem de değerler öğretimi gerçekleştirilebilir. Bunu temelinde beraber hareket etme, yardımlaşma, ortaklaşa iş yapmak, kurallar dahilinde organize olma, takdir ve teşekkür edebilme, hatasını kabul edebilme, sabırlı ve hoşgörülü olma ve başarmak çaba sarf etme, sportif etkinliklerin önemli bileşenleridir (Kuter ve Kuter, 2012).

Beden eğitiminin çocukların ve gençlerin fiziksel gelişimleri üzerindeki etkilerini düşünüldüğünde, beden eğitimi derslerinin ilköğretim okullarının ilk sınıflarından başlayarak, sistematik olarak uygulamada yer vermek ve programların gelişimini sağlamak, günümüzde eğitimin sürekli olması açısından önemli bir yer tutmaktadır (Ünlü ve Aydos, 2007).



Şekil 2.4. Okula Özgü Düzenlemelerde İncelenmesi Gereken Temel Unsurlar (MEB, 2018)

MEB (2018), beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı kapsamında beden eğitimi öğretmenlerine Şekil 3’de yer alan her bir boyuta göre düzenleme yapmalarını önermiştir. Boyutları aşağıda açıklamaktadır;

- Fiziki Çevre (Okul ve yakın çevre): Çevredeki fiziksel etkinlik, okuldaki fiziki etkinlik, okuldaki ve yakın çevredeki fiziki etkinlik, oyun ve spor için fiziki imkanlar.
- Sosyal Çevre: Aile ve arkadaş çevresinin fiziksel etkinlik, oyuna ve spora destek düzeyi, okul, spor kulübü, sosyal çevre normları.
- Birey (Öğrenci): Fiziksel etkinlik ve spor alanındaki tercihleri, bilgi düzeyi, beceri düzeyi, motivasyon, sağlık ve fiziksel gelişim vb.

2.16. Beden Eğitimi ve Fiziksel Okuryazarlık

Fiziksel okuryazarlık ve beden eğitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen Whitehead (2013b)'e göre fiziksel okuryazarlık beden eğitiminin bir alternatifi değildir ve beden eğitimi ile rekabet halinde değildir. Beden eğitimi okul müfredatında bir konu alanı iken fiziksel okuryazarlık beden eğitiminin amacıdır. Sağlık, zindelik ve mutluluk gibi diğer yapılarda olduğu gibi, fiziksel okuryazarlık (bir ifade olarak), bir kişinin içinde bulunduğu bir durumu, bir var olma biçimini ifade eder.

Beden eğitimi fiziksel okuryazarlığı geliştirmede, eğitim ve öğretimde yer almasında öncelikli bir yeri vardır. Eğitim her gencin potansiyeline ulaşmasını ve yaşam kalitesi açısından yaşam boyu kalıcı bir miras bırakır (Whitehead, 2007).

Beden eğitiminde spora, testlere ve performansa ağırlık verilmiş, diğer içerikleri bir kenara bırakarak öğrencilerde hangi tür bilgilerin olduğu sorgulanmamıştır (Fyall ve Metzler, 2019).

Çocuklar ve gençler arasındaki yaygın olan fiziksel hareketsizlik nedeniyle endişe verici bir boyuta gelmekte ve beden eğitimine pedagojik açıdan sağlam ve kapsamlı yaklaşımlar oluşturmak gerekmektedir (Guthold, Stevens, Riley ve Bull, 2020).

İnsanın fiziksel deneyiminin somutlaşmasının bir tanımı olarak, fiziksel okuryazarlık, bireyleri ömür boyu sağlıklı fiziksel aktivite geliştirmeleri ve bundan zevk almaları için güçlendirmek için birçok bağlamda önemli bir kavram olmaya devam etmektedir. Başarılı beden eğitimi müfredatı, beden eğitiminin temel bir bileşeni ve yapılandırılmış bir müfredatın çıktıları olarak fiziksel okuryazarlığın önemini güçlendirmiştir (McLennan ve Thompson, 2015).

Birden fazla etkene sahip olmakla birlikte, beden eğitimi içinde veya dışında fiziksel okuryazarlığın rolü, dünya genelinde beden eğitimi müfredatının geliştirilmesinde değişen derecelerde etki oranı ile farklı biçimlerde gündeme gelmektedir (Young, O'Connor, Alfrey ve Penney, 2021)

Bu müfredat ile ilgili olarak, İngiltere, Kanada, ABD, Yeni Zelanda ve Avustralya'daki araştırmacılar, okul beden eğitimi içinde fiziksel okuryazarlık kavramını yerleştirmek için programlar tasarlamaya başladılar (Shearer vd., 2018).

Fiziksel okuryazarlığın çeşitli bileşenleri okul müfredatına dahil edilmiştir ve Kanada'daki birçok eyalet beden eğitimi müfredatının etkili bir şekilde öğretilmesinin bir sonucu olarak

öğrencilerin fiziksel okuryazar olmaları gerektiğini vurgulamaktadır (Mandigo, Francis, Lodewyk ve Lopez, 2009)

Fiziksel okuryazarlık okul ortamlarında, özellikle beden eğitimi derslerinde fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzını ve sağlıkla ilgili zindeliği artırmanın bir parçası haline gelmektedir. Ayrıca, fiziksel okuryazarlık sağlığı ve refahı iyileştirmek için beden eğitiminin önemli bir yapısı olarak vurgulanmaktadır (Roberts, Newcombe ve Davids, 2019).

Okul öncesinde, okulda, ders dışı ve okul sonrası ortamlardaki tüm hareket çalışmalarının temel amacının fiziksel okuryazarlığı desteklemek olması gerektiği önerilmektedir. Okuldaki beden eğitimi, belirli aktivite ve becerileri geliştirmek için yapılan çalışmalara daha az odaklanmalı ve olumlu tutumlarla birlikte çok yönlü somutlaşmış hareketleri geliştirmek ve sürdürmekle daha fazla ilgilenmelidir (Whitehead ve Murdoch, 2006).

Fiziksel okuryazarlığın merkezinde yer alan öğretim uygulamaları, yalnızca okul bağlamının ötesinde öğrencilerin yaşamlarıyla bağlantı kurulmasını sağlar. Öğrencileri kişisel, sosyal ve fiziksel yollarla meşgul eden diğer unsurlar, onların fiziksel okuryazarlık deneyimleriyle ilişkili hale gelir. Bu deneyimler, bireylerin eğitim yıllarından sonra yaşamları boyunca daha fazla fiziksel aktivite için mevcut fırsatları artıracaktır (Dudley, 2015).

Fiziksel okuryazarlıkta öğretmenin rolü önem arz etmektedir. Literatür fiziksel okuryazarlığın beden eğitimi alanındaki eksikliklere bir cevap, okuldaki beden eğitimi dersini destekleyecek bir mantık ve yaşam boyu çocukların ve gençlerin gelişimi için bir temel olduğunu savunmaktadır (Lundvall, 2015).

Fiziksel okuryazarlık, beden eğitiminin alternatif bir anlamı değildir ve onunla rekabet halinde değildir, çünkü beden eğitimi müfredatı olan bir alandır, fiziksel okuryazarlık beden eğitiminin bir hedefidir. Fiziksel okuryazarlığı kazanmak için, bireyin ilgi ve yeteneklerine göre devam eden bir süreç olarak görmemiz gerekir (Roetert ve McDonald, 2015).

2.17. Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık ile İlgili Çalışmalar

Gerger (2022), araştırmasında ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite, fiziksel okuryazarlık ve e-sağlık okuryazarlığını incelemiştir. 522 öğrencinin oluşturduğu araştırmasında fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerini orta düzeyde olduğunu belirlemiştir. Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğunu, öğrenim gördükleri ortaöğretim türü açısından ise fiziksel

okuryazarlık düzeyleri üzerinde farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bunun yanında fiziksel aktivite ile fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ve fiziksel aktivitenin fiziksel okuryazarlık düzeyi üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu belirlemiştir.

Çuhadar (2021), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık algıları ve fiziksel aktivite düzeylerini incelemiştir. Örneklemi 204 beden eğitimi ve spor öğretmeni oluşturduğu araştırmasında medeni durumda ile fiziksel okuryazarlık alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olduğunu tespit belirlemiştir. Bunun yanında ise fiziksel aktivite ile fiziksel okuryazarlık algısı ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyi arttıkça fiziksel okuryazarlık algılarının da arttığını belirtmiştir.

Taş (2019), ortaokul öğrencilerinin bedensel okuryazarlığını değerlendirmesini incelemiştir. Nicel veri tanımlayıcı ve çıkarımsal analiz ile değerlendirdiği araştırmasında Öğrenciler genellikle, aktif video oyunları, yüzme, bisiklet, voleybol, koşma ve yürüme aktivitelerine katıldıkları belirlenmiştir. Veri toplama aracı olarak PLAYtools veri toplama aracını kullandığı araştırmasında PLAYfun ile PLAYself ve PLAYinventory arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Erkeklerin ve kızların PLAYfun skorları arasında istatistiksel bir fark olduğunu tespit etmiştir. Sonuç olarak, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımın ve bedensel okuryazarlığa ilişkin bilginin artırılmasının gerektiğini ifade etmiştir.

Ülker (2019), araştırmasında spor okuryazarlığı kavramının antrenör, yönetici ve beden eğitimi öğretmenlerinin bakış açıları ile irdelenmesini incelemiştir. 376 kişinin katılmış olduğu araştırmada Türkiye’de spor bilimleri alanlarından mezun olmuş antrenör, beden eğitimi ve spor öğretmenleri ve spor yöneticilerinden oluşmaktadır. Algılanan spor okuryazarlığı ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmış ve bununla beraber spor okuryazarlığı farkındalık ölçeğini geliştirmiştir.

Macar (2022), beden eğitimi öğretmenlerinin beden okuryazarlığı algıları ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 299 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin beden okuryazarlığı algılarının sporcu öz geçmişine göre anlamlı olarak farklılaştığını belirlemiştir. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin beden okuryazarlığı algıları ile öz yeterlik algıları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Araştırmanın sonucunda beden eğitimi

öğretmenlerinin beden okuryazarlığı algıları arttıkça öz yeterlik algılarının artacağını vurgulamıştır.

Sivri (2021), beden eğitimi öğretmenlerinin öz yeterlik inançları pedagojik bilgi ve becerileri ile beden okuryazarlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Karma yöntem ile incelediği araştırmasında 216 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Mezun olunan okul türüne göre beden okur yazarlığı anlamlı farklılaştığını belirlemiştir. Ayrıca beden okuryazarlığı ile öz yeterlik arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Nitel bulgulardan elde ettiği sonuçlarda ise beden okuryazarlığı kavramını öğretmenlerin duymadıkları, kavrama ilişkin bilgi sahibi olmadıkları belirlemiştir.

Munusturlar ve Yıldız (2020), beden eğitimi öğretmenleri için algılanan beden okuryazarlığı ölçeği'nin faktör yapısının Türkiye örneğine yönelik sınanmasını incelemiştir. 218 beden eğitimi öğretmenin katıldığı çalışmada yaptıkları analiz sonucunda Türkiye'deki beden eğitimi öğretmenlerinin beden okuryazarlığı düzeylerini ölçmeye yönelik psikometrik nitelikleri sağlayan bir ölçme aracı olduğunu belirtmişlerdir.

Yılmaz ve Kabak (2021), araştırmalarında ergenler için algılanan fiziksel okuryazarlık ölçeğini Türkçeye uyarlamayı amaçlamışlardır. 12-19 yaşları arasında 585 kişi araştırmaya katılmıştır. Güvenilirlik analizi sonuçları, ölçme aracının güvenilir bir şekilde ölçüm yapabildiğini ve ölçme aracının yapı geçerliği kapsamında yapılan analizler ile ergenler için algılanan fiziksel okuryazarlık ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu gösterdiğini belirtmişlerdir. Ayrıca ölçme aracının ergenlerin fiziksel okuryazarlığının belirlenmesinde önemli olduğunu ve beden eğitimi ve spor alanında çalışan uzmanların ergenlerin beden okuryazarlığının belirleyicileri doğrultusunda uygun programları ve gerekli desteği sağlayabileceklerini vurgulamışlardır.

Öztürk, Aydoğdu, Kutlutürk, Feyzioğlu ve Pişirici, (2023), üniversite öğrencilerinin fiziksel okuryazarlık ve fiziksel aktivite düzeyini incelemiştir. Araştırma grubunu 568 öğrencinin oluşturduğu çalışmada fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeyleri de doğru orantılı yüksek olduğunu belirlemiştir. Ayrıca Fiziksel aktivite, fiziksel okuryazarlık, fiziksel aktivite engelleri ve fiziksel etkinlikten hoşlanma düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda fiziksel okuryazarlığın, cinsiyetin ve aktiviteden hoşlanmanın yüksek veya orta fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin olabileceğini belirtmiştir. Ayrıca geç ergenlik döneminde fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesi, fiziksel aktivite düzeyinin artmasına neden olabileceğini vurgulamıştır.

Belanger vd., (2018), araştırmalarında fiziksel okuryazarlık puanları ile Kanada fiziksel aktivite ve hareketsiz davranış yönergesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Kanada da 10 farklı Őehirde ve 8-12 yaş aralığındaki 2956 çocuk üzerinde geręekleřtirdięi araştırmasında Canadian Assessment of Physical Literacy ölęeęini kullanmıştır. Ölęeęin 4 alanı kapsadığını fiziksel yeterlik, günlük davranış, bilgi ve anlama ve motivasyon ve güven olduğunu belirtmiştir. Fiziksel aktivite yönergesini karşılayan katılımcıların katılmayanlara göre fiziksel okuryazarlık puanlarından fiziksel yeterlik ve motivasyon ve güven düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Yan vd., (2022), üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmanın örneklemini 829 erkek ve 2167 kadın olmak üzere toplam 2996 öğrencinin oluşturduğunu belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, fiziksel okuryazarlık ve sedanter davranış arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında hafif düzeyde yapılan fiziksel aktivitenin fiziksel okuryazarlık ve şiddetli fiziksel aktivite ile orta düzeyde bir ilişkisi olduğunu belirlemiştir. Bununla beraber fiziksel okuryazarlığın yüksek şiddetli yapılan fiziksel aktiviteyi önemli ölçüde etkilediğini ve aralarında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir.

Cairney vd., (2019), araştırmalarında fiziksel okuryazarlık ve fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalardan aralarındaki ilişkiyi ve etkilediği unsurları model oluşturarak belirli başlıklar altında incelemişlerdir. Fiziksel okuryazarlığın sağlık ile ilgili yapılan çalışmaların kısıtlı olduğunu ve araştırmalarında fiziksel okuryazarlığı sağlığın belirleyicisi olarak konumlandıran kavramsal bir model sunmak ve büyük ölçüde beden eğitimi dışından yapılan araştırmalardan yararlanarak, fiziksel okuryazarlığı sağlığın belirleyicisi olarak destekleyen kanıtlar sunmak olduğunu belirtmişlerdir.

Filho vd., (2021), Brezilya da okul çağındaki çocuklarda ve ergenlerde fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık bileşenlerine yönelik müdahalelere ilişkin kapsam belirleme incelemesi yapmışlardır. Müdahalelerde en çok kullanılan stratejiler, beden ve çevre eğitimi sınıflarındaki değişiklikler, ders dışı fiziksel aktivite ve sağlık eğitimi olduğunu belirtmişlerdir. Fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık ile ilgili yapılan araştırmaların çoğunluğunun fiziksel aktivitenin niteliğini oluşturduğunu az bir kısmının ise psikolojik, sosyo-çevresel ve bilişsel alanlarda olduğunu belirtmişlerdir.

BÖLÜM III: YÖNTEM

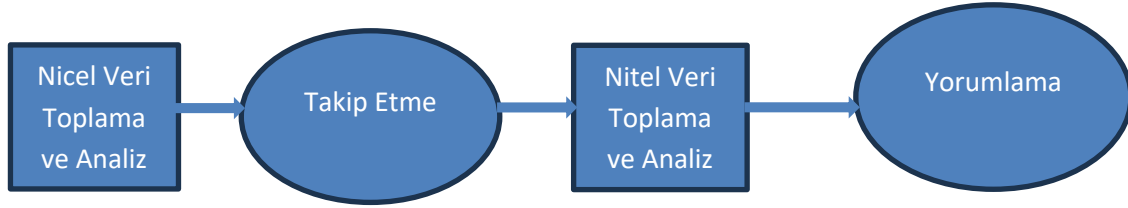
Araştırmanın yöntem bölümünde araştırmanın modeline, araştırma örnekleme, veri toplama araçlarına, verilerin analizinde yararlanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Beden eğitimi dersinde fiziksel aktivite düzeyini artırmaya yönelik beden eğitimi öğretmenleri örnekleminde değerlendirmek adına aşağıda ayrıntılı biçimde verilecek olan ölçeklerle nicel ve nitel veri toplama araçlarının beraber kullanıldığı “*karma yöntem*” kullanılmıştır. Bu yöntem, bir araştırma ya da birbirinin devamı olan araştırmalar içerisinde, örneklem grubundan verilerin elde edilmesini ve iki veri setinin birleştirilmesini içeren bir yaklaşım olmakla beraber araştırılan gerçeğe ilişkin daha sağlıklı ve kapsamlı verilere ulaşılmasını sağlamaktadır (Bütün, 2013; Şimşek, 2012; Creswell, 2009; Johnson ve Onwuegbuzie, 2004; Creswell, Plano Clark, Gutmann ve Hanson, 2003).

Araştırmada sıralı açımlayıcı karma yöntem deseni gerçekleştirilmiştir. Sıralı açımlayıcı karma yöntem deseni nicel ve ardından nitel olmak üzere iki ayrı aşamadan oluşmaktadır (Creswell, vd., 2003). Bu desende ilk olarak nicel (sayısal) veriler toplanmış ve analiz edilmiş ve ikinci olarak nitel veriler toplanıp analiz edilmiştir. Birinci aşamada elde edilen nicel verilerin açıklanmasında ve ayrıntılandırılmasında yardımcı olmuştur. İkinci sıradaki nitel aşama, ilk sıradaki nicel aşamanın üzerine inşa edilmiş ve bu iki aşama çalışmanın orta aşamasında ilişkilendirilmiştir.

Bu yaklaşımın gerekçesi, nicel verilerin ve bunların daha sonraki analizinin araştırma sorusuna genel bir anlayış sağlamasıdır. Nitel veriler ve analizi ise katılımcıların görüşlerini derinlemesine soruşturarak bu istatistiksel sonuçları geliştirmiş ve açıklamıştır (Creswell, 2003; Rossman ve Wilson, 1985; Tashakkori ve Teddlie, 1998).



Şekil 3.1. Açıklayıcı Sıralı Desen (Dede ve Demir, 2020).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma Türkiye'de Millî Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerini tespit etmek ve okul çağındaki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik görüşlerini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda; Araştırma evrenini Türkiye'deki Millî Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapan 37990 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Bu evrenden örnekleme yoluna gidilerek örneklem seçimi yapılmıştır. Araştırmanın örneklem büyüklüğü ise % 95 güven aralığında ve 0.5 hata payı göz önünde bulundurularak hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucu toplam 383 beden eğitimi öğretmeni üzerinde araştırmanın yürütülmesi yeterli görülmüştür (Tablo 1.).

Araştırma örneklemini “yaş, cinsiyet, eğitim grubu, mesleki hizmet süresi, görev yaptığı okul türü, okulun beden eğitimi ders alt yapısı, okulun yerleşim yeri, alan ile ilgili ulusal ya da uluslararası kongreye katılım, lisanslı spor yapma” değişkenlerine göre dağılımı Tablo 3.1.'de detaylıca özetlenmiştir.

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan gerekli onaylar alınmıştır. Ayrıca Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerine ulaşmak amacıyla Millî Eğitim Bakanlığından gerekli araştırma izni alınmıştır.

Tablo 3.1. Araştırma Örnekleminin Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı

Yaş	f	%
20-30	24	6.3
31-40	140	36.6
41 ve üzeri	219	57.2
Cinsiyet	f	%
Erkek	288	75.2
Kadın	95	24.8
Eğitim Durumu	f	%
Lisans	287	74.9
Lisans Üstü	96	25.1
Mesleki Hizmet Süresi	f	%
1-7	44	11.5
8-14	127	33.2
15-23	111	29
23 ve üzeri	101	26.4
Okul Türü	f	%
Ortaokul	197	51.4
Lise	186	48.6
Beden Eğitimi Ders Alt Yapısı	f	%
Yetersiz	253	66.1
Yeterli	130	33.9
Okulun Yerleşim Yeri	f	%
Kırsal	92	24
Kentsel	291	76
Ulusal ya da Uluslararası Kongreye Katılım	f	%
Evet	131	34.2
Hayır	252	65.8
Lisanslı Spor Yapma	f	%
Evet	305	79.6
Hayır	78	20.4

Tablo 3.1’de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, mesleki hizmet süresi, görev yaptığı okul türü, okulun beden eğitimi ders alt yapısı, okulun yerleşim yeri, alan ile ilgili ulusal ya da uluslararası kongreye katılım, lisanslı spor yapma değişkenleri açısından dağılımına yer verilmiştir. Buna göre araştırma örneklemini 288 (%78.2)’i erkek, 95 (%24.8)’i kadın olmak üzere toplam 383 beden eğitimi öğretmeni oluşturmuştur. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkeni açısından incelendiğinde 24 (%6.3)’ü 20-30 yaş, 140 (%36.6)’ı 31-40 yaş ve 219 (%57.2)’u 41 ve üzeri yaş aralığında olduğu görülmüştür. Eğitim durumu değişkenine göre bakıldığında lisans 287 (%74.9)’si ve lisans üstü 96 (%25.1)’sı eğitimine sahip olduğu görülmektedir. Mesleki hizmet süresi bakımından incelendiğinde 44 (%11.5)’ü 1-7 yıl, 127 (%32.2)’si 8-14 yıl, 111(%29)’i 15-23 yıl ve 101 (%26.4)’i 23 yıl ve üzeri hizmet süresi bulunduğu görülmektedir. Okul türü açısından bakıldığında 197 (%51.4)’si ortaokul ve 186 (%48.6)’sı lise türü olan bir okulda görev yaptığı belirlenmiştir. Beden eğitimi ders alt yapısı değişkenine göre incelendiğinde 253 (%66.1)’ü yetersiz ve 130 (%33.9)’u yeterli olduğu belirtmiştir. Okulun yerleşim yeri açısından incelendiğinde 92 (%24)’si kırsal ve 291 (%76)’i kentsel yerleşim yerinde olduğu belirlenmiştir. Alan ile ilgili ulusal ya da uluslararası bir kongreye katılım bakımından incelendiğinde 131 (%34.2)’inin katıldığı ve 252 (%65.8)’sinin katılmadığı belirlenmiştir. Lisanslı olarak spor yapma değişkeni açısından incelendiğinde 305 (%79.6)’inin lisanslı spor yaptığı ve 78 (%20.4)’inin ise lisanslı olarak spor yapmadığı belirlenmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında, beden eğitimi öğretmenlerinin sosyo-demografik özelliklerini ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formundan yararlanılmıştır. Ayrıca araştırmacının temel problemini teşkil eden beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form)” ve fiziksel okuryazarlık düzeyini belirlemek amacıyla “Algılanan Spor Okuryazarlık Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma örneklemindeki beden eğitim öğretmenlerine ait bilgilere erişebilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Fiziksel aktivite ile fiziksel okuryazarlık düzeylerini etkileyeceği düşünülen değişkenlerden oluşan kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, eğitim

durumu, mesleki eğitim süresi, çalışılan okul türü, beden eğitimi alt yapısı ve yerleşim yeri, alan ile ilgili kongreye katılım sağlama durumu, lisanslı spor yapma durumu ile ilgili sorular sorulmuştur.

3.3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)

Craig vd., (2003) geliştirdiği ve Öztürk (2005) Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığı Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form) dört bölüm ve 7 sorudan meydana gelmektedir. Ankette bulunan 7 soru bireyin 7 gün içerisinde en az 10 dakika yaptığı fiziksel aktiviteleri içermektedir. Söz konusu fiziksel aktiviteler şiddetli fiziksel aktiviteler, orta şiddetli fiziksel aktiviteler, yürüme ve hareket etmeden (oturma, yatma vb.) geçirilen sürelerden oluşmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyi anketten elde edilen MET-dakika değerleri ile belirlenmektedir. Hesaplama dakika, gün ve MET (Metabolik Eşdeğer) çarpılarak bir skor elde edilmektedir. 60 kilogramlık bir bireyin kilokalori değerine göre MET-dk skorları belirlenir. Şu şekilde hesaplaması yapılabilir:

MET-dk x kişinin vücut ağırlığı/60 kilogram

IPAQ verilerinin analizinde hesaplamada kullanılan değerler şunlardır:

- Yürümenin değeri= 3.3 MET
- Orta şiddetli fiziksel aktivitenin değeri= 4 MET
- Yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin değeri= 8 MET

Örnek olarak, haftalık 3 gün 30 dk. Yürüyüş yapan bir insanın yürüme MET-dk/haftalık skor puanı; $3 \times 30 \times 3.3 = 297$ MET-dk/hafta olarak hesaplanması yapılmaktadır.

Bu skorlara göre kategorisel olarak sınıflandırıldığında inaktif (<600 MET-dk/hafta), minimal aktif (600-3000 MET-dk/hafta) ve çok aktif (>3000 MET-dk/hafta) olacak şekilde sınıflandırılmıştır (Öztürk, 2005).

3.3.3. Algılanan Spor Okuryazarlık Ölçeği

Beden eğitimi Öğretmenlerinin beden okuryazarlığı düzeylerini ölçmeye yönelik geliştirilen (Sum vd., 2016) Algılanan Spor Okuryazarlığı Ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirliği Ülker (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçek beden eğitimi öğretmenlerinin beden okuryazarlık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş 17 maddelik bir ölçektir. Ölçek Öz güven ve Yaşam Boyu Spor ve Duyuşsal Gelişim ve Sağlık olmak üzere 2 alt boyutu bulunmaktadır. Öz güven ve Yaşam Boyu Spor alt boyutunda (4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18) toplam 13 madde, Duyuşsal Gelişim ve Sağlık alt boyutunda ise (1, 2, 3 ve

7) toplam 4 madde bulunmaktadır. Ölçeğin 5'li likert tipindeki ölçek 'Hiç katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Ne katılıyorum ne katılmıyorum (3), Katılıyorum (4), Kesinlikle katılıyorum (5)' ifadelerinden oluşmaktadır. Ölçeğin Öz güven ve Yaşam Boyu Spor alt boyutu için Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısının .911, Duyuşsal Gelişim ve Sağlık alt boyutu için .881 olduğu tespit etmiştir. Bu araştırmada Algılanan Spor Okuryazarlığı ölçeği için Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı .943, ölçeğin alt boyutlarından olan Öz güven ve Yaşam Boyu Spor alt boyutu için Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı .942 ve Duyuşsal Gelişim ve Sağlık alt boyutu için .822 olarak belirlenmiştir.

3.3.4. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Beden eğitimi öğretmenlerinin okul içinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini artırmaya yönelik unsurları tespit etmek ve nitel verileri desteklemek amacıyla beden eğitimi öğretmenleri ile görüşme soruları gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerde kullanılmak üzere paydaşlar tarafından kolay anlaşılabilir, çalışmanın amaçlarına odaklı ve açık uçlu sorular şeklinde olmasına dikkat edilerek görüşme soruları hazırlanmıştır. Soruların hazırlanmasında görüşme yapılan bireye herhangi bir yönlendirmede bulunmamaya dikkat edilmiş ve görüşme sorularının tek seferde daha fazla soruyu kapsamamasına özen gösterilmiştir (Patton, 2002). Etik kurallar açısından katılımcılar öğretmen olduğundan isimleri yerine Ö1, Ö2 gibi Ö20'ye kadar kodlama yapılmıştır. Paydaş görüşmelerinde kullanılmak için aşağıdaki işlem yolu izlenerek Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu hazırlanmıştır.

Araştırmanın amacına uygun soru havuzu oluşturulması

Uzman görüşlerinin alınması

Alınan uzman görüşleri doğrultusunda gerekli düzeltmelerin yapılması

Gerekli düzeltmeler yapılarak forma son şeklin verilmesi

Şekil 3.2. Görüşme Formu Hazırlama Aşamaları

Araştırmada uzman görüşleri alınmıştır, bu görüşler nitel araştırmalarda geçerliği sağlamak ve inandırıcılığı ortaya koymak için başvuru yollarından birisidir (Creswell ve Plano Clark, 2011). Bu nedenle nitel araştırmaya yönelik eğitim almış ve araştırmalar yapmış 3 uzmanın görüşlerine başvurulmuştur. Uzman geri dönüşü sonucunda gerekli düzenlemeler yapılarak toplam 4 yarı yapılandırılmış açık uçlu sorudan oluşan görüşme formu oluşturulmuştur.

Belirlenmiş 4 soru aşağıdaki gibidir;

1. Beden eğitimi dersinde ders müfredatını ve programını uygulamanızı engelleyen nedenleri açıklayınız?
2. Lisans, yüksek lisans ya da doktora eğitiminiz boyunca derslerinizde fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik konular ele alındı mı? Cevabınız evet ise, detaylandırın.
3. Beden eğitimi dersini işlemek için okulun fiziki imkânları yeterli mi? Cevabınız evet ise kullandığınız alanda donanım, malzeme ve kaynak açısından problem yaşıyor musunuz?
4. Beden eğitimi dersinde ve okul zamanı içerisinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik nasıl uygulamalar yapılabilir?

3.4. Verilerin Analizi

Nitel Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada verilerin toplanmasında evren ve örnekleme belirlenen toplam 383 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS (SPSS for Windows Version 21.0; SPSS Inc., Chicago, IL, USA) yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir ve anlamlılık derecesi .05 olarak kabul edilmiştir. Araştırmada normalliğin sınanması amacıyla Shapiro-Wilk (S-W) testi kullanılmış ve çarpıklık-basıklık (skewness-kurtosis) -1.5,+1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013), -2,+2 (George ve Mallery, 2010) katsayılarına başvurulmuştur. Yapılan incelemede verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür ($p>.05$). Bununla birlikte çarpıklık-basıklık katsayılarının yürüme süresi (1.304; 1.948), orta şiddetli fiziksel aktivite (1.300; 1.464), yüksek şiddetli fiziksel aktivite (1.494; 1.671), toplam fiziksel aktivite (.773; .505), özgüven ve yaşam boyu spor (-.692; -.369), duyuşsal gelişim ve sağlık (-1.233; 1.977) ve toplam okuryazarlık (-.680; .336) için belirlenen aralıklar da (± 1.5 ; ± 2) olduğu tespit edilmiş ve verilerin normalliği sağlanmıştır. Araştırmada sosyo-demografik özelliklerin analizi için frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerinin yürüme süresi, orta

şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite, özgüven ve yaşam boyu spor, duyuşsal gelişim ve sağlık ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, mesleki hizmet süresi, görev yaptığı okul türü, görev yaptığı okulun ders alt yapısı, görev yaptığı okulun yerleşim yeri, ulusal ya da uluslararası kongreye katılım ve lisanslı spor yapma değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla parametrik testlerden t-testi ile tek yönlü varyans analizi (Anova) tekniği kullanılmıştır. Araştırmada ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon kat sayısı analizi tekniği kullanılmış olup birbiri üzerinde nasıl bir yordayıcı olduğunu tespit etmek amacıyla ise regresyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

Nitel Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın nitel veriler ile elde edilmek istenen, beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersine, engelleyen unsurlara ve beden eğitimi dersi ile fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik bakış açılarının derinlemesine inceleyerek ortaya koyulmasıdır. Görüşme formunun hazırlanması sürecinde yeterli alan yazın taraması yapılarak sorular belirlenmiştir. Nitel çalışmalarda, görüşme devam ediyor iken başka görüşmelerinde eklenmiş olması, ortaya çıkacak sonuçlarda bir değişiklik getirmez olduğunda örneklemin büyüklüğünün yeterli olduğu görülmektedir (Crompton, 2002). Başka bir ifadeyle sorulara verilen yanıtlarda tekrarlanma başladığında yeterli sayıya ulaşıldığı sonucuna varılabilir. Bu araştırmada katılımcılar, nicel çalışmada belirtilen örneklemdaki okullarda görev yapan fiziksel aktivite düzeyi en düşük ve en yüksek olan 20 katılımcı öğretmenden oluşmakta olup elde edilen bilgiler dijital ortama aktarılarak analizi sağlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak elde edilen nitel verilerin analizinde tema analizi, betimsel analiz ve içerik analizi yöntemleri kullanılmıştır. Tema analizinde nitel aşamanın problem cümleleri doğrultusunda araştırmacı tarafından belirlenen temalar altında, katılımcılardan alınan görüşler ışığında alt temalar belirlenmiş ve bu temalar sunulmuştur. Kodlama yapılırken her sorunun yanıtı özenle incelenerek araştırma sorularına yanıt olabilecek bilgilere etiket verilerek kodlamaları yapılmıştır. Yapılan kodlamalar gruplandırılarak alt temalar ve temalar oluşturulmuştur. Verilerin orijinal hali korunarak detaylı incelenmiş ve doğrudan alıntılar ile destek verilmiştir. Doğrudan alıntılarda katılımcılara kod adları verilmiştir. Öğretmenlerin görüşleri ve ifadelerinin hangi öğretmene ait olduğunu belirlemek için tırnak içine alınan ifadelerin sonlarına “Ö1”, “Ö2” şeklinde kodlar

eklenmiştir. “Ö” katılımcı, “1” de öğretmenin nitel araştırma aşamasında görüşme yapılan birinci öğretmen olduğunu belirtmektedir. Benzer ifadelerde bulunan öğretmenler parantez içerisinde (Ö7, Ö11, ...) şeklinde kodlanmıştır. Ulaşılan alt temalar için uzman fikirleri alınmıştır. Alt temalar üzerinde uzman fikirlerince gerekli düzeltmeler yapılmış ve veriler tablolastırılmıştır. Son aşamada tablo halinde sunulan bulgulara yönelik tanımlama ve yorumlamalara gidilmiştir. Betimsel analiz yöntemi ile görüşme transkriptlerini, doğrudan alıntılarla probleme ilişkin tema ve alt tema altında anlamak ve sunmak amaçlanmıştır. Bu kapsamda sunulan temalar ile katılımcıların görüşleri ilişkilendirilmiş ve doğrudan alıntılarla betimlenmiştir. İçerik analizi ile katılımcıların demografik özellikleri ile temalar arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmış ve araştırmacının da yorumları dahilinde yorumlanmıştır.

BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumların yer aldığı tablolara yer verilmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerini belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi

	Ölçek/Alt Boyut	N	X (MET-dk/hafta)	SS	Düzy
Fiziksel Aktivite Düzeyi (dk/hafta)	Yürüme Süresi	383	938.53	747.951	Orta
	Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite Düzeyi	383	509.67	504.651	Orta
	Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite Düzeyi	383	933.09	1108.161	Orta
	Toplam Fiziksel Aktivite Düzeyi	383	2245.16	1659.008	Orta
	Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	383	4.53	.471	Çok Yüksek
Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi	Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	383	4.40	.619	Çok Yüksek
	Toplam Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi	383	4.51	.467	Çok Yüksek

Tablo 4.1.'de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeyi sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırma örneklemindeki beden eğitimi öğretmenlerinin yürüme düzeyi ($X=938.53 \pm 747.951$ MET-dk/hafta, orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyi $X=509.67 \pm 504.651$ MET-dk/hafta, yüksek şiddetli fiziksel aktivite düzeyi $X=933.09 \pm 1108.161$ MET-dk/hafta ve toplam fiziksel aktivite düzeyi $X=2245.16 \pm 1659.008$ MET-dk/hafta) olarak belirlenmiştir. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık düzeyleri öz güven ve yaşam boyu spor alt boyutu ($X=4.53 \pm .471$, duyuşsal gelişim ve sağlık alt boyutu $X=4.40 \pm .619$ ve fiziksel okuryazarlık ölçeğinin geneli $X=4.51 \pm .467$) olarak belirlenmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.2.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri

Değişkenler	Cinsiyet	N	X (MET-dk/hafta)	SS	t	sd	p
Yürüme Süresi (dk/hafta)	Erkek	288	935.08	741.12	.157	381	.802
	Kadın	95	948.99	772.21			
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	Erkek	288	539.36	504.97	2.013	381	.045*
	Kadın	95	419.66	495.49			
Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	Erkek	288	1040.15	1143.26	3.335	381	.004*
	Kadın	95	608.55	926.41			
Fiziksel Aktivite Düzeyi (dk/hafta)	Erkek	288	2368.69	1622.51	2.555	381	.011*
	Kadın	95	1870.69	1720.11			
Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	Erkek	288	4.55	.467	1.627	381	.927
	Kadın	95	4.46	.476			
Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	Erkek	288	4.40	.619	.122	381	.549
	Kadın	95	4.39	.620			
Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi	Erkek	288	4.53	.461	1.321	381	.623
	Kadın	95	4.45	.482			

p<0.05

Tablo 4.2.'de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda öğretmenlerin cinsiyet değişkeni açısından orta şiddetli fiziksel aktivite (*Erkek: $X=539.36 \pm 504.97$ MET-dk/hafta, Kadın: $X=419.66 \pm 495.49$ MET-dk/hafta*), yüksek şiddetli fiziksel aktivite (*Erkek: $X=1040.15 \pm 1143.26$ MET-dk/hafta, Kadın: $X=608.55 \pm 926.41$ MET-dk/hafta*) ve toplam fiziksel aktivite (*Erkek: $X=2367.03 \pm 1624.82$ MET-dk/hafta, Kadın: $X=1870.69 \pm 1720.11$ MET-dk/hafta*) düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanırken (p<0.05), yürüme süresine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05). Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet

değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık ölçeğinin alt boyutları ve genelinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.3.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yaş Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri

Değişkenler	Yaş	N	X (MET-dk/hafta)	SS	F	sd	p	Tukey
Yürüme Süresi (dk/hafta)	20-30	24	1041.54	791.08	.656	2	.520	—
	31-40	140	976.57	750.61		380		
	41 üzeri	219	902.93	742.73		382		
	Toplam	383	938.53	747.95				
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	20-30	24	582.12	571.89	.283	2	.754	—
	31-40	140	498.14	536.01		380		
	41 üzeri	219	509.10	477.39		382		
	Toplam	383	509.67	504.65				
Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	20-30	24	866.62	929.09	.176	2	.839	—
	31-40	140	900.19	1102.97		380		
	41 üzeri	219	961.41	1132.74		382		
	Toplam	383	933.09	1108.16				
Fiziksel Aktivite Düzeyi (dk/hafta)	20-30	24	2352.29	1591.05	.066	2	.936	—
	31-40	140	2255.86	1704.82		380		
	41 üzeri	219	2226.58	1644.44		382		
	Toplam	383	2245.16	1659.01				
Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	20-30	24	4.59	.506	.219	2	.803	—
	31-40	140	4.53	.472		380		
	41 üzeri	219	4.52	.468		382		
	Toplam	383	4.53	.471				
Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	20-30	24	4.61	.511	2.797	2	0.62	—
	31-40	140	4.45	.544		380		
	41 üzeri	219	4.35	.667		382		
	Toplam	383	4.40	.619				
Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi	20-30	24	4.60	.500	.677	2	.509	—
	31-40	140	4.52	.455		380		
	41 üzeri	219	4.49	.471		382		
	Toplam	383	4.51	.467				

Tablo 4.3.'te araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) tekniği uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda öğretmenlerin yaş değişkeni

açısından yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite düzeyi, öz güven ve yaşam boyu spor, duyuşsal gelişim ve sağlık ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.4.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Eğitim Durumu Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri

Değişkenler	Yaş	N	X (MET-dk/hafta)	SS	t	sd	p
Yürüme Süresi (dk/hafta)	Lisans	287	907.97	742.22	1.384	381	.354
	Lisans Üstü	96	1029.90	761.43			
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	Lisans	287	506.86	514.64	.188	381	.987
	Lisans Üstü	96	520.14	462.40			
Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	Lisans	287	925.94	1142.40	.218	381	.252
	Lisans Üstü	96	932.45	996.78			
Fiziksel Aktivite Düzeyi (dk/hafta)	Lisans	287	2187.41	1691.56	1.179	381	.265
	Lisans Üstü	96	2406.78	1551.09			
Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	Lisans	287	4.53	.449	.045	381	.046*
	Lisans Üstü	96	4.56	.537			
Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	Lisans	287	4.37	.626	1.712	381	.607
	Lisans Üstü	96	4.53	.588			
Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi	Lisans	287	4.50	.452	.606	381	.285
	Lisans Üstü	96	4.55	.513			

$p<0.05$

Tablo 4.4.'de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda öğretmenlerin eğitim durumu değişkeni açısından yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite düzeyi, duyuşsal gelişim ve sağlık ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmazken ($p>0.05$), öz güven ve yaşam boyu spor düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki hizmet süresi değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde

farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.5.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Hizmet Süresi Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri

Değişkenler	Mesleki Hizmet Süresi	N	X (MET-dk/hafta)	SS	F	sd	p	Tukey
Yürüme Süresi (dk/hafta)	1-7	44	1055.52	838.67	1.357	379	.256	—
	8-14	127	972.08	709.47				
	15-21	111	825.18	733.31				
	22 üzeri	101	969.96	765.59				
	Toplam	383	938.53	747.95				
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	1-7	44	533.84	522.82	.189	379	.904	—
	8-14	127	484.21	506.44				
	15-21	111	511.85	510.19				
	22 üzeri	101	528.71	494.34				
	Toplam	383	509.67	504.65				
Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	1-7	44	893.50	1003.72	.344	379	.794	—
	8-14	127	877.63	1118.18				
	15-21	111	930.60	1063.61				
	22 üzeri	101	1022.81	1193.85				
	Toplam	383	933.09	1108.16				
Fiziksel Aktivite Düzeyi (dk/hafta)	1-7	44	2359.61	1484.98	.345	379	.793	—
	8-14	127	2207.51	1667.00				
	15-21	111	2148.91	1667.00				
	22 üzeri	101	2348.44	1789.80				
	Toplam	383	2245.16	1659.01				
Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	1-7	44	4.45	.545	1.874	379	.133	—
	8-14	127	4.58	.446				
	15-21	111	4.47	.481				
	22 üzeri	101	4.57	.449				
	Toplam	383	4.53	.471				
Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	1-7	44	4.43	.572	1.005	379	.391	—
	8-14	127	4.47	.592				
	15-21	111	4.35	.577				
	22 üzeri	101	4.36	.708				
	Toplam	383	4.40	.619				
Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi	1-7	44	4.45	.517	1.517	379	.210	—
	8-14	127	4.56	.445				
	15-21	111	4.45	.468				
	22 üzeri	101	4.53	.465				
	Toplam	383	4.51	.467				

Tablo 4.5.'te araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki hizmet süresi değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) tekniği uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda öğretmenlerin mesleki hizmet süresi değişkeni açısından yürüme süresi, orta şiddetli

fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite düzeyi, öz güven ve yaşam boyu spor, duyuşsal gelişim ve sağlık ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okul türü değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.6.'da gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yaptığı Okul Türü Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri

Değişkenler	Okul Türü	N	X (MET-dk/hafta)	SS	t	sd	p
Yürüme Süresi (dk/hafta)	Ortaokul	197	995.77	771.75	1.544	381	.971
	Lise	186	877.91	718.99			
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	Ortaokul	197	497.55	479.21	.483	381	.262
	Lise	186	522.50	531.27			
Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	Ortaokul	197	1017.91	1195.41	1.544	381	.010*
	Lise	186	843.25	1002.97			
Fiziksel Aktivite Düzeyi (dk/hafta)	Ortaokul	197	2382.67	1765.81	1.673	381	.095
	Lise	186	2099.53	1529.11			
Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	Ortaokul	197	4.50	.478	1.478	381	.153
	Lise	186	4.57	.461			
Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	Ortaokul	197	4.37	.614	.922	381	.719
	Lise	186	4.43	.624			
Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi	Ortaokul	197	4.47	.469	1.387	381	.501
	Lise	186	4.54	.463			

$p<0.05$

Tablo 4.6.'da araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okul türü değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda öğretmenlerin görev yaptığı okul türü değişkeni açısından yüksek şiddetli fiziksel aktivite (*Ortaokul: $X=1017.91 \pm 1195.41$ MET-dk/hafta, Lise: $X=843.25 \pm 1002.97$ MET-dk/hafta*) düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanırken ($p<0.05$), yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okul türü değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık ölçeğinin alt boyutları ve genelinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okulun beden eğitimi ders alt yapısı değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.7.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yaptığı Okulun Beden Eğitimi Ders Altyapısı Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri

Değişkenler	Beden Eğitimi Ders Altyapısı	N	X (MET-dk/hafta)	SS	t	sd	p
Yürüme Süresi (dk/hafta)	Yetersiz	253	944.40	750.52	.214	381	.748
	Yeterli	130	927.11	745.69			
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	Yetersiz	253	498.41	515.06	.608	381	.597
	Yeterli	130	531.57	484.95			
Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	Yetersiz	253	865.09	1108.58	1.679	381	.375
	Yeterli	130	843.25	1099.54			
Fiziksel Aktivite Düzeyi (dk/hafta)	Yetersiz	253	2177.18	1697.03	1.102	381	.547
	Yeterli	130	2375.51	1580.65			
Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	Yetersiz	253	4.49	.484	2.166	381	.031*
	Yeterli	130	4.60	.437			
Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	Yetersiz	253	4.37	.615	1.408	381	.866
	Yeterli	130	4.46	.623			
Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi	Yetersiz	253	4.47	.475	2.051	381	.041*
	Yeterli	130	4.58	.444			

$p<0.05$

Tablo 4.7.'de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okulun beden eğitimi ders alt yapısı değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda öğretmenlerin görev yaptığı okulun beden eğitimi ders alt yapısı değişkeni açısından yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okulun beden eğitimi ders alt yapısı değişkeni açısından özgüven ve yaşam boyu spor (*Yetersiz: $X=4.49\pm.484$, Yeterli: $X=4.60\pm.437$*), fiziksel okuryazarlık düzeyi (*Yetersiz: $X=4.47\pm.475$, Yeterli: $X=4.58\pm.444$*) düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanırken ($p<0.05$), duyuşsal gelişim ve sağlık alt boyutu düzeyinde ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okulun yerleşim yeri değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.8’de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görev Yaptığı Okulun Yerleşim Yeri Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri

Değişkenler	Okulun Yerleşim Yeri	N	X (MET-dk/hafta)	SS	t	sd	p
Yürüme Süresi (dk/hafta)	Kırsal	92	1069.47	750.13	1.933	381	.544
	Kentsel	291	897.13	743.76			
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	Kırsal	92	512.24	545.05	.056	381	.113
	Kentsel	291	508.86	492.18			
Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	Kırsal	92	814.70	1092.35	1.176	381	.438
	Kentsel	291	970.52	1112.35			
Fiziksel Aktivite Düzeyi (dk/hafta)	Kırsal	92	2211.84	1833.01	.221	381	.135
	Kentsel	291	2255.70	1603.33			
Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	Kırsal	92	4.55	.496	.373	381	.622
	Kentsel	291	4.53	.463			
Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	Kırsal	92	4.48	.556	1.417	381	.069
	Kentsel	291	4.38	.636			
Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi	Kırsal	92	4.54	.483	.684	381	.840
	Kentsel	291	4.50	.462			

$p<.05$

Tablo 4.8.’de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okulun yerleşim yeri değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda öğretmenlerin görev yaptığı okulun yerleşim yeri değişkeni açısından yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite düzeyi, öz güven ve yaşam boyu spor,

duyuşsal gelişim ve sağlık ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin ulusal ya da uluslararası bir kongreye katılım değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ulusal ya da Uluslararası bir Kongreye Katılım Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri

Değişkenler	Ulusal ya da Uluslararası Kongreye Katılım	N	X (MET-dk/hafta)	SS	t	sd	p
Yürüme Süresi (dk/hafta)	Evet	131	959.14	752.20	.388	381	.681
	Hayır	252	927.82	747.01			
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	Evet	131	571.52	537.15	1.734	381	.137
	Hayır	252	477.52	484.89			
Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	Evet	131	1039.89	1092.47	1.361	381	.641
	Hayır	252	877.58	1114.34			
Fiziksel Aktivite Düzeyi (dk/hafta)	Evet	131	2456.66	1624.53	1.804	381	.882
	Hayır	252	2135.22	1669.26			
Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	Evet	131	4.55	.519	.485	381	.044*
	Hayır	252	4.52	.444			
Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	Evet	131	4.39	.688	.146	381	.007*
	Hayır	252	4.41	.581			
Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi	Evet	131	4.52	.519	.374	381	.029*
	Hayır	252	4.50	.438			

$p<0.05$

Tablo 4.9.’da araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin ulusal ya da uluslararası kongreye katılım değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda öğretmenlerin ulusal ya da uluslararası kongreye katılım değişkeni açısından yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin ulusal ya da uluslararası kongreye katılım değişkeni açısından özgüven ve yaşam boyu spor (Evet: $X=4.55\pm.519$, Hayır: $X=4.52\pm.444$), duyuşsal gelişim ve sağlık (Evet: $X=4.39\pm.688$, Hayır: $X=4.41\pm.581$) ve fiziksel okuryazarlık düzeyi (Evet: $X=4.52\pm.519$, Hayır: $X=4.50\pm.438$) düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin lisanslı spor yapma değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Lisanslı Spor Yapma Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri

Değişkenler	Lisanslı Spor Yapma	N	X (MET-dk/hafta)	SS	t	sd	p
Yürüme Süresi (dk/hafta)	Evet	305	952.63	768.97	.729	381	.301
	Hayır	78	883.37	661.02			
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	Evet	305	522.46	518.30	.981	381	.317
	Hayır	78	459.67	446.86			
Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite (dk/hafta)	Evet	305	946.45	1120.93	.466	381	.600
	Hayır	78	880.84	1062.10			
Fiziksel Aktivite Düzeyi (dk/hafta)	Evet	305	2288.30	1691.75	1.006	381	.425
	Hayır	78	2076.51	1522.75			
Öz Güven ve Yaşam Boyu Spor	Evet	305	4.59	.448	5.284	381	.000*
	Hayır	78	4.29	.481			
Duyuşsal Gelişim ve Sağlık	Evet	305	4.46	.600	4.039	381	.000*
	Hayır	78	4.15	.631			
Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi	Evet	305	4.57	.447	5.255	381	.000*
	Hayır	78	4.27	.469			

$p<0.05$

Tablo 4.10.'da araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin lisanslı spor yapma değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel işlemler sonucunda öğretmenlerin lisanslı spor yapma değişkeni açısından yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin lisanslı spor yapma değişkeni açısından özgüven ve yaşam boyu spor (Evet: $X=4.59\pm.448$, Hayır: $X=4.29\pm.481$), duyuşsal gelişim ve sağlık (Evet: $X=4.46\pm.600$, Hayır: $X=4.15\pm.631$) ve fiziksel okuryazarlık düzeyi (Evet: $X=4.57\pm.447$, Hayır: $X=4.27\pm.469$) düzeyinde anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin lisanslı spor yapma değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişkenler		Fiziksel Aktivite Düzeyi	Fiziksel Okuryazarlık Düzeyi
Fiziksel Aktivite Düzeyi	R		.304**
	p	1	.000
	N		383

** $p<0.01$

Tablo 4.11.’de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla pearson korelasyon kat sayısı analizi tekniği uygulanmıştır. Yapılan incelemede fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasında ($r=.304$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($p<.01$).

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel okuryazarlık düzeyleri üzerinde nasıl bir yordayıcı olduğunu test etmek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 4.12’de gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri Üzerine Etkisi

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	-2619.51	786.44		-3.331	.001		
Fiziksel Okuryazarlık	1079.11	173.53	.304	6.219	.000	.304	.304
	$R=.304$	$R^2=.092$	$F=38.672$	$p=.000^{**}$			

Tablo 4.12.’de araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin, fiziksel okuryazarlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığı incelenmiştir. Fiziksel aktivite düzeylerinin, fiziksel okuryazarlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını

test etmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi tekniği uygulanmış ve yapılan analiz istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < .01$). Fiziksel aktivite düzeylerinin, fiziksel okuryazarlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir ($F=38.672$; $R^2=.092$).

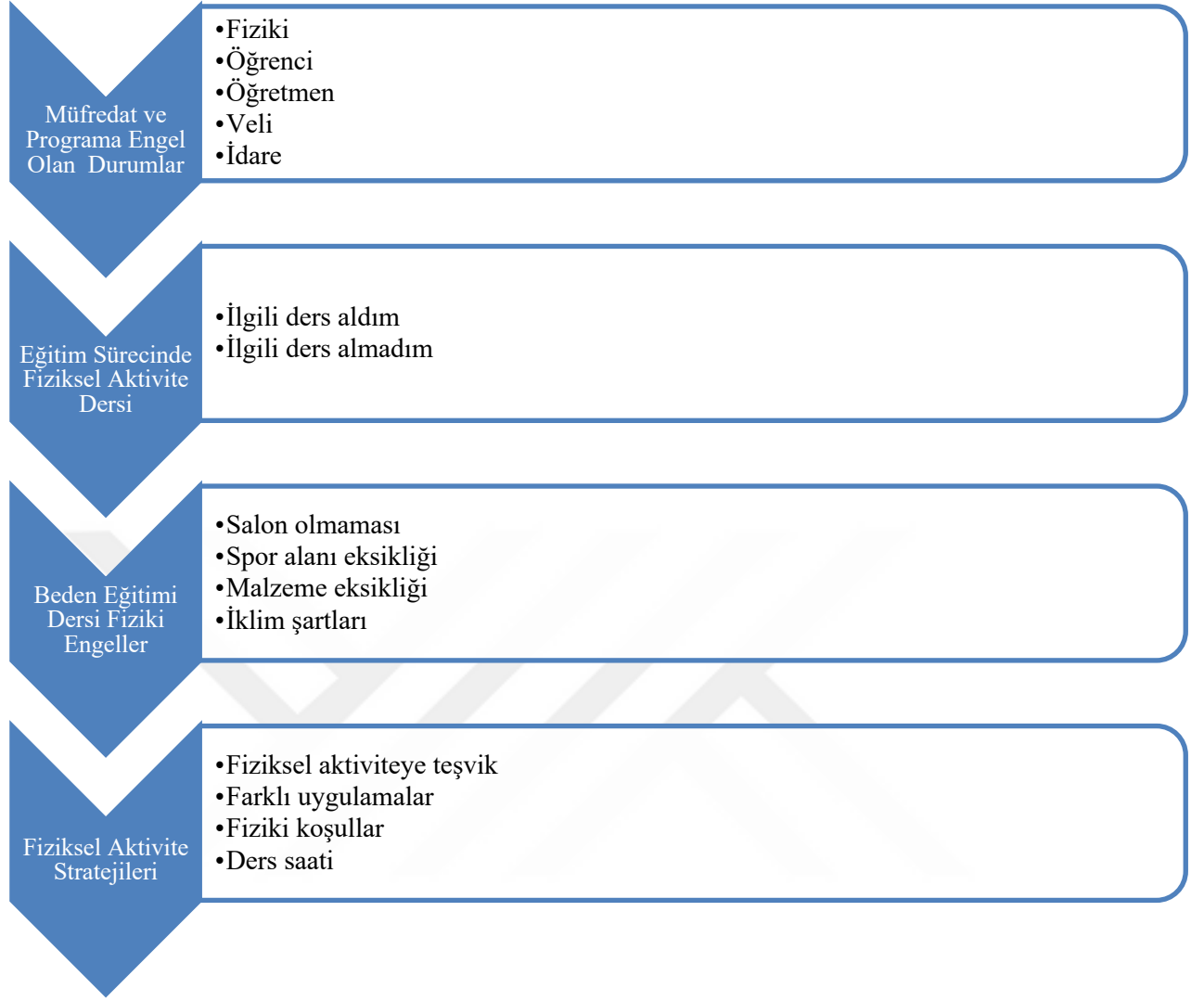
4.2. Araştırmanın Nitel (Yarı Yapılandırılmış Görüşme) Bulguları

Bu bölümde, araştırmada 20 öğretmene beden eğitimi dersi ile ilgili hazırlanmış 4 soru sorularak görüşme tamamlanmıştır. Aşağıdaki şekilde yapılan yarı yapılandırılmış görüşmenin sorularından oluşturulan temalar ve alt temalar verilmiştir.

Tablo 4.13. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Sırası

Beden Eğitimi Öğretmeni	Fiziksel Aktivite Düzeyi	N
Ö1,Ö2,Ö3,Ö4,Ö5,Ö6,Ö7,Ö8,Ö9,Ö10	Düşük	10
Ö11,Ö12,Ö13,Ö14,Ö15,Ö16,Ö17,Ö18,Ö19,Ö20	Yüksek	10

Tablo 4.13.'e göre çalışmaya toplam 20 kişi katılmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin 10 tanesi fiziksel aktivite düzeyi düşük, diğer 10 tanesi ise fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan beden eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır.



Şekil 4.1. Beden Eğitimi Dersi Tema ve Alt Temaları

Şekil 4.1.'de sunulan tematik analiz haritasından belirlenen temalar sırasıyla “müfredat ve programa engel olan durumlar”, “eğitim sürecinde fiziksel aktivite dersi”, “beden eğitimi dersi fiziki engeller”, “fiziksel aktivite stratejileri” olmak üzere 4 gruptan oluşmaktadır. Temalardan belirlenen 15 alt tema oluşturulmuştur. Müfredat ve programa engel olan durumlar temasında, “fiziki”, “öğrenci”, “öğretmen”, “veli”, “idare” alt temaları; eğitim sürecinde fiziksel aktivite dersi temasında, “ilgili ders aldım”, “ilgili ders almadım” alt temaları; beden eğitimi dersi fiziki engeller temasında, “salon olmaması”, “spor alanı eksikliği”, “malzeme eksikliği”, “iklim şartları” alt temaları; fiziksel aktivite stratejileri temasında, “fiziksel aktiviteye teşvik”, “farklı uygulamalar”, “fiziki koşullar”, “ders saati” alt temaları yer almaktadır.

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersinde ders müfredatını ve programını uygulanmasını engelleyen nedenler konusuna ilişkin bulgular Tablo 4.14.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.14. Beden Eğitimi Dersinde Ders Müfredatını ve Programını Uygulamanızı Engelleyen Nedenleri Açıklayınız?

Müfredat ve programa engel olan durumlar	Katılımcılar	f	%
Fiziki	Ö1,Ö2,Ö4,Ö6,Ö7,Ö8,Ö10,Ö11,Ö13,Ö15,Ö16,Ö18,Ö19,Ö20	14	60.85
Öğrenci	Ö2,Ö17,Ö18,Ö19	4	17.4
Öğretmen	Ö2,Ö3	2	8.7
Veli	Ö6,Ö15	2	8.7
İdari	Ö12	1	4.35

Tablo 4.14'den de anlaşılacağı üzere beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersinde ders müfredatını ve programını uygulamanızı engelleyen nedenleri konusundaki görüşleri “fiziki” alt teması üzerinde ilk sırayı aldığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin bu konudaki görüşleri, doğrudan alıntılar ile aşağıda verilmiştir:

(Ö4) “Okulun ve çevrenin fiziksel yapısı, malzeme yetersizliği, salonun olmaması, kış aylarının uzun sürmesi”

(Ö11) “Yetersiz şartlar (fiziki yapı, tesis ve malzeme eksikliği vb.)”

Beden eğitimi öğretmenlerinin “öğrenci” alt teması konudaki görüşleri, doğrudan alıntılar ile aşağıda verilmiştir:

(Ö2) “...öğrenci sayılarının fazlalığı”

(Ö17) “...öğrencilerin önceden edinilmemiş kol ve bacak kullanımının yetersizliği”

Beden eğitimi öğretmenlerinin “öğretmen” alt teması konudaki görüşleri, doğrudan alıntılar ile aşağıda verilmiştir:

(Ö2) “...okulda branşımızda öğretmen fazlalığının olması”

(Ö3) “...Zümre arası çekişmeler derse olumsuz katkı sağlamakta”

Beden eğitimi öğretmenlerinin “veli” alt teması konudaki görüşleri, doğrudan alıntılar ile aşağıda verilmiştir:

(Ö6) “...materyal eksikliği ve veli bilinçsizliği”

(Ö15) “...malzeme eksikliği, ders sayısı azlığı, veli tutumları, spor salonu olmaması”

Beden eğitimi öğretmenlerinin “idare” alt teması konudaki görüşleri, doğrudan alıntılar ile aşağıda verilmiştir:

(Ö12) “...aşırı bürokratik engeller, gereksiz kurallar, idarecilerin risk almaktan korkup aşırı resmiyetçi davranmaları”

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin lisans, yüksek lisans ya da doktora eğitiminiz boyunca derslerinizde fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik konular konusuna ilişkin bulgular Tablo 4.15.’de gösterilmiştir.

Tablo 4.15. Lisans, Yüksek Lisans ya da Doktora Eğitiminiz Boyunca Derslerinizde Fiziksel Aktiviteyi Artırmaya Yönelik Konular Ele Alındı mı?

Eğitim süresince fiziksel aktivite dersi	Katılımcılar	f	%
İlgili ders aldım	Ö1,Ö4,Ö5,Ö8,Ö11,Ö12,Ö13,Ö15,Ö17,Ö18,Ö19,Ö20	12	60
İlgili ders almadım	Ö2,Ö3,Ö6,Ö7,Ö9,Ö10,Ö14,Ö16	8	40

Tablo 4.15’de de anlaşılaacağı üzere beden eğitimi öğretmenlerinin lisans, yüksek lisans ya da doktora eğitiminiz boyunca derslerinizde fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik konular konusundaki görüşleri “ilgili ders aldım” alt teması üzerinde daha fazla olduğu görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin bu konudaki görüşleri, doğrudan alıntılar ile aşağıda verilmiştir:

(Ö4) “...Alındı. Ama okurken dinlediklerimiz ile sahada birebir çalışmak arasında dağlar kadar fark var”

(Ö5) “...Evet elbette. Alanında yeterli kaliteli bir eğitim aldığımı düşünüyorum. Üniversitede aldığımız her dersi, dersin gerektirdiği mekân, malzeme vs. ne ise ona göre öğrendim ve öğretirken nasıl öğreteceğim konusunda da bol örnek ve uygulama fikirleri edindim”

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersini işlemek için okulun fiziki imkânları konusuna ilişkin bulgular Tablo 4.16.’de gösterilmiştir.

Tablo 4.16. Beden Eğitimi Dersini İşlemek için Okulun Fiziki İmkânları Yeterli mi? Cevabınız Evet ise Kullandığınız Alanda Donanım, Malzeme ve Kaynak Açısından Problem Yaşıyor musunuz?

Beden eğitimi dersi fiziki engeller	Katılımcılar	f	%
Salon olmaması	Ö2,Ö3,Ö4,Ö6,Ö8,Ö11,Ö12,Ö13,Ö16,Ö18,Ö19,Ö20	12	33.3
Spor alanı eksikliği	Ö6,Ö8,Ö10,Ö11,Ö12,Ö13,Ö16,Ö18,Ö19,Ö20	10	27.8
Malzeme eksikliği	Ö2,Ö3,Ö4,Ö7,Ö11,Ö16,Ö18,Ö19	8	22.2
İklim şartları	Ö1,Ö8,Ö11,Ö13,Ö15,Ö20	6	16.7

Tablo 4.16’de de anlaşılabacağı üzere beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersini işlemek için okulun fiziki imkânları konusundaki görüşleri “salon olmaması” alt teması üzerinde ilk sırayı aldığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin bu konudaki görüşleri, doğrudan alıntılar ile aşağıda verilmiştir:

(Ö4) “...Yetersiz, salon yok, malzeme yok, kendi imkânlarımla edindiğim malzemeler ile branş bazında değilde daha çok eğitsel oyunlara yönelerek çocuklara sporu sevdirmeye çalışıyorum”

(Ö20) “...Hayır salonu olmayan bir okulda kış şartlarında sınıf ortamında kısıtlanıyoruz”

Beden eğitimi öğretmenlerinin “spor alanı eksikliği” alt teması konudaki görüşleri, doğrudan alıntılar ile aşağıda verilmiştir:

(Ö6) “...Hayır yeterli değil. Spor salonu olmaması tümüyle elimizi ayağımızı bağlıyor. Alan yetersizliği öğrencilerin tümüyle birden tam teşekküllü ilgilenmemizi güçleştiriyor”

(Ö10) “...Hayır, kullandığınız alanların yetersiz (küçük) olması. Çözüm önerisi için de bahçenin durumuna göre ders programı değiştirilebilir, daha uygun ders branşları seçilebilir”

Beden eğitimi öğretmenlerinin “malzeme eksikliği” alt teması konudaki görüşleri, doğrudan alıntılar ile aşağıda verilmiştir:

(Ö2) “...Hayır yeterli değil. Evet malzeme donanım ve kaynaklar açısından problem yaşıyorum. Spor alanlarının genişletilmesi malzeme desteği verilmesi öğrenci sayısının düşürülmesi ve okulumuzda fazla olan öğretmenlere başka okullarda kadro açılması çözüm olabilir”

(Ö7) “...Hayır yeterli değil, malzemenin olmaması yaparak yaşayarak öğrenme kuramına uygun değil, görsel olarak ta dersi işlememize engel oluyor”

Beden eğitimi öğretmenlerinin “iklim şartları” alt teması konudaki görüşleri, doğrudan alıntılar ile aşağıda verilmiştir:

(Ö8) “...Hayır, bahçe alanı geniş okullar ve kapalı salonlar olması gerekiyor, kışın soğuk havadan ziyade bölgemizde 15 nisan sonra güneş altında kalmak zor”

(Ö13) “...Hayır. Yaz ve kış ayları iklim şartlarından dolayı derslerden verim aldığımız ay sayısı kısıtlı. Önerimiz en azından yeni yapılan okullara küçük de olsa spor salonu yapılması var olan okullar da ise okulun mevcut şartları zorlanarak beden eğitimi derslerine uygun alanlar oluşturmak”

Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersinde ve okul zamanı içerisinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik uygulamalar konusuna ilişkin bulgular Tablo 4.17.’de gösterilmiştir.

Tablo 4.17. Beden Eğitimi Dersinde ve Okul Zamanı İçerisinde Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerini Artırmaya Yönelik Nasıl Uygulamalar Yapılabilir?

Fiziksel aktivite stratejileri	Katılımcılar	f	%
Fiziksel aktiviteye teşvik	Ö3,Ö5,Ö8,Ö10,Ö12,Ö13,Ö15,Ö16,Ö17,Ö18,Ö19,Ö20	12	40
Farklı uygulamalar	Ö2,Ö5,Ö7,Ö10,Ö12,Ö13,Ö15,Ö16,Ö17,Ö18,Ö19	11	36.7
Fiziki koşullar	Ö1,Ö2,Ö4,Ö6,Ö16	5	16.6
Ders saati	Ö11,Ö12	2	6.7

Tablo 4.17’de de anlaşılaacağı üzere beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersinde ve okul zamanı içerisinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik uygulamalar konusundaki görüşleri “fiziksel aktiviteye teşvik” alt teması üzerinde ilk sırayı aldığı görülmektedir. Beden eğitimi öğretmenlerinin bu konudaki görüşleri, doğrudan alıntılar ile aşağıda verilmiştir:

(Ö3) “...Fiziksel aktivite günleri yapılmalı okulun bütün paydaşları dahil edilerek”

(Ö18) “...Aktif katılımı olacağı sorumluluk alacağı etkinlikler”

Beden eğitimi öğretmenlerinin “farklı uygulamalar” alt teması konudaki görüşleri, doğrudan alıntılar ile aşağıda verilmiştir:

(Ö5) “...Eğitsel oyunlar hem eğlenceli hem rekabeti doğru yaşamayı öğretir. Turnuvalar yapılabilir küçük gruplar halinde, öğrencilerden kendileri hazırlayabilecekleri müzikli gösteri veya grup şeklinde yapılabilecek antrenman drilleri hazırlamaları istenebilir”

(Ö10) “...Ders içerisindeki hareket oranları artırılabilir, daha neşeli ve rekabetçi eğitsel oyunlar seçilebilir. Yarışmalar düzenlenebilir”

Beden eğitimi öğretmenlerinin “fiziki koşullar” alt teması konudaki görüşleri, doğrudan alıntılar ile aşağıda verilmiştir:

(Ö1) “...Önce salon sonra malzeme ve müfredatla birleşirse çok güzel bir uygulama ortaya çıkar”

(Ö6) “...Spor salonu olmayan okullarda okul zamanı içinde bunun mümkün olduğunu düşünmüyorum. Okulun sosyo ekonomik durumu ve yerleşkesi her şeyi imkânsız kılıyor”

Beden eğitimi öğretmenlerinin “ders saati” alt teması konudaki görüşleri, doğrudan alıntılar ile aşağıda verilmiştir:

(Ö11) “... Ders saatinin arttırılması gerek”

(Ö12) “... Öğrenciye hitap etmeyen derslerden vazgeçilip spora yönlendirme, beden eğitimi ders saatini arttırma”

BÖLÜM V: TARTIŞMA

Araştırmanın nicel analiz bölümünde beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeyleri cinsiyet, yaş, eğitim durumu, mesleki hizmet süresi, görev yaptığı okul türü, okulun beden eğitimi ders alt yapısı, okulun yerleşim yeri, alan ile ilgili ulusal ya da uluslararası kongreye katılım, lisanslı spor yapma değişkenleri açısından ele alınmıştır. Ayrıca beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve fiziksel aktivite düzeyinin fiziksel okuryazarlık düzeyi üzerinde nasıl bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

5.1. Nicel Analiz Tartışma Bölümü

5.1.1. Alt Problem 1. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerine ilişkin tartışma

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite anketinden elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Benzer bir araştırmada Türksoy (2022), beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde ettiği sonuçlara göre yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite düzeylerinin araştırmamız ile örtüştüğü görülmektedir. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık ölçeğinden elde ettikleri ortalamalar açısından bakıldığında fiziksel okuryazarlık ve alt boyutlarının düzeylerinin çok yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Macar (2022)'ın yapmış olduğu araştırmada bedene eğitimi öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada fiziksel okuryazarlık ortalama puanlarının yüksek olduğunu tespit etmiştir. Elde edilen sonuçların paralellik göstermesinin nedeni beden eğitimi öğretmenlerinin meslekleri gereği beden eğitimi dersinde öğrencilere spor ve hareket yaptırmakta olduğu bunun dışında kalan zamanda ise fiziksel olarak aktif oldukları

düşünülebilir. Fiziksel okuryazarlık düzeylerinin yüksek olması ise sporun içinde olmaları, meslekleri ve aldıkları eğitimden dolayı olduğu beklenen bir sonuç olduğu düşünülebilir.

5.1.2. Alt Problem 2. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, mesleki hizmet süresi, görev yaptığı okulun beden eğitimi ders alt yapısı, okulun yerleşim yeri, alan ile ilgili ulusal ya da uluslararası kongreye katılım, lisanslı spor yapma değişkenlerine göre fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerine ilişkin tartışma

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede yürüme süresi bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$), fakat orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Katra, (2021)'nin yapmış olduğu araştırmada öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırdığında erkek öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyini kadın öğretmenlere göre yüksek olduğunu ve aralarında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu kapsamda cinsiyet ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir ilişkinin olmasının temelinde erkeklerin daha çok fiziksel olarak aktif olmaları ve güç gerektiren aktiviteleri tercih etmeleri olarak düşünülebilir. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık düzeyi ve alt boyutları karşılaştırılmış, yapılan incelemede anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Arseni ve Hantıu (2022), araştırmalarında beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık kavramını anlama ve algılama düzeylerini incelemiştir. Cinsiyet değişkeni açısından aralarındaki farklılığı incelediklerinde kadınların erkeklere göre fiziksel okuryazarlığı daha iyi algıladıkları sonucuna ulaşarak anlamlı bir farklılık tespit etmişlerdir. Fakat fiziksel okuryazarlığı anlama düzeyinde herhangi bir farklılık tespit etmemişlerdir. Araştırmamızın aksine bir sonuca ulaşan Taştan (2022)'nin yapmış olduğu araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ve fiziksel okuryazarlık düzeyleri ile ilişkisini incelemiştir. Cinsiyet değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık düzeyi ile farklılığa istatistiksel olarak baktığında ise aralarında anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Erkeklerin puan ortalamalarının kadınlara göre yüksek olduğunu belirtmiştir. Araştırmamızın bulgularına göre erkeklerin puan ortalamaları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur fakat anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu kapsamda cinsiyet ile fiziksel okuryazarlık arasındaki ilişkinin temelinde erkeklerin içinde bulunduğu spor dallarının

popülerliği ve daha çok kitleye ulaşması bunun yanında fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olması olduğu düşünülebilir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkeni açısından yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Demir (2019)'in yaptığı araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile mesleki tükenmişlik düzeylerini incelemiştir. Fiziksel aktivite ile yaş değişkeni arasında yaptığı istatistiksel işlemlerde herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu kapsamda yaş ile fiziksel aktivite düzeyi arasında fark olmamasının temelinde her yaştaki bireyin spor yapabileceği ve sporun şiddetini bireyin fiziksel olarak ne kadar uygun olduğu belirleyebileceği düşünülmektedir. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin yaş değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık düzeyi ve alt boyutları karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Çuhadar (2021), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık puan ortalamalarının cinsiyete açısından anlamlı farklılık göstermediği tespit etmiştir. Bu kapsamda yaş ile fiziksel okuryazarlık düzeyi arasında fark olmamasının temelinde günümüzde her yaştaki birey bilgiye ulaşma yollarını kolayca öğrenebilmekte ve bilgiye ulaşmadaki araçları kullanabilmektedir. Dolayısı her yaştaki bireyin fiziksel okuryazar olabileceği düşünülebilir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim durumu değişkeni açısından yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Kırabalı (2022)'nin Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyini incelediği araştırmasında öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyi ile lisans ve lisansüstü eğitimleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu kapsamda eğitim durumu ile fiziksel aktivite düzeyi arasında fark olmamasının temelinde beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okul dışında aldıkları eğitimin günlük yapacağı fiziksel aktiviteyi etkilemeyeceği düşünülebilir. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin eğitim durumu değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık düzeyi ve alt boyutları karşılaştırılmış ve yapılan incelemede fiziksel okuryazarlık ve duyuşsal gelişim alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, özgüven ve yaşam boyu spor alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Ülker (2019)'in yapmış olduğu araştırmada fiziksel okuryazarlık ile öğretmenlerin bakış açılarını irdelemiştir.

Eğitim durumu bakımından lisans ve lisansüstü eğitim ile fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasında herhangi farklılık olup olmadığını incelediğinde ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığını tespit etmiştir. Bu kapsamda eğitim durumu ile fiziksel okuryazarlık özgüven ve yaşam boyu spor alt boyutu arasında fark olmasının temelinde eğitimlerine lisansüstü derecesinde devam eden bireylerin kendine güvenen ve sporu yaşam tarzı haline getirdikleri düşünülebilir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki hizmet süresi değişkeni açısından yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Gögebakan (2021)'nın ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında mesleki hizmet süresi ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığını tespit etmiştir. Kusan (2019)'ın beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin iş performansını ile ilişkisini incelediği araştırmasında meslekteki kıdem yılı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığını tespit etmiştir. Bir başka araştırmada ise Akdemir (2022), beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerini incelediği araştırmasında fiziksel aktivite düzeyi ile meslekteki hizmet yılı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını tespit etmiştir. Araştırmada elde edilen sonuca göre mesleki hizmet süresi bakımından farklılık olmamasında, beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı zaman içerisinde aktif olmak zorunda oldukları bu nedenle yeni mesleğe başlamış öğretmen ile daha kıdemli öğretmen arasında fiziksel aktivite bakımından fark olmadığı düşünülebilir. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki hizmet süresi değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık düzeyi ve alt boyutları karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Güçlü (2022)'nin yapmış olduğu araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık ve pedagojik okuryazarlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Hizmet süresi değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık düzeyini incelediğinde aralarında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Araştırmada elde edilen sonuca göre mesleki hizmet süresi bakımından farklılık olmamasında, beden eğitimi öğretmenlerinin mesleğin her aşamasında spor ile iç içe olmaları, beden eğitimi dersinde sporun kazanımlarına sahip olduklarından dolayı fiziksel okuryazarlık bakımından bir farklılık olmaması düşünülebilir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okul türü değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede yürüme süresi, orta

şiddetli fiziksel aktivite, toplam fiziksel aktivite düzeyi bakımından anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$), fakat yüksek şiddetli fiziksel aktivite düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Araştırmamızın aksine sonuca ulaşan bir araştırmada ise Tüzün ve Kamuk (2021), beden eğitimi öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini inceledikleri araştırmada ortaokulda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin lisede çalışan beden eğitimi öğretmenlerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı derecede düşük olduğunu saptamıştır. Başka bir araştırmada ise Arabacı ve Çankaya (2007), beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerini araştırdıkları çalışmalarında ortaokul ve lisede görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin okul türüne göre fiziksel aktivite düzeylerinin değişmediğini tespit etmişlerdir. Bu kapsamda araştırmada okul türü açısından farklılık olmasının temelinde öğretmenlerin görev yaptığı okulun fiziki şartlarının okul türü açısından farklılık gösterebilmesi ve yetersiz imkanlara sahip olabilmesi olarak düşünülebilir. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okul türü değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık düzeyi ve alt boyutları karşılaştırılmış, yapılan incelemede anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Sivri (2021)'nin yapmış olduğu araştırmada fiziksel okuryazarlık ve pedagojik bilgi düzeylerini karşılaştırmıştır. Fiziksel okuryazarlık düzeyi ile beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okul türü arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. Bu kapsamda araştırmada lise ve ortaokul arasında ortak olarak beden eğitimi dersinin olması ve öğretmenlerin halihazırda her iki okul türünde aktif olarak görev yapıyor olması sebebiyle aralarında bir farklılık olmadığı düşünülebilir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okulun beden eğitimi ders alt yapısı değişkeni açısından yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Erdoğan (2018), yaptığı araştırmasında beden eğitimi öğretmenleri ile yaptığı araştırmada beden eğitimi ders alt yapısı ile ilgili değişkeninde %73.5 oranında yetersiz olduğunu tespit etmiştir. Bu kapsamda araştırmada görev yaptığı okulun beden eğitimi ders alt yapısı açısından fiziksel aktivite düzeyinde farklılık olmamasının temelinde öğretmenlerin oku içinde öğrencilere fiziksel aktivite yaptırma yöntemlerinin çoğunlukla ayakta, hareketli ya da oturarak yönlendirme yaptıkları için sürekli bir fiziksel aktivite yapma şanslarının olmaması olarak düşünülebilir. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okulun beden eğitimi ders alt yapısı değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık düzeyi ve alt boyutları karşılaştırılmış ve

yapılan incelemede duyuşsal gelişim ve sağlık alt boyutunda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$), fakat özgüven ve yaşam boyu spor ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Bu kapsamda araştırmada görev yaptığı okulun beden eğitimi ders alt yapısı açısından öz güven ve yaşam boyu spor ve fiziksel okuryazarlık düzeyinde farklılık olmasının temelinde öğretmenlerin spor salonuna ve fiziksel aktivite yaptırabilecek malzeme ve alt yapıya sahip olmaları bu nedenle dersi işlerken ve hazırlarken kendilerine olan güvenli olacaklar ve öğrencilerine fiziksel aktivite ile ilgili bilgilerini daha çok aktarabileceklerinden dolayı anlamlı farklılık olduğu düşünülebilir. Karşılaştırma yapma amacıyla yapılan literatür incelemesinde beden eğitimi ders altyapısı ile fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeyine göre inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okulun yerleşim yeri değişkeni açısından yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Tüzün (2021), beden eğitimi öğretmenlerinin ikamet ettiği yer değişkeni ile fiziksel aktivite düzeylerini incelediğinde anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Bu kapsamda araştırmada görev yaptığı okulun yerleşim yeri açısından farklılık olmamasının temelinde fiziksel aktiviteye katılımın her ortamda sağlanabileceği örneğin ev ortamında, iş ortamında ve dışarıda açık ya da kapalı alanda, bu nedenle yerleşim yeri bakımından farklılık olmadığı düşünülebilir. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin görev yaptığı okulun yerleşim yeri değişkeni açısından fiziksel okuryazarlık düzeyi ve alt boyutları karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Macar (2022), beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık algılarının görev yaptığı okul bölgesi (mahalle, ilçe merkezi ve il merkezi) ile ilişkisini incelediğinde anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Bu kapsamda araştırmada görev yaptığı okulun yerleşim yeri açısından farklılık olmamasının temelinde bilgiye ulaşmanın günümüzde her noktadan sağlanabileceği, eğitimin içinde dijitalleşmenin artması, okullarda internetin ve bilgisayar kullanımına imkân sağlandığı düşünülebilir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin ulusal ya da uluslararası kongreye katılım değişkeni açısından yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Bu kapsamda araştırmada ulusal ya da uluslararası

kongreye katılım açısından farklılık olmamasının temelinde beden eğitimi öğretmenlerinin lisansüstü eğitimlerinin daha az olması ve görev yaptıkları okulda idarenin öğretmenlere sağladıkları olanaklar ve izinlerin az olması olarak düşünülebilir. Karşılaştırma yapma amacıyla yapılan literatür incelemesinde ulusal ya da uluslararası kongreye katılım ile fiziksel aktivite düzeyini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin ulusal ya da uluslararası kongreye katılım değişkeni açısından özgüven ve yaşam boyu spor, duyuşsal gelişim ve sağlık ve fiziksel okuryazarlık düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Bu kapsamda araştırmada ulusal ya da uluslararası kongreye katılım açısından farklılık olmasının temelinde beden eğitimi öğretmenlerinin bilimsel çalışma ya da kongreye katılım gibi kendilerini geliştirebilecekleri imkanlara eriştiklerinde fiziksel okuryazarlık düzeyini doğrudan etkileyebileceği ve beden eğitimi öğretmenlerinin yaptıkları araştırmalar ile beden eğitimi dersinde farklı uygulamalar yaparak öğrencilerin fiziksel aktivite oranını arttırabileceği bu nedenle fiziksel okuryazarlık düzeyinin artabileceği düşünülebilir. Beden okuryazarlığı kavramının ülkemizde alan yazına yeni girmesinden dolayı çalışmaların sınırlı olduğu ve bu nedenle ulusal ya da uluslararası kongreye katılım değişkeni ile ilgili araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle yeni çalışmalara ihtiyaç duyulduğu ifade edilebilir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin lisanslı spor yapma değişkeni açısından yürüme süresi, orta şiddetli fiziksel aktivite, yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve toplam fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan incelemede anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0.05$). Araştırmamızın aksine Çakır (2023), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında lisanslı spor yapma değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bir başka çalışmada Nağaç (2022), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, beden imgesi ve yeme davranışının birbiri ile ilişkisini incelediği araştırmasında lisanslı olarak spor yapma değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bu kapsamda yaptığımız araştırmada lisanslı spor yapma açısından fiziksel aktivite ile arasında farklılık olmamasının temelinde beden eğitimi öğretmenlerinin sporun içinde olmaları ve fiziksel aktiviteye kolay ulaşabileceklerinden dolayı olduğu düşünülebilir. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin lisanslı spor yapma değişkeni açısından özgüven ve yaşam boyu spor, duyuşsal gelişim ve sağlık ve fiziksel okuryazarlık düzeyleri karşılaştırılmış ve yapılan

incelemede anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Araştırmamızla benzer sonuca ulaşan başka bir çalışmada Macar (2022), fiziksel okuryazarlık ve alt boyutlarının sporcu öz geçmişi değişkeni ile arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Sporcu öz geçmişi olan beden eğitimi öğretmenlerinin sporcu özgeçmişi olmayan beden eğitimi öğretmenlerine göre fiziksel okuryazarlık puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu kapsamda araştırmada lisanslı spor yapma açısından fiziksel okuryazarlık ile arasında farklılık olmasının temelinde beden eğitimi öğretmenlerinin lisanslı olarak spor yaptığı branşta daha fazla bilgi düzeyinin olması ve o branşa dair yaptırabileceği uygulamaların geçmişteki sporculuk hayatından dolayı daha fazla olabileceği ve fiziksel okuryazar olarak lisanslı spor yaptığı branşta daha etkin olabileceği düşünülebilir.

5.1.3. Alt Problem 3. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik tartışma

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve yapılan incelemede pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür ($p<0.05$; $r=.304$). Benzer bir sonuç Çuhadar (2021)'in araştırmasında görülmüş beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel okuryazarlık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Başka bir araştırmada ise Öztürk vd., (2023), üniversitede öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık arasındaki ilişkiyi incelediğinde aralarında anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bu kapsamda araştırmada fiziksel aktivite ile fiziksel uygunluk arasındaki pozitif ilişkinin temelinde fiziksel olarak aktif olan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel okuryazar olmaları, gündemi takip etmeleri, sporun faydalarından güncel olarak haberdar olmaları ve sporu kendileri dışında öğrencilere öğretmek fiziksel aktivitenin her anlamda içinde bulunmaları olarak düşünülebilir.

5.1.4. Alt Problem 4. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel okuryazarlık üzerindeki yordayıcılığına ilişkin tartışma

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel okuryazarlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığı incelenmiş fiziksel aktivitenin fiziksel okuryazarlık üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu görülmüştür ($p<0.05$; $F=38.672$; $R^2=.092$). Araştırmamız ile paralel bir başka çalışmada ise Gerger (2022), ortaöğretim

öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerini incelemiştir. Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitenin fiziksel okuryazarlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını incelediğinde yaptığı istatistiki işlemler sonucunda anlamlı bir ilişki tespit etmiştir ($p<0.05$; $F=52.650$; $R^2=.092$). Bu kapsamda araştırmada fiziksel aktivite düzeyinin fiziksel okuryazarlık üzerinde yordayıcı olmasının temelinde fiziksel olarak aktif olan beden eğitimi öğretmenleri fiziksel aktivite yaparken sadece hareket etmek için değil bunun yanında bilimsel olarak aldıkları eğitim neticesinde daha doğru karar verebilmeleri ve fiziksel okuryazarlık düzeylerini pozitif yönde etkilediği düşünülebilir.

5.2. Nitel Analiz Tartışma Bölümü

5.2.1. Alt Problem 1. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerin müfredat ve programa engel olan durumlar temasına ilişkin tartışma

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin “müfredat ve programa engel olan durumlar” temasında 5 alt tema oluşmuştur. Bu alt temalar sırasıyla “fiziki”, “öğrenci”, “öğretmen”, “veli” ve “idare” cevapları verildiği görülmüştür. Her okulun aynı fiziki imkana sahip olmadığı düşünüldüğünde “fiziki” cevabı beklenen bir sonuç olmuştur. Okullardaki fiziki imkanların gelişmesi hem öğretmenlerin dersi uygulamadaki etkinliğini artıracak hem de okulun sportif bakımdan okul sporları gibi turnuvalarda başarı sağlayabileceği söylenebilir. Yılmaz (2018)’ın yaptığı araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi ve fiziksel aktivite engellerine ilişkin algılarını incelediğinde finansal-lojistik boyutta en fazla engelin tesislerin eksikliği veya yetersizliği olduğunu, öğretmen kaynaklı boyutta spor salonu ya da bahçede dersin hazırlanması olduğunu belirtmektedir. Başka bir çalışmada ise Ünlü ve Filiz (2019)’ın beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerini inceledikleri araştırmalarında akademik odaklı eğitim sisteminden dolayı öğrencilerin beden eğitimi dersine gereksiz ders olarak görmelerini sağlamakta olduğunu, yönetim açısından yöneticilerin malzeme ve yapılacak olan etkinlikler konularında destek olmadığını vurgulamışlardır. Ayrıca öğrencilerin derslerde spor ekipmanı eksikliği ve spor tesislerinin eksikliği nedeniyle dersleri sıkıcı olduğunu ve öğrencilerin beden eğitimi derslerine olan ilgisini artırmak için gerekli tedbirlerin alınması gerektiğini belirtmişlerdir. Kılıçaslan ve Baş (2020)’ın beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı ile ilgili yaptıkları çalışmada öğretmen görüşlerinden öğretim programının önünde engeller bulunduğunu bunların gerekli koşulların sağlanmaması, materyal eksikliği ve bireysel farklılıklar gibi nedenlerin olduğunu belirtmişlerdir. Gülüm ve Bilir (2011)’in beden eğitimi dersi ile ilgili olarak uygulanabilme koşullarını öğretmen görüşlerinden faydalanarak çalışmalarında

belirtmişlerdir. Buna göre okullardaki program için gerekli fiziksel koşullara sahip olmadığını ve beden eğitimi dersinin ancak tesis imkanları ile araç ve gereç kullanılarak işenebileceğini bununla beraber bu imkanlara sahip olmayan beden eğitimi öğretim programlarının işlenmesinin zor olacağını belirtmişlerdir. Demirhan, Bulca, Saçlı ve Kangalgil (2014)'in yaptıkları araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamadaki sorunları ve çözüm önerilerini incelemişlerdir. Buna göre ders planlama-işleme ve değerlendirme ile ilgili sorunlar içerisinde; ders zamanının kısa olması, öğrenci fazlalığı, tesis ve kaynakların yetersiz olmasından dolayı dersi planlama ve değerlendirmeyi yeterli bir şekilde yapılamadığını belirtmişlerdir. Çözüm önerisi olarak öğretim programının merkezi olmasından dolayı merkezden bir kurulun planları hazırlaması, ders saatinin arttırılması, gerekli fiziki koşulların sağlanmasının etkili olabileceğini belirtmişlerdir. Çalışmamızda beden eğitimi dersinde müfredat ve programa engel olan etmenler incelendiğinde genel olarak fiziki koşulların engel olduğu görülmektedir. Fiziki koşulların içerisinde salon, spor alanı ve malzeme gibi beden eğitimi dersinin temel unsurları olduğu anlaşılmaktadır. Bunun yanında öğrenci, öğretmen, veli ve idare gibi kurumsal engellerde öğretmenlerin müfredat ve program hazırlamasında engel olduğu düşünülebilir.

5.2.2. Alt Problem 2. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerin eğitim süresince fiziksel aktivite dersi temasına ilişkin tartışma

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin “eğitim süresince fiziksel aktivite dersi” temasında 2 alt tema oluşmuştur. Bu alt temalar sırasıyla “ilgili ders aldım”, “ilgili ders almadım” cevapları verildiği görülmüştür. Temiz ve Sivrikaya (2021)'nın yapmış oldukları araştırmada beden eğitimi ve spor dersinde karşılaşılan sorunları incelemişlerdir. Öğretmenlerin meslekleri ile ilgili en temel sorunlardan birinin aldıkları lisans eğitimleri olduğunu belirtmektedirler. Ayrıca yeni mezun olan bir öğretmenin lisans eğitiminde aldığı derslerin mesleğe uygun şekilde işleyebilmesi için Milli Eğitime bağlı okulların gerekli koşulları sağlayabilmesi gerektiğini aksi taktirde aldıkları eğitim ile sahada olan eksikliklerin engel yaratabileceğini belirtmişlerdir. Sağın ve Karabulut (2020)'un araştırmasında beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet öncesi eğitimlerini incelemiştir. Araştırma sonucunda elde ettiği bulgulara beden eğitimi öğretmenlerinin hizmet öncesi aldıkları eğitime ilişkin algılarının orta düzeyde olduğunu ve öğretimi planlama ve uygulama alt boyutunun, öğrenci, meslektaş, yönetici, veli ve toplumla ilişkiler alt boyutuna göre algıları daha düşük düzeyde olduğu saptamışlardır. Sonuç olarak ise beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin eğitim ortamının iyileştirilmesi, materyal ve öğretim

programı bilgisi, öğretme ve öğrenme çalışmalarında, sınıf yönetimi ve ölçme değerlendirme, noktasında almış oldukları eğitimin yetersiz olduğunu belirtmişlerdir. Uğraş (2018)'in beden eğitimi öğretmenlerinin hangi konularda yetersiz hissettikleri ile ilgili yapmış olduğu araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin yıllık planlarını genel olarak internetten ya da arkadaşlarından temin ettiklerini belirtmişlerdir. Bu yüzden yıllık planlarının kendi okul şartlarına göre değil hazır olarak aldıklarını ve günlük planları da aynı şekilde bir denetim mekanizması olmadığı için doğru bir plan yapıp yapmadıklarını bilmediklerini belirtmiştir. Benzer bir araştırmada ise Namlı ve Temel (2019) beden eğitimi öğretmenleri ile araştırma yapmış ve lisans eğitiminin değerlendirilmesi ve program önerileri için görüşlerini analiz etmişlerdir. Buna göre beden eğitimi öğretmenleri lisans programını alan bilgisi derslerinin yetersiz olduğundan, öğretmenlik ile ilgili meslek derslerinin alana özgü uyarlanmadığını ve ders veren öğretim elemanlarının daha yetkin olması gerektiği görüşlerini bildirmişlerdir. Öğretmenlerin genel görüşü olarak özel öğretim yöntemleri dersinin iyileştirilmesi gerektiği, ders saatinin artırılması ve branşa özel yöntemlerin öğrenilmesi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca lisans programlarının Millî Eğitim Bakanlığı öğretim programları ile uyum sağlaması, lisans programındaki ders sayısı ve kredisi, programın güncelliği ve staj süresi gibi konu başlıkları ortaya çıkmıştır. Yıldız ve Kangalgil (2014)'ün araştırmasında beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterlilikleri ve kullandıkları öğretim yöntemlerini incelemişlerdir. Buna göre mesleki yeterlilik durumlarını incelediğinde verilen cevapların %31'inin mezun oldukları lisans programında yeterli özel öğretim dersi aldıklarını düşündüklerini belirtmiştir. Uğraş, Güllü ve Yücekaya (2019)'nın yapmış oldukları çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ilk yıllarında karşılaştıkları sorunlar ile ilgili tespitlerde bulunmuşlardır. Bu sonuçlara göre beden eğitimi öğretmenlerinin görüşlerini 3 tema altında toplamışlardır bunlar lisans eğitiminden kaynaklanan sorunlar, yetersiz spor alt yapısı ve beklenti ve uyum sorunları oluşturmuştur. Beden eğitimi öğretmenlerinin lisans eğitiminde eksiklikler olduğunu bu nedenle sorun yaşadıklarını, spor alt yapısı yetersiz olduğu için etkinlik yapmada sorun yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Çalışmamızda incelediğimiz beden eğitimi öğretmenlerin eğitim süresince fiziksel aktivite dersi teması öğretmenlerin kendilerini yetersiz hissettiği önemli bir unsur olmaktadır. Beden eğitimi öğretmenlerinin aldıkları lisans eğitiminden dolayı beden eğitimi derslerinde hazırlık ve uygulama aşamalarında yetersiz kaldıkları düşünülebilir.

5.2.3. Alt Problem 3. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersi fiziki engeller temasına ilişkin tartışma

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin “beden eğitimi dersi fiziki engeller” temasında 4 alt tema oluşmuştur. Bu alt temalar sırasıyla “salon olmaması”, “spor alanı eksikliği”, “malzeme eksikliği” ve “iklim şartları” cevapları verildiği görülmüştür. Beden eğitimi dersinin işlenmesi için gerekli koşullar düşünüldüğünde spor salonu olan okulların daha rahat ve konforlu ders işleyebildiği beklenen bir sonuçtur. Bu yüzden diğer nedenlerin hepsini tamamlayan unsur olarak spor salonunu düşünebiliriz. Spor salonu olduğunda malzemenizi koyacak ve uygulayacak yerine sahip olunmakta ve iklim şartlarına en iyi şekilde adapte olunmaktadır. Çağlayan ve Ağgön (2021)’ün araştırmasında beden eğitimi ve spor dersi öğretim programının felsefi yaklaşım olarak uygulanmasını engelleyen unsurlar ile ilgili beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin görüşlerini değerlendirdiklerinde dersi engelleyen unsurların başında sırasıyla tesis, imkân, materyal eksikliği oluşturmakta olduğunu tespit etmişlerdir. Ünlü ve Aydos (2010) beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetimi davranışlarını incelediklerinde sınıf içinde ve dışında birçok faktörün dersi etkilediğini bunların fiziksel koşullar, öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişimleri, öğretmen ve öğrenci ilişkileri olduğunu belirtmişlerdir. Orhan (2017)’nin Türkiye’deki ortaokullardaki açık ve kapalı spor alanlarına ilişkin yaptığı araştırmada öğrenim gördüğü okulda spor salonu olmadığını söyleyen öğrencilerin oranının %70 olduğunu saptamıştır. Ayrıca öğrencilerin %33’lük bir kısmı ise okulda açık spor sahası olmadığını belirtmiştir. Avcı (2022)’nin yapmış olduğu araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sorunları üzerine yapılmış olan çalışmaları meta-sentez çalışması ile incelemiştir. Toplamda 44 makale ve 11 tezden oluşan çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sorunlarını 4 tema altında toplamıştır. Bunlar imkân yetersizliğinden kaynaklanan sorunlar, dersin işleyişinde ve okulda karşılaşılan sorunlar, lisans programından kaynaklanan sorunlar ve diğer sorunlardan oluşmaktadır. İmkân yetersizliğinin birçok beden eğitimi öğretmenin ortak sorunu olduğu ve okullarda spor tesisi problemlerinin ve yeterli olmayan malzemenin derslerin verimini azalttığını belirtmiştir. İncelemede ayrıca top sayısı yetersizliği, birden fazla dersin aynı zamanda ve aynı yerde işlenmesi, okullarda spor salonunun olmaması ve kötü hava şartları dersin işlenmesine engel olan unsurlar arasında yer aldığını belirtmiştir. Çalışmamızda incelediğimiz beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersi fiziki engeller temasına ilişkin olarak fiziki engeller önemli bir yer tutmaktadır. Çalışmamızdaki görüşler ve

yapılan araştırmalar ışığında spor salonu olan beden eğitimi öğretmenlerinin derslerini her koşula uygun olarak gerçekleşebildiği görölmektedir. Açık alanda fiziksel aktiviteye katılımın önemli bir unsuru olduğu, malzeme eksikliğinde dolayı derslerin branşa özgü işlenmemesi ve iklim şartlarından dolayı beden eğitimi dersinin işlenememesi beden eğitimi dersinin fiziki engelleri arasında olduğu düşünölebilir.

5.2.4. Alt Problem 4. Araştırma örnekleminde yer alan beden eğitimi öğretmenlerin fiziksel aktivite stratejileri temasına ilişkin tartışma

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin “fiziksel aktivite stratejileri” temasında 4 alt tema oluşmuştur. Bu alt temalar sırasıyla “fiziksel aktiviteye teşvik”, “farklı uygulamalar”, “fiziki koşullar” ve “ders saati” cevapları verildiği görölmüştür. Bu cevaplar incelendiğinde okullarda beden eğitimi dersi ve okul zamanı içerisinde fiziksel aktiviteye katılımın artması için öğrencilerin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi önemli bir unsurdur. Yapılacak olan olumlu dönötlöer ile öğrenci dersi ve fiziksel olarak aktif olmayı sevecek ve ilgisi artacaktır aksi taktirde derse ve fiziksel aktiviteye katılımdan çekinebilir ve zamanla uzaklaşabilir. Farklı uygulamalar ile öğrencilere fiziksel aktiviteyi sevdirebilir ve öğretici ve geliştirici eğitsel oyun temelli çalışmalar yaptırılabilir. Fiziki koşullar beden eğitimi dersini işlemede önem derecesi yüksek bir unsur olduğu bilinmektedir dolayı ile fiziki koşulları öğrencinin fiziksel aktiviteye katılımı artıracak şekilde dizayn etmeli ve gerekli imkanlar sağlanmalıdır. Öğretmen görüşlerinden bir diğeri ise ders saati olarak belirlenmiştir. Ders saatinin artırılması ve öğrencilerin fiziksel olarak daha çok aktif olmaları sağlanabilir. Aslan ve Sağın (2021)’ın yapmış oldukları araştırmada Türkiye’de düzenlenen okul sporları organizasyonları ve öğretmenler tarafından değeriendirilmesini incelemiştir. Öğrencilerin spor organizasyonlarına katılımlarını devam ettirebilmesi, katılan öğrencilerin sayısının artırılması ve bu organizasyonların hedefine ulaşabilmesi için nitelikli bir organizasyon yapmak olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca organizasyonların etkili olabilmesi için sadece yerelde ve belli bir dönemde yapılmamasını bunu yıl içine yayarak yıl boyu fiziksel aktiviteye katılımın sağlanabilmesini vurgulamışlardır. Alıncak, Abakay ve Aytaç (2017)’ın yaptığı araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin okul zamanı dışında yaptıkları faaliyetler ile ilgili değeriendirmeler bulunmaktadır. Buna göre öğretmenlerin okul dışında hangi tür faaliyetler yapması ile ilgili görüşlerin büyük bir kısmını öğrencilerin sportif aktivitelere yönlendirilmesi ve öğrencilerin yeteneklerine göre çalıştırılması gerekli olduğunu ifade etmişlerdir. Beden eğitimi ve spor alanında yapılması gereken unsurlar hakkında ise idarenin ve ailelerin spora desteği, çocuk ve gençlere

yönelik faaliyetlerde bulunma, lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin artması gerektiği görüşleri yer almaktadır. Yıldız ve Kangalgil (2021)'in yapmış olduğu araştırmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin beden eğitimi dersi kazanımlarının gerçekleştirilmesine ilişkin görüşlerini analiz etmiştir. Beden eğitim ve spor dersi ders kazanımlarında en yüksek ders kazanımları sırasıyla ritim ile ilgili ders kazanımları, fiziksel etkinlikler ile ilgili kazanımlar, geleneksel çocuk oyunları ile ilgili kazanımlar, başkalarının haklarına saygı, sorumluluk, adil olma vb. kazanımlar içermektedir.

Öğretmenlerin yıllık planlarını oluştururken öğrencilerin özelliklerini göz ardı etmemeleri gerektiğini ve fiziki eksikliklerden dolayı öğretmenlerin bu kazanımlara yer vermediğini vurgulamışlardır. Dudley, Okely, Pearson ve Cotton (2011)'in yapmış olduğu araştırmada fiziksel aktiviteyi, hareket becerilerini ve fiziksel aktiviteden zevk almayı hedefleyen beden eğitimi ve okul sporu etkililiğinin sistematik şekilde incelemişlerdir. Elde ettikleri bulgulara göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmak ve hareket becerilerini geliştirmek için en etkili öğretim stratejisinin planlanmış bir müfredat ile fiziksel aktiviteye tüm okulun katılımını sağlamak ve öğretmenlere yeterli ve sürekli mesleki gelişim sağlamak olduğunu belirtmişlerdir. Hou (2022)'nin yapmış olduğu araştırmada okuryazarlık ile beraber ilk ve orta okullarda beden eğitimi öğretim yolunun analizini gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucuna göre okullarda beden eğitimi dersinin iyileştirilmesi ve öğrencilerin çok yönlü gelişimini teşvik etmeye çalışılması gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca öğrencilerinin çok yönlü gelişimini desteklemek için bazı stratejiler bulunmaktadır; beden eğitimi öğretimini geliştirmek, öğretim düzeyinin genel gelişimini desteklemek için ileri dijital teknolojiyi kullanmak ve müfredata göre çeşitlendirilmiş öğretim değerlendirme yöntemleri uygulamak olduğunu vurgulamıştır. Günümüzde eğitim türlerinden biride uzaktan eğitimidir çalışmamızı destekleyecek bir araştırma ise Ünlü (2022)'nin yapmış olduğu uzaktan eğitim ile beden eğitimi dersinin yapılabilirliği konusudur. Fiziksel aktiviteyi çevrimiçi dersler ile arttırmanın yollunun beden eğitimi derslerinin hibrit/harmanlanmış model olduğunu ve temelinde fiziksel aktiviteyi barındıran beden eğitimi derslerinin çevrimiçi beden eğitimi dersi için daha uygun olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca fiziksel aktivite ve motor davranış temelli ders işleyişinde bazı tereddütler olmasına rağmen sağlıklı bir planlama ve uygulama ile bu sorunun önüne geçilebileceğini belirtmiştir. Çalışmamızda incelediğimiz beden eğitimi öğretmenlerin fiziksel aktivite stratejileri temasına ilişkin olarak fiziksel aktiviteye teşvik alt teması beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersinde öğrencilerinin tümünün uygulamaya

katılmalarını sağlamak ve teşvik etmesi olarak anlaşılabilmektedir. Bunun yanında beden eğitimi öğretmenin görev yaptığı okulda öğrenim gören tüm öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılmalarını sağlamak bunun için farklı uygulamalar yaparak fiziksel aktiviteye katılımı sağlanabileceği, fiziki koşulların sağlanabilmesi, ders saatlerinin arttırılması, okul dışı faaliyetlerin yapılabilmesi, dijital ve uzaktan eğitim ile fiziksel aktivitenin arttırılabileceği düşünülebilir.



BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar:

Araştırmanın bu bölümünde araştırmadan elde edilen sonuçlara yer verilmiştir. Araştırma, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite, fiziksel okuryazarlık düzeylerinin tespit edilerek ve beden eğitimi dersinde fiziksel aktivite ile ilgili görüşlerine dayanarak elde edilmiş bulgular nicel ve nitel olarak oluşturulmuştur.

Araştırmada genel olarak beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyi orta düzeyde olduğu, fiziksel okuryazarlık düzeylerinin ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Araştırmada elde edilen bir başka sonuç cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu erkek beden eğitimi öğretmenlerinin daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Bununla beraber erkek ve kadın beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Araştırmada eğitim durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmezken, fiziksel okuryazarlık özgüven ve yaşam boyu spor alt boyutunda lisansüstü eğitim alanların lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür.

Araştırmada görev yaptığı okul türü değişkeni açısından ortaokulda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin lisede görev yapan beden eğitimi öğretmenlerine göre yüksek şiddetli fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bununla birlikte fiziksel okuryazarlık düzeyinde ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Araştırmada görev yaptığı okulun beden eğitimi alt yapısı değişkeni açısından beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Fiziksel okuryazarlık düzeyinde ve öz güven ve yaşam boyu spor alt boyutunda ise beden eğitimi ders alt yapısını yeterli bulanların lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Araştırmada ulusal ya da uluslararası bir kongreye katılım değişkeni açısından beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bunun yanında fiziksel okuryazarlık düzeylerinde ise ulusal ya da uluslararası bir kongreye katılan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık ve alt boyutları ile aralarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Araştırmada lisanslı olarak spor yapma değişkeni açısından beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile anlamlı bir farklılık olmadığı görülürken, fiziksel okuryazarlık düzeylerinde ise lisanslı olarak spor yapanların beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık ve alt boyutları ile aralarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Araştırmada fiziksel aktivite ile fiziksel okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde aralarında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada fiziksel aktivitenin fiziksel okuryazarlık düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve fiziksel aktivitenin fiziksel okuryazarlığı pozitif yönde etkilediği görülmüştür.

Araştırmanın nitel kısmında beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersinde ders müfredatını ve programını uygulamanızı engelleyen nedenleri konusundaki görüşleri incelendiğinde fiziki, öğrenci, öğretmen, veli ve idare alt temalarından oluştuğu ve beden eğitimi öğretmenlerin en fazla fiziki alt boyutu için görüş bildirdikleri görülmüştür.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin lisans, yüksek lisans ya da doktora eğitiminiz boyunca derslerinizde fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik konular konusundaki görüşleri incelendiğinde ise fiziksel aktivite ile ilgili ders alan beden eğitimi öğretmenlerinin almayanlara göre daha fazla olduğu görülmektedir.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersini işlemek için okulun fiziki imkânları konusundaki görüşleri incelendiğinde salon olmaması, spor salonu eksikliği, malzeme eksikliği ve iklim şartları alt temalarından oluştuğu ve beden eğitimi öğretmenlerin en fazla salon olmaması alt boyutu için görüş bildirdikleri görülmüştür.

Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi dersinde ve okul zamanı içerisinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik uygulamalar konusundaki görüşleri incelendiğinde fiziksel aktiviteye teşvik, farklı uygulamalar, fiziki koşullar ve ders saati alt temalarından oluştuğu ve beden eğitimi öğretmenlerin en fazla fiziksel aktiviteye teşvik alt boyutu için görüş bildirdikleri görülmüştür.

Öneriler:

Bu araştırma ile Millî Eğitim Bakanlığına bağlı ortaokul ve liselerde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel okuryazarlık düzeyleri ve beden eğitimi dersinde fiziksel aktivite ile ilgili görüşleri açıkça belirtilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

Okullarda fiziki alt yapının oluşturulması ve idarenin bu konuda destek olması önemli bir unsurdur. Beden eğitimi öğretmeni yapacağı plan ve programların etkili ve verimli olabilmesi için çalışmamızda belirlediğimiz fiziki koşullar, öğretmen ile ilgili olumlu durumlar, öğrenci uygunluğu, velinin bilinçli olması ve idarenin desteği gibi konularda eğitimler düzenlenebilir.

Beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren okullarda lisans eğitimleri Millî Eğitim Bakanlığına uygun şekilde hazırlanabilir ve kurumlar arası koordinasyon sağlanabilir.

Beden eğitimi dersinde fiziksel aktiviteyi ve fiziksel okuryazarlık düzeyini artırmaya yönelik beden eğitimi öğretmenleri çeşitli kurslara katılarak ve bilimsel çalışmaları takip ederek farklı uygulamalar ile öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını arttırabilir.

Fiziksel okuryazarlık konusunu eğitimin her aşamasında öğrencilere ders konusu olarak müfredata eklenebilir.

Okul zamanında fiziksel aktivitenin arttırılabilmesi için beden eğitimi ders saatleri arttırılabilir.

Ülke genelinde kurum ve kuruluşların fiziksel okuryazarlık ve fiziksel aktivite ile ilgili projeler hazırlanarak toplumda daha fazla bireye ulaşılabilir.

İleride yapılacak araştırmalarda fiziksel okuryazarlık ve fiziksel aktivite ile ilgili konularda farklı değişkenler ve ölçeklerle ilişkisi incelenebilir. Ayrıca farklı yaş grupları ve eğitim kademelerinde öğrenim gören öğrenciler ile çalışılabilir.

KAYNAKÇA

Akdemir, E. (2022). Yeni Tip Koronavirüs (Covid-19) Pandemi Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi (Diyarbakır İli Örneği). (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Mardin.

Alıncak, F., Abakay, U., & Aytaç, K. Y. (2017). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Okul Dışında Yapmış Olduğu Faaliyetlerin Değerlendirilmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12(21), 45-58.

Allan, V., Turnidge, J., & Côté, J. (2017). Evaluating approaches to physical literacy through the lens of positive youth development. *Quest*, 69(4), 515-530.

Arabacı, R., & Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.

Arseni, N. & Hantiu, L. (2022). Study on the Understanding and Perception of Physical Literacy Among Physical Education and Sport Teachers In Romania. *Studia Universitatis Babes-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae*, 67(4).

Aslan, M., & Sağın, A. E. (2021). Türkiye'deki Okul Sporları Organizasyonlarının Bu Organizasyonlara Katılan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri Tarafından Değerlendirilmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 26-50.

Aspen Institute, (2015). Physical Literacy: A Global Environmental Scan. 20.05.2023 tarihinde https://www.aspeninstitute.org/wp-content/uploads/files/content/images/sports/GlobalScan_FINAL.pdf sayfasından erişilmiştir.

Ateş, M., & Aşçı, A. U. (2021). Okuryazarlık kavramı ve eğitimle ilişkili okuryazarlık türleri. VII. TURKCESS Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi: 1-3 Eylül 2021-KKTC: Tam Metin Kitabı (s. 456-472).

Australian Sports Commission. (2017). Physical Literacy: Informing a definition and standart for Australia. 23.05.2023 tarihinde <https://research-management.mq.edu.au/ws/portalfiles/portal/83466511/72163431> sayfasından erişilmiştir.

Avcı, A. (2022). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri ve Onların Sorunları Üzerine Yapılmış Nitel Araştırmalardan Bir Meta-Sentez Çalışması. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 5(2), 37-51.

Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Scotini Moreno, R., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical activity and academic achievement: an umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5972.

Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *The definition of depression. In Depression: Causes and treatment* (2nd ed., 3–11). Baltimore, MD: University of Pennsylvania Press.

Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L., & Tremblay, M. S. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*, 18, 1-9.

Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. *Quest (grand Rapids, Mich)*, 69(3), 291–312.

Bermejo-Cantarero, A., Alvarez-Bueno, C., Martinez-Vizcaino, V., Garcia-Hermoso, A., Torres-Costoso, A. I., & Sanchez-Lopez, M. (2017). Association between physical activity, sedentary behavior, and fitness with health related quality of life in healthy children and adolescents: A protocol for a systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 96(12).

Biddle, S. J., Ciacconni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155.

Billman, G. E. (2002). Aerobic exercise conditioning: a nonpharmacological antiarrhythmic intervention. *J Appl Physiol*, 92(2):446–454.

Bouchart, C., Blair, S.N., & Hasko, L.W. (2006). *Physical Activity and Health*. 1st. ed. United States of America: Sheridan Books.

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.
- Bütün, M. (2013). Araştırma yaklaşımının seçimi. (S. B. Demir, Çev. Ed.), *Araştırma deseni. Nicel, nitel ve karma yöntem yaklaşımları içinde*, 1-22. Ankara: Eğiten Kitap.
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy, physical activity and health: Toward an evidence-informed conceptual model. *Sports Medicine*, 49, 371-383.
- Cairney, J., Kiez, T., Roetert, E. P., & Kriellars, D. (2019). A 20th-century narrative on the origins of the physical literacy construct. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 79-83.
- Can, S. (2019). Physical Activity Measurement: Objective and Subjective Methods. *Spor Hekimliği Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine*, 54(4), 296-307.
- Canada's Physical Literacy Consensus Statement (2015). Physical Literacy. 16.04.2023 tarihinde <https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/consensus-statement/> sayfasından erişilmiştir.
- Canadian Sport for Life. (2016). Long-term athlete development 2.1 resource paper. Canadian Sport Centres. 31.05.2023 tarihinde https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN_web.pdf?x96000 sayfasından erişilmiştir.
- Carl, J., Barratt, J., Töpfer, C., Cairney, J., & Pfeifer, K. (2022). How are physical literacy interventions conceptualized?—a systematic review on intervention design and content. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102091.
- Carl, J., Bryant, A. S., Edwards, L. C., Bartle, G., Birch, J. E., Christodoulides, E., ... & Elsborg, P. (2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 165-176.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.

- Castelli, D. M., Barcelona, J. M., & Bryant, L. (2015). Contextualizing physical literacy in the school environment: The challenges. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 156-163.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2013). *Physical Activity Guidelines for Americans*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Chaput, J. P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., ... & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, 1-9.
- Corbin, C. B. (2016). Implications of physical literacy for research and practice: A commentary. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 14–27.
- Coughenour, C., Gakh, M., Pharr, J. R., Bungum, T., & Jalene, S. (2021). Changes in depression and physical activity among college students on a diverse campus after a COVID-19 stay-at-home order. *Journal of community health*, 46, 758-766.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research*. (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Creswell, J. W., Plano Clark, V. L., Gutmann, M. L., & Hanson, W. E. (2003). *Advanced mixed methods research designs*. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research*, (pp. 209-240). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Creswell, J.W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd. ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cropley, A. (2002). *Qualitative research methods. An introduction for students of psychology and education*. University of Latvia: Zinatne
- Curiel, M., & Poyatos, S. (2016). Bone Cell Response to Physical Activity. *Journal of Osteoporosis & Physical Activity*, 4(3),

Çağlayan, G. N., & Ağgön, E. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programının Temel Felsefi ve Genel Amaçlarına Yönelik Öğretmen Görüşleri. *Anatolia Sport Research*, 2(2), 26-32.

Çakır, T. F. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Fiziksel Aktiviteleri ile Yaşam Kalitesi Düzeylerinin İncelenmesi (Bilecik İli Örneği). (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Çuhadar, Y. (2021). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Okuryazarlık Algıları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.

Dede, Y., & Demir, B. S. (Eds). (2020). *Karma Yöntem Araştırmaları, Tasarım ve Yönetilmesi*. İstanbul: Anı Yayıncılık.

Demir, F. (2019). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Demirhan, G., Bulca, Y., Saçlı, F., & Kangalgil, M. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamada karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-2), 57-68.

Ding, D., Varela, A. R., Bauman, A. E., Ekelund, U., Lee, I. M., Heath, G., ... & Pratt, M. (2020). Towards better evidence-informed global action: lessons learnt from the Lancet series and recent developments in physical activity and public health. *British journal of sports medicine*, 54(8), 462-468.

Disease Control and Prevention. (2013). *Comprehensive school physical activity programs: A guide for schools*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.

Dishman, R. K., & O'Connor, P. J. (2009). Lessons in exercise neurobiology: the case of endorphins. *Mental health and physical activity*, 2(1), 4-9.

Doğru, B. V., & Kasar, K. S. (2022). Hemodiyaliz Hastalarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Algılanan Egzersiz Yararları, Engelleri ve İlişkili Faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 9(1), 10-16.

Dudley, D. A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*, 72(5), 236-260.

Dudley, D., Okely, A., Pearson, P., & Cotton, W. (2011). A systematic review of the effectiveness of physical education and school sport interventions targeting physical activity, movement skills and enjoyment of physical activity. *European Physical Education Review*, 17(3), 353-378.

Durden-Myers, E. (2018). Physical literacy. A guide for educators. Radstock: Scholarly.

Durden-Myers, E. J., & Keegan, S. (2019). Physical literacy and teacher professional development. *Journal of Physical Education. Recreation Dance*, 90(5), 30–35.

Durden-Myers, E. J., Meloche, E. S., & Dhillon, K. K. (2020). The embodied nature of physical literacy: interconnectedness of lived experience and meaning. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(3), 8-16.

Duru, E., & Balkıs, M. (2015). Birey-Çevre Uyumu, Aidiyet Duygusu, Akademik Doyum ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkilerin Analizi. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(16), 122-141.

Edwards, L., Bryant, A., Keegan, R., Morgan, K., Cooper, S.M., & Jones, A. (2018). Measuring Physical Literacy and Related Constructs: A Systematic Review of Empirical Findings. *Sports Med*, 48(3): 659–682.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98.

Erdoğan, Ç. H. (2018). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişilik Özellikleri Ahlaki Olgunluk Düzeyleri ve Öğretmenlik Meslek Etiği Hakkındaki Görüşleri*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Errisuriz, V. L., Golaszewski, N. M., Born, K., & Bartholomew, J. B. (2018). Systematic review of physical education-based physical activity interventions among elementary school children. *The Journal of Primary Prevention*, 39(3), 303–327.

Farinatti, P., Monteiro, W., Oliveira, R., & Crisafulli, A. (2018). Cardiorespiratory responses and myocardial function within incremental exercise in healthy unmedicated older vs. young men and women. *Aging Clin Exp Res*, 30(4):341–349.

Filho, V. C. B., Pereira, W. M. G., Farias, B. D. O., Moreira, T. M. M., Guerra, P. H., Queiroz, A. C. M., ... & Silva, K. S. (2021). Scoping Review on Interventions for Physical Activity and Physical Literacy Components in Brazilian School-Aged Children and Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8349.

Filiz, B., & Demirhan, G. (2019). Sorumluluk Davranışlarının Kazandırılmasında Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modelinin Kullanılması: TVF Spor Lisesi Örneği. *Eğitim ve Bilim*, 44(199), 391-414.

Filiz, V., Karakütük, O., & Üstün, M. (2022). 4. Sınıf Beden Eğitimi ve Oyun Dersi ile 5. Sınıf Beden Eğitimi ve Spor Dersi Psikomotor Kazanımlarının Hazırbulunuşluk Açısından Değerlendirilmesi. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 3(1), 10-23.

Francis, C. E., Longmuir, P. E., Boyer, C., Andersen, L. B., Barnes, J. D., Boiarskaia, E., ... Shephard, R. J. (2016). The Canadian assessment of physical literacy: Development of a model of children's capacity for a healthy, active lifestyle through a delphi process. *Journal of Physical Activity & Health*, 13(2), 214–222.

Fyall, G., & Metzler, M. W. (2019). Aligning critical physical education teacher education and models-based practice. *Physical Educator*, 76(1), 24–56.

George, D., & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0. Pearson

Gerger, G. (2022). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Fiziksel Okuryazarlık ve E-Sağlık Okuryazarlıklarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Government of British Columbia. (2019). British Columbia's New Curriculum. 27.05.2023 tarihinde <https://curriculum.gov.bc.ca/curriculum/physical-health-education/7> sayfasından erişilmiştir.

Gögebakan, K. (2021). *Ortaöğretimde Görev Yapan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması (Kilis İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Kilis 7 Aralık Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Kilis.

Greeff, de J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in

preadolescent children: a meta-analysis. *Journal of science and medicine in sport*, 21(5), 501-507.

Green, N. R., Roberts, W. M., Sheehan, D., & Keegan, R. J. (2018). Charting physical literacy journeys within physical education settings. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 272–279.

Gu, X., Chen, S., & Zhang, X. (2019). Physical literacy at the Start line: Young children's motor competence, fitness, physical activity, and fitness knowledge. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 146–154.

Gunnell, K. E., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., & Tremblay, M. S. (2018a). Refining the Canadian assessment of physical literacy based on theory and factor analyses. *BMC Public Health*, 18(S2).

Gunnell, K. E., Longmuir, P. E., Woodruff, S. J., Barnes, J. D., Belanger, K., & Tremblay, M. S. (2018b). Revising the motivation and confidence domain of the Canadian assessment of physical literacy. *BMC Public Health*, 18.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.

Güçlü, H. (2022). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Fiziksel Okuryazarlık ve Pedagojik Okuryazarlık Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Gülüm, V., & Bilir, P. (2011). Beden Eğitimi Öğretim Programının Uygulanabilme Koşulları ile İlgili Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 57-64.

Güneş, F. (2019). Okuryazarlık yaklaşımları. *The Journal of Limitless Education and Research*, 4(3), 224-246.

Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2016). The trans-contextual model of autonomous motivation in education: Conceptual and empirical issues and meta-analysis. *Review of Educational Research*, 86(2), 360–407.

Halk Sağlığı Müdürlüğü. (2017). Fiziksel Aktivite. 12.04.2023 tarihinde <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/10-mayis-saglik-icin-hareket-gunu.html> sayfasından erişilmiştir.

Higgs, C., Balyi, I., Way, R., Cardinal, C., Norris, S., & Bluehardt, M. (2008). Developing physical literacy: A guide for parents of children ages 0 to 12. Vancouver, BC: Canadian Sports Centres.

Hillman, C. H., Logan, N. E., & Shigeta, T. T. (2019). A review of acute physical activity effects on brain and cognition in children. *Translational Journal of the American College of Sports Medicine*, 4(17), 132-136.

Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting public health priorities: recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), 368-374.

Hou, F. (2022). Analysis of the Physical Education Teaching Path in Primary and Secondary Schools Under the Guidance of Core Literacy. *Journal of Contemporary Educational Research*, 6(11), 17-22.

Hyndman, B., & Pill, S. (2018). What's in a concept? A Leximancer text mining analysis of physical literacy across the international literature. *European Physical Education Review* 24(3): 292–313.

International Physical Literacy Association. (2016). Why is physical literacy not just physical education? 30.05.2023 tarihinde <https://www.physical-literacy.org.uk/blog/physical-literacy-not-just-physical-education/> sayfasından erişilmiştir.

International Physical Literacy Association. (2017). Definition of physical literacy. 13.04.2023 tarihinde <https://www.physical-literacy.org.uk/> sayfasından erişilmiştir.

Jackman, P. C., Dargue, E. J., Johnston, J. P., & Hawkins, R. M. (2021). Flow in youth sport, physical activity, and physical education: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101852.

Jakovljevic, V., & Djordjevic, D. (2017). Physical Activity for the Prevention of Cardiovascular Diseases. *Serbian Journal of Experimental and Clinical Research*, 18(2), 99-109.

Jefferies, P., Ungar, M., Aubertin, P., & Kriellaars, D. (2019). Physical literacy and resilience in children and youth. *Frontiers in public health*, 7, 346.

Johnson, R. B., & Onwueegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational Researcher*, 33(7), 14-26.

- Jurbala, P. (2015). What is physical literacy, really? *Quest*, 67(4), 367-383.
- Karataş, E. Ö., Savaş, B. Ç., & Karataş, Ö. (2021). Beden eğitimi, spor ve oyunun sosyalleşme üzerine etkisi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-16.
- Katra, H. (2021). *Öğretmenlerin Kovid-19 Korkusunun Fiziksel Aktivite İlişkisi, Mental Sağlık ve Yeme Davranışlarına Etkisi (Çanakkale İl Örneği)*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa.
- Kaya, A. (2023). *Hemodiyaliz tedavisi alan bireylerde egzersiz davranışı ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Kayalar, F., & Arı, T. G. (2017). Study into the Views of Classroom Teachers Upon Interest-Based Learning in Primary Schools. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(4), 2776-2787.
- Keegan, R., Keegan, S., Daley, S., Ordway, C., & Edwards, A. (2013). *Getting Australia moving: establishing a physically literate & active nation (game plan)*. Australia: University of Canberra.
- Kılıçaslan, U., & Baş, M. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programında Yapılan Değişikliklere Öğretmenlerin Bakış Açısı. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 100-108.
- Kırabalı, N. (2022). *Ortaöğretim Kurumlarında Farklı Branşlarda Görev Yapmakta Olan Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi (Van İli Örneği)*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Kriellaars, D. (2014). Physical Literacy 101. Workshop session presented at the Physical Literacy mini summit held by Partners for Physical Literacy, Kasım, 2014-Regina, SK.
- Kurt, A. A. (2010). *Okuryazarlıkta dönüşümler*. H. F. Odabaşı, (Ed.), Bilgi ve iletişim teknolojileri ışığında dönüşümler içinde (81-118). Eskişehir: Nobel Yayınları.
- Kurt, A. A., Orhan, D., Yaman, F., Solak, M. Ş. & Türkan, F. (2014). Bilgi ve iletişim teknolojileri ışığında Türkiye’de yapılan okuryazarlık çalışmalarındaki eğilim. *Eğilim Teknolojileri Araştırma Dergisi*, 5(2).

- Kusan, M. (2019). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İş Performansına Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
- Kuter, F. Ö., & Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (6), 75-94.
- Kwasnicka, D., Dombrowski, S. U., White, M., & Sniehotka, F. (2016). Theoretical explanations for maintenance of behaviour change: A systematic review of behaviour theories. *Health Psychology Review*, 10(3), 277–296.
- Liu, Y., & Chen, S. (2021). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 27(1), 96-112.
- Lodewyk, K., & Mandigo, J. (2017). Early Validation evidence of a Canadian practitioner-based assessment of physical literacy in physical Education: Passport for life. *The Physical Educator*, 74(3), 441–475.
- Longmuir, P. (2013). Understanding the Physical Literacy Journey of Children: the Canadian Assessment of Physical Literacy. In *Physical Literacy. Bulletin 65, Journal of Sport Science and Physical Education*, edited by Ben Weinberg, 277–283. Berlin: ICSSPE.
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian assessment of physical literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, 15(767), 1–11.
- Longmuir, P. E., Gunnell, K. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Leduc, G., Woodruff, S. J., & Tremblay, M. S. (2018a). Canadian assessment of physical literacy second edition: A streamlined assessment of the capacity for physical activity among children 8 to 12 years of age. *BMC Public Health*, 18, 169–180.
- Longmuir, P. E., Woodruff, S. J., Boyer, C., Lloyd, M., & Tremblay, M. S. (2018b). Physical Literacy Knowledge Questionnaire: Feasibility, validity, and reliability for Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health*, 18.
- Longmuir, P., Boyer, Ch., Lloyd, M., Borghese, M., Knight, E., Saunders, T., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. (2017). Canadian Agility and Movement Skill Assessment (CAMSA): Validity, objectivity, and reliability evidence for children 8–12 years of age. *Journal of Sport and Health Science*, 6(2), 231–240.

Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education—A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113-118.

Macar, Y. (2022). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Okuryazarlığı Algıları ile Öz Yeterlik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

MacNamara, Á., Collins, D., & Giblin, S. (2015). Just let them play? Deliberate preparation as the most appropriate foundation for lifelong physical activity. *Frontiers in Psychology*, 6(1548), 1-4.

Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2012). Physical literacy for educators. *Physical education and Health Journal*, 75(3), 27-30.

Mandigo, J., Harber, V., Higgs, C., Kriellaars, D., & Way, R. (2013). Physical literacy within the educational context in Canada. *ICSSPE Bull. J. Sport Sci. Phys. Educ*, 65, 360-366.

Mandigo, J., Lodewyk, K., & Tredway, J. (2019). Examining the impact of a teaching games for understanding approach on the development of physical literacy using the passport for life assessment tool. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 136–145.

McKee, M., Breslin, G., Haughey, T., & Donnelly, P. (2013). Physical Literacy Coordinators & Active School Partnerships in Northern Ireland. In *Physical Literacy. Bulletin 65, Journal of Sport Science and Physical Education*, edited by Ben Weinberg, 300–306. Berlin: ICSSPE.

McLennan, N. & Thompson, J. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy makers*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

McTiernan, A., Friedenreich, C. M., Katzmarzyk, P. T., Powell, K. E., Macko, R., Buchner, D., ... & Piercy, K. L. (2019). Physical activity in cancer prevention and survival: a systematic review. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1252.

Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception*. London, England: Routledge & Kegan Paul.

Migueles, J. H., Cadenas-Sanchez, C., Ekelund, U., Delisle Nyström, C., Mora-Gonzalez, J., Löf, M., ... & Ortega, F. B. (2017). Accelerometer data collection and processing

criteria to assess physical activity and other outcomes: a systematic review and practical considerations. *Sports medicine*, 47, 1821-1845.

Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (5, 6, 7 ve 8. Sınıflar). 13.05.2022 tarihinde <http://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120201950145-BEDEN%20EGITIMI%20VE%20SPOR%20OGRETIM%20PROGRAM%202018.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). Temel Beceri ve Yeterlilikler. 30.05.2023 tarihinde <http://mufredat.meb.gov.tr/Veliler.aspx> sayfasından erişilmiştir.

Millî Eğitim Bakanlığı. (2023). Fiziksel Aktivite. 30.05.2023 tarihinde <https://sagliklibesleniyorum.meb.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-ogrenci/> sayfasından erişilmiştir.

Munusturlar, S., & Yıldız, G. (2020). Beden eğitimi öğretmenleri için algılanan beden okuryazarlığı ölçeği'nin faktör yapısının Türkiye örnekleme yönelik sınanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 200-209.

Murillo Pardo, B., García Bengoechea, E., Generelo Lanaspá, E., Bush, P. L., Zaragoza Casterad, J., Julián Clemente, J. A., & García González, L. (2013). Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase physical activity of adolescents. *Health education research*, 28(3), 523-538.

Myers, J., Kokkinos, P., & Nyelin, E. (2019). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome. *Nutrients*, 11(7), 1652.

Nagy, M. R., O'Sullivan, M. P., Block, S. S., Tooley, T. R., Robinson, L. E., Colabianchi, N., & Hasson, R. E. (2017). Affective Responses to Intermittent Physical Activity in Healthy Weight and Overweight/Obese Elementary School-Age Children. *Journal of Physical Activity and Health*, 14(11), 845-851.

Nağaç, N. B. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Beden İmgesinin Yeme Davranışı ve Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Namlı, A. K., & Temel, C. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği lisans programının değerlendirilmesi ve program önerisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(1), 321-351.

Naylor, P. J., & McKay, H. A. (2009). Prevention in the first place: schools a setting for action on physical inactivity. *British Journal of Sports Medicine*, 43(1), 10-13.

Ndahimana, D., & Kim, E. K. (2017). Measurement methods for physical activity and energy expenditure: a review. *Clinical nutrition research*, 6(2), 68-80.

Olivier, E., Archambault, I., De Clercq, M., & Galand, B. (2019). Student self-efficacy, classroom engagement, and academic achievement: Comparing three theoretical frameworks. *Journal of youth and adolescence*, 48, 326-340.

Orhan, R. (2017). Türkiye'deki ortaokul öğrencilerinin okullardaki açık ve kapalı spor alanlarına ilişkin dağılımlarının incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 153-165.

Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.

Özdoğru, A. A. (2018). Çocuk ve Ergenlerin Okul Dışı Zamanlarda Spor Aktivitelerine Katılımı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 86-101.

Özgen, M. K. (2014). Öğretmen Eğitiminde Simülör Tabanlı Sınıf Örneğinden Hareketle Zihin Felsefesi Açısından Bir Kalite Değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 3(1), 15-23.

Öztürk, M. (2005). Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Öztürk, Ö., Aydoğdu, O., Kutlutürk Yıkılmaz, S., Feyzioğlu, Ö., & Pişirici, P. (2023). Physical literacy as a determinant of physical activity level among late adolescents. *Plos one*, 18(4), 1-11.

ParticipACTION (2015). Sport for Life Society, Healthy Active Living and Obesity Research Group, Physical and Health Education Canada, Canadian Parks and Recreation Association, & Ontario Society of Physical Activity Promoters in Public Health. Canada's physical literacy consensus statement. 30.05.2023 tarihinde http://www.physicalliteracy.ca/sites/default/files/Consensus-Handout-EN-WEB_1.pdf sayfasından erişilmiştir.

Passport for life. (2020). Physical Literacy Explained. 17.04.2023 tarihinde <https://passportforlife.ca/physical-literacy-explained> sayfasından erişilmiştir.

Patton, M. Q. (2002). Designing qualitative studies. *Qualitative research and evaluation methods*, 3(2002), 230-246.

Pearson

Physical Literacy for Life. (2023). What is the Physical Literacy for Life project? 29.03.2023 tarihinde <https://physical-literacy.isca.org/about/> sayfasından erişilmiştir.

Piercy, K. L., Dorn, J. M., Fulton, J. E., Janz, K. F., Lee, S. M., McKinnon, R. A., & Lavizzo-Mourey, R. (2015). Opportunities for public health to increase physical activity among youths. *American journal of public health*, 105(3), 421-426.

Pot, J. N., & van Hilvoorde, I. M. (2013). A critical consideration of the use of physical literacy in the Netherlands. *ICSSPE Bulletin*, (65).

Pot, N., Whitehead, M. E., & Durden-Myers, E. J. (2018). Physical literacy from philosophy to practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 246–251.

Rainer, P., & Davies, J. (2013). Physical literacy in Wales—The role of physical education. *Journal of the International Council of Sport Science and Physical Education*, 65, 289-298.

Rethorst, C. D., Wipfli, B. M., & Landers, D. M. (2009). The antidepressive effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials. *Sports Med*, 39(6):491-511.

Rhodes, R. E., Janssen, I., Bredin, S. S., Warburton, D. E., & Bauman, A. (2017). Physical activity: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 32(8), 942–975.

Riley, L., Guthold, R., Cowan, M., Savin, S., Bhatti, L., Armstrong, T., & Bonita, R. (2016). The World Health Organization STEPwise Approach to Noncommunicable Disease Risk-Factor Surveillance: Methods, Challenges, and Opportunities. *Am. J. Public Health*, 106, 74–78.

Roberts, W. M., Newcombe, D. J., & Davids, K. (2019). Application of a constraints-led approach to pedagogy in schools: Embarking on a journey to nurture physical literacy in primary physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(2), 162-175.

Robinson, D., & Randall, L. (2017). Marking Physical Literacy or Missing the Mark on Physical Literacy? A Conceptual Critique of Canada's Physical Literacy Assessment Instruments. *Measurement in physical education and exercise science*, 21(1): 40–55.

Rock, C. L., Thomson, C., Gansler, T., Gapstur, S. M., McCullough, M. L., Patel, A. V., ... & Doyle, C. (2020). American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA: a cancer journal for clinicians*, 70(4), 245-271.

Roetert, P., & MacDonald, L.C. (2015). Unpacking the physical literacy concept for K–12 physical education: What should we expect the learner to master? *Journal of Sport and Health Science*, 4(2): 108–112.

Rossmann, G. B., & Wilson, B. L. (1985). *Numbers and words: Combining quantitative and qualitative methods in a single large-scale evaluation study*. *Evaluation review*, 9(5), 627-643.

Sağın, A. E., & Karabulut, Ö. (2020). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Aldıkları Hizmet Öncesi Eğitime İlişkin Algılarının Belirlenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 121-133.

Sağlık Bakanlığı, (2015). Sağlık için Obezite ile Mücadele. 30.05.2023 tarihinde [Sağlık Bakanlığı, \(2017\). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenleri İçin Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Uygulama Rehberi. 17.04.2023 tarihinde \[Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., & Bhadoria, A. S. \\(2015\\). Childhood obesity: causes and consequences. *Journal of family medicine and primary care*, 4\\(2\\), 187.\]\(https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_04/06161358_BEDEN_EYYTYM_Y_YYRETMENLERY_YYYN_FYZ._AKT._UYGUNLUK_KARNESY_UYGULAMA_REHBERY_06.04.2017.pdf sayfasından erişilmiştir.</p></div><div data-bbox=\)](https://www.saglik.gov.tr/TR,11692/obezite.html%E5%9Fim%2001.07.2019#:~:text=Kal%C4%B1tsal%20olarak%20da%20ge%C3%A7ebilen%20obezite,obezite%20oran%C4%B1%20%17'dir sayfasından erişilmiştir.</p></div><div data-bbox=)

Satman, M. C. (2018). Fiziksel aktivite: bilinenin çok ötesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 158-178.

Scott, J. J., Hill, S., Barwood, D., & Penney, D. (2021). Physical literacy and policy alignment in sport and education in Australia. *European Physical Education Review*, 27(2), 328-347.

SHAPEAmerica (2020). Physical Literacy. 30.05.2023 tarihinde [102](https://www.shapeamerica.org/events/physicalliteracy.aspx sayfasından erişilmiştir.</p></div><div data-bbox=)

SHAPEAmerica. (2013). *National Standards for K-12 Physical Education*. Reston, VA: Author.

Shearer, C., Goss, H. R., Edwards, L. C., Keegan, R. J., Knowles, Z. R., ...& Boddy, L. M. (2018). How is physical literacy defined? A contemporary update. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 237–245.

Singh, A. S., Saliasi, E., Van Den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H., Jolles, J., ... & Chinapaw, M. J. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British journal of sports medicine*, 53(10), 640-647.

Sivri, M. (2021). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öz Yeterlik İnançları Pedagojik Bilgi ve Becerileri ile Beden Okuryazarlıkları Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.

Soytürk, M., & Öztürk, Ö. T. (2020). Ders dışı sporla ilgili oyunların lise öğrencilerinin davranış örüntülerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 45(202) 327-343.

Spengler, J. (2015). *Physical Literacy: A Global Environmental Scan*. The Aspen Institute Project Play. Washington D.C.: The Aspen Institute.

Sport Australia. (2019). The Australian physical literacy framework. 20.05.2023 tarihinde https://www.sportaus.gov.au/__data/assets/pdf_file/0019/710173/35455_Physical-Literacy-Framework_access.pdf sayfasından erişilmiştir.

Sport for Life Society. (2023). School Physical Activity And Physical Literacy. 27.03.2023 tarihinde <https://sportforlife.ca/school-physical-activity-and-physical-literacy/> sayfasından erişilmiştir.

Stanec, A., & Murray-Orr, A. (2011). Elementary generalists' perceptions of integrating physical literacy into their classrooms and collaborating with physical education specialists. *Revue phénEPS/ PHEnex Journal*, 3(1), 1–18.

Stearns, J. A., Godley, J., Veugelers, P. J., Ekwaru, J. P., Bastian, K., Wu, B., & Spence, J. C. (2019). Associations of friendship and children's physical activity during and outside of school: a social network study. *SSM-population health*, 7, 1-10.

Strath, S. J., Kaminsky, L. A., Ainsworth, B. E., Ekelund, U., Freedson, P. S., Gary, R. A., ... & Swartz, A. M. (2013). Guide to the assessment of physical activity: clinical and

research applications: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 128(20), 2259-2279.

Sum, K., Wallhead, T., Ha, S., & Sit, H. (2018). Effects of physical education continuing professional development on teachers' physical literacy and self-efficacy and students' learning outcomes. *International Journal of Educational Research*, 88, 1–8.

Sum, R. K. W., Ha, A. S. C., Cheng, C. F., Chung, P. K., Yiu, K. T. C., Kuo, C. C., Yu, C. K. ve Wang, F. J., ed. Ginsberg, S. D. (2016). Construction and Validation of a Perceived Physical Literacy Instrument for Physical Education Teachers. *PLoS One*, 11(5): e0155610.

Şimşek, A. (Ed.). (2012). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). Using multivariate statistics. 6th ed. Boston, MA:

Talbot, M., & Doll-Tepper, G. (2010). Foreword. In M. E. Whitehead (Ed.), *Physical literacy. Throughout the lifecourse* (pp. 15– 17). Routledge.

Tamer, K., & Pulur, A. (2001). *Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset.

Tashakkori, A., & Teddlie, C. (1998). *Mixed methodology: Combining qualitative and quantitative approaches* (Vol. 46), Thousand Oaks: Sage Publications.

Taş, H. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Bedensel Okuryazarlığını Değerlendirme. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Taştan, Z. (2022). Physical Literacy As A Predictor of Physical Education and Sports Teachers' Psychological Resilience, *International Journal of Eurasian Education and Culture* ,7(18), 1667-1688.

Taştan, Z. (2022). Physical Literacy As A Predictor of Physical Education and Sports Teachers' Psychological Resilience, *International Journal of Eurasian Education and Culture* ,7(18), 1667-1688.

Temiz, C. N., & Sivrikaya, A. H. (2021). Beden eğitimi ve spor dersinde karşılaşılan sorunların incelenmesi (Yurt içi ve yurt dışı değerlendirmesi). *Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi*, 3(1), 12-39.

- Thermou, A., & Riga, V. (2020). Research review for the presence of physical literacy in the world. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 6(3), 92-112.
- Tremblay, M., & M. Lloyd. (2010). "Physical Literacy Measurement—The Missing Piece." *Physical and Health Education Journal*, 76 (1): 26–30.
- Tremblay, M.S., LeBlanc1, A.G., Kho, M.E., Saunders, T.J. Larouche, R., Colley, R. C. Goldfield, G., & Gorber, S.C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(98).
- Tsiros, M. D., Olds, T., Buckley, J. D., Grimshaw, P., Brennan, L., Walkley, J., & Coates, A. M. (2009). Health-related quality of life in obese children and adolescents. *International journal of obesity*, 33(4), 387-400.
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. (2014). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Yayını. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023). Türkiye Sağlık Araştırması. 03.06.2023 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747> sayfasından erişilmiştir.
- Türksoy, K. N. (2022). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Algılanan Stres ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki ilişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya.
- Tüzün, S., & Kamuk, Y. U. (2021). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite, Kendini Sabotaj ve Benlik Saygısı Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*, 4(2), 1-14.
- Uğraş, S. (2018). Beden Eğitimi Öğretmenleri Kendilerini Hangi Konularda Yetersiz Hissediyor? *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-16.
- Uğraş, S., Güllü, M., & Yücekaya, M. A. (2019). Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliğindeki ilk yılım. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 242-259.
- UNESCO. (2021). Glossary, Youth/Adult Literacy Rate. 02.06.2023 tarihinde <http://uis.unesco.org/en/glossary-term/youthadult-literacy-rate> sayfasından erişilmiştir.

Ülker, Ş. G. (2019). *Spor Okur-Yazarlığı Kavramının Antrenör, Yönetici ve Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Bakış Açıları ile İrdelenmesi 'İstanbul Örneği'*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ünlü, H. (2022). Uzaktan Eğitimle Beden Eğitimi Dersleri Yapılabilir mi? Çevrimiçi Beden Eğitimi Dersleri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(2), 170-186.

Ünlü, H., & Aydos, L. (2007). Öğretmen Görüşlerine Göre; Beden Eğitimi Derslerinde Öğretmenlerin ve Öğrencilerin Tercih Ettikleri Öğretim Yöntemleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 71-81.

Ünlü, H., & Aydos, L. (2010). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sınıf Yönetimi Davranışları. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 45-56.

Ünlü, H., & Filiz, B. (2019). Work ability of the Turkish physical education teachers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 90(4), 666-677.

van Sluijs, E. M., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., ... & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429-442.

Veronese, N., Stubbs, B., Trevisan, C., Bolzetta, F., De Rui, M., Solmi, M., ... & Sergi, G. (2017). Poor physical performance predicts future onset of depression in elderly people: Progetto Veneto Anziani Longitudinal Study. *Physical therapy*, 97(6), 659-668.

Werneck, A. O., Kandola, A., Tebar, W. R., Silva, D. R., Stubbs, B., & Christofaro, D. G. (2022). Does physical activity moderate the association between device-measured sedentary time patterns and depressive symptoms in adults?. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 44, 584-589.

Whitehead, M. (1993). Physical literacy [Paper presentation]. IAPESWG Congress, Ağustos, 1993-Melbourne, Australia.

Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6, 127-138.

Whitehead, M. (2007). Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge. *Sport, Ethics and Philosophy*, 1(3), 281-298.

Whitehead, M. (2010a). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Abingdon, UK: Routledge.

Whitehead, M. (2010b). 'Aims of PE'. In: S, Capel and M, Whitehead (eds) *Learning to Teach Physical Education in the Secondary School* (3rd Ed), pp. 13-23. Routledge, London.

Whitehead, M. (2013a). The history and development of physical literacy. *ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ*, 65:21–7

Whitehead, M. (2013b). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 29–34.

Whitehead, M. (2013c). Stages in Physical Literacy Journey. *ICSSPE Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 51–55.

Whitehead, M. (2019). *Physical literacy across the World*. London: Routledge.

Whitehead, M. E., & Murdoch, E. (2006). Physical literacy and physical education: Conceptual mapping. *Physical Education Matters*, 1(1): 6-9.

World Health Organization. (2016). *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025*. World Health Organization. Regional Office for Europe.

World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders-Global Health Estimates. 31.05.2023 tarihinde <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1080542/retrieve> sayfasından erişilmiştir.

World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.

World Health Organization. (2020a). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 30.05.2023 tarihinde <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> sayfasından erişilmiştir.

World Health Organization. (2020b). Physical Activity. 27.07.2022 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> sayfasından erişilmiştir.

World Health Organization. (2021a). Obesity and overweight. 30.05.2023 tarihinde <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> sayfasından erişilmiştir.

World Health Organization. (2021b). *Physical activity fact sheet* (No. WHO/HEP/HPR/RUN/2021.2). World Health Organization.

Yan, W., Meng, Y., Wang, L., Zhang, T., Chen, L., & Li, H. (2022). Research on the Relationship between Physical Literacy, Physical Activity and Sedentary Behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16455.

Yıldız, E., & Kangalgil, M. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki yeterlikleri ve kullandıkları öğretim yöntemleri ile ilgili görüşlerinin incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 5(1), 61-76.

Yıldız, R., & Kangalgil, M. (2021). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin ilköğretim ikinci Kademe Beden Eğitimi ve Spor Dersi Kazanımlarının Gerçekleştirilmesi İlişkin Öğretmen Görüşleri. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(40), 1-22.

Yılmaz, A., & Kabak, S. (2021). Perceived physical literacy scale for adolescents (PPLSA): validity and reliability study. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 9(1), 159-171.

Yılmaz, U. (2018). *Beden Eğitimi ve Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi ve Fiziksel Aktivite Engellerine İlişkin Algılarının Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

Yli-Piipari, S., Kulmala, J. S., Jaakkola, T., Hakonen, H., Fish, J. C., & Tammelin, T. (2016). Objectively measured school day physical activity among elementary students in the United States and Finland. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(4), 440-446.

Young, L., O'Connor, J., Alfrey, L., & Penney, D. (2021). Assessing physical literacy in health and physical education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 12(2), 156-179.

Youth Sport Trust, (2022). How school orienteering and outdoor learning can build children's physical literacy. 20.05.2023 tarihinde <http://researchonline.ljmu.ac.uk/id/eprint/17272/1/WP1%20Physical%20literacy%20evidence%20review.pdf> sayfasından erişilmiştir.

EKLER

Ek 1: Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Uygunluk Onayı



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu



Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın: Orhan Fatih BALANLI

“Beden Eğitimi Dersinde Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerini Artırmaya Yönelik Stratejiler: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri” başlıklı 2021/06-22 protokol numaralı başvuru 26.08.2021 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi’nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları
Etik Kurul Başkanı

Ek 2: Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma İzin Onayı



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Strateji Geliştirme Başkanlığı

Sayı : E-49614598-605.01-52190494
Konu : Araştırma Uygulama İzin Talebi

17.06.2022

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi: a) Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü'nün 06/06/2022 tarihli ve E-45333631-302.08-00000719154 sayılı yazısı.

b) Bakanlığımızın 21/01/2020 tarihli ve 2020/2 Nolu Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesi.

İlgi (a) yazı ile Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Anabilim Dalı Doktora Programı öğrencisi Orhan Fatih BALANLI'nın "Beden Eğitimi Dersinde Öğrencilerin Fiziksel Aktivite düzeylerini Artırmaya Yönelik Stratejiler: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite ve Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Düzeylerinin Etkisi" konulu çalışmasına veri sağlamak amacıyla anket çalışması yapma izin talebine ilişkin ilgi yazı ve ekleri Bakanlığımız tarafından incelenmiştir.

Bakanlığımıza bağlı resmi/özel okul ve kurumlarda öğrenci, öğretmen ve okul yöneticilerinin katılımıyla yapılması planlanan uygulamanın denetimi il/ilçe millî eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre; onaylı bir örneği Bakanlığımızda muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan, veri toplama araçlarının yüz yüze ve <https://forms.gle/YJ7KzTt6tBpiopFz7> adresinden online olarak uygulanmasına ilgi (b) Genelge doğrultusunda izin verilmiştir.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Mehmet Fatih LEBLEBİCİ
Bakan a.
Başkan

Ek:

1-Onaylı Veri Toplama Araçları (4 Sayfa)

2-Ayşe Başvurusu (2 Sayfa)

Dağıtım:

Gereği:

Adıyaman, Aksaray, Düzce, Kocaeli, Kütahya,
Malatya ve Mersin Valiliklerine(İl Millî Eğitim Müdürlüğü)

Bilgi:

Aksaray Üniversitesi Rektörlüğüne

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : MEB Atatürk Bulvarı No:98 Bakanlıklar/ANKARA

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (312) 413 55 98

E-Posta : sqb_arastirmaiznleri@meb.gov.tr

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bilgi için: Muhammed TURŞAK

Unvan : Şube Müdürü

İnternet Adresi : www.meb.gov.tr

Faks: 312 418 6401

Evrağın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden 886747a6-7fa1-4089-b1c5-5274bca88976 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Ek 3: Tez Öneri Kabul Onayı

	T.C. AKSARAY ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÖNETİM KURULU KARARI	Doküman No	KYS-FRM-102	
		İlk Yayın Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon No	00	
		Sayfa No	15/2	

Tarih	Toplantı Sayısı	Karar No	Saat	Özü
14.01.2021	02		14.30	

Karar No:2021/02-13

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'nın, 07.01.2021 tarih ve 573120 sayılı yazısına istinaden, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı 192243302 numaralı öğrencisi **Orhan Fatih BALANLI' nın**, 07.01.2021 tarihinde yapılan Doktora Tez Önerisi Savunmasına istinaden doktora tez önerisi görüşüldü.

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Doktora Programı 192243302 numaralı öğrencisi **Orhan Fatih BALANLI' nın**, tez izleme komitesi tarafından 07.01.2021 tarihinde yapılan doktora tez konusunu incelenmiş ve öğrencinin yapmış olduğu sözlü savunma sınavı sonucunda tez başlığının Anabilim Dalı Başkanının da uygun görüşleri ile **“Beden Eğitimi Dersinde Fiziksel Aktivite Düzeyini Artırmaya Yönelik Stratejiler: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri”** olmasının Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin 50. Maddesine istinaden kabulünün uygun olduğuna ve öğrencinin tez önerisini Ulusal Tez Merkezi tez veri giriş bölümüne yüklemesine katılanların oy birliğiyle karar verilmiştir.

Ek 4: Araştırmada Kullanılan Ölçekler

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (KISA FORM)
İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Lütfen, kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmesiniz bile her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, iş yerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün. Son 7 gün içinde 10 dakika veya üstünde süren, nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.
1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Haftada.....gün Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3.soruya geçiniz.)
2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız? Günde..... saat Günde.....dakika Bilmiyorum/Emin değilim
Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.
3. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.) Haftada.....gün Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5.soruya geçiniz.)
4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız? Günde.....saat Günde.....dakika Bilmiyorum/Emin değilim
5. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır? Haftada.....gün Yürümedim. (7.soruya geçiniz.)
6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz? Günde..... saat Günde.....dakika Bilmiyorum/Emin değilim
Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dâhildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.
7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız? Günde..... saat Günde.....dakika Bilmiyorum/Emin değilim

ALGILANAN SPOR OKUR-YAZARLIĞI ÖLÇEĞİ					
Seçeneklerin karşılıkları; 1: Kesinlikle <u>Katılmıyorum</u>, 2: Katılmıyorum, 3: Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle <u>Katılıyorum</u>					
	1	2	3	4	5
1. Yeterli sayıda temel hareket becerilerine (hoplama, sekme, sıçrama vb.) sahibim.					
2. Yaşıma göre, fiziksel olarak sağlıklı ve düzgün bir görünüme sahibim.					
3. Öğrendiğim motor becerilerini(dans etmek, bisiklet sürmek yazmak, el göz koordinasyonu vb.) diğer fiziksel aktivitelere uyarlayabiliyorum.					
4. Spora karşı olumlu bakış açısına ve ilgiye sahip olduğumu düşünüyorum.					
5. Kendim dâhil insanların spor yapmasını takdir ediyorum.					
6. Beden eğitimi bilgilerini uzun süre uyguluyorum.					
7. Sağlık ve fiziksel uygunluk (fitness) konularında kendimi yönetme becerisine sahip olduğumu düşünüyorum.					
8. Sağlıkla ilgili öz değerlendirme becerilerine sahip olduğumu düşünüyorum.					
9. Daha sağlıklı olmak için spor yapmaya istekliyim.					
10. Spor sayesinde güçlü iletişim becerilerine sahibim.					
11. Spor sayesinde güçlü sosyal becerilere sahip olduğumu düşünüyorum.					
12. Zorlu doğa koşullarında yaşama konusunda kendime güveniyorum.					
13. Karşılaştığım problemler ve güçlüklerle başa çıkma konusunda kendime güveniyorum.					
14. ‘Yaşam Boyu Spor’ düşüncesini tamamıyla benimsiyorum.					
15. Spor yapma alışkanlığımı sürdürülebilir hale getirebilirim.					
16. Spor sayesinde kolayca dostluk kurarım.					
17. Sağlık için sporun faydalarından haberdarım.					
18. Güncel spor eğilimlerini öğrenmeye hevesliyim.					

GÖRÜŞME FORMU SORULAR

1. Beden eğitimi dersinde ders müfredatını ve programını uygulamanızı engelleyen nedenleri açıklayınız?

2. Lisans, yüksek lisans ya da doktora eğitiminiz boyunca derslerinizde fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik konular ele alındı mı? Cevabınız evet ise, detaylandırın.

3. Beden eğitimi dersini işlemek için okulun fiziki imkânları yeterli mi? Cevabınız evet ise kullandığınız alanda donanım, malzeme ve kaynak açısından problem yaşıyor musunuz?

4. Beden eğitimi dersinde ve okul zamanı içerisinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik nasıl uygulamalar yapılabilir?

TEZ DEĞERLENDİRME FORMU

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu		
Öğrencinin Adı Soyadı: Orhan Fatih BALANLI		Evet
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapaktaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi		
Genel Değerlendirme APA 6 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	

Orhan Fatih BALANLI