

TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

HAREKET EĞİTİMİ VE İMGELEMENİN OKULÖNCESİ EĞİTİM
KURUMLARINDAKİ 4-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA MOTOR
GELİŞİME ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Soner AKGÜN

TRABZON
Şubat, 2019

TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

HAREKET EĞİTİMİ VE İMGELEMENİN OKULÖNCESİ EĞİTİM
KURUMLARINDAKİ 4-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA MOTOR
GELİŞİME ETKİSİ

Soner AKGÜN

Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nce Yüksek Lisans Unvanı
Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Danışmanı
Doç. Dr. Hamit CİHAN

TRABZON
Şubat, 2019

Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü' ne

**Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında
YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 11/02/2019**

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Hamit CİHAN

Üye : Prof. Dr. Ali Ahmet DOĞAN

Üye : Doç. Dr. Vedat AYAN

**Onay
Yukardaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.**

**Prof. Dr. Emin AŞIKKUTLU
Enstitü Müdürü**

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversite tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Soner AKGÜN

11/02/2019

ÖNSÖZ

Okul öncesi dönemin, çocukların zihinsel, bedensel ve sosyal gelişimlerinin en hızlı gerçekleştiği ve bu yönü ile hayatın en kritik dönemi olduğu herkes tarafından bilinmektedir. Bu dönemde çocukların var olan kapasitelerini en üst düzeyde geliştirebilmeleri için bilimsel gelişmeler ışığında hazırlanmış, uygulanabilir yeni yöntem ve teknikleri içselleştirmiş okul öncesi eğitim programlarına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Hareket yoksunluğunun hat safhaya ulaştığı günümüzde, yaşam boyu motor davranışlar üzerinde etkili olan ve tüm gelişim alanlarını fazlasıyla etkileyen hareket eğitiminin, farklı yöntem ve tekniklerle geliştirilerek okul öncesi eğitimin bir parçası haline getirilmesi gerektiğine inanılmaktadır. Bu yüzden yapılan bu araştırmada; hareket eğitimi ve imgelemenin okulöncesi eğitim kurumlarındaki 4-6 yaş çocuklarda motor gelişime etkisinin olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçların alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öncelikle bu çalışmanın yürütülmesinde beni her zaman destekleyen, bilgi ve tecrübesi ile yol gösteren değerli hocam ve danışmanım Doç. Dr. Hamit CİHAN' a ve saygıdeğer hocam Doç. Dr. Erman ÖNCÜ' ye, çalışma sürecimde yardımlarını gördüğüm okulöncesi eğitim kurumlarının müdür ve öğretmenlerine, çalışmamıza gönüllü olarak katılan çocuklarımıza ve ailelerine, hayatımın her döneminde yanımda olup desteğini esirgemeyen aileme ve biricik eşime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Soner AKGÜN

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	IV
İÇİNDEKİLER	V
ÖZET	VII
ABSTRACT	VIII
TABLolar LİSTESİ	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ	X
GRAFİKLER LİSTESİ	XI
KISALTMALAR LİSTESİ	XII
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	2
1.2. Hipotezler	3
1.3. Araştırmanın Gereçesi ve Önemi	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.5. Araştırmanın Varsayımları	3
1.6. Tanımlar	4
2. LİTERATÜR TARAMASI	5
2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	6
2.1.1. Okul Öncesi Eğitimin Tanımı ve Önemi	6
2.1.2. Okul Öncesi Eğitimin Amaçlar	7
2.1.3. Okul Öncesi Eğitimin Temel İlkeleri	8
2.1.4. Okul Öncesi Eğitimin Tarihsel Gelişimi	8
2.1.4.1. Türkiye' de Okul Öncesi Eğitim	9
2.1.5. Okul Öncesi Çocuklarının Gelişim Özellikleri	10
2.1.5.1. Bedensel Büyüme ve Gelişme	12
2.1.5.2. Motor Gelişim	13
2.1.6. Okul Öncesi Dönemde Hareket Gelişimi	15
2.1.6.1. Çocuklarda Hareket Gelişim Alanları	16
2.1.6.1.1. Büyük Kas Hareketleri (Kaba Motor Beceriler)	16
2.1.6.1.1.1. Lokomotor Hareketler	17
2.1.6.1.1.2. Lokomotor Olmayan Hareketler	17

2.1.6.1.1.3. Denge	17
2.1.6.1.2. Küçük Kas Hareketleri (İnce Kas Hareketleri)	17
2.1.7. Okul Öncesi Dönemde Hareket Eğitimi	18
2.1.7.1. Hareket Eğitiminin İçeriği	18
2.1.7.2. Hareket Eğitiminin Önemi	19
2.1.7.3. Hareket Eğitiminin Amaçları	19
2.1.8. İmgeleme	20
2.1.8.1.İmgeleme Çeşitleri	20
2.1.8.1.1. Görsel ve kinestetik İmgeleme	21
2.1.8.1.2. İçsel ve Dışsal İmgeleme	21
2.1.8.1.3. Diğer İmgeleme Çeşitleri	21
2.1.8.2. İmgelemenin Yararları	21
2.1.8.3. İmgelemenin Kullanım Alanları	22
2.1.8.3.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama	22
2.1.8.3.2. Performansı Geliştirme	22
2.1.8.3.3. Taktik ve Oyun Becerileri	23
2.2. Literatür Taramasının Sonucu	23
3. YÖNTEM	25
3.1. Araştırmanın Modeli	25
3.2. Evren ve Örneklem	25
3.3. Verilerin Toplanması	25
3.3.1 Veri Toplama Araçları	25
3.4. Verilerin Analizi	27
4. BULGULAR	28
5. TARTIŞMA	35
6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER	48
6.1. Sonuçlar	48
6.2. Öneriler	49
6.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	49
6.2.2. İlerde Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler	50
7. KAYNAKLAR	51
8. EKLER	56
9. ÖZGEÇMİŞ ve İLETİŞİM BİLGİLERİ	67

ÖZET

Hareket Eğitimi ve İmgelemenin Okulöncesi Eğitim Kurumlarındaki 4-6 Yaş Çocuklarda Motor Gelişime Etkisi

Bu çalışmanın amacı, okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş grubu çocuklara uygulanan hareket eğitimi ve imgeleme programının çocukların motor gelişimlerini etkileyip etkilemediğini araştırmaktır. Düzenli ve planlı olarak hareket eğitimi ve imgeleme aktivitelerine katılan deney grupları ile rutin programlarını uygulayan kontrol grubunu karşılaştırarak, hareket eğitimi ve imgelemenin motor gelişime etkisini belirlemek hedeflenmiştir. Araştırmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Samsun İli Karadeniz İlkokulu ve Kılıçarslan Ortaokulu bünyesindeki okul öncesi eğitim programlarına devam eden 4-6 yaş grubu 80 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler kontrol grubu (n=20), imgeleme grubu (n=20), hareket eğitimi grubu (n=20), hareket eğitimi ve imgeleme grubu (n=20) olarak gruplandırılmıştır. Deney gruplarında bulunan çocuklar 8 hafta boyunca, haftada 3 gün 45'er dakikalık toplam 24 ders hareket eğitimi ve / veya imgeleme programına katılmıştır. Çalışmada öğrencilerin motor performanslarını ölçmek amacı ile veri toplama aracı olarak motor performans test protokolü kullanılmıştır. Test protokolü; çabukluk, durarak uzun atlama, tek ayak üzerinde dengede durma, tenis topu fırlatma, sürat koşusu ve yakalama olmak üzere 6 unsurdan oluşmaktadır. Elde edilen sonuçların aritmetik ortalamaları (X), standart sapmaları (SS) hesaplanıp, aritmetik ortalamalar arasındaki fark t-testi ile analiz edilmiştir. Yapılan istatistiksel analizlerin sonucunda; tüm deney gruplarının başlangıç ve son motor performans değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.01$). Sonuç olarak, planlı ve düzenli bir şekilde uygulanan hareket eğitimi ve imgeleme programlarının 4-6 yaş grubu çocukların motor gelişimlerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Hareket Eğitimi, İmgeleme, Motor Gelişim, Okulöncesi Eğitim, Motor Performans

ABSTRACT

Effect of Movement Education and Imagery on Motor Developments Between 4 and 6 Year Old Children in Preschool

The aim of this study is to investigate the effects of movement education and imagery programs on the motor development of 4-6 year old children in pre-school education institutions. 80 volunteer students who are going to two pre-school that are chosen randomly and attended in this research. Students were grouped as Control Group that is not performing movement education and imagery (n= 20), Imagination Group that is performing imagery (n=20), Movement Education Group that is performing movement education (n=20), Imagination and Movement Education Group that is performing movement education and imagery (n=20). In order to measure the motor performance of the students. Motor Performance Test Protocol was used as a data collection tool. The test protocol has six elements. These are quickness, standing broad jump, statik balance (staying in balance with one foot), throwing tennis ball, speed run and catch. The movement education and (or) imagery was performed for the experiment groups in 8 weeks, 3 days in a week, 45 minutes in a day, total 24 lessons. The obtained results means (X) and standard deviations (SS) had been computed and, the difference between means had been analyzed by t-test. At the comparison of the experiment groups' preliminary and final test measurements, a significant difference had been found at level $p < 0.01$. In conclusion, when practiced steady of movement education and imagery programs has been positively improving motor development of the children aged 4-6.

Key Words: Movement Education, Imagery, Motor Development, Preschool Education, Motor Performance

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Çocukların Yaşları İle İlgili Tanımlayıcı Bilgileri	28
2.	Çocukların Cinsiyetlerine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri	28
3.	Çocukların Ön Test ve Son Test Puanlarının Top Fırlatma Değişkenine Göre Karşılaştırılması	31
4.	Çocukların Ön Test ve Son Test Puanlarının Durarak Uzun Atlama Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	31
5.	Çocukların Ön Test ve Son Test Puanlarının Çabukluk Değişkenine Göre Karşılaştırılması	32
6.	Çocukların Ön Test ve Son Test Puanlarının Sürat Değişkenine Göre Karşılaştırılması	32
7.	Çocukların Ön Test ve Son Test Puanlarının Tek Ayak Denge Değişkenine Göre Karşılaştırılması	33
8.	Çocukların Ön Test ve Son Test Puanlarının Top Yakalama Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	33

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Motor Gelişim Dönemleri ve Takvim Yaşlarına Uyarlanması	14
2.	Hareket Gelişim Alanları Şeması	16



GRAFİKLER LİSTESİ

<u>Grafik No</u>	<u>Grafik Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Çocuklarda Boy Gelişimi	12
2.	Çocuklarda Kilo Gelişimi	13
3.	Hareket Eğitimi ve İmgeleme Grubu Ön-Son Test Puanlarının Karşılaştırılması	29
4.	Hareket Eğitimi Grubu Ön-Son Test Puanlarının Karşılaştırılması	29
5.	İmgeleme Grubu Ön-Son Test Puanlarının Karşılaştırılması	30
6.	Kontrol Grubu Ön-Son Test Puanlarının Karşılaştırılması	30

KISATMALAR LİSTESİ

MEB :Milli Eğitim Bakanlığı

HİG :Hareket eğitimi ve imgeleme grubu

HG :Hareket eğitimi grubu

İG :İmgeleme grubu

KG :Kontrol grubu



1. GİRİŞ

Literatür tarandığında, eğitim kavramı birçok farklı şekilde tanımlanmış olsa da, çoğunlukla 'Bireyin kendi yaşantıları yoluyla ve kasıtlı olmak kaydıyla davranış şekillerinde istendik değişim meydana getirmesidir' şeklinde kabul görmektedir (Ertürk, 1997). Tanımdan yola çıkılacak olur ise eğitim, bireyin doğumundan itibaren ailede başlayan ve çeşitli eğitim kurumları ile desteklenen bir süreçtir.

Ailede eğitimi almaya başlayan bireyin 0-6 yaş evresi temel bilgi ve becerilerinin kazanıldığı dönem olmasından dolayı ve doğumdan sonraki ilk yılların, çocuğun doğuştan getirdiği kapasitesinin ortaya çıkmasında ve gelişmesinde belirleyici olma özelliği taşıması açısından insan yaşamında çok önemli yeri vardır. Desteklenmesi elzem olan bu gelişim döneminde okul öncesi eğitim kurumlarının ve programlarının önemi büyüktür (Haktanır, 2011).

Okul öncesi eğitim kurumları misyonları gereği bireyleri tüm yönleri ile ele almalı, ilgi ve yeteneklerini keşfederek geliştirmeyi amaçlamalıdır. Bu amaç doğrultusunda yapılacak programların içeriğinde, dengeli bir biçimde geliştirmek üzere hareket becerilerinin temellerine yer verilmelidir. Zira bu dönemde çocuklara sunulan imkan ve hareket eğitimi çok önemlidir. Çünkü hareket çocukların zihinsel, fiziksel ve duyuşsal gelişiminin en önemli parçasıdır (Özyürek, 2015).

Fiziksel aktivitenin çocukların gelişimleri üzerine fazlasıyla etki etmesinden dolayı, bireylerin hareket eğitimi okul öncesi dönemden başlanarak planlanmalı ve hayata geçirilmelidir. Çünkü çocukların bilişsel, fiziksel ve duyuşsal gelişimlerinin en hızlı olduğu evre okul öncesi evredir ve bu evrenin en temel özelliği, temel hareketlerin uygun bir biçimde kavranması ve doğru biçimde yapılabile hale gelmesidir (Adrian ve Cooper, 1995).

Hareket eğitimi hayat boyu motorik davranışlardaki değişikliklere sebep olan, deneme imkanı, güdüleme, yönlendirme ve çevresel etmenlerin tümüdür (Gallahue, 1982). Hareketin keşfedilmesi ve üretilmesi olarak da tanımlanabilen hareket eğitimi, dikkati toplayabilme ve odaklanabilme gibi en temel davranışları geliştirmek amacıyla kullanılır (S. Özer ve K. Özer, 2002).

Hareket eğitimi programı uygulanan okul öncesi eğitim kurumlarında fiziksel gelişim özellikleri ve motor becerilerin uygulanabilirliği, hareket eğitimi olmayan okullara oranla oldukça yüksek bulunmuştur. Önemi ve etkisi göz önüne alındığında hareket eğitimi, eğitim programlarının içeriğinde yerini almalı ve aynı zamanda etkisi bilimsel çalışmalar ile kanıtlanmış imgeleme gibi farklı teknikler ile de desteklenmelidir (D.S. Özer ve M.K. Özer, 2000).

Yaşamınızda olmasını istediğiniz şeyleri gerçekleştirebilmek için hayal gücünü kullanma tekniği olarak tanımlanan imgeleme, özellikle hayal dünyası oldukça geniş olan çocukların gelişimleri üzerinde oldukça etkili olabileceği düşünülmektedir. Zihinsel antrenman metotları daha sistematik ve programlı şekilde uygulanır ise bireylere daha fazla yarar sağlayacaktır. Bireysel veya grup ile birlikte beyinde canlandırma çalışmalarına katılanların kişisel becerilerini geliştirdiği gözlemlenmiştir (Beşiktaş, 2005; Gawain, 1993).

Yapılan araştırmalardan da görüldüğü üzere hareket eğitiminin ve imgeleme çalışmalarının bireylerin gelişimleri üzerinde hayati öneme sahip olduğu, imgeleme gibi zihinsel çalışma tekniklerinin fiziksel çalışmalarla birlikte bireylerin her gelişim dönemlerinde sürece dâhil edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Bu konuda gerek okul öncesi eğitim programlarının hazırlanmasında ve gerekse de uygulayıcı konumunda bulunan okul öncesi eğitim kurumlarına büyük sorumluluklar düşmektedir.

Bu araştırmada hareket eğitimi ve imgelemenin çocukların motor gelişimlerine etkisinin belirlenmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Hareket eğitimi ve imgelemenin okulöncesi eğitimi icra eden kurumlarındaki 4 ila 6 yaş grubunda yer alan çocukların motor gelişimlerine etkisinin olup olmadığı bu araştırmanın problem cümlesini oluşturmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; hareket eğitimi ve imgelemenin okulöncesi eğitimi veren kurumlardaki 4 ila 6 yaş grubunda yer alan çocukların motor gelişimlerine etkisini belirleyebilme olarak ifade edilmiştir. Bu amaç doğrultusunda alt amaçlar aşağıdaki şekilde sıralanmıştır;

- 1- Hareket eğitimi ve imgelemenin çocukların denge performansına etkisini belirleyebilme.
- 2- Hareket eğitimi ve imgelemenin çocukların çabukluk performansına etkisini belirleyebilme.
- 3- Hareket eğitimi ve imgelemenin çocukların yakalama performansına etkisini belirleyebilme.
- 4- Hareket eğitimi ve imgelemenin çocukların durarak uzun atlama performansına etkisini belirleyebilme.
- 5- Hareket eğitimi ve imgelemenin çocukların tenis topu fırlatma performansına etkisini belirleyebilme.
- 6- Hareket eğitimi ve imgelemenin sürat performansına etkisini belirleyebilme.

1.2. Hipotezler

Araştırmada belirlenen amaçlar doğrultusunda aşağıdaki istatistiksel hipotezler sınanmıştır.

- 1- Uygulanan program sonunda deney grubu öğrencilerinin denge performanslarında anlamlı farklılıklar vardır.
- 2- Uygulanan program sonunda deney grubu öğrencilerinin çabukluk performanslarında anlamlı farklılıklar vardır.
- 3- Uygulanan program sonunda deney grubu öğrencilerinin yakalama performanslarında anlamlı farklılıklar vardır.
- 4- Uygulanan program sonunda deney grubu öğrencilerinin durarak uzun atlama performanslarında anlamlı farklılıklar vardır.
- 5- Uygulanan program sonunda deney grubu öğrencilerinin tenis topu fırlatma performanslarında anlamlı farklılıklar vardır.
- 6- Uygulanan program sonunda deney grubu öğrencilerinin sürat performanslarında anlamlı farklılıklar vardır.

1.3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Teknolojinin baş döndürücü bir şekilde ilerliyor olması toplumsal yaşantıdaki çok farklı alanlarda bir takım gelişmelere ve değişimlere neden olmaktadır. Yaşam koşulları daha karmaşık hale gelmekte ve geleceğimizin teminatı olan çocuklarımızın gelişimleri her geçen gün daha da önem kazanmaktadır (Haktanır, 2011).

Çocuklarda gelişim süreklilik göstermekle birlikte gelişimin hızı ve önemi dönemler halinde farklılaşmaktadır. Yapılan birçok bilimsel araştırmanın ortaya koyduğu gibi bireylerin 0-6 yaş dönemi yaşantıları, sonraki yaşantılarında fiziksel, zihinsel, duyuşsal ve sosyal açıdan hayati öneme sahiptir. Diğer yandan bu dönemde bireylerin sağlıklı bir ruh ve beden sağlığının yanı sıra dengeli bir kişilik gelişimine sahip olmaları alacakları eğitim ile paralellik göstermektedir (Muratlı, 2013).

Bedenini doğru şekilde hareket ettirebilen ve kontrol edebilen birey kişilik gelişiminin temel ögesi olan özgüveni kazanmaya başlayabilir. Bu gerçek bizlere çocukların motor gelişimlerinin ne derece önemli olduğunu göstermektedir. Okulöncesi dönemde beden ve buna bağlı olarak hareket gelişiminin önemi büyük olsa da gerek ev ortamında ve gerekse de eğitim kurumlarında daha çok zihinsel gelişimin desteklendiği ve bu yönde programların uygulandığı dikkati çekmektedir. Hal böyle olunca çocukların tüm yönleri ile çok iyi yetiştirilmesi gerekli olan bu dönemdeki eğitim faaliyetlerinde, hareket eğitimi ve

oyun çalışmalarına gerekli zaman ayırlanamamakta ve hatta programlarda yer verilmemektedir (İnan, 2004).

Literatür tarandığında okul öncesi eğitim özelinde ve bu doğrultuda hareket eğitimi ile ilgili birçok çalışmanın mevcut olduğu görülmektedir. Fakat yapılan çalışmaların ekseriyetinde, ya çocukların mevcut gelişim düzeyleri saptanmakta ya da planlanan bir hareket eğitimi programının bireylerin gelişimleri üzerindeki etkisinin olup olmadığı üzerinde durulduğu görülmektedir. Oysaki hareket eğitiminin farklı bilimsel teknikler ile desteklenmesi gerektiği düşünülmese de bu yönde bir çalışmaya rastlanılmamaktadır. Örneğin imgeleme tekniğinin beyinde depolanan bir takım bilgilerin ve karmaşık hareketlerin zihinde canlandırılarak öğrenilmesi ve geliştirilmesine katkı sağladığı bilinmektedir (Gawain, 1993). Ayrıca bireylerin hedeflenen bir davranışa odaklanmaya yardımcı olması ve kişiye içsel bir motivasyon sağlayarak kendine güven duymasını temin ederek duyuşsal anlamda da gelişime yardımcı olması imgelemenin hareket eğitimi ile birlikte uygulandığında fazlasıyla etkili olabileceğini düşündürmektedir. Ancak şüana kadar literatürde üzerinde durulan konu ile ilgili okulöncesi döneme ait bir çalışmaya rastlanılmamaktadır.

Yapılacak olan bu çalışmanın literatürdeki bahsedilen boşluğu doldurabileceği ve tüm eğitim paydaşlarında farkındalık yaratıp, planlamalarda göz önüne alınacağı, eğitim programlarında gerekli güncellemelerin yapılarak uygulanabileceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

- 1- 2017- 2018 öğretim yılındaki Samsun ili İlkadım ilçesinde okulöncesi eğitimi alan 4-6 yaş grubu 40 kız 40 erkek öğrenci olmak kaydıyla toplam 80 öğrenci ile,
- 2- Hareket eğitimi programı 8 hafta, haftanın 3 günü, günde 45 dakikalık toplam 24 seans çalışma ile,
- 3- İmgeleme programı 8 hafta, haftanın 3 günü, günde 30 dakikalık toplam 24 seans çalışma ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- 1- Deney grubu hareket eğitimi programını düzenli olarak uygulamıştır.
- 2- Deney grubu imgeleme programını düzenli olarak uygulamıştır.
- 3- Tüm denekler test uygulamaları esnasında maksimum performanslarını kullanmışlardır.
- 4- Program uygulayıcılar eğitimleri sorunsuz bir şekilde uygulamışlardır.

- 5- Seçilen örneklem evreni temsil etmektedir.
- 6- Araştırmanın yöntemi araştırmanın amacına uygundur.

1.6. Tanımlar

Okulöncesi Eğitim: Okulöncesi eğitimi icra eden kurumlarda, düzenli ve planlı, gündüz belirlenen saatlerde çocukların tüm gelişim alanlarına yönelik faaliyetler bütününe okulöncesi eğitim adı verilir (Arı ve Tuğrul, 1996).

Hareket Eğitimi: Bireyleri sahip oldukları kapasitelerini doğrultusunda fiziksel, bilişsel, sosyal, duyuşsal birliktelik içerisinde geliştiren, sağlıklı bir hayat sürmesi için katkıda bulunan ve spor eğitiminin temelini oluşturan araçlar bütünüdür. Hareketin keşfedilmesi ve üretilmesi olarak da tanımlanabilir (Kayapınar, 2002).

İmgeleme: Deneyimler sonucunda hafızada depolanan bir kısım bilginin tekrar hatırlanması ve bu bilgilerin zihinde anlamlı bir görüntüye dönüştürülmesidir (Weinberg ve Gould, 2015).

Psikomotor Gelişim: Merkezi sinir sistemindeki gelişime ve fiziksel büyümeye bağlı şekilde organizmaya isteğe uygun olmak kaydıyla hareketlilik kazandırılması durumuna denir (Tüfenkçioğlu, 2002).

Test Protokolü: Top fırlatma, durarak uzun atlama, sürat koşusu, çabukluk, tek ayak denge ve top yakalama olmak üzere 6 temel unsurdan oluşan, Motris, Atwater, Williams ve Wilmore'un motor performansı ölçmek amacı ile 1980 senesinde geliştirdikleri protokoldür.

2. LİTERATÜR TARAMASI

0 ila 6 yaş dönemini içeren okulöncesi yılları, kişiliğin gelişimi, biçimlendirilmesi, temel bilgilerin, becerilerin ve alışkanlıkların kazanıma dönüştürülmesi ve istenilen düzeyde geliştirilmesinin yanı sıra sonraki dönemlere olan etkisi nedeni ile bireylerin hayatları için oldukça önemli dönemlerden biridir. Bu sebeple insan hayatının ilk yıllarındaki eğitim yaşantısının, içinde bulunduğu fiziki ve sosyal çevrenin bireylerin gelişmesinde çok önemli rolü vardır. Bu dönemde çocuklara kazandırılabilen ve kazandırılmayan hedefler onun geleceğini şekillendirir (Arı, 2003).

Literatür incelendiğinde; okul öncesi eğitim dönemindeki verilen hareket eğitimi ile çocukların fiziksel, bilişsel, sosyal ve duyuşsal gelişimleri arasında önemli ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı zamanda oyun ve hareket etkinlikleri; okulöncesi dönemde yer alan çocukların özel beceri ve yeteneklerinin farkına varabilmelerini sağlamaktadır (Kale, 2003). Hareket eğitiminin çocuklar üzerindeki etkisinin yanı sıra, bilişsel farkındalık ve hareket ile yakın ilişkili olması sebebi ile öğrenme düzeyini, davranış şekillerini ve düşüncelerini değiştirme hususunda fazlasıyla etkili olan diğer önemli araç da imgelemedir. İmgelemenin beceri öğrenmede ve varolan performansı geliştirmede çok etkili olduğu yapılan araştırmalar ile vurgulanmaktadır (Elçi, 2014; Simon, 2000).

Çelebi (2010), 8 haftalık hareket eğitimi etkinliklerinin yaşları 5 ila 6 olan çocukların fiziksel ve motor gelişimine olan etkisini araştırmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, uygulanmış olan hareket eğitimi etkinliğinin yaşları 5 ile 6 olan bireylerin fiziksel potansiyellerini anlamlı düzeyde olumlu olarak etkilemiş ve motor performansını anlamlı olarak pozitif yönde arttırmıştır.

Özbar (2007), hazırlamış olduğu ve bir eğitim öğretim yılı boyunca haftada 3 gün olmak üzere uyguladığı hareket eğitimi programının 4-6 yaş grubu okul öncesi dönem çocuklarının temel motorik becerilerine ve vücut kompozisyonlarına etkisini araştırmıştır. Araştırmada yapılan istatistiksel analizler sonucunda; deney grubunun ön-son test vücut kompozisyonu ve motor beceri ölçüm değerlerinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Yarımkaya ve Ulucan (2015), hareket eğitimi etkinliğinin 4-6 yaşları arasındaki çocukların motor gelişimlerine etkisini araştırmışlardır. Çocuklara 12 haftalık hareket eğitimi programı uygulamışlardır. Elde edilen istatistiksel verilerin analizine göre; hareket eğitiminin 4-6 yaş dönemi çocukların motor gelişimleri üzerinde pozitif olacak şekilde anlamlı düzeyde farklılığa neden olduğunu saptamışlardır.

Kayapınar (2002), yapmış olduğu araştırmada yaşları 6 ile 7 olan çocukların hareket eğitimi çalışmalarının el göz koordinasyonları ile tepki süreleri üzerindeki etkinliğini

irdelemiştir. 71 çocuğun katılımı ile 8 haftalık hareket eğitimi programı uygulamış ve araştırma sonucunda elde ettiği istatistiksel sonuçlara göre; çalışma grubu çocuklarının kontrol grubu çocuklarına göre anlamlı düzeyde gelişim gösterdikleri saptanmıştır.

Kulak (2011), imgelemenin 10-12 yaş çocuklarda futbol teknik beceri performansına etkisini incelemiştir. Hazırlamış olduğu programı 12 hafta boyunca uygulamış ve uygulama sonucu elde ettiği verilerin analizine göre; deney grubu çocuklarının futbol teknik becerilerinde kontrol grubu çocuklarına göre anlamlı düzeyde artış gözlemlenmiştir.

2.1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

İnsanın gelişim öyküsü yaşam sonlanıncaya kadar devam eden, genellikle bütün insanlarda benzer merhaleleleri barındırmakla birlikte tüm insanlarda farklı şekilde izlenen doğal bir süreçtir. Bahsedilen süreçte doğumdan 7 yaşına kadar olan süreyi kapsayan döneme okul öncesi dönem denir (Arı ve Tuğrul, 1996; Aydın, 2002).

Okul öncesi dönem yaşları, hayatın içerisindeki önemli ve hayati dönemlerden başında gelmektedir. Bireylerin gelişimleriyle ilişkili şekilde cereyan eden çoğu eksik kazanım ya da aksamanın ekseriyetle okulöncesi yaşlarda düşülen yanlışlarla ilişkili olduğu tecrübe ile sabittir (Demoulin, 1999).

2.1.1. Okul Öncesi Eğitimin Tanımı ve Önemi

Okulöncesi eğitim; Yaşları 0 ila 6 olan bireylerin, zihinsel, bedensel, sosyal ve duygusal gelişimlerini, düzenli bir ortam dâhilinde gerçekleşmesine imkân sağlayan, var olan becerilerinin gelişimine yardım eden, onları bir üst eğitim kurumuna hazırlayan ve eğitimin içerisinde temel bütünlüğe uygun olacak şekilde yerini almış eğitim öğretim dönemidir (Gürkan, 1988).

Doğumdan başlamak üzere ilköğretim çağına kadar çocukların şahsi özelliklerine, gelişim aşamalarına uyumlu; çocuklara çeşitli ve zengin uyaran olanakları temin ederek, bilgi ve becerilerin temelini kazandıran; toplumların sosyal ve kültürel değer yargılarına uygun olacak şekilde bireyi iyi bir biçimde yönlendirebilen, planlı ve programlı bir eğitim yaşantısıdır (Aktan, 2014).

Çocukların doğumları ile başlayıp 6.yaşlarına kadar olan süre içinde, onların bütün gelişimsel alanlarını desteklemeye yönelik, mevcut potansiyellerini ortaya çıkarmasını ve geliştirmesini hedefleyen, bir üst eğitim kademesine hazırlığını sağlayan, çocukların buldukları toplumların değer yargılarını tanımalarına, içselleştirmesine ve uyumsamalarını hedefleyen, bütün bu hedefleri gerçekleştirme amacı ile uyumlu ve tüm bireylere uyaran birer çevre imkânı sağlayan, örgün eğitim kurumlarında, aile ortamında

ya da farklı program eşliğinde programlı şekilde icra edilen eğitim sürecidir (Haktanır, 2011).

Okulöncesi evre çocukların bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimlerinin diğer evrelere nazaran daha hızlı olduğu dönemdir. Bireyin doğuştan getirdiği yeteneklerini maksimum düzeye kadar geliştirebilmesi sadece ona çok erken sunulacak olanaklar ile gerçekleşebilir. Bireye ilk yaşlarında sunulacak deneyimler aracılığı ile kazandırılacak temel bilgi, beceri ve alışkanlıklar bireyin sosyal ve duyuşsal yaşantısını güçlendirecek gücü barındırmakla birlikte bir üst kademedeki öğretim yaşantısını da maksimum düzeyde etkilemektedir. Tesadüflere yer verilemeyecek kadar önemli, bilime dayalı ve sistemli bir düzenleme ile gerçekleştirilmesi gereken okulöncesi eğitim faaliyeti, eğitim sistemindeki en kıymetli süreçtir (Arı, 2003).

Oldukça uzun seneleri kapsayan araştırmalarda çocukluk dönemindeki elde edilen kazanımların büyük kısmının yetişkin çağında bireyin kişiliğini, tavrını, alışkanlığını, inancını ve değer yargılarını şekillendirdiği gözlemlenmiştir. Bu bakımdan okulöncesi dönemi kapsayan eğitim ve öğretim yaşantısı bireyin sonraki hayatını etki altına alacak etkili ve oldukça önemli bir dönemdir (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 1998).

Bloom' un gerçekleştirdiği çalışmalara bakıldığında bireylerin yaşları 17 olana kadar gerçekleşen bilişsel gelişimlerin yaklaşık yarısı yaşları 4 olmadan, %30 oranında yaşları 4 ila 8 arasındayken, %20 oranında yaşları 8 ila 17 arasındayken gerçekleşmektedir. Çalışmalar sonucunda elde edilen oranlar okul öncesi dönemin ne denli önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Yıldırım, 2008).

2.1.2. Okul Öncesi Eğitimin Amaçları

Okulöncesi eğitimin amaçları, Türk Milli Eğitimi genel hedefleri ve ana prensiplerine uyumlu olmak üzere;

- 1- Bireylerin duyuşsal, bedensel ve bilişsel gelişimini sağlamanın yanı sıra güzel alışkanlıkların kazandırılmasını temin etmek,
- 2- Çocukları bir üst öğretim kademesine hazır hale getirmek,
- 3- İmkânları elverişsiz ortamlardan ve ailelerden gelip eğitim görmeyi amaçlayan bireylere gerekli ortamı hazırlamak,
- 4- Bireylere Türkçeyi güzel ve yanlışsız konuşmalarını temin etmek(MEB, 2006).

Okulöncesi eğitim hedeflerinin evrensellik boyutunda sınıflandırılacak hedefleri aşağıdaki şekilde düzenlenmiştir.

- 1- Topluma Ait Hedefler: Çalışmakta olan ebeveynlere yardımcı olmak, tüm çocukların kendilerine özgü özelliklerini dikkate alarak, onların duyuşsal sosyo-

kültürel, bilişsel, devinimsel vb. gelişimsel kademelerinde gelenekçi eğitim faaliyetlerinin eksikliklerini gidermek.

- 2- Eğitime Yönelik Hedefler: Çocukların sahip oldukları duygu ve düşünceleri geliştirmek ve çevresi ile olan etkileşimini sağlayarak farkındalık yaratmak.
- 3- Gelişime Yönelik Hedefler: Çocukların süregelen gelişim özelliklerini takip ederek bedenleri üzerindeki kontrol mekanizmalarını ve sahip oldukları beceri düzeylerini geliştirmek (Aktan, 2014).

2.1.3. Okul Öncesi Eğitimin Temel İlkeleri

Bireylerin bilişsel özelliklerinin ve kişisel gelişimlerinin yaklaşık %70'i 6 yaşına kadar gerçekleşmektedir. Bu zaman dilimi içerisinde kazandırılan davranışların ve becerilerin tamamı hayat süresince uygulanır (Gallahue ve Ozmun, 1995).

Yukarda önemine değinilen okul öncesi eğitim sürecinin sağlıklı sürdürülebilmesi bazı temel ilkelere bağlı kalmayı gerektirmektedir.

- 1- Eğitim sürecinde birey ile ebeveynlerin aktif olarak yer almaları elzemdir.
- 2- Bireye uygulanan eğitim, kendi ihtiyaçlarına paralel olmakla mükelleftir.
- 3- Bireylerin ihtiyaçlarını gidermek maksadıyla eğitimin gerçekleştirildiği ortamlarda demokratik anlayış hâkim olmalıdır.
- 4- Faaliyetler planlanırken, bireylerin ihtiyaçları ve ilgilerinin yanında eğitim ortamının ve çevresinin imkânları da dikkate alınmalıdır.
- 5- Bireylerin Türkçeyi dilbilgisi kurallarına uygun ve yanlışsız kullanmalarına azami düzeyde dikkat edilmelidir.
- 6- Öğrencilerin sahip oldukları bilgiler ile başlaması gereken eğitimin onlara deneme fırsatı vererek öğrenmelerine imkân sağlar.
- 7- Eğitsel oyunlar çocukların öğrenmeleri için en uygun araçlardır.
- 8- Eğitim ile birlikte bireylerin kendilerine duydukları özgüven, saygı ve kendini kontrol edebilirlik düzeyi geliştirilir.
- 9- Çocuklarla kurulan etkileşimde, sahip oldukları kişiliklerine saygı duyulur, hor görülecek şekilde davranmamaya özen gösterilir ve çocuklar üzerinde gereksiz kısıtlamaya asla başvurulmaz.
- 10- Uygulanan eğitim programları ile bireylerin toplumsal değerlere duyarlılıkları geliştirilerek bu çerçevedeki davranışları kazanmaları sağlanır.
- 11- Bireylerin kendilerine özgü davranış şekilleri oluşturmaları teşvik edilir. İhtiyaç halinde çocukların yetişkinler tarafından desteklenir ve yönlendirilir.
- 12- Bireylerin yaratıcılıkları, etkileşime geçme ve hissettiklerini aktarabilme becerileri geliştirilir.

- 13- Tüm eğitim süresince bireylerin gelişimleri yakından gözlemlenir ve uygulanan etkinlikler ve programlar periyodik şekilde gözden geçirilir.
- 14- Uygulanacak programlar ve etkinlikler planlanırken ebeveynlerin ve içerisinde yer aldıkları ortamın imkânları göz önünde bulundurulur (MEB, 1994).

2.1.4. Okul Öncesi Eğitimin Tarihsel Gelişimi

Okulöncesi eğitimi yeni bir fikir olmamakla birlikte, tarihin çok eski devirlerinde varlığına dair birçok kanıt mevcuttur. Milattan önce 400 yıllarında çocukların eğitilmesinin önemine dair kaleme alınmış eserlere rastlamak mümkündür. Eflatun'un Protagoras adlı kitabı küçük çocukların yetişkinlik hayatı için yetiştirilmesi hususuna dair esaslarla doludur. Fakat buna rağmen 17. Yüzyıla kadar ilk çocukluk çağındaki çocukların eğitimleri aileye bırakılmıştır. 19. yüzyıla geçerken toplumsal hayatı yakından ilgilendiren değişimlerin etkisi ile yeni ve ileri eğitim fikirleri, teoriler ve uygulamalar ortaya çıkmıştır (Özgür, 1974).

19.yüzyıl ile birlikte hız kazanan erken çocukluk dönemi eğitim hizmetleri dünyanın muhtelif bölgelerinde gelişen sosyo-kültürel, ekonomik ve siyasal faktörlere bağlı olarak farklılıklar gösterse de çoğu devletin ulusal ajandasında önemli bir yer edinmeyi başarmıştır (Haktanır, 2011).

Özellikle 2. Dünya Savaşından sonra çalışan kadın sayısındaki artış nedeniyle çocuk bakımını ve eğitimini okul öncesi eğitim kurumları üstlenmiştir (Akyüz, 1996).

2.1.4.1. Türkiye' de Okul Öncesi Eğitim

Çocukluğun erken dönemindeki eğitim faaliyetlerinin 19. yüzyıl ile birlikte tüm dünyada ivme kazandığı gibi Türk Eğitim tarihinde de yerini yavaş yavaş almaya başladığı ve öneminin kavrandığı görülmektedir. Özellikle 1824 yılında Sultan 2. Mahmut'un ilköğretimi zorunlu kılan bir ferman yayınlamış olması ve 1847 yılında ilköğretim ve öğretmenleri ile ilgili bir talimatname yayınlanarak geleneksel bakış açılarının değişmeye başlaması ve zorunlu eğitimin 6 yıla çıkarılmış olması bu duruma örnek gösterilebilir (Akyüz, 1996).

Türk eğitim tarihindeki okul öncesi eğitimin tarihsel gelişimine Cumhuriyet öncesi ve sonrası olmak üzere farklı dönemler şeklinde ele alınarak incelenmelidir.

Cumhuriyet öncesi döneme bakılacak olunursa; Osmanlılarda anaokulu olarak kurulmayan fakat bu faaliyeti icra eden Sıbyan Mektepleri, Islahhaneler, Darüleytam-ı Osmaniye ve Darüleytamlar gibi kurumlar bulunmaktaydı. Bu kurumlar farklı zamanlarda farklı amaçlar doğrultusunda kurulmuş olsalar da ekseriyetle yetim ve ya öksüz kalan kız

ve erkek çocukların korunması, yetişmesi ve onlara meslek kazandırmak amacıyla faaliyet gösteren kurumlardı (Akyüz, 2001).

Ülkemizde anaokullarının kuruluşunun eğitimci Satı Bey tarafından 1908 yılından önce açılmış olduğu ileri sürülse de resmi olarak anaokulları Balkan savaşlarından sonra Ana Mektepleri Nizamnamesinin yürürlüğe girmesi ile açılmaya başlanmıştır (Onur, 2005).

Okulöncesi eğitim ile ilişkili muhtelif faaliyetler ve meşru değişikliklerle beraber daha çok gelişmiş şehirlerde bulunan anaokulu sayılarında hızlı bir artış olduğu gözlemlenmektedir. Osmanlının yıkılmasından önceki birkaç sene içinde okulöncesi eğitimi icra etmek amacıyla oldukça fazla uğraş sarfedilmiş ise de devletin içerisinde bulunmakta olduğu hal sebebiyle okul öncesi eğitim o dönemdeki çocukların hepsine yaygınlaştırılamamıştır.

Cumhuriyetin ilanından sonraki döneme bakılır ise; başlangıçta ülkenin içindeki var olan durum ve imkân itibari ile ilköğretime öncelik verilmesinden dolayı okul öncesi eğitim kurumlarında gözle görülür bir artış sağlanamamıştır (Oktay, 1999).

Cumhuriyet ilan edildiği tarihte 80 anaokulunun bulunduğu ve bu anaokullarında 5580 çocuk ve 136 öğretmenin mevcut olduğu görülmektedir. Sonraki yıllarda yetişkin eğitime verilen önem nedeni ile ilköğretime ayrılan bütçe arttırılmış ve okul öncesi eğitim kurumları maddi imkânsızlıklardan dolayı faaliyetlerini durdurmuştur. 1960 senesinde 'Çocuk Eğitimi ve Gelişimi' adında bir bölüm eğitim faaliyetlerine başlamış ve bir sonraki yıl içerisinde çıkarılan kanunlar ile birlikte okulöncesi eğitim özelindeki faaliyetlere hız kazandırılmıştır (Altınkök, 2006; Aral, Kandır ve Can Yaşar, 2000).

1973 yılında okulöncesi dönem eğitimi örgün eğitim sistemindeki yerini almış ve belirlenen ilkeler eşliğinde okul ortamlarının nasıl düzenleneceği belirlenmiştir. 1992 senesinde MEB bünyesinde 'Okul Öncesi Eğitimi Genel Müdürlüğü' kurulmuş ve okul öncesi eğitim uygulamalarına ilişkin ayrıntılı düzenlemelerini içeren Milli Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim Kurumları Yönetmeliği çıkarılmıştır (Akyüz, 1996).

2002 yılına gelindiğinde çocuklarda temel davranışların kazandırılması hedefine odaklanan aktif ve etkin öğrenimi desteklemekte olan ve bireyi merkeze alan bir çerçeve program geliştirmiştir (MEB, 2002). 2006-2007 eğitim öğretim yılında AB ve uluslararası normlara uyum sağlamak amacı ile muhtelif Avrupa Birliğine bağlı devletlerdeki okulöncesi eğitimde yürütülen etkinlikler çözümlenerek güncellenmiştir (MEB, 2006).

Son yıllarda ülkemizdeki bazı illerimizi kapsayan pilot uygulamalar yapılarak okul öncesi eğitim zorunlu hale getirilmeye çalışılmış ve hali hazırda ülkemizin tüm bölgelerinde ve 81 ilini kapsayacak şekilde okul öncesi eğitim zorunlu eğitim kapsamına alınmış şekilde faaliyetlerini sürdürmektedir.

2.1.5. Okul Öncesi Çocuklarının Gelişim Özellikleri

Gelişim, organizmanın döllenme ile başlayarak bedensel, bilişsel, duyuşal, dilsel ve sosyo-kültürel açıdan belirli şartlara sahip, nihai kademesine varıncaya dek devamlı gelişme gösteren değişimdir (Senemoğlu, 1996). Diğer bir ifade ile gelişim; öğrenme, yaşantı ve olgunlaşma nihayetinde bireyde ortaya çıkan sürekli ve düzenli değişiklikleri içerir (Selçuk, 2004).

Gelişim için çevre ve kalıtsal etkileşimler belirleyicidir. Gelişim ve gelişim özellikleri çevre ve kalıtımın yanı sıra gelişimsel aşamaların zaman ile değerlendirilmesi ile de doğrudan ilişkilidir. Gelişim aşamasında önemli zaman dilimlerine 'kritik dönem' adı verilmektedir. Kritik dönemler içerisinde organizma gerekli kalıtsal potansiyele sahip ise ve yeterli uyarıcı ile karşılaşırsa en üst düzeyde gelişimin ortaya çıkması mümkün olacaktır (Erden ve Akman, 1996).

Çocuklarda gelişim denilince ise; ergenlik dönemden öncesini kapsayan, bireyin hareket, düşünme, hissetme ve başkaları ile ilişki kurmada her geçen gün daha kompleks seviyelere ulaştığı bir değişim süreci akla gelmektedir (Makarenko, 1979).

Bir çocuğun gelişmesi belirli bir yol izler fakat her çocuk bu yolda yalnızca kendine özgü bir şekilde ilerler. Her çocuğun gelişim özellikleri kendine has olsa da genel olarak çocuk gelişiminin kendine özgü bir takım özellikleri mevcuttur (Sevinç, 2005).

- 1- Gelişim sürekli bir oluşumdur. Gelişim ileri doğru yönelmiş, takip edilemeyecek düzeyde yavaş bir takım değişimlerle gerçekleşir. Zaman geçtikçe bireyin boyu uzar, ağırlığı artar, bedensel nispetleri başkalaşır, çeşitli bedensel, bilişsel beceriler elde eder ve duyguları başkalaşır.
- 2- Gelişimin hızı her dönemde benzer değildir. Yaşamın başladığı süreçte değişme hızlıdır, zaman geçtikçe ivme azalır ve nihayet belirli bir sınırdan durur.
- 3- Muhtelif yetenek ve becerilerin gelişmesinde belirli bir intizam mevcuttur. Belirli beceri ve görevlerin gelişim göstermesi, değişikliğine çok nadir rastlanan bir sırayla gerçekleşir.
- 4- Gelişim belirli bir yön takip eder;
 - a- Büyüme baş taraftan ayaklara doğru bir sıra dâhilinde gerçekleşir.
 - b- Gelişimde bir de içten dışa doğru giden bir yön dikkati çeker.
 - c- Gelişim genel hareketlerden özel hareketlere doğru seyredir.
 - d- Gelişimde bazı bireysel farklılıklar söz konusudur (Dworetzky, 1990).

Gelişim doğal gözlem yolu ile ifade edilemeyecek kadar karmaşık birçok yapıyı içinde barındıran ve daha önceki oluşumları da içeren bir olgudur. Gelişimde her evre birbiri üzerine temellendiği için evreleri birbirinden bağımsız olarak düşünmek mümkün değildir (Altınkök, 2006).

Buna rağmen insan gelişimi, daha iyi anlaşılabilmesi ve takip edilebilmesi için bilişsel, devinimsel, duyuşsal, sosyo-kültürel gelişim ve ahlak gelişimi vb. bölümlere ayrıştırılarak araştırılmaktadır. Ve fiziki gelişim bahsedilen alanlar içerisinde en önemlilerden biridir.

Bedensel ve devinimsel gelişim, yaşam boyunca süre gelmekte olup, motorik beceri düzeylerinde azalış ve ya sahip olunmayan becerilerin kazanıma dönüştürülmesindeki bütün fiziki değişimler ile ilgilenmektedir (Ulusoy, 2009).

Çocuklarda bedensel büyüme ve gelişme yaşa göre dönemlere ayrılarak incelenmektedir. Araştırmacıların yaptıkları sınıflandırmalarda yaş sınırları küçük değişiklikler içerse de dönemlerdeki nitel sıralamalarda bir değişiklik yoktur. En yaygın sınıflandırma aşağıdaki gibidir;

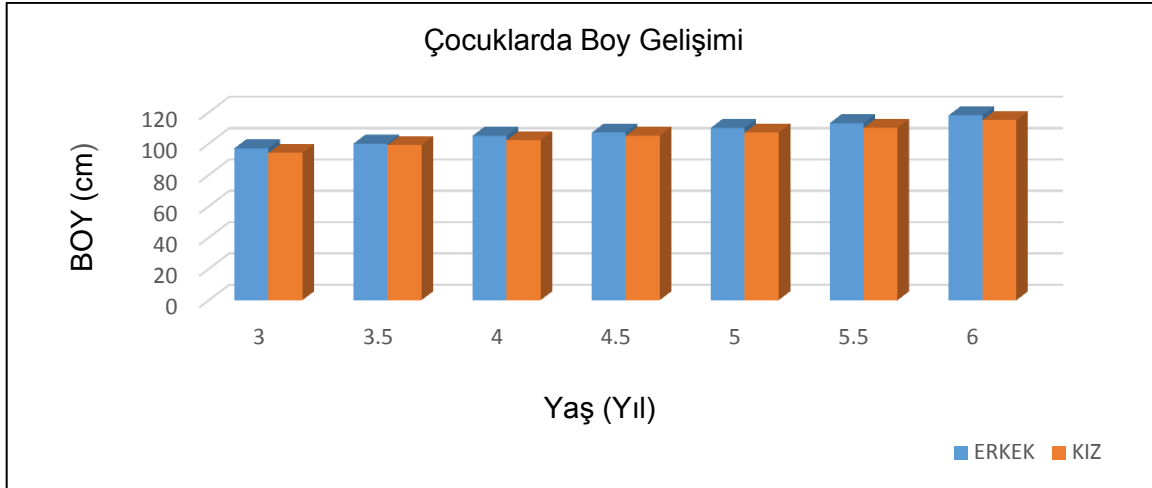
- 1- Doğum öncesi dönemi (Döllenmeden doğuma kadar).
- 2- Bebeklik dönemi (0 ila 2 yaşa kadar).
- 3- İlk çocukluk (okulöncesi) dönemi (3 ila 6 yaşa kadar).
- 4- İkinci çocukluk dönemi (ilköğretimin ilk beş yılı) (7-12 yaş) (D. S. Özer, 2004).

2.1.5.1. Bedensel Büyüme ve Gelişme

Büyüme ve gelişme birbiri ile sıkıca bağlantılı olan iki önemli süreçtir. Büyüme bedeninin herhangi bir organının boyca ve ya ağırlıkça artmasıdır. Bedensel gelişim de, canlının anne karnından ölüme kadar geçirdiği değişikliklerin tamamını kapsar (Başaran, 1994).

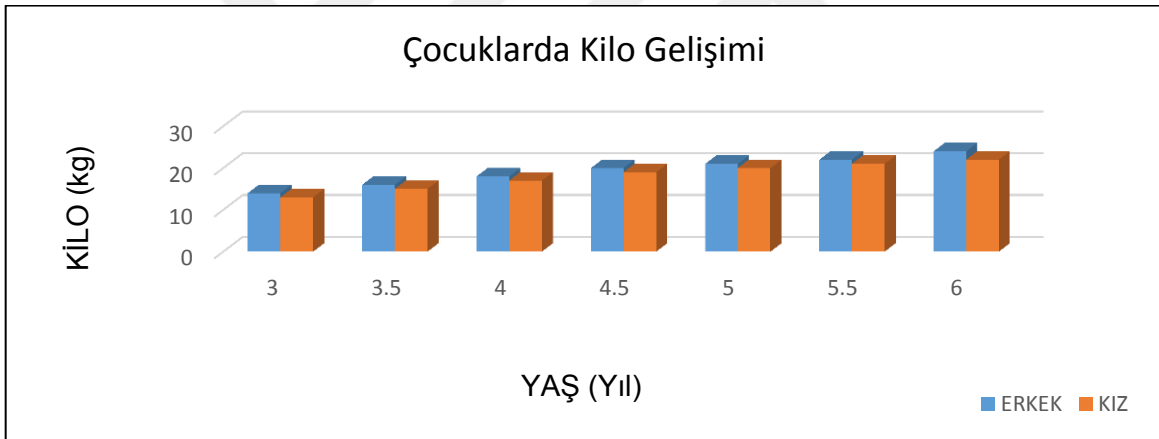
Büyüme; çevresel faktörlere (sosyal çevre, eğitim, spor ile uğraşı, bölgesel etkiler) ve doğuştan getirilen özelliklere bağlıdır. Kalıtsal özelliklerin büyüme üzerindeki payı, sadece büyümenin nihai durumu değil aynı zamanda büyüme hızını da kapsar (Muratlı, 2013).

Okul öncesi dönemdeki büyüme ve gelişmeye bakacak olursak, bu dönemde gelişimin sahip olduğu hız bebeklik dönemine kıyasla ivme kaybeder. Hayatın 1 ila 3. yaşları arasındaki büyüme, 3 ila ve 5. yılları arasındaki büyümenin takribi iki katıdır. 3 yaşında kızlar yaklaşık 94 cm uzunluğunda, 13 kg ağırlığındadır. 6 yaşına ulaştıklarında boyları 115cm'yi ağırlıkları ise 22 kg'a ulaşır. Erkek çocukların ağırlıkları ve boy uzunlukları ise kız çocuklarına kıyasla biraz daha fazladır. Bireyler 6 yaşına ulaştıklarında doğduklarındaki ağırlıklarının yaklaşık yedi katına ulaşırlar (Erden ve Akman, 1996).



Grafik 1. Çocukların 3-6 yaşlarında boy uzunluklarının gelişimi (Neyzi, 1993).

Yaş ile birlikte kızların ve erkeklerin boy uzunluklarında artış gözlemlenirken, erkeklerin boy uzunlukları kızlara göre daha fazladır.



Grafik 2. Çocukların 3-6 yaşlarında ağırlıklarının gelişimi (Neyzi, 1993).

Yaş ile birlikte kızların ve erkeklerin vücut ağırlıklarında artış gözlemlenirken, erkeklerin vücut ağırlıkları kızlara göre daha fazladır.

Yukarıdaki grafiklerde de görüldüğü gibi okul öncesi dönemde erkek çocukları boy ve kilo olarak kız çocuklardan üstündürler. Fakat yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına göre ince motor becerilerde kız çocuklarının erkek çocuklardan daha başarılı olduklarını görülmektedir (Neyzi, 1993).

2.1.5.2. Motor Gelişim

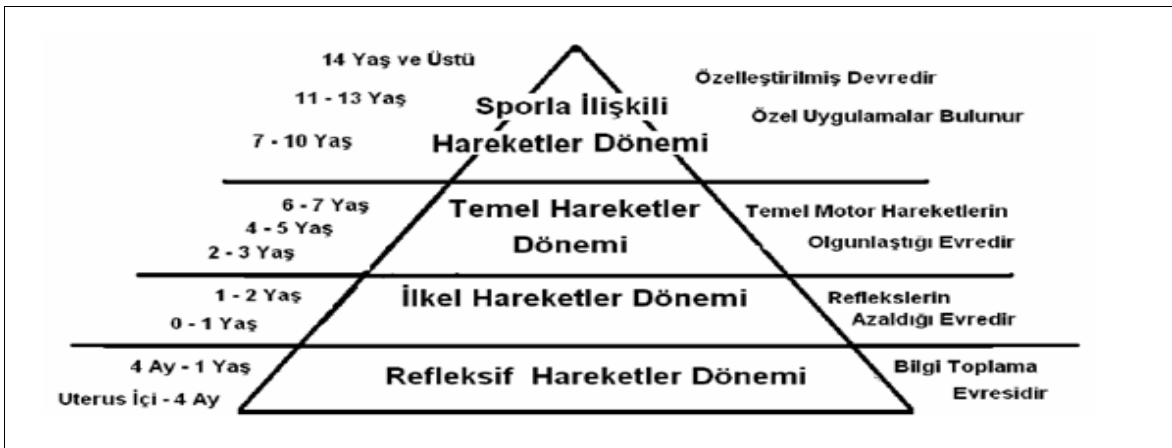
Bireylerin fiziki olarak büyümesi ile merkezi sinir sistemindeki meydana gelen gelişime paralel şekilde organizmanın isteğe bağımlı olmak kaydıyla hareketlilik kazanması durumudur (Gökmen, Karagül ve Aşçı, 1995).

Gallahue'ye (1982) göre ise gelişim; içsel ve dışsal süreçlerin etkileşiminin bir tezahürü olarak motor davranıştaki ortaya çıkan değişimlerdir.

Çocuklardaki motor davranışların gelişimi sıradan refleksler ile başlayan ve elit düzeyde eşgüdümlü motor beceriler ile nihayete eren bir süreci takip etmektedir. Tüm çocukların motorik gelişimi merkezden dışa ve baştan ayağa doğru olacak biçimde bir sıra takip etmektedir (Sarı, 2001).

Tüm gelişim özelliklerinde var olduğu gibi erkek ve kız çocuklarının motor gelişim seviyesinde de bir takım farklılıklar söz konusudur (Öztürk, 2001). Okul öncesi dönemde sürat koşuları, atlama ve dikey sıçrama gibi parametrelerin oranlarındaki karşılaştırmada erkek çocukların kız çocuklarına üstünlüğü görülmektedir. Bu duruma karşın kız çocukları koordinasyon ve dengeyi gerektiren becerilerde erkeklerden daha üstündürler (Muratlı, 2013).

İnsanın organizmasının hareket kapasitesindeki meydana gelen değişim doğumun çok öncesinden başlar ve doğum sonrasında farklı evrelerde farklı nitelikte ve oranlarda devam eder. Gallahue motor gelişimi farklı dönemlerde incelemek gerektiğini öne sürmüştü ve bu gelişim alanını çocukluk dönemi ile sınırlayarak incelemiştir. Sahip olduğu kuramı da piramit modeli ile açıklayarak tüm motor gelişim dönemini bir diğerinin üzerine inşa etmiştir (Gallahue, 1982).



Şekil 1. Motor Gelişim dönemleri (Gallahue, 1982)

- 1- Refleksif Hareketler Dönemi: Dünyaya yeni gelenlerde davranışlar omurilik ile orta beyin merkezinden kontrol edilegelmektedir. Meydana gelen refleksif hareketler, bebeklerin birincil motorik tepkileri ile bilgilerin temel kaynaklarını oluşturmaktadır. Bir takım ilkel refleksler, daha sonraki sistemli davranışların temelini oluşturur (Gander, 1993).
- 2- İlkel Hareketler Dönemi: Bireylerin merkezi sinir sisteminde meydana gelen değişimler sayesinde baş ile gövdeden başlayarak, devamında kollar ile bacakların otokontrolü bahsedilen evrede gerçekleştirilmektedir (Bilir, 1979). Bu dönemde bireylerin sergiledikleri basit yapıdaki hareketleri birincil istemli hareketleridir. Bu hareketler, oturma, emekleme ve ayakta durabilme becerileridir. Her ne kadar bireysel farklılıklar söz konusu olabilse de bu hareketlerin bir sıra dâhilinde gerçekleşmekte olduğu ve bireyin olgunlaşmasına bağımlılığı kesindir (Goran, 1998).
- 3- Temel Hareketler Dönemi: İnsan hayatının 2 ila 7. senelerini kapsayan müddet, temel hareket becerileri olarak adlandırılan sıçrama, fırlatma, denge, yakalama, koşma, atlama, sekme vb. becerilerdir. Bahsi geçenler bütün bireylerde mevcut olan ve hayatın devamı için ihtiyaç duyulan beceriler olduğundan "Temel Beceriler" şeklinde isimlendirilir (Demirci, 2007).

Temel hareketler dönemi kendi içinde üçe ayrılır.

- a- Başlangıç Evresi (2-3 Yaş): Hareketlerde son derece kaba bir koordinasyon gözlenir. Bu dönemde bireyler hareketi kavramak ve tecrübe etmek amacıyla çaba sarfederler.
 - b- Orta Evre (3-4 Yaş): Bu dönemde koordinasyon ve kontrolün artması amacıyla bireyin gerçekleştirdiği hareketler daha kontrollü ve ahenkli olarak ortaya çıkar. Bu duruma karşın bazı hareketlerde abartı ve sınırlılık söz konusudur.
 - c- Olgunlaşma Evresi (5-6 Yaş): Bu dönemde bireyler mekanik açıdan etkin, kontrollü, uyum sağlamış ve gelişim göstermiş hareketler sergiler. 5 ila 6 yaşlarına gelmiş olan çocuklardan bu evreye varmış olmaları beklenir. Çocuk ve yetişkin hareketlerinin gözlemlendiğinde çoğu temel hareket becerilerini olgunluk düzeyinde geliştiremedikleri gözlemlenmektedir. Bireyin olgunluk seviyesine ulaşabilmesi, kendisine deneme fırsatı verilmesine, güdülenmesine ve kaliteli eğitimin geçirmiş olması ile yakından ilişkilidir.
- 4- Sporla İlişkili Hareketler Dönemi (7 Yaşından ve Sonrası): Temel hareket evresinin uzantısı olmakla birlikte aynı zamanda gelişim seviyesidir. Bu dönem boyunca hareket, sadece hareketin gerçekleştirilmesini öğrenmek için hedef olarak değil, muhtelif müsabaka ve birlikte hareket etmeyi zorunlu kılan eğitsel

oyunlar, danslar ve boş zaman faaliyetlerinde araç şeklinde kullanılmaktadır (Çamlıyer, 1997).

2.1.6. Okul Öncesi Dönemde Hareket Gelişimi

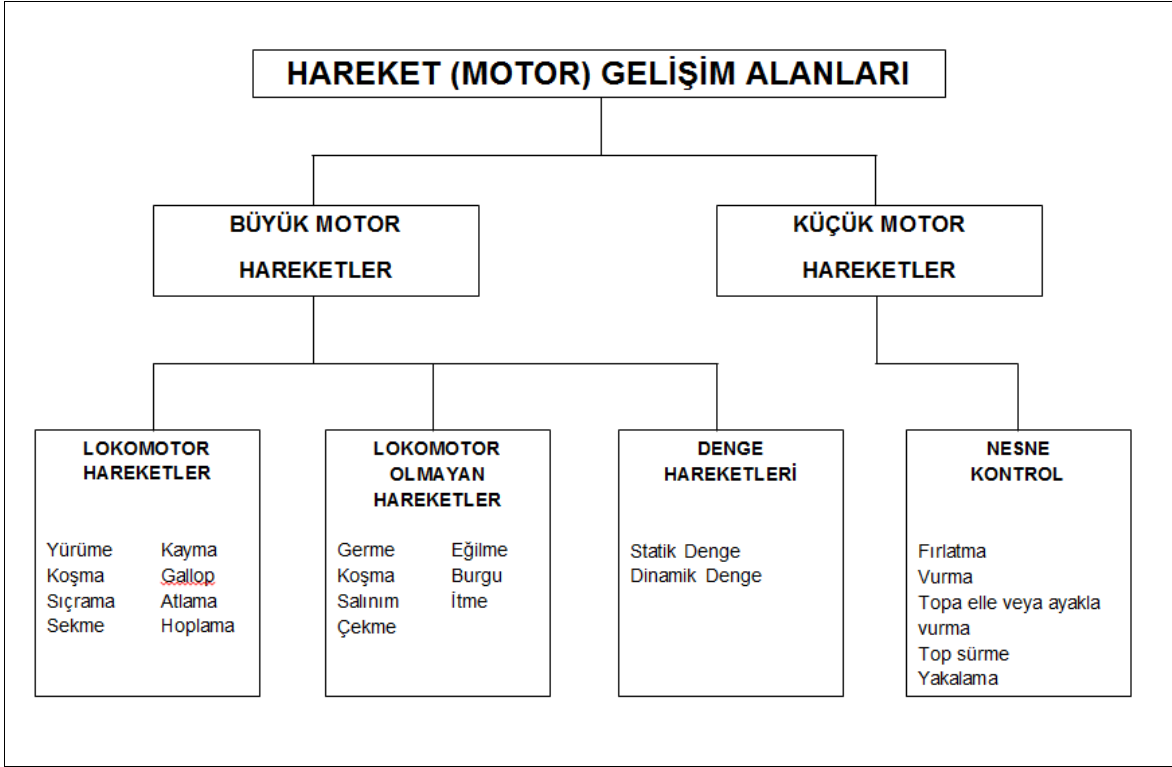
Hareketlerin şuurlu bir şekilde kontrolü sağlandıkça kapasiteleri artar, oldukça kompleks ve etkili bazı becerilerin oluşturulması için bir araya gelirler. Araştırmalar kompleks hareket becerilerinin, basit hareket becerilerinin koordineli ve bir sıra dahilinde gerçekleştirilerek oluştuğunu ortaya koymaktadır.

Özel hareket becerilerinin gelişimi amacıyla ciddi dönemler mevcuttur ve bu dönemler içerisinde çocukların bir hareketi kolaylıkla ve etkili bir şekilde gerçekleştirebildikleri bilinmektedir. Kritik dönemler, çocuğun fiziksel açıdan yeterli olgunluğa ulaştığı, ihtiyaç duyulan yeteneklerin çoğunluğunu kazanıma dönüştürdüğü, bilişsel ve algısal hazırbulunuşluğa vardığı dönemlerde meydana gelir. Kritik dönemlerde çocukların desteklenmesi ve yönlendirilmesi önemlidir. Eğer bu dönemlerde çocuğun deneyimleri sınırlanarak çevresiyle arasında olması gereken iletişim sağlanamazsa, hedef hareket becerileri olması gereken zamanda kazanıma dönüştürülemez. Bu durum da sonraki duyu hareket gelişiminde sorunlara yol açabilir (Burton, 1998).

2.1.6.1. Çocuklarda Hareket Gelişim Alanları

Tüm bireylerin gelişim aşamalarında görülmekte olan hareketin gelişim alanları; o hareketi ortaya çıkaran kas grubunun sahip olduğu özellikleri doğrultusunda belirlenir. Bebeklik dönemindeki henüz gelişmemiş hareket becerilerinden, ergenlikteki ve yetişkinlikteki becerilere dek geliştirilmek zorunda olunan hareketler şu başlıklar altında toplanmıştır.

- 1- Kaba Motor Beceriler (Büyük Kas Hareketleri)
- 2- İnce Motor Beceriler (Küçük Kas Hareketleri) (Przysucha, 2000).



Şekil 2. Hareket gelişim alanları şeması (Muratlı, 1997).

Çocuğun temel hareket becerilerinin tutarlı şekilde geliştirilebilmesi, yalnızca düzenleyici ve yaratıcılığa imkân sağlayan bir eğitimle sağlanabilir. Temel hareketlerin gözlemlenerek değerlendirilebilmesi, alıştırmaların planlanması ile en uyumlu eğitim modellerinin belirlenmesi için büyük ve küçük kas hareketlerinin incelenmesini zaruridir (Gökmen, Karagül ve Aşçı, 1993).

2.1.6.1.1. Büyük Kas Hareketleri (Kaba Motor Beceriler)

Kaba motor beceriler yani büyük kas hareketleri baş, gövde, kol ve bacakları hareket ettiren geniş kasların kullanımını içerir. Büyük kas gruplarının gerçekleştirdiği ayakta durma, emekleme, koşma, yürüme, dönme ve sallanma gibi hareketlerin üzerindeki denetimi ifade etmek amacı ile kullanılır (Serbes, Yüret ve Topkaya, 2004).

Okulöncesi dönem, hareket kalıpları ve kombinasyonlarının hızlıca başkalaştığı bir dönem şeklinde nitelendirilir. Bireylerin hareketlerinde 4 yaşından 7 yaşına kadar nitelik olarak göze çarpan bir yükseliş gerçekleşmektedir. Hareketleri daha düzgün ve ritmik hale gelirken kendilerini daha güvende hissederler (Hirtz, 1985).

Kaba motor becerilerde meydana gelen gelişmeler çeviklik, esneklik ve dengenin yanı sıra güç gibi temel eğerlere ihtiyaç duyar. Bu komplike yapının daha anlaşılır olabilmesi için, büyük kas hareketleri 3 ana grupta incelenir.

2.1.6.1.1.1. Lokomotor Hareketler

Yürüme, atlama, sıçrama ve koşma gibi lokasyon değişimini zorunlu kılan hareketlerdir. Lokomasyonda amaç; bulunulan alanın üstünde hareketi, bir diğer deyişle bedeninin bulunduğu yeri değiştirmektir. Bu hareketleri farklı formlarda bir araya getirerek yeni hareket formlarının üretilmesi sağlanmaktadır.

2.1.6.1.1.2. Lokomotor Olmayan Hareketler

Yer değiştirmeye gereksinim duyulmayan salınım, eğilme, dönme, itme ve germe gibi hareketlerdir. Bu hareketlerin başlangıcından bitimine kadar geçen süre zarfında vücut bulunmuş olduğu alanda yer değiştirmez.

2.1.6.1.1.3. Denge

Bir yerde belirli bir pozisyonu sürdürme hareketidir. Denge tüm hareketlerde çok önemli bir etkidir ve tüm hareketlerin içeriğinde mevcuttur. Aynı zamanda oyun, spor, dans ve cimnastik faaliyetlerinde büyük ölçüde rol oynamaktadır. Bütün hareketlerini temelini teşkil eden denge 2 çeşittir.

- 1- Statik Denge: Ağırlık merkezinin stabil kaldığı oturma, ayakta durma, amut vb. becerileri kapsar.
- 2- Dinamik Denge: Yapılan harekete göre ağırlık merkezinin sürekli yer değiştirdiği denge çeşididir. Yürüme ve emekleme gibi becerileri kapsar (Guillaume, 1999).

2.1.6.1.2. Küçük Kas Hareketleri (İnce Motor Beceriler)

İnce motor beceriler el ile ayağın işe koşulması yoluyla herhangi bir şeyin kontrol edilebilmesini ifade eder (Przysucha, 2000).

Bir diğer ifade ile ince motor beceriler, küçük hareketler ile objelerin manipülasyonunu içermektedir. Merkezden dışarı gelişim ilkesi gereği; küçük kas hareket gelişimi, büyük kas hareket gelişimini izlemektedir (D.S. Özer ve M.K. Özer, 2000).

İnce motor becerilerine kavrama, yuvarlama, yapıştırma, tutma, yazma, atma, yakalama, fırlatma, çizme, zıplatma, tekmeleme ve vurma gibi yetiler örnek gösterilebilir (Przysucha, 2000).

2.1.7. Okul Öncesi Dönemde Hareket Eğitimi

Hareket eğitimi, bireylerin kapasiteleri doğrultusunda tüm gelişim alanlarını içinde barındıracak şekilde planlanan ve spor öğretiminin temelini oluşturan etkinliklerin tümüne denir. Bir diğer ifade ile hareketin keşfedilmesi ve üretilmesidir (Mengütay, 2005).

Okul öncesi eğitim programlarına devam eden çocukların en belirgin özellikleri hareketli olmalarıdır. Bu dönemde çocukların hareket ihtiyacının karşılanması oldukça önemlidir. Zira hareket çocuğun gelişimini etkileyen en önemli unsurlardan biridir ve çocuğun kendi yeteneklerini tanımasına fırsat verir. Hem çocukların hareket ihtiyacının karşılanması hem de tüm gelişim alanlarına etki etmenin en uygun ve etkili yolu da hareket eğitimidir.

Hareket Eğitimi; Etkili düşünme, hissedebilme ve paylaşabilmenin yanı sıra hareketi kazanıma dönüştürmeyi hedefleyen bir faaliyetler bütünüdür. Gelişim döneminde doğru uygulanan hareket eğitimi neticesinde meydana gelen motor becerilerdeki gelişim, beraberinde kişilik gelişimine önemli derecede katkı sağlayan özgüven ve sosyal iletişim becerilerinin gelişimine önemli oranda etki etmektedir (Beverly, 1986).

2.1.7.1. Hareket Eğitiminin İçeriği

Hareket eğitimi, kurallar, stratejiler, kinesiyojik prensipler, spor kültürü, antrenman kuralları gibi gelişmelerin öğretildiği motorik ve zihinsel bir muhtevaya sahiptir (Gür, 2000).

Okul öncesi dönemde verilecek hareket eğitiminin içeriğinde oyun ağırlıklı olarak yer almalıdır. Çünkü oyun çocuğun doğal bir etkinliği olup hareket eğitiminin amacına ulaşmada en etkili yoldur (Beverly, 1986).

Okul öncesi dönem temel becerilerin kazanıma dönüştürülerek geliştirildiği zaman aralığıdır. Bu beceriler atlama, fırlatma, topa vurma, sıçrama, koşma, sekme ve yakalama hareketlerini içerir. Temel becerilerin gelişimini hedefleyen hareket eğitiminin içeriğinde bu becerilere muhakkak yer verilmelidir. Ayrıca iyi düzeyde motor-oyun becerisine sahip olan çocuklara farklı etkinlikler yoluyla, kendi hızlarında gelişimlerini sağlayacak fırsatlar sunulmalıdır (Gallahue, 1982).

Graham (1992) yaptığı çalışmada hareket eğitiminin içeriği ile ilgili genel bir tablo çizmiştir. Bu çalışmaya göre içerik; spor, bedenin sağlığı, koordinasyon, ritim ve dans, cimnastik ve oyun olacak şekilde hazırlanmıştır (Graham, 1992'den akt., Kalkavan, 2005).

2.1.7.2. Hareket Eğitiminin Önemi

Okul öncesi dönemi, çocukların kişiliğinin kazanılması, düzenlenmesi, temel bilgilerinin, becerilerin ve davranışların kazandırılması açısından oldukça önemli

olduğundan dolayı, bu dönemde hareket eğitimi tüm gelişim alanları açısından çocuklar için oldukça önemlidir. Çünkü bu dönemde çocuğun öğrendikleri, geliştirdikleri ve ya bu fırsatı yakalayamaması onun geleceğine önemli oranda etki edecektir.

Okul öncesi dönemin, bireylerin bilişsel, fiziksel, ve sosyal gelişimlerinin sonraki dönemlere oranla daha ivmeli gerçekleştiği zaman aralığı olduğu yönünde genel bir kabul söz konusudur. Birey bu dönemde tüm yönleri ile geliştirilmeye oldukça elverişlidir. İçeriği ve yararları göz önüne alındığında hareket eğitimi, bu dönemdeki çocukların fiziksel, bilişsel, duyuşsal ve sosyal gelişimlerine katkı sağlayacak en önemli faktörlerden biri olduğu açıktır.

Bloom' un yaptığı araştırmalarda bireylerin zihinsel gelişimlerinin % 60 'ının yaklaşık 7-8 yaşlarına kadar gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Bu dönem çocuklarının en önemli gereksinimlerinin hareket ve oyun olduğu da yadsınamaz bir gerçektir. Tüm bunlar göz önüne alındığında hareket eğitiminin, tüm gelişim alanlarını içeriğinde bulunan oyun ve etkinlikler ile geliştirmeye elverişli olması onun okul öncesi dönemdeki yerini ve önemini gözler önüne sermektedir (Oktay, Gürkan, Zembat ve Unutkan, 2006).

2.1.7.3. Hareket Eğitiminin Amaçları

Hareket eğitimi, bireyleri mevcut kapasitelerine paralel olarak zihinsel, fiziksel, duygusal ve sosyal birliktelik içerisinde geliştirerek mutlu ve sağlık dolu bir hayat geçirmesine katkı sağlamasının yanı sıra spor öğretimin de temelini oluşturmaktadır (Muratlı, 1997).

Hareket eğitiminin amaçları, muhtevasının derinliği ve tüm gelişim alanlarına etki ediyor olması sebebi ile tüm gelişimsel alanlara indirgenerek incelenmesini zorunlu kılmaktadır. Bu yüzden hareket eğitiminin amaçlarını şu şekilde sıralayabiliriz;

Sağlığın gelişimi açısından bakıldığında hareket eğitimi; bireylerin bedensel olarak formda kalmasını ve iskelet sistemlerini geliştirerek bir ömür boyu kullanacakları bedenlerini işlevsel hale getirmeyi amaçlar (Müniroğlu, 1995).

Fiziksel gelişim açısından bakıldığında hareket eğitimi; bireylerin antropometrik özelliklerinin, fiziksel görünümünün, boy-kilo, vücut kitle endeksi ve vücut yağ oranları gibi parametrelerinin dengeli ve düzenli gelişimlerini sağlamayı amaçlar (Zorba, 2000).

Motor yeteneklerin gelişimi açısından bakıldığında hareket eğitimi; bireylere çeşitli hareket kalıplarını, manipülatif ve denge becerilerini sistemli bir şekilde uygulatarak, sinir-kas koordinasyonunu geliştirmek sureti ile motorik özelliklerini geliştirmeyi amaçlar. Duyuşsal gelişim açısından bakıldığında hareket eğitimi; muhtevasında yer alan grup oyunları sayesinde bireylerin benliğini tatmin etme, kendini anlama, olumlu kişilik ve itibar sağlama ve sorunlarla başa çıkma gibi duyuşsal yönlerine katkı sağlamayı amaçlar.

Sosyal gelişim açısından bakıldığında sosyal sağlığın ve düzenin gelişmesinde etkili bir araç olan sporu içeriğinde barındıran hareket eğitimi; nitelikli karakter, değerler, kişiye saygı, adalet duygusu ve ahlak konularında bireylerin sosyal gelişimlerine katkı sağlamayı amaçlar (Boley ve Field, 1997).

Zihinsel gelişim açısından bakıldığında hareket eğitimi, bir yandan çocuklara farklı hareket kalıplarını öğretirken diğer yandan içeriğindeki oyun ve sportif kuralları da beraberinde sunar ve bireyi zihinsel bir süreçten geçirerek gelişimlerine katkı sağlamayı amaçlar.

Aktif yaşam bilinci açısından bakıldığında hareket eğitimi; bireylerde fiziksel aktivite alışkanlığı geliştirerek, hayat boyu aktif yaşam tarzı benimsemelerine katkı sağlamayı amaçlar (Yavuzer, 1999).

2.1.8. İmgeleme

Bireylerin sergilemiş oldukları performanslarını ve bu performanslarının gelişimlerini etkilemekte olan birçok psikolojik beceri mevcuttur. İmgeleme de bu becerilerden yalnızca biridir. İmgeleme, yapılmak istenen bir becerinin uygulamasının gerçekleştirilmeden baskın bir şekilde zihinde canlandırılmasıdır. Bir diğer ifade ile imgeleme, insanın zihninde daha önceden uygulanmış bir deneyimi uygulama olmaksızın canlandırmak amacıyla tüm duyu organlarını işe koşturur.

İmgeleme hareket ve algıyla yakından ilişkili olması sebebiyle var olan insan davranışları, düşünceleri ve öğrenmeleri değiştirmekte fazlasıyla etkin bir araçtır. Planlanmış ve belirlenmiş herhangi bir hedefi gerçekleştirmeye yönelik kullanılması durumunda oldukça verimlidir (Elçi, 2014).

2.1.8.1. İmgeleme Çeşitleri

Bireylerin öğrenme stillerinin değişiklik göstermesi gibi imgeleme yeteneklerinin de birbirinden farklı olması ve ya bireylerin farklı imgeleme çeşitlerinden herhangi birini ve ya bir kaçını birden kullanması beklenmektedir. Bahsi geçen imgeleme çeşitleri aşağıda sıralanmıştır.

2.1.8.1.1. Görsel ve Kinestetik İmgeleme

Motor performans sergileniyor olduğunda kullanılması hayati olan iki bilgi görme ve kinestetik bilgidir. Bireyler hareketi planlarken ve performans esnasında gerekli düzenlemeleri yaparken duyu bilgileri kullanırlar. Görsel imgeleme; birşeyi aslına uygun

şekilde görme, zihinde canlandırma işidir. Kinestetik imgeleme ise; hareketi gerçekten yapıyormuş gibi hissetme olarak tanımlanabilir.

2.1.8.1.2. İçsel ve Dışsal İmgeleme

İçsel imgeleme çeşidinde birey yaptıklarını sahip olduğu yaşamında ne şekilde görüyor ise kendi bakış açısından bakarak o şekilde canlandırır. Dışsal imgeleme çeşidindeyse birey şahsını televizyon ekranından izliyormuşçasına beceriyi gerçekleştirme mental olarak canlandırmasıdır.

2.1.8.1.3. Diğer İmgeleme Çeşitleri

Herhangi bir sesin insan zihninde canlandırılması işlemine işitsel imgeleme, daha önceden bilinen bir kokunun hissedilmesi şeklinde gerçekleştirilene ise koku imgelemesi denir. Dokunsal imgelemede ise gerçekte bir temas olmadığı halde elimizde olmayan dokuyu hissetmek olarak tanımlanırken tat alma imgelemesi, bir tadı gerçekte tatmadan duyumsamaktır (Murphy ve Martin, 2002).

2.1.8.2. İmgelemenin Yararları

Bireyler imgelemenin değişik formlarından yararlanabilirken imgeleme bireylere fizyolojik ve psikolojik becerileriyle ilgili yardımcı olur ve yarar sağlar. Bu yararları şu şekilde sıralayabiliriz.

- 1- İmgeleme bireyin harekete ve performansa odaklanmasını sağlar.
- 2- Bireyi kendine güvenmesi için güdüler.
- 3- Duygu karmaşasına engel olarak performans boyunca bireyi duyuşsal anlamda güçlendirir.
- 4- Becerilerin öğrenilmesine ve geliştirilmesine yardımcı olur.
- 5- Sakatlık döneminde ve sonrasındaki tedavi ve rehabilitasyon sürecinde kullanılarak performansa geri dönüş süresini kısaltır.
- 6- Hareketi korkmadan ve kesintisiz şekilde zihinde tekrarlamak performans gelişimine katkı sağlar.
- 7- İleri düzey sporculara fazlasıyla katkı sağladığı gibi spora yeni başlayanlarda da rahatlıkla uygulanabilir ve yarar sağlar (Beşiktaş, 2005).

2.1.8.3. İmgelemenin Kullanım Alanları

Üst düzey sporcular ve antrenörler imgelemeyi kullandıklarını ifade etmektedirler. Bu yüzden bireylerin imgelemeyi neden ve nasıl kullandıkları ile ilgili çalışmalar her geçen gün artmaktadır.

İmgelemenin spor ve egzersizlerde kullanım alanlarını genel olarak 3 ana başlık altında toplamamız mümkündür.

- 1- Beceri Öğrenimi ve Uygulamaya Yönelik Kullanım
- 2- Performansı Geliştirmeye Yönelik Kullanım
- 3- Taktik ve Oyun becerilerine Yönelik Kullanım (Morris, Spittle ve Watt, 2005).

2.1.8.3.1. Beceri Öğrenimi ve Uygulama

İmgeleme kullanım alanlarından en yaygın olanı beceri öğrenimi ve uygulanması alanı olarak kabul edilmektedir. İmgeleme bu kullanım alanı ile bireylerin herhangi bir beceri ve ya bir spor branşının temel becerilerini elde etmelerine yardımcı olmaktadır. Zira Gentile (2000)' ye göre; golfçüler atışlarını, futbol oynayanlar penaltı vuruşlarını ve ya yüksek atlama sporcuları sıçrama öğelerini fiziken uygulamaksızın öğrenebilirler.

Öğrenilen becerilerin uygulanmasındaki mükemmellik o becerinin fazlasıyla tekrarlanmasına bağlıdır. Becerileri anımsamak ve imgelemek onların öğrenilmesinin yanı sıra varolan becerilerin elite düzeyde kalması için de önem arz etmektedir.

Diğer yandan beceriyi uygulama düzeyinde tekrar tekrar yapılan imgeleme hatalarının keşfedilmesi ve düzeltilmesine de olanak sağlamaktadır (Gentile, 2000).

2.1.8.3.2. Performansı Geliştirme

İmgeleme, performansın hemen öncesinde, performans esnasında ve sonrasında bireylerin odaklanmasına yardımcı olarak performansın arttırılmasına katkı sağlamaktadır. Yarışma esnasında her bir sıçrama öncesinde ön sıçrama rutini ile performansını geliştirebilir.

2.1.8.3.3. Taktik ve Oyun Becerileri

Taktikler, stratejiler ve oyun planları bir araya gelerek taktik becerileri oluştururlar. Taktikler yarışmayı kazanmak ve herhangi bir amaca ulaşmak adına hazırlanan planlar bütünüdür.

Oyuncular ve antrenörler oyun planlarını etkili ve eksiksiz hazırlayabilmeleri için imgelemeyi kullanmaktadırlar. Çünkü her bir rakip ile farklı strateji ve plan dâhilinde

mücadele ederek amaca ulaşmak için imgeleme tamamlayıcı bir görev üstlenmektedir. Çünkü bireylerin kendileri ve ya takımları için en iyi stratejileri düşünebilmeleri ve bu durumu zihinlerinde canlandırabilmeleri çok önemlidir.

Müsabaka anında ve ya öncesinde meydana gelen beklenmedik durumlar için farklı oyun planları hazırlanması gerekebilir. Bu oyun planlarının geçerli ve etkili olabilmeleri de onların niteliklerine bağlıdır. İmgeleme tam da bu sırada bireylere sorunlarla başa çıkmak ve yeni durumları özümseyerek üstesinden gelmek için oldukça etkili ve tercih edilen bir tekniktir (Gammage, 2000).

2.2. Literatür Taramasının Sonucu

Geçmişten günümüze, Türkiye' de ve Dünya' da okul öncesi eğitimin geçirdiği evrelere ve hali hazırdaki durumuna bakıldığında; gerçekleştirilmek istenen hedefler ve kazanımlara ulaşmak amacı ile okul, veli ve öğrenci paydaşları arasındaki ilişkinin tam olarak istendiği düzeyde olmasa da gözle görülür düzeyde gelişim gösterdiği görülmektedir.

Literatür taraması sonucunda, okul öncesi eğitim döneminin çocukların gelişimleri ve hayata hazırlanmaları açısından kritik öneme sahip olduğu görülmektedir. Bu kritik sürecin, çocukların psikomotor, fiziksel, sosyal ve bilişsel gelişimleri için tüm paydaşların işe koşulması ve desteklenmesi ile verimli geçirilebileceği kabul edilmektedir.

Okul öncesi eğitimin her döneminde çocukların hareket etmelerine imkân sağlayan etkinlikler yer almıştır. Çocukları özellikle eğitsel oyunlar eşliğinde hareket etmeye yönlendiren ve bu yönü ile onlara gelecek yaşantılarında spor yapma bilincini empoze etmeye çalışan faaliyetler değişen şartlar ile birlikte evrilmiştir.

Günümüzde hareket eğitimi olarak mevcut gelişimini sürdüren faaliyetler farklı bilimsel yaklaşımlar ile zenginleşmekte ve maksimum verim elde edebilmek için gelişmektedir. Yapılan araştırmalar, hareket eğitiminin çocukların gelişimleri üzerinde ne kadar etkili olduğunu kanıtlamaktadır.

Çocukların gelişimlerine katkı sağladığı, içsel motivasyonlarını arttırdığı, hareket gelişimi ve beceri öğreniminde de etkili olduğu yapılan araştırmalar ile sabit olan ve literatürdeki yerini alan bir diğer bilimsel süreç ise imgelemedir. Çocukların tüm yönleri ile gelişimlerine katkı sağlaması amacı ile hareket ve beceri öğreniminde ve gelişiminde sürece dâhil edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Çocukların psikomotor, fiziksel, sosyal ve bilişsel yönlerinin gelişebilmesi ve hayata daha iyi hazırlanabilmesi için olmazsa olmaz bir diğer faktör ise öğretmen ve aileler başta olmak üzere sosyal çevrelerindeki tüm bireylerin çocukları doğru yönlendirmeleridir.

Tüm bu gerçekler göz önüne alındığında, çocuklar için tam anlamıyla güvenli ve gelişime açık ortamların hazırlanmasının ve gelişimlerinin düzenli olarak takip edilmesinin elzem olduğu kabul edilmektedir.



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu araştırma, okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş grubu öğrencilerine uygulanmış bir çalışmadır. Araştırmada ilk test ve son test kontrol gruplu deneysel yöntemden faydalanılmıştır. Bu yöntemde birden fazla grup mevcuttur ve gruplar yansız atama yapılarak meydana getirilir. En az bir kontrol ve bir deney grubunun yer aldığı bu yöntemde tüm gruplara ön test ve son test uygulanır fakat planlanan eğitim programı deney gruplarına uygulanırken kontrol grubuna uygulanmaz. Bu yöntemde hem grup içindeki deneklerin ön test ve son test arasındaki değişimleri hem de gruplar arası farklılıklar irdelenebilir (Büyüköztürk, 2007).

Öğrenciler kontrol, imgeleme, hareket eğitimi, hareket eğitimi ve imgeleme grubu olarak seçkisiz (yansız) şekilde gruplandırılmışlardır. Kontrol grubu normal eğitimine devam ederken, deney grupları normal eğitimlerinin yanı sıra hareket eğitimi ve/ve ya imgeleme ile ilgili programlara tabi tutulmuşlardır. Tüm grupların deney öncesi ilk test, deney sonrası son test değerleri alınmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, okulöncesi eğitim kurumlarına devam eden 4-6 yaş grubundaki 4568 kız ve erkek çocuk oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise; 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Samsun ili İlkadım ilçesinde yer alan Karadeniz İlkokulu ve Kılıçarslan Ortaokulu bünyesindeki okul öncesi programlarına devam eden 4-6 yaş grubu 40 kız ve 40 erkek toplam 80 öğrenci oluşturmaktadır.

Örneklem grubu seçkisiz (yansız) atama esasına dayanılarak yapılmıştır. Bu örnekleme yönteminde evrenden örneklem için birim çekme işleminin seçkisizlik ilkesine uygun olarak gerçekleştirilmesi esas alınır. Bu şekilde yapılan örneklemelemlerde temel alınan birimlerin örneklem için seçilme olasılıkları eşittir (Büyüköztürk, 2007).

Örneklem gurubu kurum müdürleri ile ailelerin izni ve çocukların gönüllü katılımları ile oluşturulmuştur.

Araştırma gruplarına ilişkin tanımlayıcı bulgular aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 1. Çocukların Yaşları İle İlgili Tanımlayıcı Bilgileri

Kaynak	Tanımlayıcı Bilgiler				
	N	En Düşük	En Yüksek	Ort	S.S.
Yaş	80	4,2	5,9	5,27	0,70
Toplam Kişi Sayısı	80				

Tablo 1.' e bakılarak araştırmaya katılan çocukların yaşları incelendiğinde minimum yaş değerinin 4,2 ve maksimum yaş değerinin 5,9 olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan çocukların yaş ortalamalarının ise 5,27 olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Çocukların Cinsiyetlerine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Kaynak	Frekans		Yüzde
Kız	1,00	40	50
Erkek	2,00	40	50
Toplam		80	100.0

Tablo 2.'de örneklem grubu oluşturan çocukların cinsiyet değişkeni için yüzde ve frekans değerleri incelendiğinde; çocukların 40' ı (% 50) kız, 40' ı (% 50) erkektir.

3.3. Verilerin Toplanması

Okul öncesi eğitim kurumlarındaki 4-6 yaş grubu çocukların uygulanan hareket eğitimi ve imgeleme ile gelişim süreçlerini araştırmak ve saptamak amacı ile daha önce birçok araştırmada kullanılmış, geçerliliği ve güvenilirliği saptanmış veri toplama araçları kullanılmıştır. Veri toplama araçları bizzat araştırmacının kendisi tarafından uygulanmış ve sonuçlar güvenli bir şekilde kaydedilmiştir.

Araştırmanın yapılacağı kurumlara araştırmacı tarafından gidilmiş, kurum müdürleri ile görüşülerek araştırmanın amacının ne olduğu ve sonuçlarının ne için kullanılacağı hakkında bilgi verilerek gerekli izinler alınmıştır. Aynı şekilde anasınıfı öğretmenlerine de gerekli açıklamalar yapılarak hem kendilerinin hem de öğrencilerinin gönüllülük esasına göre çalışmaya dâhil edilmeleri sağlanmıştır.

Çalışma takvimi planlandığı üzere 2017-2018 eğitim öğretim yılının ilk haftasına müteakip uygulanmaya başlanmıştır.

Uygulamanın ilk gününde öğrencilere 45 dakikalık bir sunum yapılarak uygulanacak motor performans ölçümleri ile ilgili bilgi paylaşımında bulunulmuştur. Çocukların motor performans ön testleri bir öğrenciye ortalama 15 dakika ayrılarak yaklaşık 2 hafta içerisinde çalışmanın yürütüldüğü okulların açık ve kapalı alanları kullanılarak yapılmıştır. Yapılan ölçümlerin akabinde öğrenciler seçkisiz (yansız) örnekleme esasına uygun olacak şekilde kontrol ve deney gruplarına ayrılarak 8 haftalık hareket eğitimi ve / ve ya imgeleme programları yine çalışmanın yürütüldüğü okulların açık ve kapalı alanları kullanılarak uygulanmıştır. Programların bitişinin hemen sonrasında çocukların motor performans son testleri yapılmış ve kayıt altına alınmıştır. Verilerin analizi yapılmadan önce bir eksiğin olup olmadığı kontrol edilmiştir.

3.3.1. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı, okulöncesi çocukların motor performanslarını ölçmek amacı ile Motris, Atwater, Williams ve Wilmore' un 1980 yılında geliştirdikleri motor performans test protokolünden oluşmaktadır.

Test protokolü, tek ayak üzerinde dengede durma, çabukluk, yakalama, durarak uzun atlama, fırlatma ve sürat koşusu olmak üzere 6 unsurdan meydana gelmektedir (Çelebi, 2010; s. 44).

Yukarıda bahsedilen unsurlar;

1- Tek Ayak Üzerinde Dengede Durma

Amaç: Çocuğun tercih ettiği ayağının üzerinde durma süresini saptamaktır. Değerlendirme; kronometre yardımı ile toplam yedi ölçüm yapılır. En iyi ve en kötü değer çıkarılarak beş ölçümün ortalaması alınır.

2- Çabukluk

Amaç: çocuğun sırtüstü yatma durumundan, dikey duruma geçerek 3.05m.'lik mesafeyi koşması, tenis topunu alması ve dönerek eski durumuna geçmesi arasındaki süreyi ölçmektir.

Değerlendirme: toplam dört uygulama yapılır ve değerlerin ortalaması kaydedilir.

3- Yakalama

Amaç: Çocuğun havadan atılan topu yakalama yeteneğinin ölçülmesidir.

Değerlendirme: toplam on deneme yaptırılır. Puanlama skalası kullanılarak alınan puan değerlerinin ortalaması belirlenip kaydedilir.

4- Durarak Uzun Atlama

Amaç: çocuğun iki ayağını yerden kaldırıp, vücudunu ileriye doğru hareket ettirerek ne kadar uzağa atlayabildiğini ölçmektir.

Değerlendirme: En iyi dört uygulamanın ortalaması alınarak değerlendirilir.

5- Tenis Topu Fırlatma

Amaç: Çocuğun tenis topunu ne kadar uzağa atabildiğini ölçmektir.

Değerlendirme: Toplam yaptırılan yedi uygulamanın en iyi ve en kötü değerleri çıkarılır ve diğerlerinin ortalaması alınarak değerlendirilir.

6- Sürat Koşusu

Amaç: Çocuğun 12.2 m.'lik mesafeyi ne kadar hızlı koştuğunu saptamaktır.

Değerlendirme: Üç uygulama yaptırılır ve en iyi iki uygulamanın ortalaması alınarak değerlendirilir.

Uygulanan Hareket Eğitimi Programı

Yapılan bu araştırmada uygulanan hareket eğitimi programı haftada 3 gün 45' er dakikalık toplam 24 seanstan oluşmaktadır. Uygulanan hareket eğitimi programı ekler bölümünde sunulmuştur.

Uygulanan İmgeleme Programı

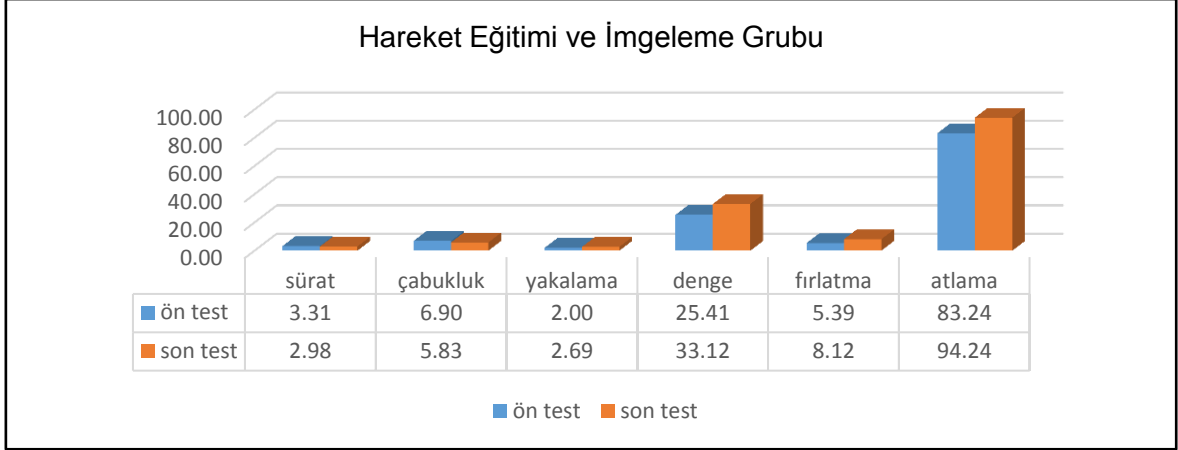
Yapılan bu araştırmada uygulanan imgeleme programı 8 hafta süre ile haftada 3 gün 30'ar dakikalık toplam 24 seanstan oluşmaktadır. Uygulanan imgeleme programı ekler bölümünde sunulmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Tanımlayıcı istatistik teknikler kullanılarak grupların puanlarına ait aritmetik ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdelik değerler belirlenmiştir. Gelişim farklarının tespit edilmesi için ön test ve son test aritmetik ortalamaları ile standart sapmaları hesaplanarak, aritmetik ortalamalar arasındaki fark T-Testi ile kontrol edilmiştir. İstatistiksel işlemler SPSS for Windows 20.0 paket programında yapılmış ve sonuçların 0.05 seviyesinde anlamlılığı araştırılmıştır.

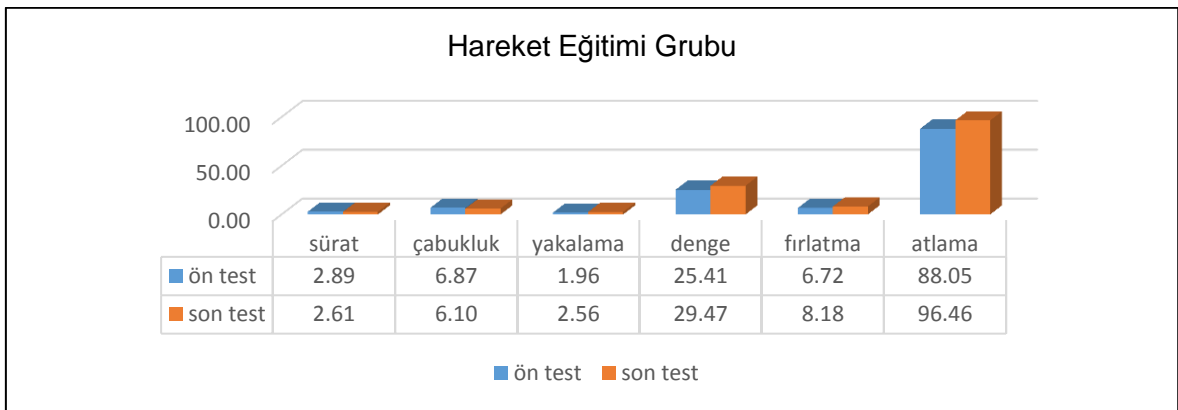
4. BULGULAR

Araştırma gruplarının ön test- son test farklarına ilişkin bulgular.



Grafik 3. Hareket eğitimi ve imgeleme grubu ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması.

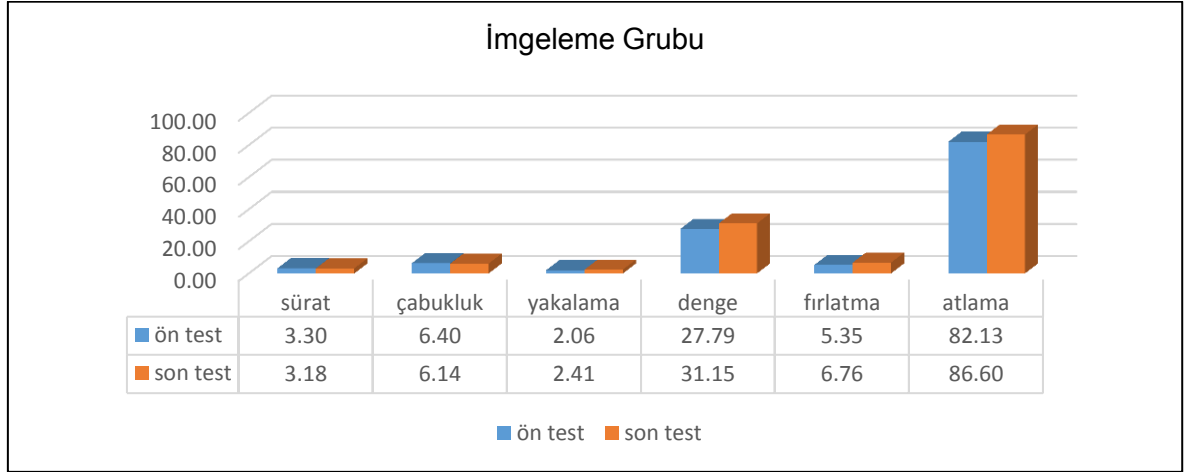
Grafik 3'te görüldüğü gibi HİG' in ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında; 3.31 sn. olan sürat ölçüm değeri 2.98 sn. olarak, 6.90 sn. olan çabukluk ölçüm değeri 5.83 sn. olarak, 2.00 p. olan yakalama ölçüm değeri 2.69 p. olarak, 25.41 sn. olan denge ölçüm değeri 33.12 sn. olarak, 5.39 m. olan fırlatma ölçüm değeri 8.12 m. olarak, 83.24 cm. olan durarak uzun atlama ölçüm değeri 94.24 cm. olarak farklılaşmıştır.



Grafik 4. Hareket eğitimi grubu ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması.

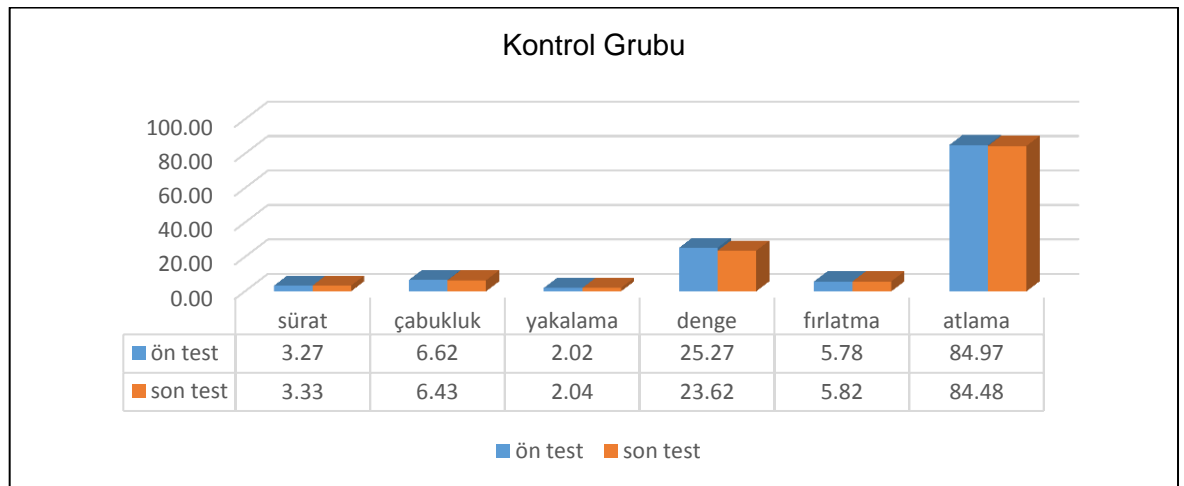
Grafik 4'te görüldüğü gibi HG' nin ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında; 2.89 sn. olan sürat ölçüm değeri 2.61 sn. olarak, 6.87 sn. olan çabukluk ölçüm değeri 6.10 sn.

olarak, 1.96 p. olan yakalama ölçüm değeri 2.56 p. olarak, 25.41 sn. olan denge ölçüm değeri 29.47 sn. olarak, 6.72 m. olan fırlatma ölçüm değeri 8.18 m. olarak, 88.05 cm. olan durarak uzun atlama ölçüm değeri 96.46 cm. olarak farklılaşmıştır.



Grafik 5. İngeleme grubu ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması.

Grafik 5'te görüldüğü gibi İG' nin ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında; 3.30 sn. olan sürat ölçüm değeri 3.18 sn. olarak, 6.40 sn. olan çabukluk ölçüm değeri 6.14 sn. olarak, 2.06 p. olan yakalama ölçüm değeri 2.41 p. olarak, 27.79 sn. olan denge ölçüm değeri 31.15 sn. olarak, 5.35 m. olan fırlatma ölçüm değeri 6.76 m. olarak, 82.13 cm. olan durarak uzun atlama ölçüm değeri 86.60 cm. olarak farklılaşmıştır.



Grafik 6. Kontrol grubu ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması

Grafik 6' da görüldüğü gibi KG' nin ön test ve son test sonuçlarına bakıldığında; 3.27 sn. olan sürat ölçüm değeri 3.33 sn. olarak, 6.62 sn. olan çabukluk ölçüm değeri 6.43 sn. olarak, 2.02 p. olan yakalama ölçüm değeri 2.04 p. olarak, 25.27 sn. olan denge ölçüm değeri 23.62 sn. olarak, 5.78 m. olan fırlatma ölçüm değeri 5.82 m. olarak, 84.97 cm. olan durarak uzun atlama ölçüm değeri 84.48 cm. olarak farklılaşmıştır.

Ön Test ve Son test Puanlarının Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Tablo 3. Ön Test ve Son Test Puanlarının Top Fırlatma Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Grup	Test	n	Ort.	Ss	t	p
<i>Top Fırlatma</i>	Hareket-İmgeleme	Ön Test	20	5.39	1.80	14.23	0.00*
		Son Test	20	8.12	1.53		
	Hareket	Ön Test	20	6.72	2.19	5.07	0.00*
		Son Test	20	8.18	2.02		
	İmgeleme	Ön Test	20	5.35	1.84	6.70	0.00*
		Son Test	20	6.76	1.52		
	Kontrol	Ön Test	20	5.78	2.27	0.33	0.75**
		Son Test	20	5.82	2.42		

* p < .01, **p < .05

Tablo 3' te öğrencilerin Top Fırlatma Testinden aldıkları ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ilişkili örneklem t-testi sonuçları sunulmuştur. Kontrol grubundaki öğrencilerin Top Fırlatma Testinden aldıkları ön test ve son test puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı (t=0.33, p>0.05), diğer tüm gruplarda alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre Hareket-İmgeleme (t=14.23, p<0.01), Hareket (t=5.07, p<0.01) ve İmgeleme (t=6.70, p<0.01) grubunda yer alan öğrencilerin ön test ve son test puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Tablo 4. Ön Test ve Son Test Puanlarının Durarak Uzun Atlama Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Grup	Test	n	Ort.	Ss	t	p
<i>Durarak Uzun Atlama</i>	Hareket-İmgeleme	Ön Test	20	83.24	19.79	6.97	0.00*
		Son Test	20	94.24	15.65		
	Hareket	Ön Test	20	88.05	11.91	7.33	0.00*
		Son Test	20	96.46	13.22		
	İmgeleme	Ön Test	20	82.13	14.85	5.71	0.00*
		Son Test	20	86.60	12.88		
	Kontrol	Ön Test	20	84.97	15.59	0.52	0.61**
		Son Test	20	84.48	14.16		

* p < .01, **p < .05

Tablo 4'te öğrencilerin Durarak Uzun Atlama Testinden aldıkları ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ilişkili örneklem t-testi sonuçları sunulmuştur. Kontrol grubundaki öğrencilerin Durarak Uzun Atlama Testinden aldıkları ön test ve son test puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ($t=0.52$, $p>0.05$), diğer tüm gruplarda alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre Hareket-İmgeleme ($t=6.97$, $p<0.01$), Hareket ($t=7.33$, $p<0.01$) ve İmgeleme ($t=5.71$, $p<0.01$) grubunda yer alan öğrencilerin ön test ve son test puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Tablo 5. Ön Test ve Son Test Puanlarının Çabukluk Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Grup	Test	n	Ort.	Ss	t	p
Çabukluk	Hareket-İmgelem	Ön Test	20	6.90	1.29	5.85	0.00*
		Son Test	20	5.83	0.64		
	Hareket	Ön Test	20	6.87	0.88	5.17	0.00*
		Son Test	20	6.10	0.47		
	İmgeleme	Ön Test	20	6.40	0.72	5.92	0.00*
		Son Test	20	6.14	0.63		
	Kontrol	Ön Test	20	6.62	0.97	2.10	0.05**
		Son Test	20	6.43	0.66		

* $p < .01$, ** $p < .05$

Tablo 5'te öğrencilerin çabukluk testinden aldıkları ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ilişkili örneklem t-testi sonuçları sunulmuştur. Kontrol grubundaki öğrencilerin çabukluk testinden aldıkları ön test ve son test puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ($t=2.10$, $p>0.05$), diğer tüm gruplarda alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre Hareket-İmgeleme ($t=5.85$, $p<0.01$), Hareket ($t=5.17$, $p<0.01$) ve İmgeleme ($t=5.92$, $p<0.01$) grubunda yer alan öğrencilerin ön test ve son test puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Tablo 6. Ön Test ve Son Test Puanlarının Sürat Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Grup	Test	n	Ort.	Ss	t	p
Sürat	Hareket-İmgelem	Ön Test	20	3.31	0.83	4.71	0.00*
		Son Test	20	2.98	0.64		
	Hareket	Ön Test	20	2.89	0.40	5.34	0.00*
		Son Test	20	2.61	0.29		
	İmgeleme	Ön Test	20	3.30	0.59	4.34	0.00*
		Son Test	20	3.18	0.57		
	Kontrol	Ön Test	20	3.27	0.38	2.16	0.04**
		Son Test	20	3.33	0.42		

Tablo 6'da öğrencilerin Sürat Testinden aldıkları ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ilişkili örneklem t-testi sonuçları sunulmuştur. Tüm gruplarda öğrencilerin çabukluk testinden aldıkları ön test ve son test puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre Hareket-İmgeleme ($t=4.71$, $p<0.01$), Hareket ($t=5.34$, $p<0.01$), İmgeleme ($t=4.34$, $p<0.01$) ve Kontrol ($t=2.16$, $p<0.05$) grubunda yer alan öğrencilerin ön test ve son test puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Tablo 7. Ön Test ve Son Test Puanlarının Tek Ayak Denge Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Grup	Test	n	Ort.	Ss	t	p
Tek Ayak Denge	Hareket-İmgelem	Ön Test	20	25.41	15.54	5.98	0.00*
		Son Test	20	33.12	15.69		
	Hareket	Ön Test	20	25.41	19.78	5.59	0.00*
		Son Test	20	29.47	18.21		
	İmgeleme	Ön Test	20	27.79	15.82	5.21	0.00*
		Son Test	20	31.15	15.38		
	Kontrol	Ön Test	20	25.27	19.07	1.81	0.09**
		Son Test	20	23.62	16.23		

* $p < .01$, ** $p < .05$

Tablo 7'de öğrencilerin Tek Ayak Denge Testinden aldıkları ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ilişkili örneklem t-testi sonuçları sunulmuştur. Kontrol grubundaki öğrencilerin Tek Ayak Denge Testinden aldıkları ön test ve son test puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ($t=1.81$, $p>0.05$), diğer tüm gruplarda alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre Hareket-İmgeleme ($t=5.98$, $p<0.01$), Hareket ($t=5.59$, $p<0.01$) ve İmgeleme ($t=5.21$, $p<0.01$) grubunda yer alan öğrencilerin ön test ve son test puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.

Tablo 8. Ön Test ve Son Test Puanlarının Top Yakalama Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	Grup	Test	n	Ort.	Ss	t	p
Top Yakalama	Hareket-İmgelem	Ön Test	20	2.00	0.52	8.88	0.00*
		Son	20	2.69	0.26		
	Hareket	Ön Test	20	1.96	0.46	7.23	0.00*
		Son	20	2.56	0.33		
	İmgeleme	Ön Test	20	2.06	0.39	6.93	0.00*
		Son	20	2.41	0.28		
	Kontrol	Ön Test	20	2.02	0.55	0.30	0.77**
		Son	20	2.04	0.48		

* $p < .01$, ** $p < .05$

Tablo 8'de öğrencilerin top yakalama testinden aldıkları ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin ilişkili örneklem t-testi sonuçları sunulmuştur. Kontrol grubundaki öğrencilerin top yakalama testinden aldıkları ön test ve son test puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı ($t=0.30$, $p>0.05$), diğer tüm gruplarda alınan puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre Hareket-İmgeleme ($t=8.88$, $p<0.01$), Hareket ($t=7.23$, $p<0.01$) ve İmgeleme ($t=6.93$, $p<0.01$) grubunda yer alan öğrencilerin ön test ve son test puanları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır.



5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı hareket eğitimi ve imgelemenin okul öncesi eğitimi almakta olan 4-6 yaş grubu çocukların motor gelişimleri üzerindeki etkisinin belirlenmesidir. Bu amaç ile 60 kişilik denek grubu ile 20 kişilik kontrol grubu olmak üzere toplam 80 öğrenci araştırmaya katılmıştır.

Hareket eğitiminin, fiziksel faaliyetlerin, beden eğitimi ve spor aktivitelerinin ve imgeleme çalışmalarının motor gelişim üzerinde etkili olduğu kabul edilmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular hipotezlere göre sınanmış ve mevcut kaynaklar ile desteklenerek tartışılmıştır.

Genellikle topun atıldığı mesafe ile ölçülen fırlatma performansı ile ilgili yapılan bir çalışmada; 2-3 yaş çocuklarının iyi bir fırlatma becerisine sahip olmadığı ve bu becerinin 4 yaşından sonra hızlıca geliştiği ifade edilmiştir. (Lee, Life, Lipe ve Carter, 1978).

Yarımkaya ve Ulucan (2015) tarafından 4-6 yaş grubuna 12 hafta süre ile hareket eğitimi uygulanan çalışmanın sonuçları Lee ve diğerlerinin yaptığı çalışmayı destekler niteliktedir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında hareket eğitimi alan deney grubunun fırlatma ön test- son test değerleri arasında $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın son test değerlerine bakıldığında bizim çalışmamızdaki son test fırlatma değerlerinden düşük olduğu görülmektedir. Bu durumun yapmış oldukları çalışmadaki örneklem grubunun yaş ortalamasının bizim çalışmamızdaki örneklem grubunun ortalamasından düşük olması ve dolayısıyla hazırbulunuşluk düzeylerinin düşük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Özbar (2007) 4-6 yaş grubu çocuklar üzerinde yapmış olduğu çalışmasında deney grubu ön test fırlatma ölçüm ortalaması ile son test fırlatma ölçüm ortalaması arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Son test fırlatma değerlerine bakıldığında bizim çalışmamızın değerlerinden oldukça fazla olduğu görülmektedir. Böyle bir sonucun ortaya çıkmasına, araştırmacının hareket eğitimi uygulama süresinin bir eğitim öğretim yılı gibi oldukça uzun olmasının sebep olduğu düşünülmektedir. Zira bizim yapmış olduğumuz çalışmanın uygulama süresi yalnızca sekiz haftadır.

Çelebi (2010) 5-6 yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin motor gelişime etkisini incelediği çalışmasında, tenis topu fırlatma ilk ve son test değerleri ortalamaları arasında deney grubunun lehine anlamlı fark olduğunu saptamıştır. İlk ve son test fırlatma ölçüm değerlerine bakıldığında bu çalışma ile bizim yapmış olduğumuz çalışmanın değerleri benzerlik göstermektedir.

Kırıcı (2008) 4-6 yaş grubu çocuklarda 8 haftalık hareket eğitiminin motor performanslarına etkisini araştırmış olduğu yüksek lisans tezinin verilerine göre fırlatma ön test ve son test ölçüm ortalamasının deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını gözlemlenmiştir. Bu çalışma ile bizim çalışmamızın ilk test fırlatma ölçüm değerleri birbirine oldukça yakın olmasına rağmen, son test fırlatma ölçüm değerleri arasında bizim çalışmamızın daha yüksek olduğu ve bu durumun her çocuğun gelişim hızının birbirinden bağımsız olduğu ile açıklanabilir.

Dursun (2004) yapmış olduğu çalışmasında fırlatma ölçüm değerlerinin beden eğitimi uygulayan deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Bu çalışmada ilk test ölçüm değerleri bizim çalışmamızdaki değerlerden her ne kadar düşük olsa da son test ile ilk test arasındaki ortalama değişimler açısından benzer sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir.

Altinkök (2006) yaptığı araştırmasında fırlatma ön test ve son test değerlerini karşılaştırmış ve deney grubu lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışma ile bizim çalışma sonuçlarımız karşılaştırıldığında benzer sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda fırlatma becerisi farklı yaş, kültür ve cinsiyet gruplarına göre farklı sonuçlar veriyor olması, fırlatma becerisinin öğrenilmiş bir beceri olduğunu ve yeterli imkânlar sağlandığında çocukların yaşlarına uygun beceri düzeyine sahip olmaları sağlanabileceği gibi anaokullarında düzenlenecek programlar ile bu becerinin gelişimi desteklenebilir (Houtkooper, 1989). Nitekim Elçi (2014) imgeleme çalışmasının voleybol sporcularında beceri gelişimine etkisini incelemiş ve sonuç olarak sporcuların beceri düzeylerinde gözle görülür gelişme meydana geldiğini tespit etmiştir. Bizim çalışmamızda da imgeleme programı uygulayan öğrencilerin benzer şekilde ve anlamlı düzeyde gelişim gösterdikleri görülmektedir.

Elde edilen sonuçlar ile bahsi geçen bilimsel araştırmalar arasında benzerlik olması 4-6 yaş grubuna uygulanan bu çalışmanın çocukların fırlatma becerisini ve dolayısıyla motor performanslarını arttırdığı söylenebilir.

Yürüme ve koşma becerisi kazanıldıktan sonra dengenin gelişmesi, kuvvetin artması ile birlikte atlama becerisi kazanılır. Atlama, vücudun ayaklar aracılığı ile yerden ve ya bir engelin üzerinden kısa bir uçuştan sonra, yer değiştirmesi ile yapılan lokomotor bir harekettir. Atlama hareketi çocukta başarı ve kendine güveni geliştirmektedir (İnan, 2004).

Özçelik (2012) zihinsel antrenmanının hentbol sporcuları üzerindeki yarışma kaygısı ve maç performansına etkisini araştırmış ve sonuçlar zihinsel antrenmanın deney grubunun bilişsel kaygı düzeyini anlamlı düzeyde düşürürken kendine güven düzeyini de

anlamli oranda arttirdigini gostermistir. Calismamizdaki ogrencilerden imgeleme programina alinan ogrencilerin durarak uzun atlama performanslarindaki anlamli artisin, bahsedilen calismada olduğu gibi ogrencilerin bilişsel kaygı düzeylerinin düşmesi ve kendine güven düzeylerinin artış göstermiş olmasından kaynaklandığı düşünölmektedir.

Yapılan calismalar atlama performansinin yaşı bağılı olarak arttığını göstermektedir. Nitekim Weiss (1983) 4-5 yaş ve 6-7 yaş çocuklar üzerinde yapmiş olduğu calismasında uzun atlama performans değerinin yaşı bağılı olarak arttığını tespit etmiş ve diğer araştırmalara paralel sonuçlar bulmuştur (Weiss, 1983' ten akt., Turgut, 2006, s. 58).

Yaş kriterinin yanı sıra bireylerin yapmiş oldukları egzersiz calismaları da Zülkadiroğlu'nun (1995) yapmiş olduğu calismasında tespit ettiği gibi durarak uzun atlama becerisini olumlu yönde etkilemektedir.

Çelebi (2010) 5-6 yaş grubu çocuklarda yapmiş olduğu calismasında hareket eğitiminin motor gelişimi üzerindeki etkisini incelemiş ve durarak uzun atlama ilk ve son test değerleri arasında deney grubu lehine anlamli farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Bu calismadaki ilk ve son test durarak uzun atlama ölçümlerine ortalama farklar açısından bakıldığında bizim calismamız ile benzer sonuçlar ortaya koyduğu görölmektedir.

Kırıcı (2008) 4-6 yaş grubu üzerinde yapmiş olduğu calismasında da benzer sonuçlar bulmuş ve hareket eğitiminin durarak uzun atlama performansına anlamli düzeyde olumlu yönde katkı sağladığını tespit etmiştir. Calismaya katılan bireylerin ilk test ortalamalarının bizim calismamıza göre daha düşük olmasından dolayı son test ölçümler arasında da fark olduğu görölmektedir. Bu durumun calışılan grubun hazırbulunuşluk düzeyleri ve sosyo-ekonomik durumlarının farklı olmasından kaynaklandığı düşünölse de ilk-son test ölçümleri arasındaki ortalama değişim açısından bizim calismamız ile benzer sonuçlar ortaya koyduğu görölmektedir.

Müniroğlu (1995) anaokullarında yapmiş olduğu calismasında uzun atlama ortalama değerlerini 4 yaş çocuklarda 66.42 ± 1.39 cm, 5 yaş çocuklarda 81.67 ± 1.23 cm olarak belirlemiştir. Benzer sonuçları çok küçük farklar ile Kalkavan ve Çolak (1999) 4-20 yaş arası çocuklarda yapmiş oldukları calismada tespit etmişlerdir. Fakat bu calismalardaki değerler bizim calismamızdaki değerlerden hissedilir düzeyde düşüktür. Bu duruma calismaların yapıldığı dönemdeki sosyo-ekonomik koşulları ve eğitim durumlarındaki değişimin sebep olduğu düşünölmektedir. Zira bahsedilen değişkenlerin bireylerin gelişimlerini doğrudan ve anlamli düzeyde etkilemekte olduğu düşünölmektedir.

Özbar (2007) 4-6 yaş grubu çocuklar üzerinde yapmiş olduğu calismasında hareket eğitimi alan grubun durarak uzun atlama ön test ve son test ölçüm değerleri arasında $p < 0.01$ düzeyinde anlamli farklılık bulmuştur. Bu calışmanın ön-son test ölçüm değerleri arasındaki artış dikkat çekicidir. Zira bizim calismamızdaki ön-son test arası durarak uzun

atlama ölçümleri arasındaki farkın anlamlı olsa da sadece 13.00cm gerçekleştiği görülürken, bahsi geçen çalışmada bu oranın yaklaşık olarak üç kat fazla gerçekleşmiş olduğu görülmektedir. Bu durum hareket eğitimi çalışmalarındaki uygulama sürelerinin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Çalışmada hareket eğitimi uygulamaları bir yıl süre ile gerçekleştirilmiştir ve dolayısıyla dikkat çekici farkın bu durumdan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yarımkaya ve Ulucan (2015) 4-6 yaş gurubu öğrenci örneklemini üzerinde yaptıkları çalışmalarının sonuçları bizim çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Sonuçlar deney grubu lehine ön test ve son test durarak uzun atlama değerleri arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğunu göstermektedir.

Yapmış olduğumuz çalışmadaki ön test ve son test ölçümleri ile alınan sonuçların literatürdeki varolan benzer çalışmalar ile benzer olmasından dolayı 4-6 yaş öğrenci grubuna planlı bir şekilde uygulanan hareket eğitimi ve imgeleme etkinliklerinin çocukların durarak uzun atlama becerilerini ve dolayısıyla motor performanslarını arttırdığı söylenebilir.

Çabukluk, kasların mümkün olan en kısa zamanda dış dirençlere, vücut ve ya vücudun bir kısmının direncine rağmen eklemleri harekete geçirebilme özelliğidir. Çeviklik olarak da nitelendirilen bu özellik ile bütün motorik davranışların kondisyonel ve koordinatif kalitesi arttırılmaktadır.

Hareket süratindeki en büyük gelişim 6 ile 9 yaşları arasında gerçekleşir. Cinsiyete göre farklılıkların gözlemlendiği çabukluk performansında erkeklerde 5 yaşından 17 yaşına kadar, kızlarda ise 5 yaşından 14 yaşına kadar gözlemlenebilir artışlar gerçekleşmektedir (Branta, Haubenstricker ve Seefeldt, 1984).

Her ne kadar cinsiyetler arası performanslarda farklılıklar gözlemlense de bu farklılıklar anlamlı düzeyde değildir. Nitekim Dursun (2004) yapmış olduğu çalışmada çabukluk performansında cinsiyetler arası anlamlı farklılık bulamamıştır. Benzer sonuca Şen (2004) yapmış olduğu araştırmasında ulaşmış ve sonuçlar çabukluk performansında cinsiyetler arasından anlamlı farklılıkların gerçekleşmediğini ortaya koymuştur. Morris, Atwater, Williams ve Wilmore (1980) araştırmalarının sonucunda kız ve erkek öğrenciler arasından çabukluk becerisinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığını fakat erkeklerin değerlerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Yapılan araştırmalarda cinsiyetler arasından anlamlı farklar bulunmasa da hareket eğitimi ve ya beden eğitimi çalışmalarının çabukluk becerisini olumlu yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği kesindir.

Altınkök (2006) yapmış olduğu çalışmada beden eğitimi etkinlikleri yapan deney grubunun çabukluk değerlerinin kontrol grubu değerlerine göre anlamlı düzeyde

farklılaştığını tespit etmiştir. Ayrıca bu çalışmada araştırmacı ilk test ölçüm ortalamasını $4,44 \pm 0,45$ sn olarak belirtmiş ve son test ile anlamlı farklılaştığını belirtmiştir. Değerlerin bizim çalışmamıza göre oldukça iyi olduğu görülmektedir. Bu durumun araştırmacının 6 yaş grubu ile çalıştığından dolayı çabukluk performansının yaşa göre artıyor olmasından ve deneyimlerden etkilendiğinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Şen (2004) hareket eğitiminin öğrencilerin çabukluk performansına etkisini araştırdığı çalışmasında deney grubu son çabukluk değerlerinin kontrol grubu değerlerine oranla anlamlı düzeyde farklılaştığını belirtmiştir. Bu çalışma ile bizim çalışmamızın çabukluk ölçüm değerleri benzerlik göstermektedir.

Kırıcı (2008) 8 haftalık hareket eğitimi uyguladığı 4-6 yaş grubu çocuklardan hareket eğitimi alan deney grubu öğrencilerinin ön test ve son test çabukluk değerleri ortalamalarının olumlu yönde ve anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmiştir. Bizim çalışmamızda da benzer sonuca ulaşılmış olsa da ilk ve son test ölçüm değerlerini bizim çalışmamızdaki değerlerden oldukça iyidir. Bu durumun araştırmacının çalıştığı örneklemin hazırbulunluşluk düzeyinin iyi olduğunu göstermektedir. Zira ilk ve son test ölçümleri arasındaki ortalama fark bizim çalışmamız ile benzer bir sonuç ortaya koymaktadır.

Özbar (2007) 4-6 yaş grubu çocuklar üzerinde uyguladığı hareket eğitimi çalışması sonucunda hareket eğitimi alan deney grubunun çabukluk ön test ve son test değerleri arasında anlamlı düzeyde ve olumlu yönde farklılık meydana geldiğini belirtmiştir. Başlangıç değerleri açısından deney grubuna ait çabukluk değerleri bizim yaptığımız çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Fakat bizim çalışmamızda da ilk-son test değerleri arasında anlamlı farklılaşma olsa da bahsedilen çalışmanın uygulama süresinin fazla olması ve dolayısıyla çalışılan örneklemin deneyim geçmişinin iyi olması ilk ve son test arası ortalama değişimin artmasına ve gelişimin daha etkili gerçekleşmesine sebep olduğu düşünülmektedir.

Çelebi (2010) hareket eğitiminin motor gelişime etkisini incelediği araştırmasında çabukluk ilk ve son test değerleri arasında deney grubu lehine anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Yapılan bu çalışma ile bizim yaptığımız çalışmanın benzer sonuçlar ortaya koyduğunu görülmektedir.

Yarımkaya ve Ulucan (2015) 12 haftalık hareket eğitimi etkinliğinin 4-6 yaş grubu çocukların ilk ve son test çabukluk ölçüm değerlerinin deney grubu lehine $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur. Yapılan bu araştırmanın, çalışmamız ile benzer sonuçlara sahip olduğu görülmektedir.

Bahsi geçen çalışmalarda olduğu gibi planlı bir şekilde yapmış olduğumuz hareket eğitimi ve imgeleme etkinliğimizde de benzer sonuçların ortaya çıkması, planlanan

etkinliklerin 4-6 yaş grubu çocukların çabukluk becerilerinde ve dolayısıyla motor performanslarında olumlu yönde etkili olduğu söylenebilir. Nitekim sadece imgeleme göz önüne alındığında bile bireylerin performanslarında anlamlı düzeyde artış gerçekleşmektedir. Örneğin Akkarpat (2014) imgelemenin basketbolda serbest atış performansına etkisini araştırmış ve tüm katılımcıların serbest atış performanslarının arttığını tespit etmiştir. Benzer şekilde bizim çalışmamızda da imgeleme programına tabi tutulan öğrencilerin çabukluk becerisini anlamlı düzeyde geliştirdiğini göstermektedir.

Sürat; fizyolojik açıdan bakıldığında sinir ve kas sistemlerinin hızlı çalışma yeteneğidir. Kuvvet olmaksızın gerçekleşmeyen, çok yönlü ve karmaşık bir yapıdadır. Thiess'e (1987) göre ise; belirli koşullarda hareketleri en yüksek frekansta ve en kısa zaman dilimi içerisinde gerçekleştirebilme yeteneğidir (Thiess 1987'den akt., Weineck, 1997, s. 98). Ve yapılan araştırmalar 4-14 yaş arası çocuklarda sürat performansı cinsiyet farkı olmaksızın, yaşa bağlı olarak artış göstermektedir (Branta vd., 1984).

Yaş etkisinin yanısıra bireylerin egzersiz geçmişleri ve yaşantıları da sürat üzerinde oldukça etkilidir. Nitekim 6-13 yaş grubu kız ve erkek çocuklar üzerinde yapılan bir araştırmada, çocukların 10 x 5mt. Sprint mekik koşusu değerlerinin 6 haftalık yaz spor okulu eğitimi ile $p < 0.001$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir artış gösterdiği tespit edilmiştir (E. Haslofça, F. Haslofça, Kutlay ve Özkol, 2000).

Bahsedilen çalışmalara benzer şekilde Kara (2006) beden eğitimi programı uygulamış olduğu deney grubunun 30m. sürat koşusu performans değerleri ile uygulamayan kontrol grubunun değerleri arasında $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı fark olduğunu belirtmiştir.

Özbar (2007) 4-6 yaş grubu çocuklar üzerinde yapmış olduğu araştırmasında, hareket eğitimi uyguladığı deney grubu öğrencilerinin sürat testi değerleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğunu tespit etmiştir. İlk ve son ölçüm değerleri ile çalışmamızın değerleri arasında fark olsa da performans gelişimi açısından verilen değerler çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Bu durumun araştırmalardaki örneklemelerin beceri düzeyleri farklı olsa da uygulanan eğitimin gelişimleri üzerindeki etkisinin benzer olduğunu göstermektedir. Bahsi geçen araştırmanın uygulama süresinin uzun olmasına rağmen çalışmamız ile aynı etkiyi yapmış olması, 8 hafta süre ile uyguladığımız hareket eğitimi ve imgeleme programımızın oldukça verimli geçtiğini düşündürmektedir.

Bir diğer çalışmada Çelebi (2010) hareket eğitiminin 5-6 yaş grubu çocuklar üzerinde etkisini araştırmış ve sürat testi ölçüm değerleri arasında deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğunu tespit etmiştir. Kırıcı (2008) 4-6 yaş grubu çocuklarda hareket eğitimi uygulayan deney grubu öğrencilerinin sürat testi değerleri ile kontrol grubu değerlerini karşılaştırmış ve deney grubu lehine anlamlı düzeyde fark olduğunu bulmuştur.

Bu çalışma ile yapmış olduğumuz çalışma paralel seyretmiş ve sonuçların birbirine benzer olduğu görülmüştür.

Dursun (2004) özel beden eğitimi programı uygulayan grup ile uygulamayan grup arasındaki karşılaştırmasında sürat performansı açısından değerlerin deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığını bulmuştur. Bu çalışmanın ilk ve son test ölçüm değerleri bizim çalışmamız ile çok benzer olduğu görülmektedir. Bu durumun çalışma yapılan grupların performansları ve beceri gelişimlerinin sürat değişkeni açısından benzer olduğu ve uygulanan programın bireylerin gelişimlerine aynı oranda etki ettiğinden dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir.

Düzenli ve planlı şekilde yapılan egzersiz çalışmaları çocukların fiziksel uygunluk parametrelerinde anlamlı düzeyde gelişime neden olduğu gözlemlenmektedir (Kara, 2006).

Kulak (2011) imgeleme ile ilgili olarak hazırlamış olduğu yüksek lisans tezinde otojen, düzenli nefes egzersizi ve imgeleme antrenmanlarının 10-12 yaş futbolcuların performansları üzerindeki etkisini araştırmış ve deney grubu sporcuların sürat performanslarındaki artışın kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde gerçekleştiğini tespit etmiştir. Bu çalışmanın sürat değişkeni açısından ilk ve son test ölçüm değerleri arasındaki fark ile çalışmamızdaki imgeleme grubunun ilk ve son test değerleri arasındaki farkın eşit olduğu görülmektedir. Bahsi geçen çalışmadaki örneklem grubu 10-12 yaş ve bizim çalışmamızda 4-6 yaş olmasına rağmen aynı gelişimin görülmüş olması imgeleme çalışmalarının motor beceri düzeyini arttırmada yaş değişkeninden bağımsız gerçekleştiğini düşündürmektedir.

Bu alanda yapılan çoğu bilimsel araştırma gibi yapmış olduğumuz çalışmada da sürat performansı açısından deney grupları lehine anlamlı düzeyde gelişim gerçekleştiği gözlemlenmektedir. Dolayısı ile düzenli ve planlı şekilde uygulanan hareket eğitimi ve imgeleme çalışmalarının 4-6 yaş grubu çocukların sürat performanslarına yani motor gelişimlerine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olumlu etki gösterdiği söylenebilir.

Bir ya da daha fazla eklemede hareketleri istemli olarak, mümkün olduğunca geniş bir açı ile yapabilme yeteneği olarak tanımlanan esneklik ile ilgili yapılan araştırmalar bu yeteneğin sinir kas koordinasyonunun işbirliği ile gerçekleştirildiğini ortaya koymaktadır (Özbar, 2007). Çok yönlü hareket eğitiminin çocukların gelişimleri üzerindeki bir başka etkisi de hiç şüphesiz denge gelişimi üzerinedir. Çocukların hareketlerini koordineli gerçekleştirmesi belirli bir denge sistemini gerektirmektedir (Yarımkaya ve Ulucan, 2015).

Müniroğlu (1995) anaokullarına devam eden 4-5 yaş grubu çocuklarının motor gelişimlerine etki eden faktörler üzerinde yapmış olduğu çalışmasında; 4 yaş çocukların statik denge ortalama değerlerinin 14.89 ± 0.99 sn, 5 yaş çocuklarda ise 24.40 ± 1.39 sn

olduğunu tespit etmiştir. Bu değerler statik denge performansının yaşa paralel olarak arttığını göstermektedir. Nitekim yapmış olduğumuz çalışmamızdaki örneklem grubunun yaş ortalaması ve ölçüm değerlerine bakılacak olursa bu düşüncenin yerinde olduğu görülecektir.

Özbar (2007) 4-6 yaş grubu çocukların motor gelişimleri üzerindeki hareket eğitimi etkisini araştırdığı çalışmasında statik denge ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmanın gerçekleştiğini belirtmiştir. Çalışmanın ilk test ölçümlerine bakıldığında bizim çalışmamızın oldukça altında değerlere sahip olduğu görülmektedir. Bu durumun örneklem gruplarının boy uzunlukları ve kilo ortalamalarının oldukça farklı olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Altınkök (2006) yapmış olduğu çalışmasında beden eğitimi programı uygulayan deney grubunun denge performans değerleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğunu tespit etmiştir.

Kırıcı (2008) 4-6 yaş grubu çocuklarda yapmış olduğu araştırmasında hareket eğitimi uygulayan deney grubunun denge performans değerleri ile kontrol grubu değerlerinin arasında anlamlı düzeyde fark olduğunu ortaya koymuştur. Çelebi (2010) 5-6 yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin motor gelişimine etkisini araştırmış ve tek ayak denge performans değerleri açısından deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Yarımkaaya ve Ulucan (2015) yaptıkları çalışmalarında 12 haftalık hareket eğitimi programı sonucunda denge performans değeri açısından deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılaşmanın olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmaların sonuçlarının bizim çalışmamız ile benzer sonuçlara sahip olduğu görülmektedir.

Benzer şekilde Özdenk (2007) yapmış olduğu çalışmasında denge yeteneği açısından deney grubu lehine anlamlı farklılık olduğunu ispatlamıştır. Ballı (2006) 5-6 yaş grubu üzerinde yapmış olduğu çalışmasında deney grubu lehine denge performansı açısından anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Kerkez (2006) 5-6 yaş grubu çocuklarda oyun ve egzersiz çalışmalarının çocukların gelişimlerine etkisini araştırmış ve deney grubu çocuklarının ölçüm değerlerinde denge açısından anlamlı düzeyde gelişim gerçekleştiğini tespit etmiştir. Tüm bu araştırma sonuçları çalışmamızın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Diğer yandan Kulak (2011) otojen, düzenli nefes egzersizi ve imgeleme antrenmanının 10-12 yaş futbolcular üzerindeki etkisini incelemiş ve elde etmiş olduğu sonuçlara göre deney grubu sporcuların denge ölçüm değerlerinde kontrol grubu sporcuların değerlerine göre anlamlı düzeyde artış gerçekleştiğini gözlemlemiştir. Bu çalışmanın da bizim çalışmamızda olduğu gibi imgelemenin çocukların yaş gözetmeksizin tek ayak denge performanslarına olumlu yönde etki ettiğini göstermektedir.

Denge performansı açısından yukarıda belirtmiş olduğumuz üzere yapılan birçok araştırmada olduğu gibi yapmış olduğumuz araştırmanın sonuçlarına bakıldığında 4- 6 yaş grubu çocuklarda yapılan hareket eğitimi ve imgeleme çalışmalarının olumlu sonuç verdiği ve çocukların motor gelişimleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Çocuklar basit kurallı oyunlar, yaratıcı danslar ve keşfedici aktiviteler gibi çok yönlü etkinlikler eşliğinde vakit geçirmeyi severler. Bu yüzden çocuklar için planlanan faaliyetlerde fırlatılmak ve ya yakalanmak üzere büyüklü küçüklü toplara yer verilmelidir. Yapılacak hareket eğitimi çalışmaları ile çocukların yakalama performansları geliştirilerek daha keyifli vakit geçirmeleri sağlanabilmektedir (Pangrazi, 2004). Çünkü bazı araştırmalar 2-6 yaş grubu çocukların top yakalama becerisi sırasında yüz ifadelerini incelemiş ve korku tepkisinin başarısız yakalama becerisi durumlarında ortaya çıktığını belirtmişlerdir (Wickstrom, 1977).

Kerkez (2006) 5-6 yaş grubu çocukları ile yapmış olduğu oyun ve egzersiz çalışmasında top yakalama ölçüm değerleri açısından deney grubu lehine anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. İlk ve son test arası fark ortalamaları açısından çalışmamızın benzer sonuçlara sahip olduğu söylenebilir.

Kırıcı (2008) 4-6 yaş çocukları üzerinde yaptığı çalışmasında hareket eğitimi uygulayan grup ile kontrol grubu arasında top yakalama becerisi açısından anlamlı fark olduğunu ve hareket eğitimi çalışmalarının çocukların top yakalama performansını anlamlı düzeyde geliştirdiğini tespit etmiştir. Dursun (2004) beden eğitimi uygulayan deney grubu ile uygulamayan kontrol grubu öğrencilerinin top yakalama değerlerini karşılaştırmış ve durumun deney grubu lehine anlamlı olduğunu gözlemlemiştir. Çelebi (2010) 5-6 yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin motor gelişime etkisini araştırmış ve deney grubu top yakalama değerlerinin kontrol grubu değerlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmiştir. Aynı şekilde Özdenk (2007) yapmış olduğu araştırma sonucunda deney grubu top yakalama değerlerinin anlamlı düzeyde farklılaşarak olumlu yönde gelişim gösterdiğini tespit etmiştir.

Özbar (2007) hazırlamış olduğu doktora tezindeki çalışmasında hareket eğitiminin 4- 6 yaş grubu öğrencilerin motor gelişimlerine etkisini irdelemiş ve deney grubu öğrencilerinin top yakalama ön test ile son test değerleri arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmuştur. Bir diğer çalışmada Yarımkaya ve Ulucan (2015) 12 hafta süren hareket eğitiminin ardından elde ettikleri top yakalama değerlerinin deney grubu lehine anlamlı şekilde farklılaştığını tespit etmişlerdir. Her iki çalışmanın sonuçları ile yapmış olduğumuz çalışmamızın sonuçları paralellik göstermektedir. Bu durum uyguladığımız hareket eğitimi ve imgeleme programlarının bireylerin motor gelişimleri üzerinde aynı etkiyi gerçekleştirdiğini düşündürmektedir.

Yapılan bazı araştırmalarda, 2-6 yař grubu çocukların top yakalama becerisi sırasında yüz ifadelerini incelemişlerdir. Korku tepsinin başarısız yakalama girişimi esnasında ortaya çıktığını belirtilmiştir (Wickstrom, 1977). İmgeleme aktiviteleri bireylerin kaygı düzeylerini dūřürüp kendilerine duydukları güvenlerini arttırdığı için bu çalışmamızdaki imgeleme uygulamalarına alınan öğrencilerin yakalama performansları anlamlı düzeyde arttığı için, çalışmamızın bu yönü ile bahsedilen çalışmalar ile benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Yapılan birçok araştırmanın ortaya koyduğu gibi hareket eğitimi, imgeleme, oyun ve egzersiz çalışmalarının çocukların motor gelişimlerine olumlu yönde etki ettiği görülmektedir. Yapmış olduğumuz çalışma sonuçları da yukarda bahsedilen çalışmalar ile benzer nitelikte olduğundan, planlı hareket eğitimi ve imgeleme çalışmalarının çocukların yakalama becerilerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Gruplar arasında hangi programın daha verimli geçtiği ile ilgili yapılan tartışma ortalama değişim değerleri ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Top fırlatma parametresi ilk ve son test ölçüm değerlerine bakıldığında Hareket eğitimi ve imgeleme grubunda ortalama 2.73m.'lik bir değişim gerçekleşmişken bu oran hareket eğitimi grubunda 1.46m. ve imgeleme grubunda 1.41m. olarak gerçekleşmiştir. Bu durumda top fırlatma becerisi açasından tüm deney gruplarında tablo 3'de görüldüğu gibi anlamlı düzeyde gelişim sağlanmış olsa da hareket eğitimi ve imgeleme grubundaki gelişimin diğer gruplara göre daha fazla gerçekleşmiş olduğu söylenebilir.

Durarak uzun atlama parametresi ilk ve son test ölçüm değerlerine bakıldığında Hareket eğitimi ve imgeleme grubunda ortalama 11cm.'lik bir değişim gerçekleşmişken bu oran hareket eğitimi grubunda 8.41cm. ve imgeleme grubunda 4.47cm. olarak gerçekleşmiştir. Bu durumda Durarak uzun atlama becerisi açasından tüm deney gruplarında tablo 4'de görüldüğu gibi anlamlı düzeyde gelişim sağlanmış olsa da hareket eğitimi ve imgeleme grubundaki gelişimin diğer gruplara göre daha fazla gerçekleşmiş olduğu söylenebilir.

Çabukluk parametresi ilk ve son test ölçüm değerlerine bakıldığında Hareket eğitimi ve imgeleme grubunda ortalama 1.07sn.'lik bir değişim gerçekleşmişken bu oran hareket eğitimi grubunda 0.77sn. ve imgeleme grubunda 0.26sn. olarak gerçekleşmiştir. Bu durumda çabukluk becerisi açasından tüm deney gruplarında tablo 5'de görüldüğu gibi anlamlı düzeyde gelişim sağlanmış olsa da hareket eğitimi ve imgeleme grubundaki gelişimin diğer gruplara göre daha fazla gerçekleşmiş olduğu söylenebilir.

Sürat parametresi ilk ve son test ölçüm değerlerine bakıldığında Hareket eğitimi ve imgeleme grubunda ortalama 0.33sn.'lik bir değişim gerçekleşmişken bu oran hareket eğitimi grubunda 0.28sn. ve imgeleme grubunda 0.12sn. olarak gerçekleşmiştir. Bu

durumda top fırlatma becerisi açısından tüm deney gruplarında tablo 6’da görüldüğü gibi anlamlı düzeyde gelişim sağlanmış olsa da hareket eğitimi ve imgeleme grubundaki gelişimin diğer gruplara göre daha fazla gerçekleşmiş olduğu söylenebilir.

Tek ayak denge parametresi ilk ve son test ölçüm değerlerine bakıldığında Hareket eğitimi ve imgeleme grubunda ortalama 7.71sn.’lik bir değişim gerçekleşmişken bu oran hareket eğitimi grubunda 4.06sn. ve imgeleme grubunda 3.36sn. olarak gerçekleşmiştir. Bu durumda tek ayak denge becerisi açısından tüm deney gruplarında tablo 7’de görüldüğü gibi anlamlı düzeyde gelişim sağlanmış olsa da hareket eğitimi ve imgeleme grubundaki gelişimin diğer gruplara göre daha fazla gerçekleşmiş olduğu söylenebilir.

Top yakalama parametresi ilk ve son test ölçüm değerlerine bakıldığında Hareket eğitimi ve imgeleme grubunda ortalama 0.69 puanlık bir değişim gerçekleşmişken bu oran hareket eğitimi grubunda 0.6 puan ve imgeleme grubunda 0.35 puan olarak gerçekleşmiştir. Bu durumda top fırlatma becerisi açısından tüm deney gruplarında tablo 8’de görüldüğü gibi anlamlı düzeyde gelişim sağlanmış olsa da hareket eğitimi ve imgeleme grubundaki gelişimin diğer gruplara göre daha fazla gerçekleşmiş olduğu söylenebilir.

Benzer şekilde Aslan (2015) hazırlamış olduğu yüksek lisans tezinde, Golf’e yeni başlayanlarda zihinsel antrenman uygulamalarının pata vuruşu öğrenimine etkisini araştırmış ve sonuç olarak; zihinsel ve fiziksel antrenmanı birlikte uygulayan sporculardaki gelişimin sadece fiziksel antrenman ve ya sadece zihinsel antrenman yapan sporculara oranla daha belirgin olduğunu tespit etmiştir. Aynı şekilde bizim çalışmamızda da benzer sonuç ortaya çıkmış olup yalnızca imgeleme uygulamalarına tabi tutulan grubun ilk ve son test ölçümleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşma gerçekleşmiş olsa da hareket eğitimi ve imgeleme programını birlikte uygulayan gruba göre performans ölçümleri daha düşük gerçekleşmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Okul öncesi eğitim kurumlarında eğitim gören 4-6 yaş grubu çocukların motor gelişimlerini hareket eğitimi ve imgeleme programları aracılığı ile gerçekleştirmek, okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan eğitim programlarının yenilenmesi ve gelişimini sağlamak ve bu alanda yapılacak yeni araştırmalara yol göstermek amacı ile yapılan çalışmamızın nihayetinde aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

6.1. Sonuçlar

- 1- Program dâhilinde yapılan hareket eğitimi ve imgeleme etkinliklerinin çocukların motor gelişimlerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür.
- 2- Hareket eğitimi ve imgeleme grubunda yer alan çocuklara uygulanan etkinlikler sonucunda; çocukların top fırlatma, durarak uzun atlama, yakalama, sürat, çabukluk ve denge becerilerinde olumlu yönde ve anlamlı düzeyde gelişim gerçekleştiği görülmüştür.
- 3- Hareket eğitimi grubunda yer alan çocuklara uygulanan etkinlikler sonucunda; çocukların top fırlatma, durarak uzun atlama, yakalama, sürat, çabukluk ve denge becerilerinde olumlu yönde ve anlamlı düzeyde gelişim gerçekleştiği görülmüştür. Bu durum yalnızca hareket eğitimi uygulamaları ile çocukların motor gelişimlerinin olumlu yönde ve anlamlı düzeyde etkilenebileceğini göstermiştir.
- 4- İmgeleme grubunda yer alan çocuklara uygulanan etkinlikler sonucunda; çocukların top fırlatma, durarak uzun atlama, yakalama, sürat, çabukluk ve denge becerilerinde olumlu yönde ve anlamlı düzeyde gelişim gerçekleştiği görülmüştür. Bu durum yalnızca imgeleme etkinlikleri ile birlikte çocukların motor gelişimlerinin olumlu yönde ve anlamlı düzeyde etkilenebileceğini göstermiştir.
- 5- Kontrol grubunda yer alan çocuklarda yapılan ön-son test ölçümleri arasında anlamlı bir değişimin olmadığı görülmüştür. Bu durum okul öncesi eğitim kurumlarında uygulanan mevcut beden eğitimi derslerinin çocukların motor beceri düzeylerini geliştirmek için yeterli olmadığını göstermiştir.
- 6- Deney gruplarının ön-son test değerlerine ortalama değişimler açısından bakıldığında, en belirgin gelişim gösteren grubun hareket eğitimi ve imgeleme grubu olduğu görülmektedir. Bu durum 4-6 yaş gurubu çocuklar için uygulanan ve ya uygulanacak olan eğitim programlarına imgeleme etkinliklerinin ilave

edilmesi durumunda bireylerin gelişimlerinin belirgin düzeyde arttırılabileceğini göstermektedir.

- 7- Kontrol grubu istatistiklerine ve çalışma sürecine bakıldığında okul öncesi eğitim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin çocukların motor beceri düzeylerini anlamlı düzeyde geliştirmek için yeterli donanıma ve materyale sahip olmadıklarını göstermektedir.
- 8- Çalışmamızın sonucunda elde edilen bulgular, mevcut okul öncesi eğitim programlarının çocukların motor becerilerini geliştirmek için yeterli olmadığını, programların hareket eğitiminin yanı sıra imgeleme gibi farklı bilimsel etkinlikler ile desteklenmesi gerektiğini ve ancak bu şekilde çocukların tüm yönleri ile gelişerek hayata hazır hale gelebileceklerini düşündürmektedir.

6.2. Öneriler

Yapılan araştırmada hareket eğitimi ve imgeleme etkinliklerinin okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocukların motor gelişimleri üzerindeki etkiyi açıkça ortaya koymaktadır. Ortaya çıkan bu sonuç doğrultusunda, tüm eğitim paydaşlarının aşağıda belirtilen hususları dikkate almaları gerektiği düşünülmektedir.

6.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

Öğretmenler;

- 1- Uyguladıkları eğitim programlarının çocukların gelişimleri için yeterli olmadığını göz önünde bulundurarak yeniden yapılandırılmalıdırlar.
- 2- Uygulayacakları eğitim programlarının içeriğinde çocukların motor gelişimlerini olumlu yönde etkileyen hareket eğitimi etkinliklerine yer vermelidirler.
- 3- Çocukların motor performanslarının yeterli düzeyde gelişebilmesi için onlara düzenli ve planlı aktiviteler sunmalı ve yeterli düzeyde deneme ve uygulama fırsatı vermelidirler.
- 4- Hareket eğitiminin yanı sıra imgeleme gibi çocukların beceri düzeylerine katkı sağlayacak, özgüvenlerini arttıracak ve kaygı düzeylerini düşürecek ve dolayısıyla motor gelişimlerini hızlandıracak bilimsel çalışmalara derslerinde yer vermelidirler.
- 5- Öğrencilerin motor gelişimlerini anlamlı düzeyde geliştirmek için özellikle hareket eğitimi ve imgeleme çalışmalarını etkili şekilde planlayacak ve uygulayacak yetkinliğe erişmek için kendilerini geliştirmelidirler.

Anne ve babalar;

- 1- Çocuklarına hareket eğitimi ve imgeleme gibi çalışmalara katılarak motor becerilerini geliştirebilecekleri ortamlar hazırlamalıdır.
- 2- İlgi ve yeteneklerini göz önüne alarak çocuklarını okul dışında faaliyet gösteren ve motor gelişimlerini destekleyecek kurslara katılmalarını sağlamalıdır.

Yöneticiler;

- 1- Okul öncesi eğitim kurumlarında hareket eğitimi ve imgeleme gibi çocukların motor beceri düzeylerini geliştiren faaliyetlerin etkili şekilde yürütülebilmesi için alanında uzman (beden eğitimi öğretmeni) bireylerin görev yapmasına imkan sağlamalıdır.
- 2- Okul öncesi eğitim kurumlarında çocukların fiziksel ve motor gelişimini destekleyecek uygulamaların yapılabileceği açık ve kapalı alanlar inşa etmelidirler.
- 3- Okul öncesi eğitim kurumlarında fiziksel ve motor gelişimi destekleyecek uygulamaların gerçekleştirilebilmesi için uygun ve yeterli araç-gereç temin etmelidirler.
- 4- Okul öncesi eğitim kademesinde yürütülmekte olan hareket eğitimi programlarını gözden geçirerek imgeleme gibi etkili bilimsel yaklaşımlar ışığında yeniden yapılandırmalıdır.

6.2.2. İlerde Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Araştırmacılar;

- 1- Okul öncesi eğitim kademesi çocukların hayatlarını önemli düzeyde etkilediğinden dolayı bu konuda daha fazla araştırma yapmalıdır.
- 2- Yenilikçi bakış açıcı ile çocukların motor gelişimlerini destekleyecek farklı bilimsel yaklaşımlara araştırmalarında yer vermelidir.
- 3- Çocukların motor gelişimlerine etki edebilecek cinsiyet, genetik yapı, antropometrik özellikler, sosyo-ekonomik düzey gibi faktörleri göz önünde bulundurarak araştırmalar gerçekleştirebilir.
- 4- Hareket eğitimi ve imgeleme ile ilgili farklı eğitim kademelerinde araştırma gerçekleştirebilir.
- 5- Araştırmamıza benzer çalışmalarda çocukların motor gelişimlerinin yanı sıra bilişsel, sosyal, fiziksel ve duyuşsal gelişimlerini irdeleyebilir.
- 6- Benzer çalışmalarda kullanılan hareket eğitimi ve imgeleme çalışmalarının süresini uzatarak ve yeniden planlayarak uygulayabilir.

7. KAYNAKLAR

- Adrian, J. M. and Cooper, J. M. (1995). *Biomechanics of human movement* (2nd ed.). Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Akkarpat, İ. (2014). *Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktan, O. (2014). OECD ülkelerinde ve Türkiye’de okul öncesi eğitim. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 64-79.
- Akyüz, Y. (1996). Anaokullarının Türkiye’de kuruluş ve gelişim tarihçesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 132, 11-16.
- Akyüz, Y. (2001). *Türk eğitim tarihi (Başlangıçtan 2001’e)*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Altinkök, M. (2006). *Temel motor hareketlerin geliştirilmesini içeren özel beden eğitimi program tasarısının 5-6 yaş çocukların temel hareket gelişimine etkisinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aral, N., Kandır, A. ve Can, Y. A. (2000). *Okul öncesi eğitim ve ana sınıfı programları*. İstanbul: Ya-Pa Yayıncılık.
- Arı, M. ve Tuğrul M. (1996). Okul öncesi eğitim. *Milli Eğitim Dergisi*, 132, 18-21.
- Aslan, Ö. (2015). *Golfe yeni başlayanlarda (13-15 yaş), zihinsel antrenman uygulamalarının pata vuruş becerisini öğrenme sürecine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, B. (2002). Gelişimin doğası. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Gelişim ve öğrenme psikolojisi* içinde (s. 29-49). Ankara: Pegem A Yayınları.
- Ballı, Ö. M. (2006). *Bruninks – Oseretsky motor yeterlilik testinin geçerlik güvenirlik çalışması ve 5-6 yaş grubu çocuklarda uygulanan jimnastik eğitim programının motor gelişime etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Başaran, E. (1994). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Beşiktaş, Y. M. (2005). *Spor müsabakalarına psikolojik hazırlıkta imgelemenin rolü ve önemi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Beverly, N. (1986). *Moving and learning*. S. T. Louis: William C Brown Publishing.
- Bilir, Ş. (1979). *Ana ve çocuk sağlığı*. Ankara: İmge Yayınları.
- Boley, A. J. and Field, D. A. (1997). *Beden eğitimi*, (Y. Doğar, Çev.) Malatya: TBD Yayınları.
- Branta, C., Haubenstricker, J. and Seefeldt, V. (1984). Age changes in motor skills during childhood and adolescence. *Exercise and Sport Science Reviews*, 12, 456-520.
- Burton, A. W. (1998). *Movement skills assessment*. USA: Human Kinetics,
- Büyükoztürk, Ş. (2007). *Deneysel desenler*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

- Çamlıyer, H. (1997). *Eğitim bütünlüğü içinde çocuk hareket eğitimi ve oyun* (1. baskı). İzmir: Can Ofset Yayıncılık.
- Çelebi, B. (2010). *Hareket eğitiminin okulöncesi eğitim kurumlarındaki 5-6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Demirci, E. (2007). *Okulöncesi eğitimde psikomotor gelişim* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Demoulin, D. F. (1999). A personalized development of self - concept for beginning readers. *Journal of Education*, 120, 14-18.
- Dursun, M. Z. (2004). *Temel becerileri içeren beden eğitimi program tasarımının okul öncesi 6 yaş çocukların motor becerileri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dworetzky, J. P. (1990). *Introduction to child development* (4th ed.). St. Paul, MN: West.
- Elçi, G. (2014). *İmgeleme çalışmasının voleybol branşındaki performans sporcularında beceri gelişimine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Erden, M. ve Akman, Y. (1996). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Ertürk, S. (1997). *Eğitimde program geliştirme*. Ankara: Meteksan.
- Gallahue, D. (1982). *Understanding motor development in children*, Wiley and sons. New York. Human Kinetics.
- Gallahue, D. and Ozmun, J. C. (1995). *Understanding motor development infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). Madison, WI: Brown and Benchmark.
- Gammage, K. L., Hall, C. R. and Rodgers, M. (2000). More about exercise imagery. *The Sport Psychologist*, 14, 348-359.
- Gander, M. and Gardiner, H. (1993). *Çocuk ve ergen değişimi* (B. Onur, Çev.) Ankara: İmge Yayınları.
- Gawain, S. (1993). *Yaratıcı imgeleme* (S. Ayanbaşı, Çev.) İstanbul: Akaşa Yayın ve Dağıtım.
- Gentile, A.M. (2000). Skill acquisition: Action, movement and neuromotor processes. In J. Carr & R. Shepherd (Eds.), *Movement science: Foundation for physical therapy in rehabilitation* (pp. 111-187). Gaithersburg. MD, Aspen.
- Goran, M. I. (1998). Measurement issues related to studies of childhood obesity: Assessment of body composition, body fat distribution. *Physical Activity And Food Intake, Pediatrics*, 101, 505-518.
- Gökmen, H., Karagül, T. ve Aşçı, H. F. (1995). *Psikomotor gelişim*. Ankara: GSGM Yayınevi.
- Guillaume, M., Lapidus, L., Lamper, A. and Björntorp, P. (1999). Socioeconomic and psychosocial conditions of parents and cardiovascular risk factors in their children. The Belgian Luxembourg child study. *Acta Paediatrica*, 88, 866-73.
- Gür, H. (2000, Kasım). *Çocuklarda fiziksel aktivitenin yeri ve önemi*. 6. Spor Bilimleri Kongresi'de sunulan bildiri, Uludağ Üniversitesi Spor Hekimliği Bölümü, Ankara.

- Gürkan, T. (1988). *İlkokul programı ve öğretim yöntemleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Haktanır, G. (2011). *Okul öncesi eğitime giriş* (5. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Haslofça, E. (2000, Kasım). *Altı haftalık yaz spor okulu eğitiminin 6-13 yaş grubu çocuklarda fiziksel uygunluk gelişimine etkileri*. 6. Spor Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildiri, Hacettepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara.
- Hirtz, P. (1985). *Koordinative faehigkeiten im schulsport* [Coordinative skills in school sports]. Berlin: Volk und Wissen Volkseineger Verlag.
- Houtkooper, L. B. (1989). Validity of bioelectric impedance for body composition assessment in children. *Journal of Applied Physiology*, 66, 814-821.
- İnan, M. (2004). *3-9 Yaş çocukları için uygulamalı hareket eğitimi: Öğretmen el kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Kale, R. (2003). *Okul öncesi dönemde beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Ankara: Kazan Yayıncılık.
- Kalkavan, A. ve Çolak, H. (1999). Bazı temel fiziksel ve motorik özelliklerin kız ve erkeklerde 4-20 yaş arası gelişmesi. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8, 45-48
- Kalkavan, A. (2005). [Psikomotor gelişim]. Yayınlanmamış ders notu.
- Kara, M. (2006). *10-12 Yaş grubu erkek sporcularda 12 haftalık antrenman programının fiziksel uygunluk ve solunum parametreleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kayapınar, F. (2002). *6-7 Yaş grubu çocuklarda hareket eğitiminin çift el-göz koordinasyonu ve reaksiyon sürelerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kerkez, F. (2006). *Oyun ve egzersizin yuva ve anaokuluna giden 5-6 Yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişimine etkisinin araştırılması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kırıcı, H. M. (2008). *Okul öncesi eğitim kurumlarındaki 4-6 yaş grubu çocuklarda 8 haftalık hareket eğitiminin motor performanslarına etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Kovar, S. K., Combs, C. A., Campell, K., Napper-Owens, G. and Worrell, V. U. (2004). *Elementary classroom teachers as movement educators* (1st ed.). New York: McGraw-Hill.
- Kulak, A. (2011). *Zihinsel antrenman yönteminin 10-12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Harran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.
- Lee, A. F., Fant, F. and Lipe, L. (1978). Field independence and performance on ball handling tasks. *Perceptual and Motor Skills* 46, 439-442.
- Makarenko, A. (1979). *Ailede ve okulda çocuk eğitimi* (H. Akyol, M. Evren & H. Yavuz, Çev.) Ankara: Sel Yayınevi.
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda hareket eğitimi ve spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (1994). *Anasınıfı Programı*. Ankara.
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (1998). *21.Yüzyıla girerken Türk eğitim sisteminin ihtiyaç duyduğu çağdaş öğretmen profili*. Ankara: Geban, Ö.
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2002). *Okul öncesi eğitim programı (36-72 aylık çocuklar için) kitabı*. Ankara
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2006). *Okulöncesi eğitim programı (36-72 aylık çocuklar için) kitabı*. Ankara
- Morris, T., Spittle, M. P. and Watt, A. (2005). *Imagery in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Motris, M. A., Atwater, E., Williams, J. and Wilmore, H. J. (1980). Motor performance and antropometric screwing measurements for preschool age children, In A. M. Morris (Eds.), *Motor development theory into practiced* (pp. 112-138). Champaign, IL: Human Kinetics
- Muratlı, S. (1997). *Antrenman bilimi ışığı altında çocuk ve spor*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Muratlı, S. (2013). *Çocuk ve spor* (3. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Murphy, S. M. and Martin, K. A. (2002). The use of imagery in sport. In T. S. Horn (Eds.), *Advances in sport phychology* (pp. 405-439). Champaign, IL: Human Kinetics,
- Müniroğlu, S. (1995). *Anaokullarında devam eden 4-5 yaş grubu çocukların motor gelişim düzeylerine etki eden bazı faktörler üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Neyzi, O. (1993). *Pediatrici* (2.bs., C.1). Ankara: Nobel Kitabevi.
- Oktay, A. (1999). *Yaşamın sihirli yılları: Okul öncesi dönem* (2. baskı). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Oktay, A., Gürkan, T., Zembat, R. ve Unutkan, Ö. (2006). *Ne yapıyorum? Neden yapıyorum? Nasıl yapmalıyım?* İstanbul: Ya-Pa Kültür Yayınları.
- Onur, B. (2005). *Türkiye'de çocukluğun tarihi*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Özbar, N. (2007). *Hareket eğitimi programının 4-6 yaş grubu çocuklarda motor beceri ve vücut kompozisyonu üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özçelik, İ. Y. (2012). *Elit bayan hentbolcularda zihinsel antrenmanın yarışma kaygısı ve maç performansına etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özdenk, Ç. (2007). *6 Yaş grubu öğrencilerinin psikomotor gelişimlerinin sağlanmasında oyunun yeri ve önemi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Özer, D. S. ve Özer, M. K. (2000). *Çocuklarda motor gelişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, S. ve Özer, K. (2002). *Çocuklarda motor gelişim* (2. baskı). İstanbul: Atlas Yayın Dağıtım.
- Özgür, İ. N. (1974). *Bugünün anaokulları*. İstanbul: Gün Matbaası.

- Öztürk, A. (2001). *Okul öncesi eğitimde oyun*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınevi
- Özyürek, A., Özkan, İ., Bedge, Z. ve Yavuz Ferah, N. (2015). Okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor [Özel Sayı]. *International Journal Of Science Culture And Sport*, 3, 1-12.
- Pankrazi, R. P. (2004). *Dynamic physical education for elementary school children* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Przysucha, E. (2000). *The comparison of balance performance between boys with and without development coordination disorder* (Unpublished master's thesis). University of Lakehead, Canada.
- Sarı, K. (2001). *Temel psikomotor becerilerin gelişimine farklı eğitim kurumları ve deneklerin özlük niteliklerine bağlı değişkenlerin etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Selçuk, Z. (2004). *Gelişim ve öğrenme* (10. baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Senemoğlu, N. (1996). *Gelişim, öğrenme ve öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Serbes, Ş., Yüret, E. ve Topkaya, İ. (2004, Temmuz). *İlk ve ortaöğretim beden eğitimi öğretim programının eğitim amaçları açısından genel amaç ve hedef içerikleri analizi*. 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı'nda sunulan bildiri, İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Malatya.
- Sevinç, M. (2005). *Erken çocuklukta gelişim ve eğitimde yeni yaklaşımlar*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Simon, J. (Eds.). (2000). *Doing imagery in the field: Doing sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Şen, M. (2004). *Anaokuluna devam eden 6 yaş çocukların motor gelişimine beden eğitimi çalışmalarının etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Turgut, A. ve Çetinkaya, V. (2006, Kasım). *6-11 Yaş grubu kız çocuklarda bazı motor becerilerin belirlenmesi*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildiri, Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Muğla.
- Tüfenkçioğlu, E. (2002). *Okul öncesi 4-6 yaş çocuklarında algısal motor gelişim programlarının denge ve çabukluk üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ulusoy, A. (2009). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Weinberg, R. S. and Gould, D. (2015). *Spor ve egzersiz psikolojisinin temelleri* (6. baskı). (M. Şahin ve Z. Koruç, Çev.) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Wickstrom, L. R. (1977). *Fundamental motor patterns*. Philadelphia, PA: Lea & Febiger.
- Wineck, J. (1997). *Optimales Trainingslehre*. Erlangen: Spitta.
- Yarımkaya, E. ve Ulucan, H. (2015). Çocuklarda hareket eğitimi programının motor gelişim üzerine etkisi. *International Journal of New Trends In Arts, Sport and Science Education*, 4(1), 86-97.
- Yavuzer, H. (1999). *Bedensel, zihinsel ve sosyal gelişimiyle çocuğunun ilk 6 yılı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yıldırım, C. M. (2008). Avrupa Birliği ÷lkelerinde ve T÷rkiye'de okul öncesi eğitim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 91-110.

Zorba, E. (2000). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Neyir Matbaası.





8. EKLER

EK1

VELİ İZİN BELGESİ

...../...../.....

“Hareket Eğitimi ve İmgelemenin Okulöncesi Eğitim Kurumlarındaki 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda Motor Gelişime Etkisi” konulu araştırmada, çocuklara uygulanacak hareket eğitimi ve imgeleme programının yanında tüm çocuklara uygulanacak motor beceri ölçümleri hakkında araştırmacı tarafından sunulan sözlü ve yazılı bilgi aktarımını okuduk ve anladık. Bu bilgiler ışığında bahsi geçen çalışmaya:

Çocuğumun katılmasını gönüllü olarak istiyorum ()

Çocuğumun katılmasını istemiyorum ()

Deneğın;

Adı Soyadı:

Yaşı:

Anne ve ya Babanın

Adı ve Soyadı:

Yaşı:

Mesleğı:

Adresi:

EK2

HAREKET EĞİTİMİ PLANI

HAFTA	GÜN	SÜRE	KONU	ETKİNLİK	GELİŞİM ALANI
1.	1.	45 dk.	*Tanışma *Vücut Bölümlerinin tanıtılması	*Oyun eşliğinde vücudun tanıtılması *Hayvan yürüyüş taklitleri	Vücut bölümlerinin farkında olma
	2.	45 dk.	*Yürüme *Koşma	*Yürüme ve koşma Etkinlikleri *Germe-Esnetme çalışmaları	Hareket kabiliyetinin farkında olma
	3.	45 dk.	*Yürüme çalışmaları	*Oyun eşliğinde yürüme çalışmaları	Düzenli yürüyüş alışkanlığı kazanma
2	1.	45 dk	*Koşma çalışmaları	*Koşma çalışmaları *Çabukluk test örnekleri sergileme	Düzenli koşma alışkanlığı kazanma ve çabukluk gelişimi
	2.	45 dk	*Kuvvet ve eklem hareketliliği geliştirme	*Vücut ağırlığını kullanarak yarışma *Esneme egzersizleri	Kuvvet ve esneklik gelişimini destekleme
	3.	45 dk	*Denge ve Manipulatif beceriler	*Eşli oyunlar eşliğinde denge çalışmaları *Tek ayak üzerinde çizgi formlarını takip	Denge Gelişimi

HAFTA	GÜN	SÜRE	KONU	ETKİNLİK	GELİŞİM ALANI
3.	1.	45 dk.	*Kuvvet ve eklem hareketliliği geliştirme	*Vücut ağırlığını kullanarak yarışma *Esneme egzersizleri	Kuvvet ve esneklik gelişimini destekleme
	2.	45 dk.	*Top atma * Top Yakalama	*Topa alışma ve hedefe atma * Duvarda top atıp tutma	Top atma ve yakalama beceri gelişimi
	3.	45 dk.	*Denge ve ritim çalışmaları	*Farklı formlardaki çizgilerde, farklı ritimlerde yürüme ve koşma	Düzenli yürüyüş, koşma ve denge gelişimi
4.	1.	45 dk	*Çabukluk *Sürat	*Mendil kapmaca oyunu *Korkuluk oyunu	Çabukluk ve sürat gelişimi
	2.	45 dk	*Parkur	*Isınma ve açma-germe *Beceri parkurunda yarışma	Koordinasyon gelişimi
	3.	45 dk	*Top fırlatma	*Tenis topu ile hedef vurma yarışması *Farklı mesafelerde eşli pas çalışması	Top fırlatma beceri gelişimi

HAFTA	GÜN	SÜRE	KONU	ETKİNLİK	GELİŞİM ALANI
5.	1.	45 dk.	*Durarak uzun atlama	*Çuval yarışı *Dönen ip üzerinden atlama	Uzun atlama beceri gelişimi
	2.	45 dk.	*Çabukluk *Sürat	*Mendil kapmaca oyunu *Sırt üstünden kalkış ve hedefe varış çalışması	Çabukluk ve sürat gelişimi
	3.	45 dk.	*Yürüme *Koşma	*Farklı tempolarda ve formlarda yürüme ve koşma çalışmaları	Düzgün yürüme ve koşma alışkanlığı kazanma
6.	1.	45 dk	*Denge ve Manipulatif beceriler	*Eşli denge çalışmaları *Jimnastik sehpasında yürüme	Denge Gelişimi
	2.	45 dk	*Kuvvet ve eklem hareketliliği geliştirme	*Vücut ağırlığını kullanarak yarışma *Esneme egzersizleri	Kuvvet ve esneklik gelişimini destekleme
	3.	45 dk	*Atlama ve sıçrama çalışmaları	*Grupla birlikte ip atlama *jimnastik sehpasından farklı formlarda atlama çalışması	Atlama ve sıçrama beceri gelişimi

HAFTA	GÜN	SÜRE	KONU	ETKİNLİK	GELİŞİM ALANI
7.	1.	45 dk.	*Top atma * Top Yakalama	*Farklı mesafelerdeki hedefleri vurma yarışması *Farklı yükseklikte duvardan gelen topu tutma	Top atma ve yakalama beceri gelişimi
	2.	45 dk.	*Parkur	*Isınma ve açma-germe *Beceri parkurunda yarışma	Koordinasyon gelişimi
	3.	45 dk.	*Çabukluk *Sürat	*Dinamik oyun kuralları eşliğinde ebelemece *Yılan, grup ve kuyruk ebe uygulamaları	Çabukluk ve sürat gelişimi
8.	1.	45 dk	*Durarak uzun atlama	*Çuval yarışı *Küçük engellerden atlama çalışmaları	Uzun atlama beceri gelişimi
	2.	45 dk	*Kuvvet ve eklem hareketliliği geliştirme	*Esneme egzersizleri *Hayvan yürüyüş taklitleri	Kuvvet ve esneklik gelişimini destekleme
	3.	45 dk	*Parkur	* Isınma ve açma-germe *Beceri parkurunda yarışma	Koordinasyon gelişimi

(İnan, M. 2004)

EK3

İMGELEME ÇALIŞMA PLANI

HAFTA	GÜN	SÜRE	KONU	ETKİNLİK
1.	1.	30 dk.	*İmgeleme Tanıtım *Düzenli nefes alışverişi	*İmgeleme ile ilgili sunum ve bilgi paylaşımı * Yönergeler eşliğinde nefes egzersizi
	2.	30 dk.	*Beceri Canlandırma (Durarak Uzun Atlama)	*Beceri başlangıç evresi sunumu *Nefes egzersizi *Hayal ettikleri bir ortamda imgeleme
	3.	30 dk.	*Beceri Canlandırma (Tek Ayak Denge)	*Beceri başlangıç evresi sunumu *Nefes egzersizi *Hayal ettikleri bir ortamda imgeleme
2	1.	30 dk	* Beceri Canlandırma (Sürat)	*Beceri başlangıç evresi sunumu *Nefes egzersizi *Hayal ettikleri bir ortamda imgeleme
	2.	30 dk	* Beceri Canlandırma (Çabukluk)	*Beceri başlangıç evresi sunumu *Nefes egzersizi *Hayal ettikleri bir ortamda imgeleme
	3.	30 dk	* Beceri Canlandırma (Top Fırlatma)	*Beceri başlangıç evresi sunumu *Nefes egzersizi *Hayal ettikleri bir ortamda imgeleme

HAFTA	GÜN	SÜRE	KONU	ETKİNLİK
3	1.	30 dk.	* Beceri Canlandırma (Top Yakalama)	*Beceri başlangıç evresi sunumu *Nefes egzersizi *Hayal ettikleri bir ortamda imgeleme
	2.	30 dk.	*Beceri Detaylandırma *Detaylı İmgeleme (Durarak Uzun Atlama)	*Nefes egzersizi *Becerinin detaylarını komutla imgeletme *Nefes egzersizi *Hayal ettikleri bir ortamda imgeleme *Onaylama
	3.	30 dk.	*Beceri Detaylandırma *Detaylı İmgeleme (Tek Ayak Denge)	*Nefes egzersizi *Becerinin detaylarını komutla imgeletme *Nefes egzersizi *Hayal ettikleri bir ortamda imgeleme *Onaylama
4	1.	30 dk	*Beceri Detaylandırma *Detaylı İmgeleme (Sürat)	*Nefes egzersizi *Becerinin detaylarını komutla imgeletme *Nefes egzersizi *Hayal ettikleri bir ortamda imgeleme *Onaylama
	2.	30 dk	*Beceri Detaylandırma *Detaylı İmgeleme (Çabukluk)	*Nefes egzersizi *Becerinin detaylarını komutla imgeletme *Nefes egzersizi *Hayal ettikleri bir ortamda imgeleme *Onaylama
	3.	30 dk	*Beceri Detaylandırma *Detaylı İmgeleme (Top Fırlatma)	*Nefes egzersizi *Becerinin detaylarını komutla imgeletme *Nefes egzersizi *Hayal ettikleri bir ortamda imgeleme *Onaylama

HAFTA	GÜN	SÜRE	KONU	ETKİNLİK
5	1.	30 dk.	*Beceri Detaylandırma *Detaylı İmgeleme (Top Yakalama)	*Nefes egzersizi *Becerinin detaylarını komutla imgeleme *Nefes egzersizi *Hayal ettikleri bir ortamda imgeleme *Onaylama
	2.	30 dk.	*İdeal Sahne Oluşturma (Durarak Uzun Atlama)	*Nefes egzersizi *Beceri ile ilgili ideal sahne oluşturma *Onaylama *Döngü çalışması
	3.	30 dk.	*İdeal Sahne Oluşturma (Tek Ayak Denge)	*Nefes egzersizi *Beceri ile ilgili ideal sahne oluşturma *Onaylama *Döngü çalışması
6	1.	30 dk	*İdeal Sahne Oluşturma (Sürat)	*Nefes egzersizi *Beceri ile ilgili ideal sahne oluşturma *Onaylama *Döngü çalışması
	2.	30 dk	*İdeal Sahne Oluşturma (Çabukluk)	*Nefes egzersizi *Beceri ile ilgili ideal sahne oluşturma *Onaylama *Döngü çalışması
	3.	30 dk	*İdeal Sahne Oluşturma (Top Fırlatma)	*Nefes egzersizi *Beceri ile ilgili ideal sahne oluşturma *Onaylama *Döngü çalışması

HAFTA	GÜN	SÜRE	KONU	ETKİNLİK
7	1.	30 dk.	*İdeal Sahne Oluşturma (Top Yakalama)	*Nefes egzersizi *Beceri ile ilgili ideal sahne oluşturma *Onaylama *Döngü çalışması
	2.	30 dk.	*Beceri Detaylandırma *Detaylı İmgeleme (Durarak Uzun Atlama)	*Nefes egzersizi *Komutlarla baskı altında imgeleme *Komutlarla hayal ettikleri ortamda imgeleme *Onaylama
	3.	30 dk.	*Beceri Detaylandırma *Detaylı İmgeleme (Tek Ayak Denge)	Nefes egzersizi *Komutlarla baskı altında imgeleme *Komutlarla hayal ettikleri ortamda imgeleme *Onaylama
8	1.	30 dk	*Beceri Detaylandırma *Detaylı İmgeleme (Sürat)	Nefes egzersizi *Komutlarla baskı altında imgeleme *Komutlarla hayal ettikleri ortamda imgeleme *Onaylama
	2.	30 dk	*Beceri Detaylandırma *Detaylı İmgeleme (Çabukluk)	Nefes egzersizi *Komutlarla baskı altında imgeleme *Komutlarla hayal ettikleri ortamda imgeleme *Onaylama
	3.	30 dk	*Beceri Detaylandırma *Detaylı İmgeleme (Top Fırlatma ve Yakalama)	Nefes egzersizi *Komutlarla baskı altında imgeleme *Komutlarla hayal ettikleri ortamda imgeleme *Onaylama

(Elçi, 2014; Gawain, 1993)

EK4

TEST SONUÇLARI KAYIT FORMU

Adı ve Soyadı	Yaş	Cinsiyet	Grup

SÜRAT	1	2	3	Ortalama
Ön				
Son				

TOP FIRLATMA	1	2	3	4	5	6	7	Ortalama
Ön								
Son								

TEK AYAK DENGE	1	2	3	4	5	6	7	Ortalama
Ön								
Son								

TOP YAKALAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ortalama
Ön											
Son											

ÇABUKLUK	1	2	3	4	Ortalama
Ön					
Son					

DURARAK UZUN ATLAMA	1	2	3	4	5	Ortalama
Ön						
Son						

ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

1985 tarihinde Trabzon' da doğdu. İlköğrenimini Cumhuriyet İlköğretim Okulunda, ortaöğrenimini ise Trabzon Lisesinde tamamladı. 2010 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulundan birincilik ile mezun oldu. 2010 yılında Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde Beden Eğitimi Öğretmeni olarak göreve başlamış olup halen bu görevini devam ettirmektedir. Evli ve bir çocuk babasıdır. Yabancı dili İngilizcedir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ:

Adres: Soner AKGÜN, Kazım Karabekir İmam Hatip Ortaokulu. İlkadım, SAMSUN

E- mail: akgun_soner@hotmail.com

Telefon: 0506 157 16 32