



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**12–14 YAŞ GRUBU ERGENLERDE “DERS DIŞI ETKİNLİKLER  
VE EGZERSİZ KAPSAMINDA” UYGULANAN FİZİKSEL  
AKTİVİTE PROGRAMININ İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN  
YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Osman Kürşat ERGÜL  
Doktora Tezi

Beden Eğitimi Öğretmenliği Ana Bilim Dalı

Danışman  
Prof. Dr. Hatice ÇAMLIYER

Manisa- 2017



**12-14 YAŞ GRUBU ERGENLERDE DERS DIŞI ETKİNLİKLER  
VE EGZERSİZ KAPSAMINDA UYGULANAN FİZİKSEL  
AKTİVİTE PROGRAMININ İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN  
YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

Osman Kürşat ERGÜL  
Doktora Tezi

Beden Eğitimi Öğretmenliği Ana Bilim Dalı

Prof. Dr. Hatice ÇAMLIYER (Danışman)  
Prof. Dr. Pınar ERBAY DÜNDAR (Jüri Üyesi)  
Doç. Dr. Selhan ÖZBEY (Jüri Üyesi)  
Doç. Dr. Olcay KİREMİTÇİ (Jüri Üyesi)  
Yrd. Doç. Dr. Fehime HASLOFÇA (Jüri Üyesi)

Manisa- 2017

## **BEYAN**

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

**Osman Kürşat ERGÜL**

## TEŞEKKÜR

Lisans ve Lisansüstü eğitimimin sonuna kadar her aşamada bilgi, tecrübe ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam ve danışmanım sayın Prof. Dr. Hatice ÇAMLIYER' e sonsuz teşekkür ederim.

Araştırmamın başından sonuna kadar bana büyük bir özveri ve sabır göstererek çalışmamın olgunlaşması ve sonuçlandırılmasında değerli fikirleriyle destek veren değerli hocam sayın Prof. Dr. Pınar ERBAY DÜNDAR, sayın Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÇAMLIYER' e teşekkürü bir borç bilirim. Aynı zamanda yazım aşamasında verdikleri desteklerden dolayı arkadaşlarım Dr. Hulusi ALP ve Dr. Fırat ÇETİNÖZ' e de ayrıca teşekkür ederim.

Osman Kürşat ERGÜL

Manisa/2017

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Alanda Yapılan Araştırmalar

Tablo 2. Eğitmen Özellikleri

Tablo 3. Fiziksel Faaliyet Program İeriği

Tablo 4. Araştırma Grubu Sosyodemografik Özellikleri

Tablo 5. Araştırma Grubu Aile ile İlgili Özellikleri

Tablo 6. Araştırma Grubu Yaşama Biçimi Özellikleri

Tablo 7. Araştırma Grubunun Spor ile ilgili Özellikleri

Tablo 8. Müdahale ve Kontrol Grubunun YK. Puanlarının Dağılımı (Ön test)

Tablo 9. Müdahale ve Kontrol Grubunun YK. Puanlarının Dağılımı (Son test)

Tablo 10. Müdahale Grubunun YK. Puan Ortalamalarının Ön-Son Değerlendirilmesi

Tablo 11. Kontrol Grubunun YK. Puan Ortalamalarının Ön-Son Değerlendirilmesi

Tablo 12. Gruplar Arasında Ön Test – Son Test Yaşam Kalitesi Puan Farklarının Karşılaştırılması

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Ana Program



## KISALTMALAR

Yaşam Kalitesi	YK
Dünya Sağlık Örgütü	WHO
Milli Eğitim Bakanlığı	MEB
Koroner Kalp Hastalığı	KKH
Vücut Kitle İndeksi (Body Mass Index)	BMI
Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş Sınavı	TEOG



# İÇİNDEKİLER

## 1. ÖZET

## 2. SUMMARY

## 3. GİRİŞ

## 4. GENEL BİLGİLER

3.1. GİRİŞ .....	1
3.1.1.Araştırmanın Amacı.....	2
3.1.2.Araştırmanın Problem Cümlesi .....	2
3.1.3.Araştırmanın Önemi .....	3
3.1.4. Konunun Gerekçesi.....	3
3.1.5. Konunun Bilim Hayatına Getireceği Yenilikler .....	4
3.1.6. Sayıtlar.....	4
3.1.7. Sınırlılıklar .....	4
3.1.8. Araştırma Konusu Kapsamında Yapılan Araştırmalar .....	4
4.2. 12 – 14 YAŞ GRUBUNDA EGZERSİZ, FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR.....	9
4.2.1. Egzersizin Önemi ve Gereği .....	9
4.2.1.1. Egzersizin Akut ve Kronik Etkileri.....	10
4.2.2. Fiziksel Aktivite ve Önemi .....	10
4.2.3. Spor nedir? Ergenler Üzerindeki Etkileri Nelerdir? .....	12
4.2.3.1. Psikolojik Etkileri .....	13
4.2.3.2. Fizyolojik Etkileri .....	13
4.3. 12 - 14 Yaş Grubunda Temel Gelişim Alanları.....	14
4.3.1. Bilişsel Gelişim.....	14
4.3.2. Fiziksel Gelişim .....	14
4.3.3. Sosyal-Duygusal Gelişim .....	15
4.4. ÖĞRETİM PROGRAMLARI VE DERS DIŞI ETKİNLİKLER.....	15
4.4.1.Ders Dışı Egzersiz Çalışmaları ile ilgili Tanımlar.....	15
4.4.2.Ders Dışı Egzersiz Faaliyetleri ile ilgili Kanun ve Yönetmelikler .....	16
4.4.3.Ders Dışı Egzersiz Faaliyetlerinin Amacı ve Önemi.....	17



4.5. YAŞAM KALİTESİ .....	18
4.5.1. Yaşam Kalitesi Nedir? .....	18
4.5.2. Yaşam Kalitesine etki eden faktörler nelerdir?.....	19
4.5.3. Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite İlişkisi .....	19
4.5.4. 12 – 14 Yaş Grubu Ergenlerde Yaşam Kalitesi.....	20
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	22
3.1. Araştırmanın Tipi.....	22
3.2. Araştırmanın Amacı.....	22
3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı .....	22
3.4. Araştırmanın Evreni ve Örnek Seçimi.....	22
3.5. Araştırmanın Soruları .....	23
3.6. Veri Toplama Yöntemi.....	23
3.7. Veri Toplama Araçları.....	23
3.8. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri.....	24
3.9. Verilerin Analizi.....	25
3.10. Girişim Programı.....	25
4. BULGULAR.....	30
4.1. Araştırmanın Sosyodemografik Bilgiler.....	30
4.2. Araştırma Grubunun Aile ile ilgili Özellikler.....	32
4.3. Araştırma Grubunun Yaşam Biçimi Özellikleri.....	33
4.4. Araştırma Grubunun Spor İle İlgili Özellikleri.....	35
4.5. Müdahale ve Kontrol Grubunun YK. Puanlarının Dağılımı (Ön Test) .....	36
4.6. Müdahale ve Kontrol Grubunun YK. Puanlarının Dağılımı (Son Test).....	36
4.7. Müdahale Grubunun YK. Puan Ortalamalarının Ön-Son Değerlendirilmesi.....	37
4.8. Kontrol Grubunun YK. Puan Ortalamalarının Ön-Son Değerlendirilmesi.....	37
4.9. Gruplar arasında Ön ve Son Test YK. Puan Farklarının Karşılaştırılması.....	38
5. TARTIŞMA .....	39
6. SONUÇ ve ÖNERİLER .....	47
6.1. Sonuç .....	47
6.2. Öneriler .....	48
7. KAYNAKLAR .....	49

8. EKLER.....	58
EK 1: MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞMA İZİN.....	58
EK 2: ETİK KURUL RAPORU .....	59
EK 3: İNTİHAL RAPORU .....	60
EK 4: KİDDO KİNDLE ERGEN ÖLÇEĞİ .....	61
EK 5: BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAY FORMU .....	65
EK 6: FİZİKSEL AKTİVİTE PLANI.....	67



**Başlık: 12–14 Yaş Grubu Ergenlerde Ders Dışı Etkinlikler Ve Egzersiz Kapsamında Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri**

**Öğrencinin adı: Osman Kürşat ERGÜL**

**Danışman: Prof. Dr. Hatice ÇAMLIYER**

**Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı**

## **1.ÖZET**

**Amaç:** Bu araştırmanın amacı, fiziksel aktivite uygulamalarına gönüllü katılan ilköğretim öğrencileri ile katılmayan ilköğretim öğrencilerinin yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik fiziksel aktivite programının meydana getirdiği farkın belirlenmesidir.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırma, 2011 yılında Manisa merkezde bulunan Vestel ilköğretim okulunda (n=878) yapılmıştır. Ancak uygulama 2011 yılında yapıldıktan sonra 2012-2013 Eğitim – Öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı tarafından uygulanan 8 yıllık kesintisiz eğitimin 12 yıla (4+4+4 eğitim sistemi) çıkarılmasıyla mevcut ilköğretim okulları ortaokul olarak değiştirilmiş ve bu yüzden Vestel İlköğretim okulu Ortaokula dönüşmüştür. Çalışma Milli Eğitim Bakanlığı tarafından uygulanan TEOG Sınavı nedeniyle olası strese ve baskıya maruz kalan ve okul devamsızlık sorunu nedeniyle 12–14 yaş grubu öğrencileri (n=297) üzerinde yapılmıştır.

Çalışma iki aşamada yürütülmüştür;

Birinci aşamada; Vestel ortaokulunda eğitim-öğretim görmekte olan ve araştırmanın örneklemini oluşturan çocukları tanıyabilmek, çocukların problem davranışları hakkında bilgi sahibi olabilmek amacıyla, okul rehberlik ve beden eğitimi öğretmenlerinden çocuklarla ilgili bilgiler toplanarak, müdahale edilecek problem davranışlar, kullanılacak yöntem ve tekniklerin belirlenmesi için araştırma ekibi tarafından ( Sorumlu araştırmacı, Yardımcı araştırmacı ) uygulamaya başlamadan önce bir ön değerlendirme yapılmıştır. Değerlendirme sonucu 6 ve 7. Sınıflardan öğrenci alınarak müdahale ve kontrol grubu oluşturulmuştur.

İkinci aşama da ise; müdahale ve Kontrol grubundaki çocuklara "Kiddo Kindl Ergen Ölçeği" ön test olarak uygulanmıştır. Daha sonra, okulda öğrencilerin anketle belirlenen ilgi ve isteklerine göre hazırlanan fiziksel aktivite programı (temel teknik eğitimi ve oyun temelli fiziksel aktivitelerden oluşan), on iki (12) hafta boyunca, mevcut beden eğitimi dersleri dışında haftada iki (2) gün, iki (2) ders saati olarak araştırmacı tarafından müdahale grubundaki çocuklara uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise genel olarak almakta oldukları eğitimin dışında hiçbir aktivite uygulanmamıştır.

12 (On iki) hafta sonun da müdahale ve Kontrol grubundaki çocuklara Kiddo Kindl Ergen Ölçeği tekrar son-test olarak uygulanmıştır.

12 (On iki) hafta süren çalışmada müdahale grubuna yaptırılan fiziksel aktiviteler araştırmacı tarafından kısa video ve resimler ile kayıt altına alınmıştır.

Veri analizinde SPSS.17.0 istatistik programında; ön test son test karşılaştırmalarında normal dağılıma uyan veriler için Bağımlı Gruplarda T Testi, normal dağılıma uymayan veriler için Wilcoxon İşaretli Sıra Testi uygulanmıştır. Müdahale grubu ile kontrol grubu arasındaki karşılaştırmalarda sürekli veriler için normal dağılıma uyan verilerde Bağımsız Gruplarda T Testi, normal dağılım koşulları sağlanmadığında Mann - Whitney U testi kategorik verilerde Ki Kare analizi uygulanmıştır. Tip 1 hata için  $\alpha=0,05$  düzeyi alınmıştır.

**Sonuç olarak;** müdahale grubundaki öğrencilere uygulanan fiziksel aktivite programı sonucunda, toplam yaşam kalitesi puanlarının, kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarına göre daha fazla artış gösterdiği ve istatistiksel olarak ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşam Kalitesi, Fiziksel Aktivite, Ergen, Ders Dışı Etkinlikler

**Title: THE SCOPE OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AND ADOLESCENTS IN THE AGE GROUP OF 12-14 EXERCISE PROGRAM ON QUALITY OF LIFE EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY ON ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS**

**Student name: Osman Kürşat ERGÜL**

**Supervisor: Professor Hatice ÇAMLIYER**

**Department: Physical education and Sports Teaching**

## **2. SUMMARY**

The aim of this research is to determine the difference that primary school students voluntarily participating in physical activity practices and primary school students who do not participate in the physical activity program for increasing quality of life.

The research was conducted at Vestel Primary School in Manisa (n = 878). The study was conducted on 12-14 year old students (n = 297) who were exposed to possible stress and pressure due to the TEOG Exam applied by the Ministry of National Education and because of the school absenteeism problem.

The study was conducted in two stages;

In the first stage; In order to be able to know the children who are teaching and learning in Vestel secondary school and to be able to know the children who constitute the sample of the research and to have knowledge about the problem behaviors of the children, information about the children from the school guidance and physical education teachers is collected by the research team (Responsible for determining the problem behaviors to be intervened, Researcher, assistant researcher), a preliminary assessment was carried out before the implementation. After the evaluation, students were taken from 6th and 7th grades and experiment and control groups were formed.

The second stage is; The "Kiddo Kindl Ergen Scale" was administered as a pre-test to the children in the Experimental and Control groups. Then, the physical activity program (composed of basic technical education and play-based physical activities) prepared according to the interests and desires of the students in the school by the questionnaire was applied to the children in the experimental group by the researcher for two weeks, two days a week for twelve weeks. For the control group, no activities were performed except for the education they were routinely taking.

Twelve weeks later, the children in the Experimental and Control groups were again subjected to the Kiddo Kindl Ergenic Scale as a post-test. Physical activities performed for 12 weeks in the experimental group were recorded by the researcher with short videos and pictures.

The obtained data were evaluated by SPSS statistical program. Mann Whitney U test was used in the comparison between the groups and Wilcoxon test was used in the group comparison. For type 1 error,  $\alpha = 0,05$  and  $0.01$  were taken.

As a result; It was determined that the total quality of life scores of the physical activity program applied to the students in the intervention group increased more according to the total quality of life scores of the students in the control group and statistically significant difference between the pre-test and post-test scores.

**Keywords:** Quality of life, Physical activity, Adolescent, Extracurricular activities.

---

# 1. GİRİŞ

İnsanın hareket etme becerisi her ne kadar hayvanlarla benzeşik olsa da akli ve zekasıyla birleşerek yaşam kalitesini artırma sürecini kendi lehine çevirmesine yardımcı olmuştur. Tarihsel gelişim süreci içinde insanların hareket etme yeteneği, karnını doyurma, barınak yapma, doğal hayat içerisinde bulunan yabancı hayvanlara karşı savunma ihtiyaçlarını karşılarken, ilerleyen süreçte beğenilme, takdir edilme ve yeteneklerini daha üst düzeye çıkartmayla sonuçlanan anahtar bir rol üstlenmiştir. Aslına bakıldığında insanın hareket evriminin gelişimi sporun da geçmişini oluşturmaktadır (Özcan, Yıldırım, 2011)

Çağımızın en önemli problemlerinden biri olan hareketsiz yaşam tarzı; insan sağlığını tehdit eden ve teknolojinin gelişmesi ile birlikte bütün insan yaşamını etkileyen önemli bir sorundur. Teknolojik gelişmeler ve değişen yaşam koşulları bireylerin hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemelerine ve bunun neticesinde de sağlıksız bir toplum oluşmasına sebep olmuştur. Bireylerin benimsemiş oldukları bu yaşam tarzını fiziksel aktivitelerle desteklemek bireylerin kaliteli bir yaşam sürecinin başlamasına aracı olmaktadır (Özbey ve ark., 2014) Günümüzde teknolojinin hızla değişerek gelişmesi, gençleri insanın doğasında var olan harekete bağlı yaşam tarzından uzaklaştırarak hareketsiz ve sağlıksız bir yaşam tarzını benimsemeye sürüklemiştir. Hareketsiz yaşam, gençlerin ruhsal ve fiziksel gelişimleri üzerinde olumsuz etkilerde bulunarak akut ve kronik sağlık problemlerinin oluşmasına sebep olarak kalitesiz bir yaşam sürmelerine yol açacaktır. Bütün bu olumsuzlukların giderilmesi için gençlerin düzenli fiziksel aktivite programlarına katılarak kaliteli bir yaşam sürdürebilmelerini sağlamak kaçınılmaz bir gereksinim olarak karşımıza çıkmaktadır (Ergül, 2008)

Sporun sosyal becerilerin kazanılmasındaki önemi kabul edildiğinde insanları hayata hazırlayan okulların bu uğraş, beceri ya da öğrenilmiş yaşantıyı ne derece öğretim programlarına aldığı da inceleme konusu olmalıdır. Sporu yaşam biçimi olarak günlük hayatlarının önemli bir parçası haline getirmiş toplumların aynı zamanda güçlü bir devlet ekonomisi, istikrarlı eğitim politikaları, spor kültürünü edinmiş bilinçli aile yapısı gibi önemli avantajlara sahip oldukları da muhakkaktır (Yıldırım, Özcan, 2011). Günümüzde ülkemizde uygulanmakta olan mevcut eğitim-öğretim programlarına bakıldığında öğrencilerin ders yüklerinin ağır olduğu, bu nedenle de fiziksel faaliyetlerden uzak kalmakta oldukları görülmektedir (Koşar, 2011).

Fiziksel aktivite; yapılandırılmamış ve sistematik olmayan bir şekilde ev, okul, doğal ortamlar (park, spor salonu, havuz) ve diğer alanlarda (sokak, alış-veriş merkezi) iskelet kaslarının enerji harcayarak vücudun yer değiştirmesidir (Miles, 2007). Fiziksel aktivite, özellikle çocukluktan ergenliğe geçişte sağlık gelişimi açısından yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişmesi ve büyümesi, kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlik döneminde karşılaşılabilecek çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında, bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin yükseltilmesi açısından önemli farklar yaratabilmektedir (Menteş ve ark., 2011).

Yapılan araştırmalara göre çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi son yıllarda giderek azalmaktadır. “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010” verilerine göre; 12-14 yaş ergenlerin %56,2’si ve 15-18 yaş ergenlerin %57,8’i hiç fiziksel aktivite yapmamaktadır. Her gün fiziksel aktivite yapanların oranı ise sırasıyla %26,2 ve %14,6 olup yaş arttıkça bu oran daha da azalmaktadır (TC. Sağlık Bakanlığı, 2014). Fiziksel aktivitenin azalması, başta obezite olmak üzere pek çok kronik hastalığın erken yaşlarda görülmesine neden olmaktadır. Yaşam boyu fiziksel aktiviteye yeterli katılım ve normal kilonun korunması, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, Tip II diyabet, akciğer ve kolon kanseri gibi birçok kronik hastalıktan korunmada oldukça etkilidir. Aynı zamanda kendine güvenin, benlik saygısının ve akademik başarının artması ve depresyon belirtilerin azalması gibi önemli psikososyal yararları bulunmaktadır. Ayrıca bireylerin daha kaliteli bir yaşam sürdürmesinde etkin rol oynar (Meydanlıoğlu, 2015).

### **1.1.Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; Fiziksel Aktivite Programına katılan öğrenciler ile katılmayan öğrenciler arasındaki yaşam kalitesi düzeylerinde, Fiziksel Aktivite Programının fark yaratıp yaratmadığının belirlenmesidir.

### **1. 2.Araştırmanın Problem Cümlesi**

12 – 14 yaş grubu ergenlerde, Ders Dışı Etkinlikler ve Egzersiz kapsamında Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının, Yaşam Kaliteleri üzerinde etki düzeyi nedir?



### **1.3.Araştırmanın Önemi**

Dünya nüfusunun %60'ının yeterli fiziksel aktivitede bulunmadığı düşünülmekte ve özellikle gelişmekte olan ülkelerdeki yetişkinlerin yaşamlarının daha hareketsiz olduğu bilinmektedir (Akyol ve ark., 2008). Fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve yaşam boyu devam ettirilmesi için en uygun dönemler çocukluk ve gençlik dönemleridir. Genç yaşta alışılan hareketsiz bir yaşam biçiminin alışkanlığa dönüşmesi ve yerleşmiş olan bu alışkanlıkların daha sonraki dönemlerde (erişkinlik) değiştirilmesi çok güç olabilecektir (Akyol ve ark., 2008; Baltacı ve ark., 2008). İnsan yapısı açık bir şekilde fiziksel aktivite için tasarlanmıştır. Geçen 20 yılda, geniş topluluklar üzerinde yapılan deneysel çalışmalarda saptandığı gibi hareketsizliğin hastalık ve erken ölüme neden olduğu kanıtlanmış ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkiler gösterdiği belirlenmiştir. (Akyol ve ark., 2008)

İlköğretim çağı çocuklarının bedensel faaliyette bulunmaları belli bir alışkanlık ve devamlılık süreci gerektirdiği için okul çağlarında başlayan hareket eğitim programlarının müfredat programlarına uygun şekilde adapte edilmesi gerekli ve faydalı olabilir. Bu durumda öğrenciler sportif faaliyete katılım göstermesi için gerekli beceri ve alışkanlıkları kazanacak, öğretmenler öğrencilerin mevcut durumlarına göre eğitim planları hazırlayacak ve okul yöneticileri gerekli motivasyonu sağlayarak uygun eğitim ortamlarının hazırlanmasında maddi konularda destek vererek katkıda bulunacaklardır. Uygun eğitim ortamının sağlanmasıyla başlayan süreç devlet yönetim kademesinde gerekli yasal düzenlemelerin yapılmasıyla sürdürülebilirliğin sağlanacağı düşünülmektedir. Bu sürdürülebilirliğin ülkenin eğitim politikasının oluşturulmasında ya da mevcut eğitim politikalarının günümüz koşullarına uyumu konusunda da olumlu katkılar yaparak araştırma konusunun önemini ortaya koyacaktır.

### **1.4. Konunun Gerekeçesi**

Günümüzde teknolojik gelişmelerin artması ile oluşan hareketsiz yaşam tarzı sağlık problemlerini de yanında getirmektedir. Bu durum insanların her geçen gün fiziksel faaliyetlerden uzaklaşmasına ve iskelet kas sistemi hastalıklarından kaynaklı sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalarak yaşam kalitelerinin düşmesine sebep olmaktadır. Ders Dışı Etkinlikler ve Egzersiz kapsamında uygulanan fiziksel aktivite programına katılan öğrencilerin diğer öğrencilere göre yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi bu çalışmanın gerekçesini oluşturmaktadır.

## **1.5. Konunun Bilim Hayatına Getireceği Yenilikler**

Bu çalışmada; müdahale grubuna uygulanan fiziksel aktivite programı ile yaşam kalitesinin artırılması ve ilerleyen yaşlarda da sürdürübilmesini sağlamak, beden eğitimi öğretmenlerinin ders içeriklerini bu doğrultuda düzenlemeleriyle çocuklarımızın spor yapma temel becerisi kazanarak bunu yaşam boyu sürdürebilmelerinde olumlu katkı yapacağı düşünülmektedir. Ayrıca alanda yapılacak yeni çalışmalara ışık tutarak sonraki çalışmaların kalitesini arttıracığı düşünülmektedir.

## **1.6. Sayıtlar**

- a) Araştırmada kullanılan “Kiddo Kindl Yaşam Kalitesi Ölçeği Ergen Formu” amaca hizmet etme bakımından geçerli, güvenilir ve uygun bir ölçme aracıdır.
- b) Çocuklar ölçekteki (Kiddo Kindl Yaşam Kalitesi Ölçeği Ergen Formu) soruları içtenlikle, kendi durumunu yansıtıcı ve objektif olarak cevaplandırmışlardır.

## **1.7. Sınırlılıklar**

- a) Araştırma; Manisa İlindeki Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Vestel Ortaokulundaki 35 çocuk ile;
- b) Araştırmacı tarafından planlanmış Fiziksel Aktivite Programı ile;
- c) Hazırlanan fiziksel aktivite programının uygulanması, Ders dışı etkinlikler ve egzersiz kapsamında olduğundan çalışmalar, okul bahçesi, faaliyet salonu ve açık oyun alanlarında yapılması ile;
- d) Ulaşılabilen yerli ve yabancı literatürle;
- e) Verileri toplamada kullanılan “Kiddo Kindl Yaşam Kalitesi Değerlendirme Ölçeği” ile;
- f) Veriler geri dönütlerin güvenilirliği ile sınırlıdır.

## **1.8. Araştırma Konusu Kapsamında Yapılan Araştırmalar**

Ergenlerle ilgili yaşam kalitesi çalışmaları genel olarak geniş yelpazede değişik sağlık problemi yaşayan ergenler üzerinde yapılan çalışmalardan oluşmaktadır. Aşağıda yapılmış olan çalışmaların, yapmış olduğumuz çalışma ile genel anlamda popülasyon, sayı ve yöntem bakımından benzerlik göstermektedir. Ancak çalışmamız konusu bakımından diğer çalışmalarla sağlıklı çocuklar üzerinde yapılmış olması ve fiziksel aktivitenin yaşam

kalitesine etkisinin incelenmesi bakımından farklılık göstermekte olduğundan özgün bir çalışma olduğu görülmektedir.

**Tablo 1. Yapılan Araştırmalar**

Yazar	Araştırma Konusu	Yaş	Sayı	Cinsiyet	Yöntem	Sonuç
DÜNDAR P, ve Ark., 2007	Gecekondu bölgesinde enuresis nokturna prevalansı, etkili risk faktörlerini belirlemek ve yaşam kalitesi ile ilişkisini değerlendirmek	5 - 16	294	K - E	Anket Uygulama ve Yüzyüze Görüşme yöntemleri	Enürezis nokturnanın yaşam kalitesinde azalmaya yol açmadığı belirlenmiştir.
BULUT F, Yüksek Lisans Tezi, 2010	Ergenlerde görülen kuraldışı davranışların aile işlevselliği, aile risk faktörleri (anne-babanın alkol kullanma durumu, ev içi şiddet, ebeveyn çatışması,...) ve yaşam kalitesi açısından incelenmesi	14 -18	695	K - E	Anket Uygulama (Aile ve Ergen)	Yaşam kalitesi düşük ve yüksek ergenlerin kural dışı davranış puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur
KAREN ve ark., 2005	Ergenlerin ulusal temsili örneklemde obezite ve sağlığa ilişkin yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin araştırılması	7 - 12	4742	K - E	Anket ve Fiziksel Ölçümler (Boy, kilo, yağ vb.)	Kilo ve Yağ Oranı fazla normalin üstünde olan çocuklarda yaşam kalitesi düşük bulunmuştur.
PENEDO F, DAH N JASON, Ra, 2005	Egzersiz, fiziksel aktivite, fiziksel ve zihinsel sağlık arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi.	-----	-----	K - E	Literatür Tarama	Yapılan fiziksel aktivite, egzersiz ve çalışmanın sağlığı olumlu yönde etkileyerek yaşam kalitesini arttırdığı bulunmuştur.
ÜNERİ ve ark., 2009	İlk kez migren tanısı konan ergenlerin YK'nin ölçülmesi ve sağlıklı kontrol grubu ile karşılaştırılması amaçlanmıştır.	13-18	60	K - E	Anket Uygulama	Migrenli ergenlerin yaşam kaliteleri sağlıklı olanlara göre düşük çıkmıştır.
DÜNDAR ve Ark., 2008	Bu çalışmanın amacı çalışan ergenlerde yaşam kalitesi ve bununla ilişkili faktörleri belirlemektir.	13 -16	266	K - E	Kesitsel Tipte Çalışma	Çalışan ergenlerde yaşam kalitesi beklendiği gibi sosyo-demografik değişkenler

						yanında işle ilgili olumsuz deneyimlerden etkilenmektedir.
DÜNDAR P, 2004	Çalışmanın amacı Manisa ili Çıraklık Eğitim Merkezinde öğrenim gören çalışan gençlerin yaşam kalitesi ve bununla ilişkili faktörleri belirlemektir.	17	510	K - E	Anket Uygulama	Çalışan gençlerde iş, işyeri ve usta memnuniyeti gibi işle ilgili değişkenlerin yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu, gecekonduda yaşam, düşük gelir düzeyi, aile içi şiddete maruz kalma değişkenlerinin yaşam kalitesini azalttığı, çalışan kızların yaşam kalitesinin tüm alanlarında erkek işçilere göre daha düşük olduğu görülmüştür.
ALTIPARMA K, 2010	İlköğretim İkinci kademede eğitim gören ergenlerde yaşam kalitesi düzeylerinin ve belirleyicilerinin saptanması.	13 -16	744	K - E	Kesitsel Tipte Çalışma	Gençlerin yaşam kalitelerinin sosyo-ekonomik düzey, aile ile sosyal ilişkiler, aile-okul ilişkisi, algılanan öğretmen tutumu, okula tutum ve sağlık davranışlarından etkilendiği belirlenmiştir.
KARADAĞ Ö, 2008	Çalışmanın amacı, yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin sosyodemografik özellikleri, fiziksel aktivite düzeyleri, ruhsal belirtileri ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkileri değerlendirmek ve ergen sağlığının geliştirilmesine yönelik müdahale önerileri belirlemektir.	13 -16	166	K - E	Anket Uygulaması	Sporla uğraşanların BMİ, sigara, alkol, madde ve ilaç kullanım sıklıkları daha düşük, yaşam kalitesi puanları daha yüksek, genel ruhsal belirti ve depresyon puanları daha düşük, birine zarar verme ve bir şeyleri kırıp/dökme istekleri daha az, ders çalışma ve kitap/gazete okuma sıklıkları daha yüksek bulunmuştur.

GORAN MI, ve ark, 1999	Çalışmanın amacı çocuk obezitesinin önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemini belirlemektir.	8 - 13	----	K - E	Literatür Taraması	Fiziksel aktivite programlarının çocuk obezitesinin önlenmesinde önemli rolü olduğu görülmüştür.
YAYAN E, ALTUN E, 2013	Çalışmanın amacı, 6-7-8. sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalitesi ve etkileyen bazı sosyodemografik özelliklerini incelemektir.	12 -14	1454	K - E	Anket Uygulaması	Öğrencilerin ve ailelerin temel bazı sosyodemografik değişkenlerinin yaşam kalitelerinin önemli bir belirleyicisi olduğu saptanmıştır.
DİNGİLTEPE T, 2009	Çalışmada, parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumu düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeyleri karşılaştırılmıştır.	14 -17	373	K - E	Anket Uygulaması	Parçalanmış aileye sahip ergenlerin yaşam doyumları ve fiziksel alan dışında tüm üç alanda (psikolojik, sosyal ilişkiler ve çevre yaşam kalitesi) yaşam kalitelerinin tam aileye sahip ergenlere oranla anlamlı bir biçimde farklılaştıkları saptanmıştır.
KARADAĞ Ö, 2008	Çalışmanın amacı, yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin sosyodemografik özellikleri, fiziksel aktivite düzeyleri, ruhsal belirtileri ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkileri değerlendirmek ve ergen sağlığının geliştirilmesine yönelik müdahale önerileri belirlemektir.	13 -16	166	K - E	Anket Uygulaması	Adolesanların spora ayırdıkları süre arttıkça ruhsal belirtilerinin şiddeti azalmakta, yaşam kalitesi puanları ve arkadaşları ile geçirdikleri süre artmakta ve kendilerini arkadaşları arasında daha başarılı hissetmekte olduğu belirlenmiştir.
GASPAR T, ve ark., 2009	Çalışmanın amacı, çocuk ve ergenlerde sağlıkla ilgili yaşam kalitesine ilişkin kişisel ve sosyal	11-13	319 5	K - E	Anket Uygulaması	Bu çalışmada, ergen kızların ve düşük sosyoekonomik durumlu olan

	faktörleri içeren bir model önermektedir.					katılımcıların yaşam kalitelerinin düşük olduğunu bu durumda olası risk faktörleri arasında olduğu belirlenmiştir.
HAVLIOĞLU S, KORUK İ, 2013	Araştırmada göçebe mevsimlik tarım işçisi ergenlerde sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi düzeyini belirlemek, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi düzeyinin sorun davranışları ve sosyoekonomik değişkenlerle ilişkisini ortaya koymak amaçlanmıştır.	13-16	203	K - E	Anket Uygulaması	Kadın olmak ve sorun davranışları göçebe mevsimlik tarım işçisi ergenlerin yaşam kalitesi ile negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.
ÖZBAY Y, İLHAN T, 2013	Çalışmanın amacı, disiplinler arası destek eğitiminin kronik hastalığı olan çocukların yaşam kalitesi ve başa çıkma stilleri üzerinde etkisini belirlemektir.	11 -14	60	K - E	Yarı Deneysel Anket uygulaması	DADE eğitim programının uzun süreli hastalığı olan 11-14 yaş grubu çocukların yaşam kaliteleri ve stresle başa çıkma stilleri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur.

## 2. 12 – 14 YAŞ GRUBUNDA EGZERSİZ, FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR

### 2.1. Egzersizin Önemi ve Gereği

Ergenlik dönemi büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu, çocukluktan erişkinliğe geçişi kapsayan özel bir dönemdir. Son yıllarda fiziksel aktivitenin azalmasına bağlı olarak çocukluk çağı ve ergenlik dönem obezitesi önemli bir sağlık problemi haline gelmiştir. Günümüz toplumunda egzersiz konusundaki bilgi yetersizliği, egzersizin insan sağlığı için faydalarının yeterince bilinmemesi ve her geçen gün hareketsiz bir yaşamın devamının benimsenmesi, toplumda erken yaşlarda tansiyon, kalp-damar hastalıkları, obezite ve diyabet gibi birçok kronik hastalığın görülme riskini arttırmaktadır (Karadamar ve ark., 2014, Mentş ve ark., 2011)

Düzenli olarak yapılan tekrarlı vücut hareketlerini içeren fiziksel aktivitelere egzersiz denir. (Baltacı ve Düzgün, 2008) Düzenli olarak yapılan egzersiz, çocukların ve gençlerin

sağlıklı büyüyerek gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, ergenlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir. (Menteş ve ark., 2011)

Ergenlik döneminde yapılan egzersizler bireyin farkındalık geliştirmesi, içgörü kazanması ve belli bir etkileşim içinde bireysellikten kurtularak güven kazanımı sağlar ve daha iyi hissetmeye. Bu katkı ergenlik çağına getirdiği sorunların törpülenmesinde de olumlu yönde etki etmektedir. (Güçray ve ark., 2009)

Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde, yapılan araştırmalar erken yaşlarda düzenli egzersiz yapma alışkanlığı eklenmesinin ergenlik döneminde yaşanması muhtemel sorunların çözülmesinde olumlu etkileri olduğu ortaya koyulmuştur (Yayan ve Altun, 2013) Ayrıca egzersizin insülin hassasiyetini arttırması, kan şekerinin kontrolünün daha kolay sağlanması, kalp damar hastalıkları risklerinin indirilmesi, kas kuvvetinin ve tonusunun arttırılması, dolaşımın hızlandırılması, oksijen tüketiminin arttırılması, kemik yoğunluğunun arttırılması, enerji metabolizmasının yüksek verime ulaşması gibi etkileri yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur.

Egzersizle sağlık arasında ilişki kurmak günümüzde insanların yaşam tarzında meydana gelen değişikliklerden doğmuştur. Egzersiz kavramı geniş anlamda, sporcuların daha yüksek sportif performansa ulaşmalarını sağlayan sistematik gelişim yöntemidir. Egzersizin yalnızca erişkinlerde değil, çocuk ve ergenlerinde her yönden gelişiminde büyük rol oynadığı yapılan çalışmalarda elde edilen bulgularla ortaya konulmaktadır (Taşgın ve Dönmez, 2009).

### **2.1.1 Egzersizin Akut ve Kronik etkileri**

Düzenli yapılan egzersizlerin çocukların fiziksel ve fonksiyonel kapasitelerini arttırdığı ve dolayısıyla metabolizma üzerinde akut ve kronik olarak olumlu etkiler gösterdiği bazı araştırmacılar tarafından ileri sürülmektedir. Çocuklarda fiziksel çalışma kapasitesi büyüme ile paralel olarak önemli ölçüde artarak değişir (Kürkçü ve ark., 1995). Düzenli egzersiz normal büyüme ve gelişim için gerekli olan kemik yoğunluğu ve mineralizasyonun uyarılması için de ayrıca önemlidir (Metin, 2011). Düzenli egzersiz kardiyak olayları (enfarktüs, hipertansiyon), tip 2 diyabeti, kolon ve meme kanserini, obeziteyi, depresyon ve anksiyeteyi, safra kesesi hastalıklarını ve osteoporotik kırıkları azaltır (Genç ve ark., 2011)

Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde, yapılan araştırmalar çocuklara erken yaşlarda düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazandırılmasıyla ergenlik döneminde yaşanması

muhtemel sorunların çözümlenmesinde olumlu etkileri olduğu ortaya koyulmuştur (Yayan ve Altun 2013). Ayrıca egzersizin insülin hassasiyetini arttırması, kan şekerinin kontrolünün daha kolay sağlanması, kalp damar hastalıkları risklerinin indirilmesi, kas kuvvetinin ve tonusunun arttırılması, dolaşımın hızlandırılması, oksijen tüketiminin arttırılması, kemik yoğunluğunun arttırılması, enerji metabolizmasının yüksek verime ulaşması gibi etkileri yapılan araştırmalar sonucunda ortaya konmuştur. Egzersiz, periferik ve santral adaptasyonlarda maksimal oksijen kullanımını artırır, anksiyete ile depresyonu azaltır, motivasyon ile duygu durumunu düzeltir, dispneye desensitizasyon gelişir ve dispne duygusu azalır (Taşgın ve Dönmez 2009).

## **2.2. Fiziksel Aktivite ve Önemi**

İnsanlar için çocukluk ve genç erişkinlik dönemi kişilere fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve yaşam boyu devam ettirilmesi için en önemli ve uygun dönemdir. Yetişkin bireylerin istenilen seviyelerde fiziksel aktiviteye katılımlarının sağlanmasından ziyade; özellikle bireylerin genç yaşlarda fiziksel aktiviteye yönlendirilmeleri ve düzenli fiziksel aktiviteye katılım alışkanlığı geliştirmelerinin sağlanması gerekmektedir. Nitekim özellikle erken ergenlik döneminde aile ile şekillenen ve orta ergenlik döneminde sosyalleşme süreci ile aileden uzaklaşarak çevre, okul ve akran grupları tarafından etkilenen, yaşam tarzı ile davranışlar yaşamın geri kalan kısmında etkinliğini sürdürebilmektedir (Eskiler ve ark., 2016; Steinberg, 2007; Aydın ve ark., 2013; Koç, 2004). Bu dönem kişinin hayatına hareket ve düzenli beslenme unsurlarını ekleyerek kaliteli bir yaşamın kapılarını açmak için de önemli fırsat oluşturmaktadır. İnsan vücut yapısı olarak açık bir şekilde fiziksel aktivite için tasarlanmış olup bu yapı sağlıklı bir yaşamı desteklemek için önemli bir unsur olmuştur. Son 20 yılda, geniş topluluklar üzerinde yapılan ve diğer deneysel çalışmalarda bulunduğu gibi hareketsizliğin hastalık ve erken ölüme neden olduğu kanıtlanmıştır. Özellikle orta yaş ve sonrasında kabul edilebilir düzeyde fiziksel aktivite yapan bireylerde erken ölümlerin ve ciddi hastalıkların önlenmesinde düzenli fiziksel aktivitenin iki kat daha etkili olduğu görülmüştür. Kalp hastalıklarının önlenmesi için, dördüncü temel risk faktörü olarak kabul edilen hareketsizliğin ortadan kaldırılmasının yüksek tansiyon, yağ metabolizması bozukluklarının ve sigara içmenin engellenmesiyle eşit yarar sağladığı yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur (Akyol ve ark., 2008) Bu yönden fiziksel aktivite, bireylerin sağlık sonuçları ile ilişkili önemli bir davranıştır (Singh, 2009).

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla



sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir. Ergenlerde Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması kadar amaca uygun olarak seçilmesi de önem taşımaktadır. (Baltacı ve Düzgün, 2008) Fiziksel aktiviteye düzenli katılım göstermek, fizyolojik, metabolik, psikolojik parametreleri iyileştirir, birçok kronik hastalık ve erken ölüm riskini azaltır, kemik, kas ve eklem sağlığını sürdürmeye yardımcı olur (Genç ve ark., 2011).

Aynı zamanda Fizik aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir (Taşgın ve Dönmez 2009). Fiziksel aktivite, özellikle çocukların sağlık gelişimi açısından yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişmesi ve büyümesi, kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin yükseltilmesi açısından önemli farklar yaratabilmektedir (Menteş ve ark., 2011). Fiziksel aktivitelere katılımın öğrencilerin önlere çıkan engellerin farkında olma ve aşabilme becerilerini, okul dışındaki faaliyetleri ile sosyal yetkinlik beklentileri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu bu durumda yaşam kalitesinin arttırmaya katkı sağladığı yapılan araştırmalarda ortaya konmaktadır (Allison ve ark., 1999)

### **2.3. Spor nedir? Ergenler Üzerindeki Etkileri Nelerdir?**

Spor insanlık tarihinin her döneminde yapılmış olan bir faaliyettir. Spor kendi geçmişi ile toplum geçmişi arasında sıkı bir bağ oluşturarak ortaya çıkmakta, değişmekte ve yeniden biçim kazanmaktadır (Bayraktar, 2003). Kişiyeye, heyecan duyma, mücadele etme, galip gelme duygularını yaşatan sporun, toplumsal açıdan bakıldığında ekonomik, sosyal ve kültürel faydaları olduğu açıkça görülmektedir (Türkel, 2010). Gerek bireysel, gerekse takım halinde yapılan sporlar esnasında kişiler, disiplinli, ilkeli ve kurallı çalışma, otoriteye itaat etme, yapılan sportif karşılaşmaların sevincini ve üzüntüsünü paylaşma, bir gruba ait olma ve onu temsil etme gibi özellikleri doğal yaşantıları içinde edinirler (Yıldırım ve Özcan 2011). Blake (1996) çalışmasında, okul eğitiminin genel olarak toplumdaki tüm bireylerin arzu edilen bireysel karakterlerin gelişimi için fırsatlar sunduğunu belirtmiştir. Özel olarak ise, beden eğitiminin beceri gelişimi, mücadele ve sosyal değişimleri içeren interaktif bir çevre sunduğunu belirtmiştir. Böylece beden eğitiminin, kişisel gelişime katkı yapan sosyal deneyim ortamı olduğunu ortaya koymuştur (Blake, 1996; Laker, 2000).

Spor; bireysel ya da takım olarak, belirlenmiş kural, yer, zaman ve alanda; değişiklikleri gözlenebilen, seriler halinde gerçekleştirilen ve bir amaç doğrultusunda yapılan organize insan davranışları olarak tanımlanmaktadır (Mathey, 1969; Akt. Alpaslan, 2012). Aynı zamanda günümüzde düzenlenen uluslararası müsabakalarda gelişmişliğin göstergesi, soğuk savaş aracı ve politik unsurların başarısını simgelemek gibi çok amaçlı fonksiyonu olan spor her geçen gün gelişip değişmekte ve yaş gruplarına göre de şekillenmektedir. Serbest zamanın değerlendirilmesi, kendine güveni, sosyalleşmeyi ve dayanışmayı sağlamasının yanında bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının gelişmesindeki rolünün araştırılması ve ortaya konmasıyla birlikte spor kavramı farklı bir anlam kazanmıştır. Spor elit nitelikli (performans amaçlı) yapılışının yanında, sağlıklı yaşam için ya da diğer deyişle yaşam kalitesini yükseltmek amaçlı yapılışıyla da hızla öne çıkmaktadır (Koruç ve Bayar 2004).

Sporun değişik anlamlarla ön plana çıkması ve insan organizması üzerinde olumlu katkıları olması içinde barındırdığı rekabet unsurlarıyla da çekici hale gelerek ergenler üzerinde olumlu etkiler oluşturmakta olduğu günümüzde yapılan bilimsel çalışmalarla ortaya konmaktadır. Sporun ergenler üzerindeki etkileri genel olarak iki alt başlıkta incelenebilir.

### **2.3.1. Psikolojik Etkileri**

Ergenlik çağının en önemli özelliği hızlı bir gelişim ve değişimin yaşanmasıdır. Çocukluk dönemine kıyasla ergenlikte ergenin baş edeceği biyopsikososyal değişimlerde artmaktadır. Bu durum ergeni olumsuz etkilemekte ve ruhsal sorunlar yaşamasına sebep olmaktadır.

Bu alanda yapılan araştırmalar; yapılandırılmış ortam ve programlar doğrultusunda, belli bir amaca yönelik aktivitelere ve organize spor faaliyetlerine katılmanın ergenin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir. (Alpaslan 2012)

Brown ve Siegel (1988) yaptıkları araştırmada sporun stresle başa çıkmada etkili bir faktör olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer bir çalışmada (Holmes ve Roth, 1988) yüksek düzeyde stres yaşayan öğrencilerde egzersizin kardiyovasküler aktiviteyi azaltarak stresli dönemlerde yardımcı bir faktör olarak işlev gördüğü bulunmuştur. Akandere (1999) ise yaptığı bir çalışmada spor yapma durumu ile bireylerin kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir negatif ilişki olduğunu bulmuştur. Gün (2006) ergenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında, spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlarla karşılaştırıldıklarında benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek ve psikosomatik belirtilerinin daha düşük düzeyde olduğu

sonucuna ulaşmıştır. Son dönemlerde yapılan araştırmaların sonuçları ise sporun bireyin sağlığı ve iyi oluşu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu (Hall, 2011) ve spor yapan bireylerde depresif belirti düzeylerinin spor yapmayanlara oranla anlamlı düzeyde düşük olduğunu (Arslan ve ark., 2011) göstermektedir. Yeltepe ve Yargıç (2011) tarafından yapılan ve egzersizinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin incelendiği bir meta - analiz çalışmasında ise, egzersizlere katılımın stresin azaltılması ve stresin sebep olduğu psikolojik hastalıkların önlenmesinde destekleyici bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şahin ve ark., 2012).

### **2.3.2. Fizyolojik Etkileri**

İnsan gelişiminde en hızlı büyümenin yaşandığı dönemler çocukluk ve ergenlik dönemleridir. Bu durum değişik açılardan incelendiğinde birey olarak ergenlerin hayatlarına doğrudan ya da dolaylı olarak etki etmektedir. Ergenlik çağlarından başlayarak yaşlılık dönemine kadar sürecek olan süreçte bireyin Koroner kalp hastalığı, inme, yüksek tansiyon, insüline bağlı olmayan şeker hastalığı, kemik erimesi ve kolon kanseri görülme riskini azaltır. Aynı zamanda bireyin kendini iyi hissetmesini sağlayarak sağlığına karşı duyarlılık göstermesini ve bu sayede yaşam kalitesinin artmasına katkıda bulunur. (Baltacı ve Düzgün 2008)

Bireylerin yaptıkları düzenli fiziksel aktiviteler onların sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde etkin rol oynamaktadır. (Özbey ve ark., 2013) Ergenlik çağlarından itibaren Spor yapmaya ayrılan süre arttıkça, akciğerlerdeki esneklik artar. Esnek bir akciğer, alınan her nefeste vücuda daha fazla oksijen alınmasını sağlar. Böylece, vücut içi dokulara daha fazla oksijen gider ve dokuların gelişmesine katkı sağlar. Özellikle stresli durumlarda artan oksijen ihtiyacının karşılanması açısından, akciğerin, sisteme destek verme kapasitesinin artması önemli ölçüde faydalı olabilir. Düzenli spor yapan kişilerin dinlenme halindeki kalp atım hızı (resting heart rate), spor yapmayan kişilere oranla daha düşük yapılan çalışmalarla ortaya konmaktadır. Düzenli spor yapan ergenlerde, vücut stres altındayken, kalp atışları spor yapmayan kişilerden daha düşük düzeyde kalır ve yavaş yavaş yükselir. Aksi durumlarda vücudu hareketsizliğe alışkın bir kişinin kalp atışları aniden fırlayabilir ve kalp krizi geçirme riskinin artması açısından önemlidir.

### **3. 12 - 14 Yaş Grubunda Temel Gelişim Alanları**

#### **3.1. Bilişsel Gelişim**

Somut düşünce süreçlerinden soyuta geçiş ergenlik döneminin başlarında meydana gelmektedir. Bu dönemde bireyin genelleme, soyut kavramlarla baş etme, zaman kavramını anlama, kendi anlık gereksinimleri ile ilgisi olmayan görüşlerle ilgilenme, mantıksal düşünebilme ve başkaları ile iletişim kurma yetenekleri hızla artar. Piaget'in çocuklarda zekâ ve düşüncenin gelişimini açıklayan araştırmalarına göre 12 yaşlarından başlayarak çocuklarda soyut düşünme yeteneği hızlı bir gelişme gösterir. Çocukluğun somut düşünme biçimi, yerini soyut kavramlarla ve simgelerle düşünmeye bırakır. Zekâ gelişimi beraberinde kişilik gelişimini de etkilemektedir. Zihinsel gelişmeye koşut olarak ahlak anlayışında da gelişme söz konusudur (Kabak, 2009).

#### **3.2. Fiziksel Gelişim**

12-14 yaş grubu fiziksel gelişim süreci genelde hızlıdır. Boy büyümesi ve bedensel gelişim hızlıdır. Kızlarda ikincil cinsel gelişim, erkeklerde birinci cinsel gelişim başlamıştır. Kasal gelişimin boy uzamasıyla orantısız olması ve geride kalması zaman zaman koordinasyonda yetersizliklere ve dolayısıyla yer yer beceriksiz hareketlerin sergilenmesine sebep olur. Vücudun bazı bölgelerinde duruş bozuklukları (kifoza, lordoz, skolyoz) görülebilir. Bu dönemde bitmek tükenmek bilmeyen bir enerjiye sahip olan gencin bu enerjisi çoğunlukla vücut gelişiminde ve boy uzamasında kullanılır. Coşkulu ve taşkın hareketler, dışa dönük sosyal davranış özellikleri göstermeye başlanan bu dönemde kızlar bedensel duruş ve dış görünüme erkeklerden daha çok önem verir (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2001).

#### **3.3. Sosyal-Duygusal Gelişim**

Ergenlik çağındaki çocukların Sosyal ve duygusal gelişim özellikleri bakımından en fazla sıkıntı yaşadıkları dönemdir. Aile ve toplum içerisinde kendisini bularak kabul ettirme çabasına içindeki çocuk bu dönemi atlatmakta zorluklar çekmekte ve çözüm üretmekte sıkıntı yaşayabilmektedir.

Erkeklerde fiziksel gelişimlerdeki orantısızlıkları nedeniyle alınganlıklar artmaya başlar. Rekabete ilgi artar ve prestij edinmek ve mevcut prestijlerini korumak için şiddet eğilimleri artar. Karşı cinsi etkilemek ve beğenilme çabalarının gösterilmeye başlanır. Bu dönemde sosyal gelişim herhangi bir gruba ait olma çabası ile devam eder. Grup liderlerine önemli ölçüde bağlılık duyulmaya başlanır. Gerçekleri görmekle birlikte hayal ile fanteziye

inanişlar başlar. Bağımsız olmak en büyük arzularıdır ve ebeveynlerine karşı isyan etme eğilimi belirginleşir. Yetişkinleri eski kafalı olmakla suçlarken okul idaresine karşı uyumsuz tavırlar sergileyerek kendilerini ortaya koyarlar. Temel spor tekniklerini bireysel olarak geliştirmeye büyük istek duyarlar ve popüler olmaya çalışırlar. Sosyal etkinliklere katılım konusunda ilgileri artar ve kılık kıyafet konusunda kendilerine daha çok özen gösterirler (Çamlıyer ve Çamlıyer, 2001).

#### **4. ÖĞRETİM PROGRAMLARI VE DERS DIŞI ETKİNLİKLER**

##### **4.1.Ders Dışı Egzersiz Çalışmaları ile ilgili tanımlar**

Egzersiz çalışmaları; derslerin dışında düzenlenen sınıflar arası spor yarışmaları, okul takımı haftalık çalışmaları, izcilik faaliyetleri ve beden eğitimi faaliyet alanı içerisine giren her türlü hazırlık ve halk oyunları çalışmalarına denir (MEB, 1991).

Ders dışı egzersiz çalışma programı, 21 Temmuz 1976 tarih ve 15653 sayılı resmi gazete ile 2 Ağustos 1976 tarih ve 1894 sayılı tebliğler dergisine alınmış ve Milli Eğitim Bakanlığı Orta Öğretim Genel Müdürlüğü tarafından 20.01.1976 tarih 230/32015 sayılı yazı ile il personel şube müdürlüklerine gönderilmiş tamim ile, ders dışı 6 saatlik egzersiz çalışma programı uygulamaya sokulmuştur (Resmi Gazete, 1983).

Ders dışı etkinlikler olarak da tanımlanan egzersiz çalışmaları beden eğitimi derslerinin bir parçası ve devamı sayılır. Öğrencilerin beden eğitimi derslerinde öğrendikleri temelleri pekiştirme imkânı buldukları alan olarak değerlendirilmektedir. Egzersiz faaliyetleri bireyin fiziksel, psikomotor, zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişmesine katkı sağlamak için organize edilmiş planlı faaliyetlerdir (Selçuk., T., 2006 Yüksek Lisans tezi). Türkiye'de okullardaki ders dışı etkinlikler, özellikle ve ağırlıklı olarak müfredattaki beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin eksikliğinden dolayı ağırlıklı olarak spor üzerine yoğunlaşmıştır (Soyer ve ark., 2010)

##### **4.2.Ders Dışı Egzersiz Faaliyetleri ile ilgili Kanun ve Yönetmelikler**

16.12.2006 tarihli ve 26378 sayılı Resmi Gazete' de yayımlanan 1.12.2006 ve 2006/11350 sayılı Bakanlar Kurulu Kararı ile yürürlüğe konulan ilgi Karar'ın 25.07.2010 tarihli ve 27652 sayılı Bakanlar Kurulu Kararı ile yürürlüğe konulan Milli Eğitim Bakanlığı Yönetici ve Öğretmenlerinin Ders ve Ek Ders Saatlerine İlişkin Kararda Değişiklik

Yapılmasına Dair Kararla değişik 17'nci maddesinde; (1) Ders dışı izcilik, beden eğitimi ve spor çalışmaları, halk oyunları ve güzel sanatlar ile ilgili dallar Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) koordinesinde ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerine yönelik olarak yürütülen bilim olimpiyatları ve proje çalışmaları kapsamında fiilen çalışma yaptıran öğretmenler: aylık karşılığı, ders, ek ders ve hazırlık ve planlama görevi saati sayısına bakılmaksızın, her bir saat çalışma karşılığında gündüz ücreti, haftada azami 6 saati geçmemek üzere, her bir ders saat başına 1 saat ek ders ücreti ödenir. Ancak, bir ders yılında bu kapsamda ödenecek toplam ek ders saati sayısı, okulun bir ders yılındaki toplam ders saati sayısının yüzde 5 'ini geçemez. Bu etkinliklerde görev alacak öğretmenlerde aranacak nitelikler, her bir etkinlik için aranacak en az öğrenci sayısı ile benzeri diğer hususlar Bakanlıkça belirlenir. Etkinlik programları okul müdürlüklerince hazırlanır ve milli eğitim müdürlüklerince onaylanır.

Vekâleten atananlar dâhil yöneticilere, bu madde kapsamında ek ders görevi verilmez. Hükmüne yer verilmiştir. Bu etkinliklerin yürütülmesinde görev alacak öğretmenler ve her bir etkinliğe katılacak en az öğrenci sayısı ile benzeri diğer hususların Bakanlıkça belirlenmesi, yapılacak etkinlik programlarının ise okul müdürlüklerince hazırlanması ve milli eğitim müdürlüklerince onaylanması öngörülmüştür.

Bu çerçevede, söz konusu etkinliklerde görev alacak öğretmenlerde aranacak nitelikler ile etkinlik türlerine göre her bir etkinlik için aranacak en az öğrenci sayısı, bu genelgedeki Ders Dışı Eğitim Çalışmalarına Dair Esaslar' da belirlenmiştir. Eğitim kurumu müdürlükleri tarafından, okullarında yürütülecek ders dışı eğitim çalışmalarının hangi tür çalışmalar olacağı ders yılı içerisinde saptanır, bu çalışmaların yürütülmesinde esas olacak program hazırlanır ve il/ilçe milli eğitim müdürlüklerince onaylanmasından sonra yürürlüğe konur (Resmi Gazete, 2006).

#### **4.3.Ders Dışı Egzersiz Faaliyetlerinin Amacı ve Önemi**

Ders dışı çalışmalarda, toplumun ihtiyaçlarını karşılayıcı, yeteneklerini ortaya çıkarıcı ve geliştirici, sorunları doğru çözümlen, akılcı düşünebilen, tarihsel ve ulusal değerleri benimsetici ve koruyucu, sanayi ötesi toplum olmanın getireceği problemleri çözebilecek nitelikte, başarıya isteği ile dolu ve girişimci insanların yetiştirilmesini amaçlar (Özcanoglu 1993; akt. Tamer 2006).

Ders dışı egzersiz çalışmaları sadece bedensel hareketlilik olarak düşünülmemelidir. Beden eğitimi ve ders dışı etkinlikler, katılımcı bireyin hareketsetel anlamda kazandığı tecrübeleri ile ortaya çıkardığı genel değişim sürecidir. Bu süreç sadece bedensel gelişim ile değil, aynı zamanda da bedensel hareketler yoluyla insanın bütün eğitimi ile ilgilenerek bütünlük sağlar.

Özetle; beden eğitimi ve ders dışı egzersiz faaliyetlerinin amacı sadece kas, eklem ve beden sağlığı olarak düşünülmemelidir. Ayrıca beden sağlığı yanında; kuvvetli, atılgan, ani ve kesin karar verebilen, iradesine hakim, yardımsever, yaşam doyumunu sağlamış ve psikolojik olarak sağlam iyi bir vatandaş yetiştirmektir (Tamer, 2006).

Ders dışı egzersiz faaliyetlerinin önemi;

Genel eğitimden beklenen amaçların bir kısmı bu yolla gerçekleşir. Öğrenciye kendini tanıma ve tanıma fırsatı verir. Öğrenciyi spora özendirir, spora başlamaya fırsat ve cesaret verir. Ülke sporu için yetenek seçimi yapılır ve sporcu öğrencinin geliştirilmesini sağlar. Çocuk ve gençlerin bedensel, sosyal ve duygusal gelişmelerine yardımcı olur. Serbest zamanların bu yolla değerlendirilmesini sağlar. Öğrenciyi disipline eder ve akademik başarının artmasını sağlar (MEB, 1990).

Okul çağlarında ders dışında organize edilmiş ders dışı etkinliklere katılım gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde eğitim ve mesleki başarıyla önemli ölçüde ilişkilidir (Gardner ve ark., 2008). Ayrıca öğrencilerin Ders dışı etkinliklere etkin katılım ve akademik performans arasında güçlü bir ilişki olduğu, ilerleyen zamanlarda meslek seçimleriyle ders dışı etkinlik katılım düzeyleri arasında kuvvetli bir bağ olduğu da yapılan araştırmalarda ortaya konmaktadır (Reeves, 2008, Morrisey, 2005, Wilson, 2009).

## **5. YAŞAM KALİTESİ**

### **5.1.Yaşam Kalitesi Nedir?**

Erişkinlerde yaşam kalitesine ilişkin çalışmalar son yıllarda hızla artmış olmasına karşın, çocuklarda yaşam kalitesi ara daha yeni bir alandır (Dündar ve ark., 2007). Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini bireyin yaşadığı yer, kültür ve değer yargıları içinde, amaçları, beklentileri, standartları ve kaygılarını algılayış biçimi olarak tanımlarken, sağlıkla ilgili yaşam kalitesini de kişinin fiziksel sağlığı, ruhsal durumu, inançları, sosyal ilişkileri ve çevresi ile olan ilişkilerinin bir bütünü olarak tanımlar (WHOQOL, 1995). Yaşam kalitesi,

bazı araştırmacılarca bireyin yaşamdan ve kişisel iyilik hali denilen durumdan sağladığı doyumun bir bütün şeklinde ifade edilmesidir (Karadağ, 2008).

Shin ve Janson (1978), yaşam kalitesini; “kişisel gereksinimlerin giderilmesine yönelik kaynaklara sahip olmaya, istek ve arzulara, kişisel gelişimi sağlayan aktivitelere katılma ve kendini başkalarıyla karşılaştırmaya” dayandırmıştır. Revicki ve arkadaşlarına (2000) göre, yaşam kalitesi “insanın deneyimlerinin genel bir sınırlaması, birinin her yönden tamamen iyi olmasını anlatır. Bu kişisel beklentilerle mukayesede subjektif fonksiyonlar üzerine temellenen önemi içerir ve öznel deneyimler, statüler ve algılar tarafından tanımlanır. Yaşam kalitesi, objektif durumların ötesinde, bireyin kendi yaşamına ilişkin subjektif doyumudur. Bazı çalışmalarda bahsedildiği gibi, bireyin objektif iyilik hali iyi olmasa da, subjektif iyilik hali ve yaşam kalitesi yüksek olabilir. Böylece algılanan ve arzulanan durum arasındaki denge, yaşam kalitesi denkleminin özünü oluşturmaktadır (Yayan ve Altun 2013).

Ergenler gibi özel yaş gruplarının yaşam kalitesinin spesifik yönlerini anlamak için yaşamın bu evresindeki bireylerin durumu dikkate alınmalıdır. Ergenlik yılları fizyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere birçok önemli değişimleri içerir. Bu değişimler fiziksel maturasyon ve beden imajı, akran ilişkileri, yakınlaşma, cinsellik ve otonomidir (Frisen, 2007, akt. Yayan ve Altun, 2013).

Yaşam kalitesi ile ilgili literatür incelendiğinde ergenler üzerinde yapılan çalışmaların genellikle 13 - 18 yaş grubu üzerinde değişik ölçekler kullanılarak sağlık durumu ile ilgili değişkenlerle yapıldığı görülmektedir. Ayrıca genel olarak yaşam kalitesinin ölçülmesi anlamında jenerik ölçek geliştirme çalışmaları da yapılmaktadır (Dündar ve ark., 2007, neri ve ark., 2009).

## **5.2.Yaşam Kalitesine etki eden faktörler nelerdir?**

Çocukların kendi yaşam kalitesi algıları cinsiyet, yaş, kişisel ve aile özelliklerinin yanı sıra sosyo- ekonomik durum gibi değişkenler tarafından etkilenmektedir (Caldera ve Hard, 2004 akt. Gaspar ve ark., 2009). Gelir, yaş, aile eğitimi, ev koşulları, okul, okul kalitesi, okul dışı harcanan zaman arasındaki belirgin farklar ocuk ve ergenlerin yaşam kaliteleri üzerinde önemli etkilerde bulunmaktadır (Karen and Swallen ve ark., 2005; Gaspar ve ark., 2009). Sosyoekonomik durum yaşam kalitesi üzerinde çok önemli bir etkiye sahip olup genellikle düşük eğitim düzeyi düşük ebeveynler, kişiler arası çatışma, düşük gelir düzeyi ve etnik yapı ile yakından ilişkilidir (Chen ve ark., 2002, akt. Gaspar, 2009).



Yaşam kalitesine etki eden faktörlerin incelenmesine ilişkin yapılan araştırmalarda sosyoekonomik değişkenlerin ergen yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu bulunmuş ve sosyoekonomik durumu düşük olan çocukların yaşam kalitelerinin de düşük olduğu tespit edilmiştir (Erbay ve ark., 2004; Erbay ve ark., 2007).

### **5.3.Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite İlişkisi**

Günümüzde endüstrileşmiş toplumlarda insanların hızlı yaşam temposu içindeki hareketsiz ve tek düze yaşamları, onları psikolojik ve fizyolojik açıdan olumsuz etkileyerek büyük sağlık sorunlarına neden olabilir. Bireysel gibi görünen bu sorunlar daha sonraları büyüüp toplumsal bir sorun haline gelebilir. Bu sorunların çözümünde kullanılacak en etkili unsurların başında fiziksel aktiviteler gelmektedir (Ergül ve ark., 2015).

Fiziksel aktivite düzeyi ergenlik çağlarında yaşanacak psikolojik, sosyal ve fiziksel sorunların çözümünde büyük öneme sahiptir. Çocukluk çağlarından itibaren yapılan düzenli fiziksel aktivite, kilo kontrolü, psikolojik problemler, akademik başarı ve kendini iyi hissetme gibi durumlar üzerine olumlu etkilerde bulunarak yaşam kalitesini arttırdığı belirlenmiştir (Goran ve ark., 1999).

Uluslararası literatür incelendiğinde, fiziksel aktivite düzeyinin ruh sağlığı ile ilişkisini değerlendiren pek çok çalışmada, fiziksel aktivitenin ruh sağlığını koruyucu etkisine ilişkin veriler mevcuttur (De Moor ve ark., 2006; Salmon, 2000; Vuori, 1998). Fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri değerlendiren bazı çalışmalara göre ise serbest zaman değerlendirme etkinlikleri kapsamında fiziksel aktivitenin artışı, fiziksel işlevsellik, ruh sağlığı gibi sağlıkla ilgili yaşam kalitesi boyutlarında iyileşme ile ilişkili bulunmuştur. Serbest zamanlardaki fiziksel aktivitenin, sosyal işlevselliği artırdığına dair çalışmalar da mevcuttur (Karadağ, 2008). Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda fiziksel aktiviteye katılımın tipi ve sıklığı da yaşam kalitesinin artırılarak iyi olma durumunu geliştirdiği belirtilmiştir (Cheung ve ark., 2009, Haug, 2008)

### **5.4. 12 – 14 Yaş Grubu Ergenlerde Yaşam Kalitesi**

Ergenlik dönemi “fırtına ve stres” olarak ifade edilen ve uç noktalarda ruh hali değişimleri ve zor davranışlarla kendini gösteren bir gelişim sürecidir (Kulaksızoğlu, 1998; Özbay ve Öztürk, 1992). Bireyde meydana gelen biyolojik değişimler, bedeni zorlayıcı gelişimsel görevler ya da bilişsel olgunlaşma ergenin duygusal mutluluğunu etkilemekte ve

önemli ölçüde strese sebep olabilmektedir (Adams, 2000). Ergenlik döneminde bireylerin sağlıklı gelişimini engelleyen birçok etken olmasının yanı sıra gelişimi etkileyen etkenlerden birisi de ergenlerin yaşam kalitesidir (Işıklar, 2012)

Son yıllardaki teknolojik gelişmeler ve yükselen yaşam standartları ergenlerin yaşam biçimlerini de önemli ölçüde etkilemektedir. Yaşam biçimleri değişen ergenlerin bazıları, içe dönük, çevresine duyarsız, benlik saygısı azalmış ve obeziteye neden olan inaktif bir yaşam tarzı seçmektedirler (Kraut, Patterson, Lundmark, Kiesler, Tridas, ve Scherlis, 1998 akt. Işıklar, 2012). Obezite, ergenlerin yaşam kalitesi ve benlik saygısını düşüren en önemli etkenlerden birisidir (Schwimmer, Burwinkle ve Varni, 2003). Ayrıca ergenlerin en çok önem verdikleri konulardan biri de fiziksel görünümüdür (Çamlıyer, 2001). Ergenlerin fiziksel görünümleri onların benlik saygıları ve yaşamla ilgili değer verdikleri durumları etkilemektedir (Adams, 2000; Kulaksızoğlu, 1998; Okun ve George, 1984).

Ayrıca ergenlerde yaşam kalitesini etkileyen diğer etkenlere baktığımızda yapılan çalışmalarda, ergenlerin cinsiyetlerine göre yapılan araştırmalarda ise kız ergenlerin erkeklere göre daha düşük yaşam kalitesine sahip olduğu bulunmuştur (Abdel-Khalek, 2010). Bradford, Rutherford ve John (2002) ergenlerin yaşam kalitelerini incelemek için yaptıkları bir çalışmada, yaş değişkeninin yaşam kalitesini belirleyen önemli bir etken olduğunu ortaya koymuşlardır.

### **III. GEREÇ ve YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Tipi**

Bu araştırma nicel araştırma yaklaşımı ile temellendirilmiş olup, randomize olmayan kontrollü bir müdahale araştırmasıdır.

#### **3.2. Araştırmanın Amacı**

Fiziksel aktivite uygulamalarına katılan ve katılmayan öğrenciler üzerinde fiziksel aktivite programının meydana getirdiği farkın belirlenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

#### **3.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı**

Araştırma Manisa Merkez İlçeye bağlı Yunus Emre Belediyesinde Vestel Ortaokulunda Ekim - Aralık 2011 tarihleri arasında 3 ay süresince yürütülmüştür.

#### **3.4. Araştırmanın Evreni ve Örnek Seçimi**

Manisa iline bağlı Yunus Emre belediyesi sınırları içinde kalan Vestel Ortaokulunda 878 öğrenci eğitim görmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından uygulanan TEOG sınavı nedeniyle olası strese ve baskıya maruz kalan ve okul devamsızlık sorunu nedeniyle çalışmalara katılma problemi yaşamayacak 6 ve 7. Sınıf öğrencileri (n=297) tüm okul yerine bu çalışmanın evrenini oluşturmuştur. Gerekli resmi izinler alındıktan sonra belirtilen sınıfların rehberlik ve beden eğitimi öğretmenleri ile görüşülmüş, öğretmenlerin önerileri ve çalışmaya katılmaya istekli seçilmiş 35 öğrenci müdahale grubunu oluşturmuştur. Kontrol grubu da müdahale grubuyla benzer yaş ve cins dağılımı dikkate alınarak müdahale grubunun üç katı olarak belirlenmiştir. Böylece toplamda 145 öğrenci araştırma grubunu oluşturmuş olup, 110 öğrenci kontrol, 35 öğrenci ise müdahale grubu olarak ayrılmıştır

Örnek büyüklüğü:

Araştırmada müdahale grubunun örnek büyüklüğü  $d=0.60$ ,  $\alpha=0.05$ ,  $\text{power} = \%80$  alındığında 35 kişi olarak belirlenmiştir. Kontrol grubunda ise müdahale dışında kontrol edilemeyen diğer olası değişkenlerin etkisi dikkate alındığında müdahale grubunun 3 katı (n=105) olmasına karar verilmiş, 110 kişiye ulaşılmıştır (Portney ve ark., 2009).

Bu çalışmada öğrencilerin ilgi ve istekleri araştırma öncesinde öğrencilerle yapılan görüşmeler ve araştırmacı tarafından hazırlanarak doldurtulan ankette sorgulanarak müdahale programı bu doğrultuda şekillendirilmiştir.

### **3.5. Araştırmanın Soruları**

Araştırmanın soruları katılımcıların yaşam kalitelerini belirlemek ve sosyodemografik özellikleriyle birlikte yaşam kalitelerini etkileyen etkenlerin durumlarını ortaya koyan maddelerden meydana gelmiştir.

### **3.6. Veri toplama Yöntemi**

Çalışma, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Manisa Vestel Ortaokulunda, Ekim 2011-Aralık 2011 tarihleri arasında geçen 12 haftalık süreç içerisinde yapılmıştır. Müdahale grubu ve kontrol grubu, araştırmacı ile birlikte okul rehberlik öğretmeni ve beden eğitimi öğretmeni tarafından devam sorunu olmayacak öğrenciler dikkate alınarak belirlenmiştir. Fiziksel aktivite uygulamaları başlamadan önce araştırmacı tarafından hazırlanan anket ve Kiddo Kindl yaşam kalitesi ölçeğinin ön test uygulaması yapılmıştır. Ön test uygulamasının ardından müdahale grubuna beden eğitimi dersleri haricinde 12 hafta boyunca ders dışı saatlerde hafta da 2 gün 2 ders saati fiziksel aktivite programı uygulanmıştır. Uygulama sonrasında her iki gruba son test uygulaması yapılarak veriler toplanmıştır.

Veri toplama süreci üç aşamadan oluşmaktadır ve her iki gruba birlikte aynı zaman dilimlerinde: birinci aşama, Kiddo Kindl Ergen Yaşam kalitesi ölçeği ve anketin ön test uygulaması, ikinci aşama 12 haftalık Fiziksel aktivite uygulaması, üçüncü aşama ise Kiddo Kindl Ergen Yaşam Kalitesi Ölçeği ve anketin son test uygulamasıdır. Müdahale grubu uygulamalarının tamamı okulun içinde bulunan teknoloji laboratuvarı, tiyatro sahnesi, koşu parkuru, futbol, basketbol ve voleybol sahalarında yapılmıştır.

### **3.7. Veri Toplama Araçları**

Veri toplama araçları, yapılandırılmış anket formu ve Kiddo Kindl Yaşam Kalitesi Ergen Ölçeğinden oluşmaktadır.

Anket formu sosyodemografik değişkenleri sorgulayan 10 soru ile başlamaktadır. Aile ile ilgili özellikleri sorgulayan 10 soru, Yaşam biçiminin belirlenmesi üzerine 8 soru, Sportif durum ile ilgili 10 soru, sosyallik ve insan ilişki düzeylerini belirlemeye yönelik ise 5 soru, kısımlarından oluşmaktadır.

Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği (Kiddo-KINDL) - Ergen Formu, çocuk ve ergenler için özel olarak geliştirilmiş genel amaçlı sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ölçüm aracıdır (Eser ve ark., 2008). Geçerlilik çalışmasında ölçeğin toplamı için Cronbach alfa değeri 0.95, benzer kavramları ölçen araçlar ile korelasyon katsayısı 0.70, test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.80 bulunmuştur (Ravens-Sieberer ve Bullinger, 1998). Ölçeğin 8-12 ve 13-16 yaş çocuk ve ergenler için kültürel uyarlanması ve Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Eser ve arkadaşları (2004a,b) tarafından yapılmıştır. Çalışmada Ölçeğin güvenilirliği, madde/alan toplam korelasyonu, iç tutarlılık değerlendirilerek yapılmıştır. Toplam yaşam kalitesi ile alanlar arasında (hastalık modülü dışında) bulunan korelasyon aralığı 0.556 – 0.699 arasında olduğu saptanmıştır. Madde-alan karşılaştırılmasında tüm alanlarda yüksek düzeyde korelasyon olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.01$ ). Ölçeğin yapı ve içerik geçerliliği açıklayıcı ana bileşenler (faktör) analizi ve çoklu regresyon analizi ile yapılmıştır. Faktör analizinde orijinal faktör yapısı büyük ölçüde korunmuş, toplam yaşam kalitesinin alan puanları tarafından açıklayıcılığı yüksek bulunmuştur ( $R^2 = 1.00$ ) (Eser ve ark, 2004). Ölçeğin, bedensel iyilik, duygusal iyilik, öz saygı, aile, arkadaş ve okul olmak üzere altı boyutunun yanı sıra bu altı boyutun bileşiminden oluşan toplam Sağlıkla ilgili Yaşam Kalitesi puanı hesaplanmaktadır. Yüksek puan iyi yaşam kalitesi göstergesidir (Eser ve ark., 2004 a, b).

### **3.8. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri**

Araştırmanın bağımlı değişkeni yaşam kalitesidir. Bağımsız değişkeni Fiziksel Aktivite Programına katılımdır. Diğer ara değişkenler ise cinsiyet, anne baba eğitim durumları, Anne baba gelir durumları, aile tipi, göç durumu, anne ve babada göç öyküsü, ergenin okul ve okul dışı yaşam alışkanlıkları, okul başarısı ve çocuğu spor yapmaya yönlendiren diğer dış koşullardır.

### 3.9. Verilerin Analizi

Veri analizinde SPSS.17.0 istatistik programında; ön test son test karşılaştırmalarında normal dağılıma uyan veriler için Bağımlı Gruplarda T Testi, normal dağılıma uymayan veriler için Wilcoxon İşaretli Sıra Testi uygulanmıştır. Müdahale grubu ile kontrol grubu arasındaki karşılaştırmalarda sürekli veriler için normal dağılıma uyan verilerde Bağımsız Gruplarda T Testi, normal dağılım koşulları sağlanmadığında Mann - Whitney U testi kategorik verilerde Ki Kare analizi uygulanmıştır. Tip 1 hata için  $\alpha= 0.05$  düzeyi alınmıştır.

### 3.10. Girişim Programı

Programın Amacı 12-14 Yaş grubundaki ergen ilköğretim öğrencilerinin ders dışı etkinlikler ve egzersiz kapsamında araştırmacı tarafından hazırlanan fiziksel faaliyet programına katılarak programı oluşturan etkinlikler aracılığıyla gerekli spor bilincinin kazandırılması ve yaşam kalitelerinin artırılmasıdır.

Araştırmada iki grubu birbirinden ayıran temel girişim fiziksel aktivite uygulama programıdır. Sadece müdahale grubundaki öğrencilerin devamlı katılımının sağlandığı bir programdır. Araştırmada 5. Seviye Yaratıcı drama lideri, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu mezunu branş çalıştırıcısı (iki kişi) ve araştırma yürütücüsü olmak üzere dört çalıştırıcı görev almıştır. Katılımcı öğrencilerden çalışmalara gelirken spor ayakkabı, yedek kıyafet, havlu ve su getirmeleri istenmiştir. Fiziksel aktivite programı çalışmanın başlayacağı günden önce katılımcıların ilgi ve istekleri doğrultusunda çalışmanın amaçlarına yönelik olarak araştırmacı ve araştırma danışmanı tarafından hazırlanmıştır.

Fiziksel Aktivite uygulamaları genel ısınma ve germe hareketleri ile başlayıp her çalışmanın programındaki branşa özgü temel teknik gösterimi yapılmış ardından uygulamalara geçilmiştir. Her uygulama bir ders saati (40 dk) olarak gerçekleştirilmiş ve beden eğitimi ders işleme usul ve esaslarına dayandırılarak hazırlanıp uygulanmıştır.

**Tablo 2. Fiziksel Faaliyet Program içeriği**

Süreç	Faaliyet	Çalışma Süresi	İçerik	Hedef	Kapsam
1. Hafta	Açık Alan Çalışmaları	4 Hafta Haftada 2 Gün Toplam 15 saat	Açık havada yapılacak bransa dayalı fiziksel aktivite ve organizasyonlar.	Düzenlenecek açık hava sportif etkinlik ve organizasyonlarıyla gençlerin fiziksel, psikolojik özelliklerini geliştirerek yaşam kalitesini arttırmaya katkıda bulunmak.(15)	Programın %35'i
2. Hafta					
3. Hafta					
4. Hafta					
5. Hafta	Yaratıcı Drama Çalışmaları	3 Hafta Haftada 2 Gün Toplam 9 saat	Temel drama tekniklerinin öğretimi, spor bilincinin kazandırılmasına dayanan Aile ve Okul temalı atölye çalışmaları.	Temel drama tekniklerini kullanarak Aile ve Okul temalarını benimsetmek, çocukta bireysel farkındalık yaratarak gerekli spor bilincinin kazandırılmasıyla yaşam kalitesi arttırmak.	Programın %25'i
6. Hafta					
7. Hafta					
8. Hafta	Salon Çalışmaları	5 Hafta Haftada 2 Gün Toplam 12 saat	Müzikli ritmik faaliyetler ve Spor aleti kullanmaya dayalı etkinlikleri.	Dans ve benzeri etkinliklere yönelik temel becerilerin kazanılmasına katkıda bulunan mekân, kinestetik ve ritim algılarıyla koordinasyonu geliştirmek.	Programın %40'i
9. Hafta					
10. Hafta					
11. Hafta					
12. Hafta					

**1- Yaratıcı Drama Faaliyetleri: %25**

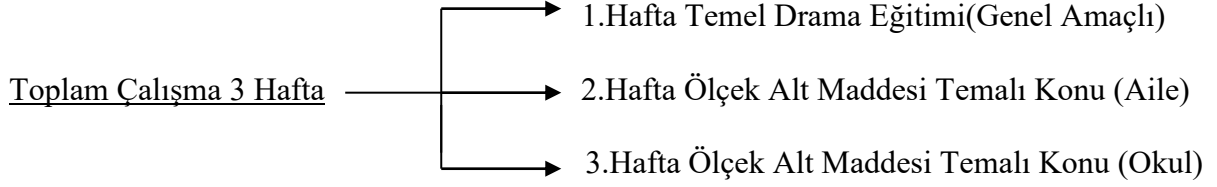
**-Çalışma Günü ve Süresi:** Haftada 2 gün 3 Hafta toplam 9 saat

**-Faaliyet İçeriği:** Temel drama tekniklerini öğretmek, spor bilincinin kazandırılmasına dayanan Aile ve Okul temalı atölye çalışmalarını kapsar.

**-Faaliyet Hedefi:** Temel drama tekniklerini kullanarak Aile ve Okul temalarını benimsetmek, çocukta bireysel farkındalık yaratarak gerekli spor bilincinin de kazandırılmasıyla yaşam kalitesi değerlendirme puanlarını arttırmak.

**-Yaratıcı Dramanın Program İçindeki Kapsamı:** Çalışmanın %25 lik kısmını oluşturan 3 Hafta 9 saatlik kısımda Yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde kullanılan envantere ölçüt olarak belirlenmiş alt boyutlardan fiziksel faaliyetlerle kazandırılması uzun sürebilecek bilinç ve farkındalığın yaratılmasını sağlamak kapsamı oluşturmaktadır.

**-Uygulama İçeriği:** Atölye çalışmaları uygun büyüklükte sınıflarda, öğrencilerin küme çalışmaları ve etkinlik uygulamaları yaparak aynı zamanda okul bahçesinde fiziksel ve bilişsel farkındalık oluşturacak çalışmalarla 5. aşama yaratıcı drama eğitmeni eşliğinde yapılmıştır.



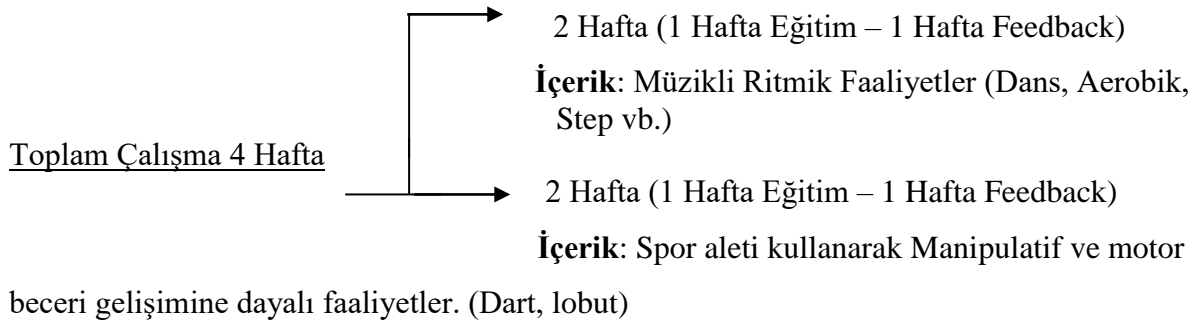
## 2- Kapalı ve Dar Alan Faaliyetleri: %35

**-Çalışma Günü ve Süresi:** Haftada 2 gün 4 Hafta toplam 12 saat

**-Faaliyet İçeriği:** Müzikli ritmik faaliyetler ve Spor aleti kullanmaya dayalı faaliyetler içeriği oluşturacaktır.

**-Faaliyet Hedefi:** Düzenlenecek kapalı ve dar alan fiziksel aktivitelerle programın hedefi olan yaşam kalitesi değerlendirme puanlarının artırılmasını sağlamak.

**-Kapalı ve Dar Alan Faaliyetlerin program içindeki Kapsamı:** Programın %35 lik kısmını oluşturan 4 Haftalık süre içerisinde Müzikli Ritmik Faaliyetler ve manipulatif ve motorsal beceri gelişimine yönelik faaliyetlerin eğitimi ve devamında geri bildiriminin alınmasını kapsayan fiziksel faaliyetler kapsamı oluşturmaktadır.



**-Uygulama İçeriği:** Okulun genel amaçlı kültür ve spor salonunda müzikli ritmik çalışmalar kapsamında step, aerobik ve yöresel halk oyunları (Zeybek) koreografi çalışmaları branşında uzman beden eğitimi öğretmeni gözetiminde yapılmıştır.

## 3- Açık Alan Faaliyetler (Açık alan faaliyetleri): %40

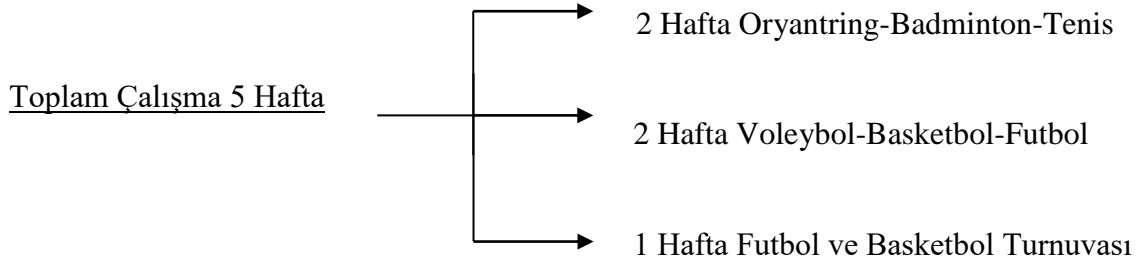
**-Çalışma Günü ve Süresi:** Haftada 2 gün 5 Hafta toplam 15 saat

**-Faaliyet İçeriği:** Açık havada yapılacak branşa dayalı fiziksel faaliyet ve organizasyonlar içeriği oluşturacaktır.



**-Faaliyet Hedefi:** Düzenlenecek açık hava sportif faaliyet ve organizasyonlarıyla programın hedefi olan yaşam kalitesi değerlendirme puanlarının arttırılmasını sağlamak.

**-Açık Alan Faaliyetlerin program içindeki Kapsamı:** Programın %40 lık kısmını oluşturan 5 Haftalık süre içerisinde düzenli spor yapma bilinci ve alışkanlığı kazandırmaya yönelik düzenlenecek açık hava sportif faaliyet ve organizasyonlarının yapılması, kapsamı oluşturmaktadır.



**-Uygulama içeriği:** Okulun mevcut bahçesi ve arkasındaki açık yeşillik alanlarında Oryantring antrenörü gözetiminde yer - yön bulma etkinlikleri yapılmıştır. Ayrıca branşında uzman beden eğitimi öğretmeni ve araştırmacı tarafından basketbol, voleybol, futbol, badminton ve tenis aktiviteleri uygulanmıştır. Bütün uygulamaların tamamlanmasından sonra futbol ve basketbol branşlarında öğrencilerin isteği doğrultusunda turnuva düzenlenerek çalışmalar bitirilmiştir.

#### 4- Uygulamada Yer Alan Eğitimciler Hakkında

Araştırmada 12 Haftalık fiziksel faaliyet programı uygulamasında araştırmacının yanı sıra 5. Aşama yaratıcı drama liderliği ve oryantring antrenörü belgelerine sahip bir uzman yanı sıra iki beden eğitimi öğretmeni uygulamada araştırmacı denetim ve koordinasyonunda dahil olmuştur. Uygulamada görev alan kişilere ait kısa bilgiler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

**Tablo 3. Eğitimci Özellikleri**

<b>1.Çalıştırıcı</b>	Yaratıcı Drama Lideri 5.Aşama Oryantring Antrenörü 2.Kademe	Drama Lideri
<b>2.Çalıştırıcı</b>	Beden Eğitimi Öğretmeni Dans Antrenörü 2.Kademe	MEB Öğretmen
<b>3.Çalıştırıcı</b>	Beden Eğitimi Öğretmeni Futbol Antrenörü 2.Kademe	MEB Öğretmen
<b>Araştırmacı</b>	Uzman Öğretici Basketbol Antrenörü 2.Kademe	Gençlik ve Spor Bakanlığı

## 5- Uygulama Okulu Hakkında

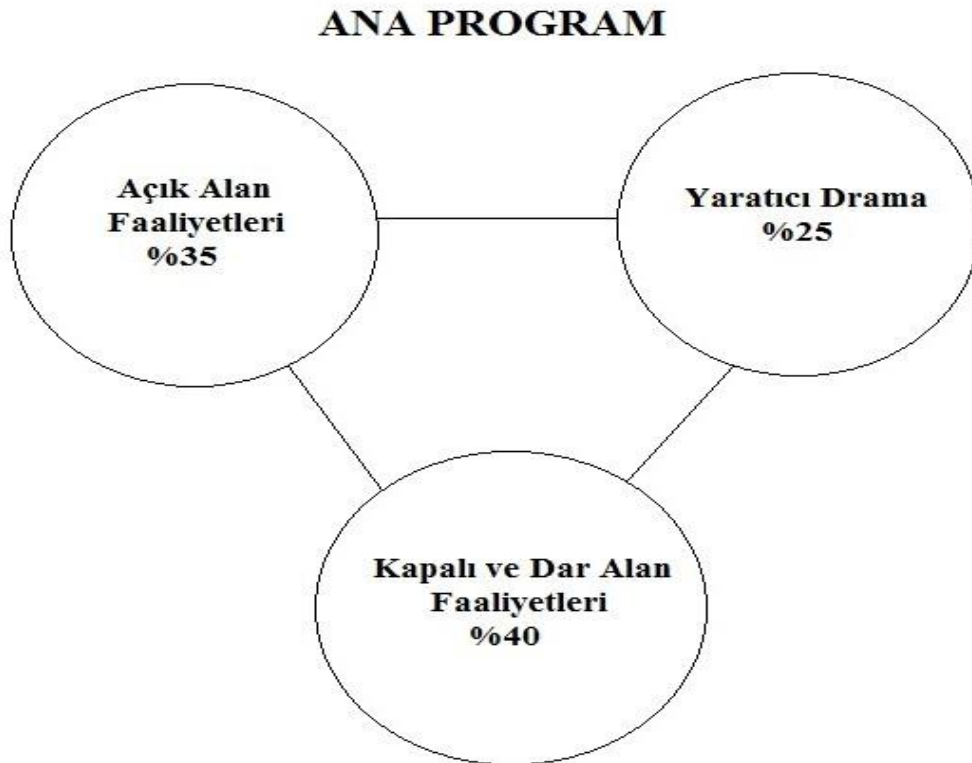
Uygulama, Manisa ili Yunus Emre İlçesi sınırları içinde kalan Vestel ortaokulunda yapılmıştır. Okul Manisa merkez ilçesinde bulunmasına rağmen konum olarak daha kenar mahallede ve göç alan kesimde kalmaktadır.

Fiziki çevresi çok geniş olmakla beraber basketbol ve voleybol oynanabilecek bir bahçe, futbol oynanması için kafes toprak saha, ön giriş alanında geniş bir tören alanı ve arka tarafında geniş bir yeşillendirilmiş bahçe bulunmaktadır. Ayrıca ağırlıklı olarak kültürel faaliyetler için kullanılan sahneli yüksek tavanlı bir salon mevcuttur.

Okulda müdahale çalışmasının yapıldığı 2011 yılında bir beden eğitimi öğretmeni bulunurken okulun müdürü de beden eğitimi öğretmenidir. Okul yönetiminin sportif ve kültürel faaliyetleri destekleyen ilgi ve tavırları müdahale grubu öğrenci ve ailelerinin çalışma devamlılığını sağlamaları konusunda olumlu bir ortam oluşturmuştur.

Okulda bir beden eğitimi öğretmenin bulunması hem müdahale hem de kontrol grubundaki öğrencilerin fiziksel aktivite programından kaynaklı farkın belirlenmesinde farklılık oluşturmaması açısından önemlidir.

### Şekil 1. Ana Program



## 4. BULGULAR

Bu bölümde tanımlayıcı, aile, yaşam ve spor özgeçmiş özelliklerine ait istatistik verileri Kiddo Kindl ergen ölçeği müdahale ve girişim grubu ön-son test değerlerine ilişkin bulgular gösterilmiştir.

### 4.1.Araştırma Grubunun Sosyodemografik Değişkenlerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Aşağıdaki tabloda araştırma grubu öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine ilişkin Bulgular gösterilmiştir.

		Müdahale Grubu		Kontrol Grubu		Toplam		P
		N	%	N	%	N	%	
Yaş	11	4	11,4	19	17,3	23	15,9	0,792
	12	16	45,7	47	42,7	63	43,4	
	13	15	42,9	44	40,0	59	40,7	
Cinsiyet	Kız	15	42,9	52	47,3	67	46,2	0,648
	Erkek	20	57,1	58	52,7	78	53,8	
Doğum Yeri	Manisa	29	82,8	51	46,4	80	55,2	0,001
	Batı	3	8,6	32	29,1	35	24,1	
	Diğer	3	8,6	27	24,5	30	20,7	
Aile Yapısı	Çekirdek	31	88,6	104	94,5	135	93,1	0,432
	Geniş	3	8,6	3	2,7	6	4,1	
	Parçalanmış	1	2,9	3	2,7	4	2,8	
Aile Gelir Durumu	Çok İyi	8	22,9	14	12,7	22	15,2	0,099
	İyi	23	65,7	69	62,7	92	63,4	
	Orta	4	11,4	27	24,6	30	21,4	
Kardeş Sayısı	Kardeş Yok	6	17,1	10	9,1	16	11,0	0,408
	1 Kardeş	18	51,4	60	54,5	78	53,8	
	2 Kardeş	10	28,6	22	20,0	32	22,1	
	3 ve Fazla	1	2,9	18	16,4	19	13,1	
Ailede Kaçınçlı Çocuk	1. Çocuk	18	51,4	53	48,2	71	49,0	
	2. Çocuk	14	40,0	35	31,8	49	33,8	
	3 ve Sonrası	3	8,6	22	20,0	23	17,3	
Manisa Yerlisi	Evet	23	65,7	48	43,6	71	49,0	0,023
	Hayır	12	34,3	62	56,4	74	51,0	
Manisa'ya Geliş Zamanı	1 – 7 Yıl	3	8,6	39	35,5	42	47,8	0,005
	8 – 15 Yıl	5	14,3	18	16,4	23	36,2	
	16 ve Üstü	27	77,1	53	48,2	80	10,8	
Toplam		35	100	110	100	145	100	

**Tablo 4 de;** araştırmaya katılan 145 öğrenciden oluşan örneklemin %53,8'i erkek, %46,2'si kız olup yaş ortalaması  $12,26 \pm 0.72$ 'dir. Öğrencilerin %55,2' si Manisa ili, %24,1'i Batı illeri, %20,7'si ise ölkemizin değişik illerinde doğmuş olup %93,1'i çekirdek aile, %4,1'i geniş aile ve %2,8'i parçalanmış aile yapısına sahiptir. Öğrencilerin aile gelir durumu incelendiğinde %15,2'si çok iyi, %63,4'ü iyi, 21,4'ü orta gelir durumuna sahip olduğu görölmüştür. Katılımcı öğrencilerin %11,0'ının kardeşi olmadığı, %53,8'inin 1 kardeşi, %22,1'inin 2 kardeşi, %13,1'inin de 3 ve daha fazla kardeşi olup bunlardan %49,0'u ailesinin 1. Çocuğu, %33,8'i 2. Çocuğu, %17,3'ünde ailesinin 3. ve sonraki çocuğu olduğu görölmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin %49,0'u Manisa yerlisi, %51,0'ünün de Manisa dışından olduğu belirlenmiş olup, katılımcı öğrencilerin %47,8'i 1-7 yıl, %36,2'si 8-15 yıl, 5,8'i 16-24 yıl, %10,8'inin ise 25 yıl ve öncesinde Manisa iline yerleştikleri belirlenmiştir. Müdahale ve kontrol grubunun temel sosyodemografik özelliklerden yaş ve cinsiyet açasından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun dışında doğum yeri, Manisa'nın yerlisi ve Manisa'ya göç zamanı açasından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $P<0.05$ ).

#### 4.2. Araştırma Grubunun Aile ile İlgili Değişkenlere Ait İstatistikler

Aşağıdaki tabloda araştırma grubu öğrencilerinin anne – baba eğitim durumları, doğum Yeri, çalışma ve iş durumlarına ilişkin aile ilgili değişkenlere ait bulgular gösterilmiştir.

**Tablo 5:** Araştırma Grubu Aile ile İlgili Özellikler

		Müdahale Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
		N	%	N	%	N	%
<b>Baba Eğitim Düzeyi</b>	Okuma Yazma Bilmiyor	2	5,7	2	1,8	4	2,8
	İlkokul Mezunu	8	22,9	28	25,5	36	24,8
	Ortaokul Mezunu	7	20,0	20	18,2	27	18,6
	Lise Mezunu	15	42,9	33	30,0	48	33,1
	Yüksekokul Mezunu	3	8,6	27	24,5	30	20,7
<b>Anne Eğitim Düzeyi</b>	Okuma Yazma Bilmiyor	2	5,7	11	10,0	13	9,0
	İlkokul Mezunu	17	48,6	39	35,5	56	38,6
	Ortaokul Mezunu	8	22,9	19	17,3	27	18,6
	Lise Mezunu	7	20,0	31	28,2	38	26,2
	Yüksekokul Mezunu	1	2,9	10	9,1	11	7,6
<b>Baba Doğum Yeri</b>	Manisa	13	37,1	32	29,1	45	31,0
	Batı Bölgesi	7	20,0	31	28,2	38	26,2
	Diğer	15	42,9	47	42,7	62	42,8
<b>Anne Doğum Yeri</b>	Manisa	14	40,0	24	21,8	38	26,2
	Batı Bölgesi	12	34,3	40	36,4	52	35,9
	Diğer	9	25,7	46	41,8	55	37,9
<b>Baba çalışma durumu</b>	Evet, çalışıyor	31	88,5	101	91,8	132	91,0
	Hayır, çalışmıyor, Emekli	3	8,6	5	4,5	8	5,5
	Hayır, çalışmıyor, İşsiz	1	2,9	4	3,7	5	3,5
<b>Anne çalışma durumu</b>	Evet, çalışıyor	9	25,7	29	26,4	38	26,2
	Hayır, çalışmıyor, Emekli	5	14,3	6	5,4	11	7,6
	Hayır, çalışmıyor, İşsiz	21	60,0	75	68,2	96	66,2
<b>Baba İş Durumu</b>	Yüksek Eğitimli	1	2,9	3	2,7	4	2,8
	Esnaf	18	51,4	36	32,7	54	37,5
	Ücretli	-	-	2	1,8	2	1,4
	Beyaz Yakalı	4	11,4	34	30,9	38	26,2
	Mavi Yakalı	5	14,3	19	17,3	24	17,0
	İş Buldukça	3	8,6	5	4,5	8	5,5
	Niteliksiz	2	5,8	10	9,1	12	8,2
	İşsiz	1	2,9	1	0,9	2	1,4
<b>Anne İş Durumu</b>	Yüksek Eğitimli	1	2,9	-	-	1	0,7
	Esnaf	1	2,9	2	1,8	3	2,1
	Beyaz Yakalı	1	2,9	9	8,1	10	6,9
	Mavi Yakalı	3	8,6	16	14,4	19	13,1
	Niteliksiz	2	5,8	8	7,2	10	6,9
	İşsiz	27	77,2	75	68,2	102	70,3
<b>Anne ve Baba Durumu</b>	Anne-Baba Beraber	33	94,3	104	94,5	137	94,4
	Anne-Baba Boşanmış veya Ayrı Yaşıyor	2	5,7	2	1,8	4	2,8
	Annem Öldü	-	-	2	1,8	2	1,4
	Babam Öldü	-	-	2	1,8	2	1,4
	<b>Toplam</b>	<b>35</b>	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>

**Tablo 5 de;** araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumu incelendiğinde %2,8'inin okuma yazma bilmediği, %24,8' i ilkokul, %18,6'sı ortaokul, %33,1' i lise, %20,7' sinin yüksekokul mezunu olduğu belirlenmiş olup, annelerde %9,0 u okuma yazma bilmediği, %38,6' sı ilkokul, %18,6'sı ortaokul,%26,2'si lise, % 7,6'sı Yüksekokul mezunu görölmüştür. Öğrencilerin baba doğum yerlerine bakıldığında %31,0'inin Manisa, %26,2'sinin Batı illerinden, %42,8'inin ülkenin diğer illerinden olduğu görölmüş olup, %26,2' sinin annesinin Manisa, %35,9'unun Batı illeri, %35,9'ununda diğer illerden olduğu belirlenmiştir. Anne ve baba çalışma durumlarına bakıldığında babaların %91,0'inin çalıştığı, %5,5'inin çalışmadığı ya da emekli olduğu, %3,5'inin işsiz olduğu görölmüş olup, annelerin %26,2'sinin çalıştığı, %7,6'sının çalışmadığı ya da emekli olduğu, %66,2'sinin işsiz olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin anne ve baba iş durumları incelendiğinde babaların %2,8'inin yüksek eğitimi, %37,5'inin esnaf, %1,4'ünün ücretli, %26,2'sinin beyaz yakalı, %17,0'sinin mavi yakalı, %5,5'inin İş buldukça çalışan, %8,2'sinin niteliksiz, %1,4'ünde işsiz olduğu görölmüş olup, annelerin %0,7'sinin yüksek eğitimi, %2,1'inin esnaf, %6,9'unun beyaz yakalı, %13,1'inin mavi yakalı, %6,9'unun niteliksiz, %70,3'ünde işsiz olduğu görölmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin %94,4'ünün anne ve babasının beraber olduğu, %2,8'inin anne babasının boşandığı, %1,4'ünün annesinin öldüğü ve %1,4'ünde babasının öldüğü belirlenmiştir.

### **4.3. Araştırma Grubunun Yaşam Biçimi Özellikleri**

Aşağıdaki tabloda araştırma grubu öğrencilerinin yaşadığı ev tipi ve evdeki kişi sayısı, Kendisine ait oda durumu, mevcut sağlık durumu değerlendirmesi ve mevcut kronik hastalık Durumu, okula devamsızlık durumu ve kiminle büyüdüğu gibi yaşam biçimi özellikleri ile İlgili bilgiler gösterilmiştir.

**Tablo 6:** Araştırma Grubu Yaşama Biçimi Özellikleri

		Müdahale Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
		N	%	N	%	N	%
<b>Evde Kaç Kişi Yaşıyor</b>	2 Kişi Yaşıyor	2	5,7	2	1,8	4	2,8
	3 Kişi Yaşıyor	3	8,6	11	10,0	14	9,7
	4 Kişi Yaşıyor	20	57,1	64	58,2	84	57,9
	5 Kişi Yaşıyor	10	28,6	22	20,0	32	22,1
	6 Kişi ve üstü	-	-	11	10,0	11	7,6
<b>Yaşanılan Ev Türü</b>	Apartman Dairesi	33	94,3	102	92,7	135	93,1
	Müstakil Ev	2	5,7	5	4,5	7	4,8
	Lojman	-	-	3	2,7	3	2,1
<b>Kendine ait Oda Durumu</b>	Evet, Var	16	45,7	52	47,3	68	46,9
	Kardeşimle Kalıyorum	19	54,3	45	40,9	64	44,1
	Kardeşlerimle Kalıyorum	-	-	13	41,8	13	9,0
<b>Mevcut Sağlık Durumu Değerlendirme</b>	Çok İyi	28	80,0	80	72,7	108	74,5
	İyi	5	14,3	25	22,7	30	20,7
	Orta	2	5,7	5	4,5	7	4,8
<b>Kronik Hastalık Durumu</b>	Evet	2	5,7	14	12,7	16	11,0
	Hayır	33	94,3	96	88,1	129	89,0
<b>Hastalık Sebebiyle Okula Devamsızlık Durumu</b>	Hiçbir zaman	19	54,3	72	65,5	91	62,8
	Çok Nadiren Gitmem	13	37,1	34	30,9	47	32,4
	Ara Sıra Gitmem	1	2,9	3	2,7	4	2,8
<b>Devamsızlık Durumu</b>	Sık Sık Gitmem	2	5,7	1	0,9	3	2,1
<b>Büyüme Durumu</b>	Annem-Babamla	34	97,1	104	94,5	138	95,2
	Anneannem-Babaannem	1	2,9	2	1,8	3	2,1
	Akrabalarımle	-	-	4	3,6	4	2,7
<b>Toplam</b>		<b>35</b>	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>

**Tablo 6 da;** araştırmaya katılan öğrencilerin ev yaşantısı incelendiğinde %2,8'inin 2 kişi, %9,7'sinin 3 kişi yaşadığı, %57,9'unun 4 kişi yaşadığı, %22,1'inin 5 kişi yaşadığı, %7,6'sınında 6 kişi ve üstü yaşadığı görülmüş olup, %93,1'inin apartman dairesinde, %4,8'inin Müstakil evde ve %2,1'inin lojmanda yaşadığı belirlenmiştir. Öğrencilerden %46,9'unun kendi odası, %44,1'inin kardeşiyle kaldığı, %9'unun da kardeşleriyle kaldığı görülmüş olup, %74,5'inin sağlık durumunun çok iyi, %20,7'sinin iyi, %4,8'inin ortalama olduğu görülmüş olup, %11,0'inin kronik hastalığı olduğu, %89'unun ise kronik hastalığı olmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %62,8'i hastalık sebebiyle hiçbir zaman devamsızlık yapmazken, %32,4'ü çok nadiren, %2,8'i ara sıra, %2,1'ininde sık sık gitmediği görülmüş olup, öğrencilerin %95,2'si anne babasıyla büyüdüğü, %2,1'inin anneanne – babaannesiyle, %2,8'inin de akrabalarıyla büyüdüğü tespit edilmiştir.

#### 4.4. Araştırma Grubunun Spor İle İlgili Özellikleri

Aşağıdaki tabloda araştırma grubu öğrencilerinin hangi düzeyde spor yaptıkları, ilgilendikleri spor branşı, ders dışı etkinliklerde yapılmasını istedikleri branş ve okul sonrası boş zamanlarında ne yaptıklarıyla ilgili bulgular gösterilmiştir.

		Müdahale Grubu		Kontrol Grubu		Toplam	
		N	%	N	%	N	%
<b>Hangi Düzeyde Spor Yapıldığı</b>	Kulüpte Lisanslı	1	2,9	8	7,3	9	6,3
	Hafta Sonu Spor Okulunda	8	22,9	9	8,2	17	11,8
	Okul Sonrası Mahallede	23	65,7	69	62,7	92	63,9
	Hiç İlgilenmiyorum	3	8,6	27	21,8	30	18,0
<b>İlgilenilen Spor Branşı</b>	Takım Sporları	21	60,1	65	59,1	86	59,3
	Bireysel Sporlar	14	39,9	45	40,9	59	40,7
<b>Ders Dışı Etkinliklerde Yapılması İstenen Branş</b>	Futbol	12	34,3	43	39,1	55	38,0
	Basketbol	9	25,7	31	28,2	40	27,6
	Voleybol	7	20,0	18	16,4	25	17,2
	Jimnastik	3	8,6	5	4,5	8	5,5
	Judo	2	5,7	8	7,3	10	6,9
	Atletizm	2	5,7	5	4,5	7	4,8
<b>Okul Sonrası Boş Zamanlarda Ne Yaparsınız</b>	Arkadaşlarla sokakta oynarım	12	34,2	55	50,0	67	46,4
	İnternet Kafeye giderim	8	22,8	10	9,0	17	11,9
	Etüde giderim	4	11,4	14	12,0	18	12,6
	Antrenmana Giderim	1	2,9	10	9,0	11	7,6
	Evde Vakit geçiririm	10	28,7	21	20,0	31	21,5
<b>Toplam</b>		<b>35</b>	<b>100</b>	<b>110</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>

**Tablo 7 de;** araştırmaya katılan öğrencilerin spor ile ilgili durumları incelendiğinde %6,3'ünün lisanslı, %11,8'inin hafta sonu spor okulunda, %63,9'unun okul sonrası mahallede spor yaptığı ve %18,0'inin sporla ilgilenmediği görülmüş olup, %59,3'ünün takım sporları, %40,7'sinin de bireysel sporlar ile ilgilendikleri belirlenmiştir.

Ders dışı etkinlik olarak katılmak istenilen branş olarak öğrencilerden %38,0'i Futbol, %27,6'sı Basketbol, %17,2'si Voleybol, %5,5'i Jimnastik, %6,9'u Judo, %4,8'i Atletizmi seçtiği görülmüş olup, %46,4'ünün arkadaşlarıyla sokakta oynadığı, %11,9'unun internet kafelere gittiği, %12,6'sının etüde gittiği, %7,6'sının antrenmana gittiği, %21,5'ininde okul sonrasında boş zamanlarını evde geçirdiği belirlenmiştir.



#### 4.5. Müdahale ve Kontrol Grubunun YK. Puanlarının Dağılımı (Ön Test)

Aşağıdaki tabloda müdahale ve kontrol grubu öğrencilerinin yaşam kalitesi puanlarının ön test dağılımlarını içeren bulgular gösterilmiştir.

<b>Tablo 8: Müdahale ve Kontrol Grubunun YK. Puanlarının Dağılımı (Ön test)</b>						
<b>Müdahale Grubu (n=35)</b>			<b>Kontrol Grubu (n=110)</b>			<b>P</b>
	<b>Ort</b>	<b>± ss</b>		<b>Ort</b>	<b>± ss</b>	
Toplam YK	55,48	26,12	Toplam YK	73,80	12,26	<b>0,000</b>
Bedensel YK	54,46	29,02	Bedensel YK	75,56	18,07	<b>0,001</b>
Ruhsal YK	63,57	25,39	Ruhsal YK	79,20	17,55	<b>0,000</b>
Özgüven YK	42,50	29,03	Özgüven YK	64,60	27,75	<b>0,000</b>
Aile YK	64,46	33,16	Aile YK	83,18	17,22	<b>0,003</b>
Arkadaş YK	52,50	28,45	Arkadaş YK	70,97	18,01	<b>0,001</b>
Okul YK	55,36	26,22	Okul YK	69,26	19,64	<b>0,006</b>

**Tablo 8 de;** müdahale ve kontrol grubu öğrencilerinin yapılan ön test sonuçlarında toplam yaşam kalitesi ve alt alan puanlarının tamamı incelendiğinde iki grup arasında istatistiksel anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $P<0,05$ ). Kontrol grubunun puan ortalamaları yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alanlarında müdahale grubundan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

#### 4.6. Müdahale ve Kontrol Grubunun YK. Puanlarının Dağılımı (Son Test)

Aşağıdaki tabloda müdahale ve kontrol grubu öğrencilerinin yaşam kalitesi puanlarının son test dağılımlarını içeren bulgular gösterilmiştir.

<b>Tablo 9: Müdahale ve Kontrol Grubunun YK. Puanlarının Dağılımı (Son test)</b>						
<b>Müdahale Grubu (n=35)</b>			<b>Kontrol Grubu (n=110)</b>			<b>P</b>
	<b>Ort</b>	<b>± ss</b>		<b>Ort</b>	<b>± ss</b>	
Toplam YK	77,59	11,25	Toplam YK	74,06	12,42	<b>0,037</b>
Bedensel YK	77,86	19,79	Bedensel YK	75,06	18,75	<b>0,049</b>
Ruhsal YK	78,86	14,00	Ruhsal YK	78,07	18,27	0,950
Özgüven YK	70,36	26,10	Özgüven YK	68,08	25,95	<b>0,018</b>
Aile YK	88,57	14,81	Aile YK	82,85	18,66	<b>0,001</b>
Arkadaş YK	75,71	16,24	Arkadaş YK	68,86	17,80	<b>0,045</b>
Okul YK	75,18	17,32	Okul YK	73,46	18,33	0,627

**Tablo 9 da;** müdahale ve kontrol grubu öğrencilerinin yapılan son test sonuçlarında toplam yaşam kalitesi ve alt alan puanlarının tamamı incelendiğinde Ruhsal ve Okul Yaşam Kalitesi alanları dışında iki grup arasında istatistiksel anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $P<0,05$ ). Müdahale öncesi kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düşük puanlara

sahip Müdahale grubu son değerlendirmede ruhsal ve okul alanları dışında yaşam kalitesinde yüksek puanlar almışlardır.

#### 4.7. Müdahale Grubunun YK. Puan Ortalamalarının Ön-Son Değerlendirilmesi

Aşağıdaki tabloda müdahale grubu öğrencilerinin yaşam kalitesi puan ortalamalarının ön ve son test dağılımlarını içeren bulgular gösterilmiştir.

<b>Tablo 10: Müdahale Grubunun YK. Puan Ortalamalarının Ön-Son Değerlendirilmesi</b>					
<b>Müdahale Grubu (n=35)</b>					
	<b>Önce</b>		<b>Sonra</b>		<b>P</b>
	<b>Ort ± ss</b>		<b>Ort ± ss</b>		
Toplam YK	55,48	26,12	77,59	11,25	<b>0,000</b>
Bedensel YK	54,46	29,02	77,86	19,79	<b>0,001</b>
Ruhsal YK	63,57	25,39	77,86	15,00	<b>0,001</b>
Özgüven YK	42,50	29,03	70,36	26,10	<b>0,000</b>
Aile YK	64,46	33,16	88,57	14,81	<b>0,001</b>
Arkadaş YK	52,50	28,45	75,71	16,24	<b>0,000</b>
Okul YK	55,36	26,22	75,18	17,32	<b>0,001</b>

**Tablo 10 da;** müdahale grubu öğrencilerinin yapılan ön ve son test sonuçlarında toplam yaşam kalitesi ve alt alan puanlarının tamamı incelendiğinde müdahale öncesi ve sonrasında oluşan puanlarda istatistiksel anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. ( $P<0,05$ )

#### 4.8. Kontrol Grubunun YK. Puan Ortalamalarının Ön-Son Değerlendirilmesi

Aşağıdaki tabloda kontrol grubu öğrencilerinin yaşam kalitesi puan ortalamalarının ön ve son test dağılımlarını içeren bulgular gösterilmiştir.

<b>Tablo 11: Kontrol Grubunun YK. Puan Ortalamalarının Ön-Son Değerlendirilmesi</b>					
<b>Kontrol Grubu (n=110)</b>					
	<b>Önce</b>		<b>Sonra</b>		<b>P</b>
	<b>Ort ± ss</b>		<b>Ort ± ss</b>		
Toplam YK	73,80	12,26	74,06	12,42	0,835
Bedensel YK	75,56	18,07	75,06	18,75	0,821
Ruhsal YK	79,20	17,55	78,07	18,27	0,538
Özgüven YK	64,60	27,75	68,08	25,95	0,574
Aile YK	83,18	17,22	82,85	18,66	0,871
Arkadaş YK	70,97	18,01	68,86	17,80	0,257
Okul YK	69,26	19,64	73,46	18,33	<b>0,049</b>

**Tablo 11 de;** kontrol grubu öğrencilerinin yapılan ön ve son test sonuçlarında toplam yaşam kalitesi ve alt alan puanlarının tamamı incelendiğinde müdahale öncesi ve sonrasında

oluşan puanlarda Okul alanı yaşam kalitesi puanı dışında ( $P>0,05$ ) istatistiksel anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir.

#### 4.9. Gruplar Arasında Ön Test – Son Test YK Puan Farklarının Karşılaştırılması

Aşağıdaki tabloda müdahale ve kontrol grubu öğrencilerinin yaşam kalitesi puan farklarının ön ve son test karşılaştırılmasını içeren bulgular gösterilmiştir.

<b>Tablo 12: Gruplar Arasında Ön - Son Test Y.K Puan Farklarının Karşılaştırılması</b>			
	<b>Müdahale (n=35)</b>	<b>Kontrol (n=110)</b>	
	<b>Ort ± SS</b>	<b>Ort ± SS</b>	<b>P</b>
<b>Toplam YK Puan Farkı</b>	22,11 ± 29,35	0,26 ± 13,30	<b>0,000</b>
<b>Bedensel YK Puan Farkı</b>	23,39 ± 36,39	-0,51 ± 23,66	<b>0,000</b>
<b>Ruhsal YK Puan Farkı</b>	14,28 ± 24,28	-1,14 ± 19,30	<b>0,000</b>
<b>Özgüven YK Puan Farkı</b>	27,85 ± 38,41	1,48 ± 27,41	<b>0,000</b>
<b>Aile YK Puan Farkı</b>	24,10 ± 37,90	-0,34 ± 21,99	<b>0,000</b>
<b>Arkadaş YK Puan Farkı</b>	23,21 ± 34,68	-2,10 ± 19,34	<b>0,000</b>
<b>Okul YK Puan Farkı</b>	19,22 ± 32,66	4,21 ± 22,14	<b>0,002</b>

**Tablo 12 de;** Yaşam kalitesi alt alan değişkenlerine ait puan farklarının Ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında değişkenlerin tamamında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. ( $P<0,05$ )

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışmada müdahale grubunda ders dışı etkinlikler ve egzersiz kapsamında 12 hafta süre ile uygulanan fiziksel faaliyet programının ergenlerin yaşam kalitelerine etkileri incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulguların yorumlanmasında bulgular kısmındaki tablo sırası ve çözülmeye çalışılan problem cümlesi bir dizin oluşturacak şekilde düzenlenmiştir.

**Tablo 4**'de elde edilen bulgular müdahale ve kontrol grubundaki ergenlerin sosyodemografik verilerini yansıtmaktadır. Elde edilen verilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösteren değişkenler katılımcı ergenlerin doğum yeri, yaşadığı ilin yerlisi ve göç zamanı değişkeni olmuştur ( $P<0,05$ ). Doğum yeri, bireyin doğup büyüdüğü yerin gelişmişlik düzeyine göre yaşayanlarına sağladığı avantajları sayesinde kazandırdığı sosyal ve kültürel kazanımlar, ilerleyen yaşantısında olumlu katkılar sağlamasından dolayı yaşam kalitesini doğrudan etkileyen bir unsur olduğu söylenebilir. Ay ve arkadaşları (2004), sosyodemografik özelliklerin yaşam kalitesine etkilerinin belirlenmesi üzerine yaptıkları çalışmada insanların doğdukları yerin yaşam kaliteleri üzerinde etkili olduğu saptayarak, doğum yerinin bu konudaki önemine vurgu yapmışlardır. Ayrıca Koçoğlu ve Akın (2009) sosyoekonomik eşitsizliklerin yaşam kalitesine etkilerinin belirlenmesi üzerine yaptıkları çalışmalarında, doğum yeri değişkeninin sosyo-kültürel anlamda bireylerin yaşam kalitesinin artırılması üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırmada müdahale grubundaki ergenlerin kontrol grubuna göre daha yüksek oranda Manisa'nın yerlisi olduğu, göçle gelenlerin de göç yılının kontrol grubuna göre daha eski olduğu belirlenmiştir. Müdahale öncesinde yaşam kalitesinin okul alanı dışındaki tüm alanlarında puan ortalamalarının kontrol grubundan düşük olması yaşam kalitesini etkileyen farklı dinamiklerin göz önünde tutulması gerektiğini düşündürmektedir. Literatürdeki bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermekte ve araştırmamızı destekler niteliktedir.

**Tablo 5 ve 6**' da Müdahale ve kontrol grubunun anne ve baba eğitimi, algılanan gelir, yaşam biçimi gibi yaşam kalitelerinde etkili olabilecek sosyodemografik özelliklerinin arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamıştır. Bu bulgu araştırmanın temel hipotezini destekler niteliktedir. İki grup arasında sadece yaş ve cinsiyet özellikleri değil, yaşam kalitesini etkilediği varsayılan ebeveyn eğitimleri, sosyal sınıfları ve yaşam biçimleri arasında da benzerlik sağlanmış olduğunu, dolayısıyla müdahalenin etkisini daha net ortaya çıkaran bir çalışma grubu olduğunu göstermektedir.

**Tablo 7'** de elde edilen bulgular araştırma grubunun sporla ilgili özelliklerine ait verileri yansıtmaktadır. Elde edilen verilere göre, öğrencilerin %63,9 gibi büyük bir çoğunluğunun okuldan sonra mahallede top oynadığı ve %18,0 oranında öğrencinin de sporla ilgilenmediği belirlenmiştir. Bu durum öğrencilerin hem okulda hem de kendi çevrelerinde spor yapan kişilerin azınlıkta bulunması ve dolayısıyla belli bir spor kültürüne erişemedikleri anlamına gelebilir. Spora duyulan ilginin azlığı, okullarda uygulanan beden eğitimi ve spor ders saatlerinin öğrencilere temel düzeyde bile belli bir bilinç kazandırma anlamında yetersiz kalmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca okul sonrası boş zamanlarda sokakta top oynayanların %46,4 gibi yüksek oranlarda olması, beden eğitimi derslerinde giderilemeyen spor yapma ihtiyacının giderildiğinin göstergesi olabilir. Bu duruma göre okullarda beden eğitimi derslerinin spor bilinci kazandırma konusunda hem zaman hem de içerik bakımından yetersiz kaldığı söylenebilir. Bayraktar (2003), sosyal yapı ve özelliklerinin incelenmesi üzerine yaptığı çalışmada, MEB Beden Eğitimi ders müfredatının teorik ve uygulama olarak yeterli görüldüğünü ancak bu durumun sadece kağıt üzerinde kaldığını ve tam amacına ulaşmadığını belirlemiştir (Bayraktar, 2003). Demirhan ve arkadaşları (2008), beden eğitimi öğretim programları ve programların yürütülmesine ilişkin paydaş görüşlerinin karşılaştırılmasını yaptıkları çalışmalarında tesis-malzeme ve beden eğitimi ders saatlerinin yetersiz kaldığı, ayrıca bu sebeplerden dolayı da müfredat hedeflerine ulaşılmasının da orta düzeyde sağlandığı belirlenmiştir (Demirhan ve ark., 2008, Demirhan ve ark., 2014). Taşmektepligil ve arkadaşları (2006), yaptıkları çalışmalarında haftalık beden eğitimi ders süresinin, dersle ilgili genel ve özel amaçlara ulaşabilmek için yeterli olmadığı, okullarda yeterli tesis ve malzeme bulunmadığı ve sportif faaliyetlere okul idarelerinin yeterli desteği vermediğini belirlenmiştir (Taşmektepligil ve ark., 2006).

Öğrencilerin %59,3' ü popüler kültürde daha çok karşılaştığı ve duyumsadığı takım sporlarına (futbol, basketbol ve voleybol) ilgi gösterirken, toplumda tanınmışlık ve katılım olarak daha geride kalan bireysel sporlarla ilgilenenlerin oranı %40,3 olmuştur. Öğrencilerin televizyon, sosyal medya ve popüler kültür alanlarında daha fazla etkileşimde bulunmalarının takım sporlarına daha fazla ilgi duymalarında etken olduğu düşünülebilir. Araştırmamızda ön testte öğrencilere uygulanan anketin demografik veriler kısmında ders dışı etkinlikler kapsamında yapmak istedikleri branş sorgulandığında Futbol-Basketbol-Voleybol gibi toplum içinde popüleritesi yüksek olan branşlara yönelmeleri popüler takım sporlarına duyulan ilginin yüksek olmasını doğrular nitelikte olduğu söylenebilir. Radzik ve arkadaşları (2008), ergen gelişimi ve sağlığı üzerine yaptıkları çalışmalarında ergenlerin genellikle spor kulüplerinin takım sporlarındaki branşlara katılım gösterdiklerini vurgulamışlardır (Radzik ve

ark., 2008). Demirhan ve ark. (2008), 156544 öğrencinin katılımıyla yaptıkları çalışmada öğrencilerin katılmak istedikleri etkinliklerin genel olarak Voleybol, Futbol ve Basketbol gibi takım sporları ağırlıklı olduğunu belirlemişlerdir (Demirhan ve ark., 2008). Yabancı ve Yaman (2009), adolesanların fiziksel aktivite yapma alışkanlıklarının değerlendirilmesi üzerine yaptıkları çalışmada, erkeklerde en çok ilgilenilen branşların Basketbol ve Futbol, kızlarda ise Voleybol ve Basketbol olduğunu belirlemişlerdir (Yabancı ve Yaman, 2009). Aksoy ve Altay (2009), ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin belirlenmesine yönelik yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite seçimlerinde kız ve erkek öğrencilerin takım sporlarını tercih ettiklerini belirlemişlerdir (Aksoy ve Altay, 2009). Literatürdeki bu sonuçlar çalışmamızla paralellik göstermekte ve araştırmamızı destekler niteliktedir.

**Tablo 8'**de elde edilen bulgular müdahale ve kontrol grubunun yaşam kalitelerine ait ön test puan dağılımlarını yansıtmaktadır. Ön test sonuçlarına göre müdahale grubu yaşam kalitesi puanları Bedensel alanda 54,46 iken Kontrol grubunun puanı 75,56, Müdahale grubu Ruhsal alan puanı 63,57 iken Kontrol grubu puanı 79,20, Müdahale grubu Özgüven alanı 42,50 iken Kontrol grubu puanı 64,60, Müdahale grubu Aile alan puanı 64,46 iken Kontrol grubu puanı 83,18, Müdahale grubu Arkadaş alan puanı 42,50 iken Kontrol grubu puanı 70,97, Müdahale grubu Okul alan puanı 42,50 iken Kontrol grubu puanı 69,26 olmuş ve Toplam Yaşam Kalitesi alan puanı Müdahale grubunda 55,48 iken Kontrol grubunda 73,80 olarak hesaplanmıştır. Müdahale grubu ile Kontrol grubunun ön test sonuçlarına göre 7 alanda değerlendirilen yaşam kalitesi puanları karşılaştırıldığında okul yaşam kalitesi alanı dışındaki alanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $P < 0,05$ ).

Burada müdahale grubu öğrencilerinin yaşam kalitesi puanlarının her alanda kontrol grubu puanlarından düşük çıktığı görülmektedir. Bu durumun müdahale grubu öğrencilerinin az sayıda, homojen yapıda birbirine benzer özellikte öğrencilerden oluşmasından, bu öğrencilerin sosyal ve akademik anlamda daha az başarı kaygısı yaşamalarından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Yayan ve Altun (2013), ergenler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, akademik olarak başarılı olan ergenlerin yaşam kalitesinin, başarısı düşük olanlara göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Okul yaşam kalitesi alanında öğrenciler arasında anlamlı fark bulunamaması, öğrencilerin geçirdikleri toplumsal sosyalleşme sürecinde, aile ortamından uzaklaşarak okul ortamında yaşadıkları bütünleşmeden kaynaklanan sosyal kaygı düzeyi düşüklüğü, psikolojik rahatlık ve akran etkileşiminin yarattığı olumlu ortamdan kaynaklandığı söylenebilir. Erath,

Flanagan ve Bierman (2007), ergenler üzerinde yaptıkları bir çalışmada, sosyal kaygı düzeyinin düşük olmasının akranlarla ilişkileri olumlu etkilediğini belirleyerek, bu değişkenlerin, ergenlerin yaşam kalitesi algıları üzerinde de etkili olan özellikler olduğunu vurgulamışlardır (Flanagan, 2007). Booker (2004), ergen eğitimi üzerine yaptığı araştırmasında, ergenlik döneminin genel olarak her öğrenci için aileden kopuşun başlaması ve arkadaşlarla yakınlaşmanın yaşandığı bir dönem olduğunu bundan dolayı da okulun gençlerin sosyal yaşamlarında önemli bir yer tuttuğunu belirtmiştir (Booker, 2004). Literatürde bulunan çalışmaların sonuçları elde ettiğimiz verilerle benzer olup araştırmamızı destekler niteliktedir.

**Tablo 9'** da elde edilen bulgular müdahale ve kontrol grubunun yaşam kalitelerine ait son test puan dağılımlarını yansıtmaktadır. Son test sonuçlarına göre müdahale grubu yaşam kalitesi puanları Bedensel ve Ruhsal alanda 77,86 puan, Özgüven alanı 70,36 puan, Aile alanı 88,57 puan, Arkadaş alanı 75,71 puan, Okul alanı 75,18 puan olurken Toplam Yaşam Kalitesi Puanı ise 77,59 olarak belirlenmiştir. Kontrol grubu puanları ise Bedensel 75,06 puan, Ruhsal alanda 78,07 puan, Özgüven alanı 68,08 puan, Aile alanı 82,85 puan, Arkadaş alanı 68,86 puan, Okul alanı 73,46 puan olurken Toplam Yaşam Kalitesi Puanı ise 74,06 olarak belirlenmiştir.

Müdahale grubu ile Kontrol grubunun son test sonuçlarına göre 7 alanda değerlendirilen yaşam kalitesi puanları karşılaştırıldığında, ruhsal alan ve okul yaşam kalitesi dışındaki alanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $P < 0,05$ ).

Müdahale grubunun yaşam kalitesi puanları 7 alanda da ön test sonuçlarına göre artış göstererek kontrol grubunun yaşam kalitesi puanlarını geçmiştir. Müdahale grubunun puanlarında görülen bu artışın, ders dışı etkinlikler kapsamında uygulanan fiziksel faaliyet programı uygulaması sonucunda olduğu düşünülebilir. Müdahale grubu öğrencilerinin fiziksel faaliyet programında katılmış oldukları sportif branş eğitimlerinde edindikleri temel kazanımlarla mevcut bilinç düzeylerini yükseltmiş ve yaşam kalitesi puanlarını arttırmış olabilirler. Ayrıca fiziksel faaliyet programının içerik olarak öğrencilerin ilgi ve beklentilerine yönelik hazırlanmış olması, öğrencilerin devamsızlık yapmadan katılım göstermeleri yaşam kalitesi puanlarının artmasında etken rol oynamış olabilir. Genç ve arkadaşları (2011), erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması üzerine yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite yüksekliğinin yaşam kalitesini arttırmaya pozitif etkisi olduğunu belirlemişlerdir (Genç ve arkadaşları, 2011). Tekkanat (2008), öğrencilerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında, fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesinin arasında zayıf fakat anlamlı bir ilişki bulmuştur

(Tekkanat, 2008). Lubans ve Morgan (2008), ergenlerde fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için ders dışı etkinlikler kapsamında düzenlenen spor programlarının etkilerinin değerlendirilmesi amacıyla yaptıkları çalışmada 8 haftalık süreçte, haftada 4 gün fiziksel aktivite yaptırmışlardır. Çalışmanın sonucunda ders dışı etkinlikler kapsamında düzenlenen fiziksel aktivite programlarının ergenleri fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik ettiği belirlenmiştir (Lubans ve Morgan, 2008). Literatürde bulunan çalışmaların sonuçları çalışmamızda elde ettiğimiz verilerle benzerlik göstermekte olup, araştırmamızı destekler niteliktedir.

**Tablo 10'** da elde edilen bulgular müdahale grubunun yaşam kalitesi puan ortalamalarına ait ön-son test değerlendirmelerini yansıtmaktadır. Değerlendirmede ön test sonuçlarına göre yaşam kalitesi puanlarında Bedensel alanı 54,46, Ruhsal alanı 63,57, Özgüven alanı 42,50, Aile alanı 64,46, Arkadaş alanı 52,50, Okul alanı 55,36 puan olurken Toplam Yaşam Kalitesi puanı 55.48 olarak belirlenmiştir. Değerlendirmede son test sonuçlarına göre ise Bedensel alanı 77,86, Ruhsal alanı 77,86, Özgüven alanı 70,36, Aile alanı 80,57, Arkadaş alanı 75,71, Okul alanı 75,18 puan olurken Toplam Yaşam Kalitesi puanı 77,59 olarak belirlenmiştir.

Buna göre Müdahale öncesi ve sonrasında oluşan puanlarda her alanda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $P < 0,05$ ). Müdahale grubunun ön ve son test sonuçlarına bakıldığında uygulama öncesinde öğrencilerin 7 alt alanda ölçülen düşük yaşam kalitesi puanlarının 12 haftalık fiziksel faaliyet programı uygulaması sonrasında artmış olması yapılan uygulamayla çalışmamızdaki nihai hedeflere ulaştığımızın bir göstergesi olduğu söylenebilir. Uygulanacak fiziksel aktivite programlarının öğrencilerin ilgi ve istekleri doğrultusunda hedeflenen kazanımların doğru planlanarak kurgulanmasının yaşam kalitesinin artırılmasında etken rol oynadığı söylenebilir. Eğitim sisteminin yorucu ve yoğun temposu içerisinde sıkışan çocuk, ergenlik çağının getirdiği problemlerle mücadele etmeye çalışırken kendisini ifade edebileceği ortamlarda bu durumlarla baş edebilecek yetenek ve kazanımlar edinebilir. Bu durum öğrencilerin gündelik hayatlarında düşük olan yaşam kalitelerinin artırılması konusunda olumlu etki yapmış olabilir. Göde ve arkadaşları (2000), ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada, sportif faaliyetlerin ergenlik döneminin özelliklerinden kaynaklanan kaygıların giderilmesi ve sorunların kolayca üstesinden gelinmesini sağladığını belirtmişlerdir (Göde ve ark., 2000). Alp ve arkadaşları (2015), ergen kız çocukları üzerinde yaptıkları çalışmada takım sporlarından futbol' a katılan kız öğrencilerin akademik olarak başarılarının arttığı, ergenlik döneminde yaşanan psikolojik sıkıntıların azalarak yaşadıkları sosyal uyum problemlerinin azaldığını belirleyerek takım sporlarının ergenlerin gelişimleri üzerindeki önemine değinmiştir (Alp ve ark., 2015). Karadağ (2008), yetiştirme yurdundaki



ergenlerin fiziksel aktivite düzeyine göre ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla yaptığı çalışmada, ergenlerin spor yapmak için ayırdıkları süre arttıkça ruhsal belirtilerinin şiddetinin azaldığı, yaşam kalitesi puanlarının ve arkadaşları ile geçirdikleri sürenin artmakta olduğunu belirlemiştir. Ayrıca kendilerini arkadaşları arasında daha başarılı hissettiklerini saptamıştır. (Karadağ, 2008). Lehman ve Koerner (2004), ergen kızlar üzerinde yaptıkları bir çalışmada planlı sportif faaliyetlere katılımın riskli cinsel davranışlarla ilişkisini değerlendirmişlerdir. Çalışmada organize takım sporlarına katılımın sağlıklı cinsel davranışlarla pozitif korelasyona sahip olduğunu ve riskli cinsel davranışlarla negatif korelasyona sahip olduğunu ortaya koymuşlardır (Koerner, 2004). Çamlıyer ve arkadaşları (1999), spor etkinliklerinin çocuk ve ergenlerde sosyal gelişim düzeylerine etkilerinin belirlenmesi üzerine yaptıkları çalışmada, spor etkinliklerine katılımın ergenlerin sosyal gelişimleri üzerine belirgin derecede olumlu katkıda bulunduğu saptanmıştır (Çamlıyer ve ark., 1999). Geçkil ve Yıldız (2006) yaptığı çalışmada ergenlerin sağlığı geliştirme davranışları incelenmiş ve egzersiz davranışları arttıkça, psikolojik semptom ve aktivite sorununun azaldığını bulmuştur (Geçkil ve Yıldız, 2006)

**Tablo 11'** de elde edilen bulgular kontrol grubunun yaşam kalitesi puan ortalamalarına ait ön-son test değerlendirmelerini yansıtmaktadır. Değerlendirmede ön test sonuçlarına göre yaşam kalitesi puanlarında Bedensel alanı 75,56, Ruhsal alanı 79,20, Özgüven alanı 64,60, Aile alanı 83,18, Arkadaş alanı 70,97, Okul alanı 69,26 puan olurken Toplam Yaşam Kalitesi puanı 73,80 olarak belirlenmiştir. Değerlendirmede son test sonuçlarına göre ise Bedensel alanı 75,06, Ruhsal alanı 78,07, Özgüven alanı 68,08, Aile alanı 82,85, Arkadaş alanı 68,86, Okul alanı 73,46 puan olurken Toplam Yaşam Kalitesi puanı 74.06 olarak belirlenmiştir. Buna göre Müdahale öncesi ve sonrasında oluşan puanlarda Okul alanı puanı dışında ( $P < 0,05$ ) hiç bir alanda istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ( $P > 0,05$ ).

Buna göre kontrol grubunun yaşam kalitesi puanlarının ön teste göre artış göstermeyerek iki test puanlarının birbirine paralel kaldığı görülmüştür. Bu durum kontrol grubu öğrencilerinin anne baba eğitim durumlarının müdahale grubu anne baba eğitimlerine göre daha yüksek olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca öğrencilerin akademik olarak başarılarını yükseltmek için etüt, kurs, özel ders gibi etkinliklerin devamlılığı ve zorunlulukları konusunda belli bir bilinç yapısından kaynaklı olduğu söylenebilir. Yaşam kalitesi genel anlamda çatı değişken olduğundan dolayı, kaliteyi etkileyen sosyal değişkenler kontrol grubunda alan puanlarının ön testte yüksek çıkmasına ve bu durumun son testte de

korunmasına neden olduğu söylenebilir. Fakat çalışmamızın demografik verilerinde yaşam kalitesini etkileyen etmenlerin hiç birisinde anlamlı farklılık bulunmadığından dolayı sadece konu ile ilgili yapılan çalışmalarda ortaya konulan yaşam kalitesi ile ilgili genel geçer yargılara dayanarak bu durumu açıklayabiliriz.

**Tablo 12'** de elde edilen bulgular müdahale ve kontrol grupları arasında oluşan ön ve son test yaşam kalitesi puan farklarının karşılaştırılması sonucu oluşan değerleri yansıtmaktadır. Müdahale grubu Bedensel alan 23,39, Ruhsal alan 14,28, Özgüven alan 27,85, Aile alan 24,10, Arkadaş alan 23,21, Okul alan 19,22, Toplam yaşam kalitesi puanı 22,11 hesaplanırken, kontrol grubu Bedensel alan -0,51, Ruhsal alan -1,14, Özgüven alan 1,48, Aile alan -0,34, Arkadaş alan -2,10, Okul alan 4,21, Toplam yaşam kalitesi puanı 0,26 hesaplanmıştır. Puan farklarının karşılaştırması sonucunda yaşam kalitesinin 7 alanında da istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $P<0,05$ ).

Buna göre, iki grubun ön ve son test yaşam kalitesi puan farklarına göre yapılan karşılaştırma sonucunda, ders dışı etkinlikler kapsamında düzenlenen fiziksel aktivite programına katılan müdahale grubu öğrencilerinin yaşam kalitelerini fiziksel faaliyetlere katılmayan öğrencilere göre arttırdıkları belirlenmiştir. Bu belirlemeden yola çıkarak çalışmamızda öğrenci ilgi ve isteklerine göre hazırlanan fiziksel faaliyet programının öğrenciler üzerindeki etkiden kaynaklandığı söylenebilir. Fiziksel faaliyetlerin ergenlerin dönemsel gelişim özelliklerini destekler nitelikte ilgi çekici aktivitelerle düzenlenmesi öğrencilerin mevcut bilinç düzeylerini geliştirerek yaşam kalitelerini arttırdığı düşünülebilir. Fiziksel faaliyetlerin öğrenciye sunduğu etkileşimli, katılımcı ve eğlenceli ortam belli bir farkındalık yaratmakta ve öğrencinin benlik ve çevresel algılarını geliştirmektedir. Bu durumun yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Genç ve arkadaşları (2011), kadın ve erkek genç erişkinlerin fiziksel aktivite katılımları ve yaşam kalite farklılıklarının belirlenmesi üzerine yaptıkları çalışmalarında, kadınlara göre erkeklerin toplam fiziksel aktivite sürelerinin fazla bulunması, erkeklerde yaşam kalitesinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir (Genç ve ark., 2011). Yayan ve Altun (2013), ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada spor yapan öğrencilerin yaşam kalitelerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Yayan ve Altun, 2013)

Fiziksel faaliyetlerin literatürde genel yargı olarak yaşam kalitesini arttırdığı düşüncesi araştırmacılar tarafından değişik nitelik ve nicelikteki örneklem grupları ile yapılan çalışmalarla ortaya konmaktadır. Çalışmamızda belirlemiş olduğumuz yaşam kalitesinin 7 alanındaki artışta bu literatürle paralel nitelikte sonuçlar vermektedir.

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

### 6.1. Sonuç

Öğrencilere ders dışı etkinlikler kapsamında haftanın 2 günü 2 ders saatini kapsayan Fiziksel aktivite programı 12 haftalık uygulama süresinin sonunda yaşam kalitesine etkilerini belirlemek amacıyla değerlendirilmiştir. Çalışmamız sonunda fiziksel aktivite programının uygulanması sonucunda öğrencilerin yaşam kalitesine etkileri ortaya konulmuştur.

Çalışmada ara değişkenler arasında sayılan doğum yeri, göç yılı ve Manisa'nın yerlisi olma durumları arasındaki anlamlı farklılık bulunmuş olup diğer sosyodemografik özelliklerde herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir.

Araştırmada katılımcı öğrencilerin %59,3 gibi büyük oranının takım sporlarına ilgi gösterdiği ve katılımcı olmak istedikleri belirlenmiştir. Ayrıca ders dışı etkinlikler kapsamında düzenlenen fiziksel aktivite programlarının ergenleri fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada müdahale grubunun yaşam kalitesi puanları ön test sonuçlarına göre kontrol gruplarının puanlarının altındayken fiziksel aktivite programının etkisiyle son testte kontrol grubu puanlarını yakaladığı ve bazı alanlarda da geçtiği sonucuna ulaşılmıştır.

İki grubun ön ve son test yaşam kalitesi puan farklarına göre yapılan karşılaştırma sonucunda, ders dışı etkinlikler kapsamında düzenlenen fiziksel aktivite programına katılan müdahale grubu öğrencilerinin yaşam kalitelerini fiziksel faaliyetlere katılmayan öğrencilere göre arttırarak belirgin bir fark yarattıkları sonucu elde edilmiştir.

Çalışmada ders dışı etkinlikler kapsamında uygulanan Fiziksel Aktivite Programının, müdahale grubu öğrencilerinin yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Fiziksel aktivite programının müdahale grubu öğrencileri üzerinde sadece yaşam kalitesinde artış olmadığı bunun yanı sıra sosyal beceri gelişimlerinin de arttığı sonucu belirlenmiştir.

## 6.2. Öneriler

Araştırmacılar için;

Araştırmamızda uygulanan Fiziksel Aktivite Programı içeriği çeşitlendirilerek Eğitim – Öğretim yılının tamamını kapsayan bir sürede uygulanabilir ve sonuçları değerlendirilebilir ve bu bağlamda elde edilen sonuçlarla karşılaştırılabilir.

Araştırmada Fiziksel Aktivite Programı uygulamasının yaşam kalitesi ile önemli olduğu düşünölen başka değişkenler (Atılganlık düzeyi vb.) arasındaki ilişki ölçölüp sonuçları değerlendirilebilir.

Kamu Kurumları ve Özel Kurumlar için;

Milli Eğitim Bakanlığı nezdinde, Okullarda ders dışı etkinlikler kapsamında daha geniş katılımlı ve sene boyunca sürecek sportif faaliyetler organize edilebilir.

Okullarda öğrenci velilerini bilinçlendirmek amaçlı seminer ve eğitimler düzenlenebilir.

Her okulda mevcut öğretmenler arasından belirlenecek koordinatör bir beden eğitimi öğretmeni tarafından öğrencilerin ilgi ve istekleri doğrultusunda ders dışı etkinlikleri kapsamında Fiziksel Faaliyet Programı hazırlanabilir ve öğrencilerin okul sonrası etüt ve kurslarıyla örtüşecek şekilde faydalı faaliyetlere katılmaları sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

Abdel-Khalek A. M. Quality of life, Subjective Well-Being, And Religiosity İn Muslim College Students. *Quality Of Life Research*, 19, 1133–1143, 2010

Abell J. E, Hootman J, M, Zack M, Moriarty D, Helmick C. G. Physical Activity And Health Related Quality Of Life Among People With Arthritis, *Epidemiol Community Health.*, May; 59(5):380-5, 2005

Adams G. Adolescent development the essential readings. Blackwell Publishers Ltd. UK: Oxford, 2000

Aksoy S, Altay F. İlköğretim İkinci Kademedeki Öğrenim Gören Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeylerine İlişkin Görüşleri, Başkent Üniversitesi Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Sözel Sunum, 20-22 Kasım, 2009

Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Bilgi Serisi, Seri D-5, Şubat 2008.

Alpaslan H. Ergen Ruh Sağlığı ve Spor, *Kocatepe Tıp Dergisi* 13: 181-185, 2012

Alp H, Ergül O. K, Ada N, Çamlıyer H. Yetiştirme Yurtlarında Kalan Sosyal Uyum Ve Davranış Problemi Olan Ergen Kızların Uyum Problemlerinin Azaltılmasında Takım Sporlarından Futbolun Etkisi, *Ankara Üni. Spor Bil Fak*, 13 (2), 113-120, 2015

Allison K. R, Dwyer J. J, Makin S. Self-Efficacy and Participation in Vigorous Physical Activity by Highschool Students, *Health Education & Behavior* 1: 26.

Arslan C, Güllü M, Tural V. Spor Yapan Ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt 5, Sayı 2, 2011

Ay S, Güngör N, Özbaşaran F. Manisa Devlet Hastanesi göğüs kliniğinde yatan hastaların sosyodemografik özelliklerinin ve yaşam kalitelerinin incelenmesi. 1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu Bildiri Kitabı, Poster No:16, İzmir, 2004

Aydın B, Bilge F, Bilgin M, Can G, Ersanlı K, Kılıç M, Kısaç İ, Korkmaz İ, Küçükkaragöz H, Külahoğlu Ş, Öztürk B, Uçar E. Eğitim Psikolojisi Gelişim-Öğrenme-Öğretim, 14. Baskı, Ankara: Pegem Akademi, 2013

Baltacı G, Ersoy G, Karağaoğlu N, Dermen O, Kanbur N. Ergenlerde Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730 Baskı, Klasmat Matbaacılık, Ankara,2008

Baltacı G, Düzgün İ. Adolesan ve Egzersiz, Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi, ISBN: 978-975-590-246-3, 2008

Baydur H, Saatli G, Eser E, Yüksel H. “Kıınl 8-16 Yaş Yaşam Kalitesi Ölçeği Aile Formu Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”, 2. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongresi, 5-7 Nisan Ege Üniversitesi AKM, İzmir, 2007

Bayraktar C. Sosyal Yapı Özelliklerinin Spora Etkisi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt: XVII, Sayı: 1, 2003

Bradford R., Rutherford D. L., John A. Quality of Life in Young People: Ratings and Factor Structure of The Quality of Life Profile-Adolescent Version. Journal of Adolescence, 25, 261–274, 2002

Booker C. K. Exploring School Belonging and Academic Achievement in African American Adolescents, Curriculum and Teaching Dialogue Vol. 6 No. 2, İSSN: 1538-750, 2004

Cheung MC, Ting W, Chan LY, Ho KS, Chan WM. “Leisure participation and health related quality of life of community dwelling elders in Hong Kong”, Asian J Gerontol Geriatr 2009; 4: 15–23

Çamlıyer H, Çamlıyer H. Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun, Manisa, 2001

De Moor M.H.M, Beem A.L, Stubbe J.H, Boomsma D.I, De Geus E.J.C. Regular exercise, anxiety, depression and personality: A populationbased study. Preventive Medicine, 42, 273–279, 2006

Demirhan G, Bulca Y, Altay F, Şahin R, Güvenç A, Aslan A, Güven B, Kangalgil M, Hünük D, Koca C, Açıkada C. Beden Eğitimi Öğretim Programları Ve Programların Yürütülmesine İlişkin Paydaş Görüşlerinin Karşılaştırılması, Hacettepe Journal of Sport Sciences, 19 (3), 157–180, 2008

Demirhan G, Bulca Y, Saçlı F, Kangalgil M. Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Uygulamada Karşılaştıkları Sorunlar ve Çözüm Önerileri, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education), 29(2), 57-68, 2014

Dündar E. P, Ergin D, Kurses M, Hekimoğlu H.C, Nebi S, Buğa Ş, Kaysudu A. Manisa'da Bir Gecekondu Bölgesinde 5-16 Yaş Grubunda Enürezis Nokturna Sıklığı Ve İlişkili Faktörler, Deü Tıp Fakültesi Dergisi, CİLT 21, SAYI 2, MAYIS 2007, S 89 – 95

Dündar E. P, Bilge B, Baydur H, Pala T, Eser E, Ergör A, Oral A, Şerifhan M. Çalışan Gençlerin Yaşam Kalitesini Belirleyen Faktörler, I. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu sözlü sunum, 2004

Er G, Çamlıyer H, Çobanoğlu G, Er N. Spor etkinliklerinin çocuk ve ergenlerde davranış ve sosyal gelişim üzerine etkileri, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3: 29–38, 1999

Ergül OK, Alp H, Çamlıyer H, Üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılma düzeylerinin belirlenmesi, Journal of Tourism Theory and Research 1 (2), 2015, ISSN: 2548-7583.

Erath S.A, Flanagan KS, Bierman KL. Social Anxiety and Peer Relations in Early Adolescence: Behavioral and Cognitive Factors. Journal of Abnormal Child Psychology. 35: 405-416, 2007

Eser E, Yüksel H, Baydur H. Çocuklar için Genel Amaçlı Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi Ölçeği (Kid-KINDL) Türkçe sürümünün psikometrik özellikleri, Türk Psikiyatri Dergisi, 19(4): 409-417, 2008

Eser E, Yüksel H, Baydur H. KID-KINDL yaşam kalitesi ölçeği çocuk formu Türkçe sürümü geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları. 1.Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu, Program ve Özet Kitabı, İzmir, s.79, 2004

Eser E, Yüksel H, Baydur H. KIDDO-KINDL (KINDL ergen formu) yaşam kalitesi ölçeği Türkçe sürümü geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları, 1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu, Program ve Özet Kitabı, İzmir, s.78, 2004

Eskiler E, Küçükbiş F, Gülle M. Orta Dönem Çocuk Ergenlerde Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutumların Sosyal Pazarlama Bağlamında Değerlendirilmesi, ERPA International Congresses on Education - Book of Proceedings, 2016

Gardner M, Roth J, Brooks G. Adolescents' participation in organized activities and developmental success 2 and 8 years after high school: Do sponsorship, duration, and intensity matter ? *Developmental Psychology*, 44(3), 814-830, 2008

Gaspar T, Matos GM., Pais R, Jose L, Leal I, Ferreira A. Health-Related Quality Of Life In Children And Adolescents And Associated Factors, *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, Vol. 9, No. 1, March 2009, 33-48

Geçkil E, Yıldız S. Adölesanlara yönelik beslenme ve stresle başatme eğitiminin sağlığı geliştirmeye etkisi, *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 10 (2): 19-28, 2006

Genç A, Şener Ü, Karabacak H, Üçok K. Kadın ve Erkek Genç Erişkinler Arasında Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Farklılıklarının Araştırılması, *Kocatepe Tıp Dergisi The Medical Journal of Kocatepe*, 12: 145-150 / Eylül, 2011

Güçray S, Çolakkadıoğlu ÇF. Grup Uygulamalarında Aktiviteler / Egzersizler; Amaçları, Çeşitleri ve Uygulama Örnekleri, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Cilt:18 Sayı:2*, S. 194 – 208, 2009

Göde O, Savi F, Savi S. Eğitimin bütünlüğü içinde sporun duygusal istismara uğrayan ergenlerin benlik kavramlarına etkisi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(12):15–19, 2000

Haug E. The Characteristics Of The Outdoor School Environment Associated With Physical Activity, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5:47 doi:10.1186/1479-5868-5-47, 2008



Havlioğlu S, Koruk İ. Göçebe mevsimlik tarım işçisi ergenlerde yaşam kalitesi düzeyi ve sorun davranışları, Türkiye Halk Sağlığı Dergisi;11(1), 2013

Karadağ . Ankara'da Bulunan Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Adolesanlarda Sosyodemografik zelliklerin ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ruhsal Belirtiler ve Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, 2008

Işıklar A. Ergenlerde Yaşam Kalitesi Ve Benlik Saygısı Düzeyinin Cinsiyet Ve Obezite Değerkenleri Açısından İncelenmesi, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Cilt:22, Sayı:2, Sf: 84-92, 2012

Karadamar M, Yiğit R, Sungur A. Ergenlerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi, Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi Cilt:17, Sayı:3, 2014

Koç M. Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel zellikleri. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(2), 231-256, 2004

Koçoğlu D, Akın B. Sosyoekonomik Eşişsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi, DEUHYO ED, 2 (4), 145-154, 2009

Koruç C, Bayar P. Egzersizin Depresyon Tedavisindeki Yeri Ve Etkileri, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 15 (1),49-64, 2004

Koşar N. Çocuklarda Egzersiz Programlama, 1.Uluslararası Fiziksel Aktivite Kongresi, 23-26 Kasım Antalya, 2011

Kulaksızıoğlu, A. Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi Yayınevi, 1998

Krk R, Hazar F, Canikli A, alışkan E. 12-14 Yaş Erkek ocuklarda Egzersizin Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi, Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2001

Laker A. Beyond The Boundaires Of Physical Education, 1.st Publised. Routledge Falmer: New york, 2000

Lehman J, Koerner S., Adolescent women's sports involvement and sexual behavior/health: A Process– level investigation, *Journal of Youth and Adolescence*, 33: 443–55, 2004

Lubans D, Morgan P. Impact of an extra-curricular school sport programme on determinants of objectively measured physical activity among adolescents, *Health Education Journal* December vol. 67 no. 4 305-320, 2008

MEB. İlköğretim Okulları - Ortaokullar - Lise ve Dengi okullarda Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders içi ve Ders Dışı Çalışmaları Talimatı. Ankara, 1990

MEB. İlk ve Orta Öğrenim Kurumları Ders İçi ve Ders Dışı Çalışma Talimatı Ankara, 1991, s. 271

MEB. İlk ve Ortaöğretim Kurumları Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi ve Ders Dışı Çalışmaları talimatı, Ankara, 1994, s.187

MEB. İlköğretim, Lise ve Dengi Okullar Eğitici Çalışmalar Yönetmeliği. Tebliğler Dergisi. Sayı 2140, 1983: 17-21.

M.E.B. O.B.S.İ.O.B. İlköğretim Okulları - Ortaokullar - Lise ve Dengi okullarda Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders içi ve Ders Dışı Çalışmaları Talimatı. Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 1990

Metin G. Yaşa Uygun Aktiviteler ve Çocukların Antrene Edilebilirliği, III. Egzersiz Fizyolojisi Sempozyumu, 13-14 Mayıs, 2011

Menteş E, Mentş B, Karacabey K. Adölesan dönemde obezite ve egzersiz, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, ISSN:1303-5134 Cilt:8 Sayı:2, 2011

Miles L. Physical activity and health, *British Nutrition Foundation Bulletin*, 32, 314-363, 2007

Morrissey K. The relationship between out-of-school activities and positive youth development: An investigation of the influences of communities and family, *Adolescence*, 40, 67-85, 2005

Meydanlıoğlu A. Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Biyopsikososyal Yararları, Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry; 7(2):125-135 doi: 10.5455/cap.20140714124129, 2015

Okun M. A. ve George L.K. Physician and Self-Ratings of Health, Neuroticism and Subjective Well-Being Among Men and Women. Personality and Individual Differences, 5, 533–539, 1984

Özbay Y, İlhan T. Kronik Hastalığı Olan Çocuklarda Yaşam Kalitesi Ve Başa Çıkma: Yarı-Deneysel Bir Çalışma, International Journal of Social Science, Volume 6 Issue 8, p. 945-962, October 2013

Özcan G, Yıldırım S. Lisanslı olarak Takım sporu ve Bireysel Spor Yapan İle Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:23, Cilt:2, 2011

Portney LG., Watkins MP. Foundations of Clinical Research Applications to Practice, 2009

Radzik M, Sherer S, Neistein S, Adolescent Health Care, Lippincott Williams & Wilkins, 27-30, 2008

Ravens-Sieberer U, Bullinger M. Assessing health related quality of life in chronically ill children with the German KINDL: first psychometric and content analytical results. Qual Life Res, 7(5): 399-407, 1998

Reeves DB. The extracurricular advantage. Education Leadership, Positive Classroom, Vol:66, Paige: 86-87, 2008

Resmi gazete, Ankara, sayı: 18941, s. 26, 1983

Wilson N. Impact of Extracurricular Activities on Students, MS School Counselling, University of Wisconsin, 2009

Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. Clin. Psychol. Rev. 21, 33–61, 2000

Selçuk T. Ortaöğretim Öğrencilerinin Ders Dışı Okul Spor Faaliyetlerine Katılımı Ve Sorunları (Mersin İli Örneği), Mersin Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, 2006

Singh A. Physical Activity Measurement Methods, Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi, Başkent Üniversitesi, 2009

Schwimmer J. B, Burwinkle T. M, Varni J. W. Health-Related Quality of Life of Severely Obese Children and Adolescents. American Medical Association, 289(14), 1813-1819, 2004

Steinberg L. Ergenlik (Çeviren: Figen Çok ve diğerleri). 2. Baskı. Ankara: İmge Kitabevi, 2007

Soyer F, Can Y, Türkel Ç. İlköğretim Çağı Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ile İletişim Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Mayıs 2010

Swallen KC, Reither NC, Haas AS, Meier AM. Overweight, Obesity, and Health-Related Quality of Life Among Adolescents: The National Longitudinal Study of Adolescent Health, Pediatrics Vol. 115 No. 2 February, 2005

WHOQOL Group. The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Soc Sci Med 1995;41:1403-1409

Şahin M, Yetim, A, Çelik A. Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor Ve Fiziksel Aktivite, The Journal of Academic Social Science Studies Volume 5 Issue 8, p. 373-380, December 2012

Taşgın E, Dönmez N. 10–16 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Egzersiz Programının Solunum Parametreleri Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 11(2): 13–16, 2009

Taşmektepligil Y, Yılmaz Ç, İmamoğlu O, Kılıcıgil E. İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Ders Hedeflerinin Gerçekleşme Düzeyi, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, IV (4) 139-147, 2006

Tavazar., H., Erkaya., E., Yavaş., Ö., Tez., Ö., Zerengök., D., Güzel., P., Özbey., S., Lise Eğitimi Alan Genç Erişkinlerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklarının İncelenmesi (Manisa İli Örneği), International Journal of Science Culture and Sport, July 2014 : Special Issue 1, ISSN : 2148-1148, Doi : 10.14486/IJSCS122, 2014

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Ankara, Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, 2014

Tekkanat Ç. Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Pamukkale Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2008

Türkel., Ç., İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyete katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Üneri ÖŞ, Şenbil N., Turgut S. Migrenli ergenlerde yaşam kalitesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi; 10:137-141, 2009

Vuori I. Does Physical Activity Enhance Health ? Patient Education and Counseling.33: 95-103, 1998, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10889751> son erişim: 27.10.2015

Yabancı N, Yaman M. Adölesanların Fiziksel Aktivite Yapma Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, Başkent Üniversitesi Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Sözel Sunum, 20-22 Kasım, 2009

Yayan E, Altun E. Malatya il merkezinde ilköğretim 6.7.8. Sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalitesi ve etkileyen bazı sosyodemografik özelliklerin belirlenmesi, Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi 2013; 2(2):42-49

## **EKLER**

- 1- Manisa Milli Eğitim Müdürlüğü Uygulama Onay Yazısı
- 2- Etik Kurul Raporu
- 3- İntihal Raporu
- 4- Kiddo Kindl Ergen Ölçeği
- 5- Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu
- 6- Fiziksel Aktivite Programı Günlük Çalışma Programı



# EK 1. MANİSA MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ UYGULAMA ONAY YAZISI

T.C.  
MANİSA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : B.08.4.MEM.0.45.20.02-605.01-30822  
Konu : Osman Kürşat ERGÜL' ün  
Araştırma İzni

23 EYLÜL 2011

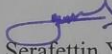
## VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğünün 13.09.2011 tarih ve 452 sayılı yazısı.

Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Programı doktora öğrencisi Osman Kürşat ERGÜL' ün "12-14 Yaş Grubu Ergenlerde Ders Dışı Etkinlikler ve Egzersiz Kapsamında Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkileri" konulu tez çalışması için kullanacağı ölçekleri, Merkez Vestel ilköğretim okulunda uygulamak istediği belirtilmektedir.


Söz konusu ölçeklerin Merkez Vestel ilköğretim okulunda 2011-2012 öğretim yılı içerisinde eğitim öğretimi aksatmadan uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınızı arz ederim.

  
Şerafettin YEL  
Vali a.  
Millî Eğitim Müdürü V.

OLUR

...../09/2011

  
Turgay ERGİN  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

EK: Araştırma Değerlendirme Formu (1 Sayfa)

Sakarya Mah. Atatürk Bulv. MANİSA  
Telefon : (0236) 231 46 08  
e-posta : arge45@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi : Ar-Ge Bürosu  
Faks: (0236) 231 12 51  
Elektronik Ağ: <http://manisa.meb.gov.tr>

EĞİTİMDE REFORM  
Daha aydınlık  
gelecek!



## EK.2. ETİK KURUL RAPORU

T.C.  
Celal Bayar Üniversitesi  
Tıp Fakültesi Yerel Etik Kurulu  
Karar Formu

KARAR TARİH / NO	24/06/2015 / 20478486 - 256						
ARAŞTIRMANIN ADI	12-14 Yaş Grubu Ergenlerde Ders Dışı Etkinlikler ve Egzersiz Kapsamında" Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri						
SORUMLU ARAŞTIRMACI	Prof. Dr. Hatice ÇAMLIYER - CBÜ. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu						
ARAŞTIRMA EKİBİ	Yrd. Doç. Dr. Selhan Özbey,- Doktora Öğr. Osman Kürşat Ergül (Danışman) Prof. Dr. Pınar Erbay Dündar						
ARAŞTIRMANIN NİTELİĞİ	UZMANLIK TEZİ <input type="checkbox"/>		YÜKSEK LİSANS--DOKTORA TEZİ <input checked="" type="checkbox"/>		AKADEMİK AMAÇLI <input type="checkbox"/>		
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	04/06/2015 / 211 – Tarih ve sayılı Araştırma dosyası						
KARAR BİLGİLERİ	Araştırma dosyası incelenmiş, bilimsel ve etik açıdan <b>UYGUN</b> olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir						
Ünvanı/Adı/Soyadı	Araştırma ile ilişkisi Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye	Ünvanı/Adı/Soyadı	Araştırma ile ilişkisi Olan Üye	Toplantıya Katılmayan Üye		
Prof. Dr. Cengiz KIRMAZ Alerji İmmünoloji BD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prof. Dr. Necip KUTLU Fizyoloji AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Prof. Dr. Pelin ERTAN Çocuk Sağlığı Hastalıkları AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prof. Dr. Ece ONUR Tıbbi Biyokimya AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Prof. Dr. Erhun KASIRGA Çocuk Sağlığı Hastalıkları AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prof. Dr. Canan TIKIZ F. T. R Algoloji AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Prof. Dr. Artuner DEVECİ Psikiyatri AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prof. Dr. Gönül Tezcan KELEŞ Anestezi ve Reanimasyon AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Doç. Dr. Peyker TEMİZ Patoloji AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Prof. Dr. F. Sırrı ÇAM Tıbbi Genetik AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Doç. Dr. Murat TAŞ BESYO	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Doç. Dr. Beyhan Cengiz ÖZYURT Halk Sağlığı AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Yrd. Doç. Dr. Selim ALTAN Tıbbi Etik AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Doç. Dr. Kamil VURAL Farmakoloji	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Nazlı KÜEY Avukat	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Yrd. Doç. Dr. Tarık ULUÇAY Adli Tıp AD	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Derviş KILIÇ Sivil Üye	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Yrd. Doç. Dr. Dilek ÇEÇEN Cerrahi Hemşireliği AD	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		
Etik Kurulumuzun kararı yukarıda belirtilmiştir. Araştırma Başvuru Formunun Taahhütname – Bölüm E kısmında belirtilmiş olan hususların dikkate alınarak istenilen bilgilerin Etik Kurulumuza zamanında iletilmesi konusunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.							
Doç. Dr. Peyker TEMİZ Başkan							



## EK 3. İNTİHAL RAPORU

T.C.  
CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tez

Adı: 12-14 YAŞ GRUBU ERGENLERDE DERS DIŞI ETKİNLİKLER VE EGZERSİZ KAPSAMINDA UYGULANAN FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMININ İLKÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ.

Tezime ilişkin 28./11./2016 tarihinde yapılan Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 25'tür.

Belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı : Osman Kürsat ERGÜL  
Öğrenci No : 2813060005  
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor  
Programı : Doktora.

28.11.2016.

DANIŞMAN ONAYI  
UYGUNDUR.

(Unvan, Ad Soyad, İmza)

Prof. Dr. Hatice GAMLİYER.

### Açıklamalar

- 1-Tez Çalışması Orjinallik Raporu (TÇOR), TURNITIN İntihal Tespit Programı kullanımı için kişisel hesap alma hakkı bulunan tez danışmanları, Enstitülerde görevlendirilen personeller, Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nda görevlendirilen kütüphaneciler tarafından alınır.
- 2-Sayfa sayısı 400'den az olan tezler için tez savunmasından önce ve başarılı olması durumunda düzeltmelerden sonra olmak üzere 2 kez TÇOR alınır.(400 sayfadan fazla olan tezler 400 ve katları şeklinde bölünerek Turnitin veri tabanına yüklenmesi gerekmektedir. Bu gibi durumlarda benzerlik oranının hesaplanmasına ilişkin detaylı forma, kütüphane web sayfasında bulunan Turnitin kullanım kılavuzlarının altından erişilebilir.)
- 3-TÇOR, tezin yalnızca Kapak Sayfası, Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan kısmının tek bir dosya olarak intihal tespit programına yüklenmesi ile alınır. Programa yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak tez başlığının tamamı, Yazar Adı (author's first name) olarak öğrencinin adı, Yazar Soyadı (author's last name) olarak öğrencinin soyadı bilgisi yazılır.
- 4- TURNITIN İntihal tespit programına yüklenen dosyanın süreçlenmesinde, ilgili programdaki filtreleme seçenekleri aşağıdaki şekilde ayarlanır: - Kaynakça hariç, - Alıntılar hariç, - 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 5 words)
- 5-İsteğe bağlı ayarlar kısmından; "Ödevleri şuraya gönder?" seçeneği mutlaka DEPO YOK şeklinde işaretlenmesi gerekmektedir; aksi durumda aynı tezin ikinci kez yüklenmesi durumunda benzerlik %100 çıkacaktır ve depodan tezi silmek çok uzun süreç gerektirecektir.
- 6- Raporlama işlemi tamamlandıktan sonra, kaydedilmiş olan ekranın görüntüsünü sağ üst köşesinde yüzdelik sayı olarak belirtilen "benzerlik oranı," raporlamaya tabi tutulmuş olan dosyanın "toplam sayfa sayısı" ve raporlama işleminin yapıldığı "tarih" bilgisi, "Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orjinallik Raporu" formuna işlenir.
- 7- Benzerlik oranında tüm sorumluluk öğrenciye aittir.
- 8-Tez savunma sınavı sonrasında başarılı bulunan öğrenci, tez savunma sınavı tarihi sonrasında tezde yapılmış muhtemel değişiklikleri içeren dosya kullanılarak alınmış ikinci bir intihal raporundaki bilgiler kullanılarak hazırlanmış ve tez danışmanı tarafından onaylanarak imzalanmış ikinci bir "Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orjinallik Raporu"nu Enstitüye teslim etmekle yükümlüdür.
- 9-Turnitin Hakkında Bilgiler: <http://kutuphane.cbu.edu.tr/turnitin.9370.tr.html>

## EK 4. KIDDO KİNDL ERGEN ÖLÇEĞİ

SIRA NO: \_\_\_\_\_



Merhaba!

Sizden geçen hafta boyunca neler hissettiğinizi öğrenmek istiyoruz ve bu amaçla yanıtlamanızı istediğimiz bir kaç soru hazırladık.

- ⇒ Lütfen her bir soruyu dikkatle okuyun.
- ⇒ Geçen hafta boyunca sizinle ilgili neler olduğunu düşünün.
- ⇒ Her satırda sana en uygun gelen yanıtı seç ve altındaki kutucuğa çarpı işareti koy.

**Doğru veya yanlış yanıt yoktur. Sadece sizin ne düşündüğünüz önemlidir.**

Örneğin: ✍	hiçbir zaman	nadiren	bazen	sıklıkla	her zaman
Geçtiğimiz hafta boyunca canım müzik dinlemek istedi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Doldurma tarihi:

\_\_\_\_\_

(Gün / Ay / Yıl)



Lütfen bize biraz kendinizden söz edin.

Ben bir:  kızım  oğlanım

Yaşım: \_\_\_\_\_

Kaç kardeşin var?  0  1  2  3  4  5  5 den fazla

Hangi okula gidiyorsun? \_\_\_\_\_

**1. Öncelikle sizden bedensel sağlığınızla ilgili bir şeyler öğrenmek istiyoruz...**

Geçen hafta boyunca...	hiçbir zaman	nadiren	bazen	sıklıkla	her zaman
1. ... Kendimi hasta hissettim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... Ağrım oldu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... Yorgun ve bitkindim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ... Kendimi güçlü ve enerji dolu hissettim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**2. ... ve genel olarak neler hissettiğiniz hakkında bir kaç şey...**

Geçen hafta boyunca...	hiçbir zaman	nadiren	bazen	sıklıkla	her zaman
1. ... Eğlendim ve çok güldüm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... Canım sıkıldı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... Kendimi yalnız hissettim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ... Korktum veya kendime güvenimi kaybettim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. ...ve kendiniz hakkındaki duygularınız...**

Geçen hafta boyunca...	hiçbir zaman	nadiren	bazen	sıklıkla	her zaman
1. ... Kendimle gurur duydum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... Kendimi her şeyin üstünde hissettim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... Kendimden hoşnutluk duydum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ... Birçok güzel düşüncem vardı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Şu anda hastanede mi kalıyorsun veya uzun süreli bir hastalığın var mı?

Evet ise

Hayır ise

Lütfen aşağıdaki 6 soruyu  
yanıtla

anket bitmiştir

Geçen hafta boyunca...	hiçbir zaman	nadiren	bazen	sıklıkla	her zaman
1. ... Hastalığımın kötüleşmesinden korktum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ... Hastalığım nedeniyle üzuldüm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ... Hastalığımla çok iyi başa çıkabildim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ... Annem babam bana hastalığım nedeniyle bir bebek gibi davrandılar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ... Diğer insanların hastalığımı fark etmelerinden çekindim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ... Hastalığım nedeniyle okulda bazı şeyleri kaçırdım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bize yardım ettiğiniz için teşekkür ederiz !



## EK 5. BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

### **ÇALIŞMANIN ADI : “12-14 Yaş Grubu Ergenlerde Ders Dışı Etkinlikler ve Egzersiz Kapsamında” Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri**

12-14 Yaş grubu ergen çocuklar üzerinde okulda ders dışı etkinlikler ve egzersiz dersi kapsamında temel spor eğitimi içeren fiziksel aktivite programının yaşam kaliteleri üzerindeki etkilerini incelemekle ilgili bir araştırma planlanmıştır.

Bu araştırmaya çocuğunuzu dâhil etmeniz istenmektedir. Çalışmaya çocuğunuzu dâhil etme veya etmeme kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bu çalışmadan çıkacak sonuçların nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini ve olası yararlarını risklerini ve rahatsızlık verebilecek konuları bilmeniz bizim için çok önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız ve eğer istiyorsanız özel veya aile doktorunuzla da konuyu değerlendirebilirsiniz. Eğer çalışmaya katılmaya karar verirsiniz imzalamanız için size bu Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formunu vereceğim.

Çalışmaya devam etmek istemediğinizde de istediğiniz bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Eğer isterseniz, bu çalışmaya katılımınızla ilgili olarak hekiminiz / aile doktorunuzu da bilgilendirebiliriz. Araştırma amacıyla yürütülecek bu çalışma için sizlerden veya sizin bağlı bulunduğunuz özel sigorta veya resmi sosyal güvenlik kurumundan herhangi bir ücret (para) istenmeyecektir. Çocuğunuzun eğitim uygulaması (ders alması) şeklinde yürütülecek olan bu çalışma boyunca hiçbir şekilde para vermeyeceksiniz, gereken harcamalar araştırmayı yapacak kişi olarak benim tarafımdan karşılanacaktır.

Ben bu araştırmayı ve dolayısıyla çalışmaları yürütecek ve olan kişiyim. Adım **Osman Kürşat ERGÜL**. Bu çalışmalar esnasında ben, çocuğunuz ve sizin gibi bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden diğer katılımcı öğrencilerle birlikte bir grup olacağız. Eğer çocuğunuzun izlemek isterseniz sizde çalışmaları izleyebilirsiniz. Çalışmaları çocuğunuzun okuduğu okulun bahçesinde, sınıflarında ve tiyatro sahnesinde yapacağız. Çalışma saatlerimizde bu alanlar bizim kullanımımızda olacak şekilde planlanacak bu yüzden kimse bize çalışma sırasında engel teşkil etmeyecek.

### **ÇALIŞMANIN KONUSU VE AMACI :**

Bu çalışmayı yapma amacımız; fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin katıldıkları fiziksel aktiviteler aracılığıyla yaşam kalitelerinde artış sağlamaya çalışmaktır. Çalışma sonunda yaşam kalitesinde artış olabileceği gibi bir değişiklik olmama ihtimalide göz önünde bulundurulmalıdır. Dünyada ve ülkemizde bu alanda bilimsel çalışmalar yapılmış olup, ÇAMAN ve ÖZCEBE (2011), Yetiştirme yurdunda yaşayan ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada Sporla uğraşan ergenlerin sigara, alkol, madde ve ilaç kullanma sıklıkları, Rahatsızlık ciddiyeti ve depresyon puanları spor yapmayanlara göre daha düşük, yaşam kalitesi puanları ise daha yüksek bulunmuştur. Bizde yapacağımız çalışmayla çocuklar açısından olumlu sonuçlar elde etmeyi amaçlamaktayız.

### **ÇALIŞMA İŞLEMLERİ:**

Bu çalışmada çocuğunuzdan kan almak, ilaç vermek gibi hiçbir tıbbi uygulama yapılmayacaktır. Çocuklarınızdan katılmak istedikleri fiziksel aktiviteler hakkında bilgi toplayıp, topladığımız bu bilgiler doğrultusunda çocuğunuzun sosyal, duygusal ve motorsal gelişim özelliklerine göre özel bir fiziksel aktivite uygulama programı ( oyun ve fiziksel aktivite) hazırlanacaktır. Çalışma başlamadan önce öğrencilerin çalışmalar öncesi durumlarının çalışma sonrasına göre kıyaslanabilmesi için öğrencilerden Kiddo Kindl Ergen anketini doldurmalarını isteyeceğiz.

Sonra çalışma programımız başlayacaktır. Uygulama çalışması haftada 2 gün 2 ders saati olacak şekilde 12 hafta sürecektir. Bu çalışma bittikten sonra çocuğumuzdaki değişimleri belirlemek amacıyla öğrencilerimize tekrar Kiddo Kindl Ergen Anketini doldurmalarını isteyeceğiz ve çalışmaları sonlandıracağız.

### **İlk 4 Hafta süreyle**

- Çocuğunuzun; Seçilen branşlar doğrultusunda çocukların fiziksel ve psikolojik özelliklerini geliştirmek üzere açık havada yapılacak fiziksel aktivite ve organizasyonlar yaptırılacak olup, Okulun futbol sahası, basketbol sahası ve ön bahçesi kullanılacak;
- Çocukların yer ve yön bulma yeteneklerini geliştirmek için pusula kullanabilme becerisi kazandırılmaya çalışılacak olup, okulun ön ve arka bahçeleri, ve oyun sahaları(futbol ve basketbol sahaları) kullanılacaktır.

### **5.7. Haftalarda**

- Bu haftalarda çocuklarda bireysel farkındalık yaratarak gerekli spor bilincinin de kazandırılabilmesi için konusunda uzman bir Drama Lideri tarafından temel drama tekniklerinin öğretimi ve spor bilincinin kazandırılmasına dayanan Aile ve okul temasına dayanan atölye çalışmaları yaptırılacak olup, okulun teknoloji ve tasarım laboratuvarı ya da amaca uygun bir sınıf kullanılacaktır.

### **8.12. Haftalarda**

- Bu haftalarda dans ve benzeri etkinliklere yönelik becerilerin kazanılmasına katkıda bulunan mekan, kinestetik ve ritim algılarıyla koordinasyonu geliştirmek amaçlı müzikli ritmik faaliyetler ve spor aleti kullanmaya dayalı etkinlikler yapılacaktır, okulun tiyatro salonu kullanılacaktır.

Tüm bu uygulama süresince çocuklarınıza yukarıda açıkladığımız uygulamaların dışında farklı çalışmalar yaptırılmayacaktır. Çalışma öncesi çalışmanın yapılacağı alanlar sakatlanma ve yaralanma riskini en az seviyeye indirebilmek için çalışma alanları ve malzemeler gözden geçirilecek ve gerekli önlemler alınacaktır. Kullanacağımız malzemeler, çocuklara zarar vermeyecek türden olan plastikten imal edilmiş malzemelerden tercih edilecek ve kullanılacaktır.

Alınan tüm önlemlere rağmen; hafif tempolu koşullarda olası yere düşmeler, ip atlama, herhangi bir sıçrama anında ayak bileğinin burkulması ve sürtünmelerden oluşabilecek hafif çizik ya da çizikler **çalışmanın riskleri** arasındadır. Yukarıda bahsettiğimiz durumlardan oluşabilecek yaralanmalar sonucunda en yakın sağlık kuruluşuna çocuğunuzun götürülmesi 112 Acil Servis ile sağlanacaktır. Bunun sonucunda oluşabilecek sağlık harcamaları tarafımızdan karşılanacak ve size hiçbir maddi yükümlülük getirilmeyecektir. Yapacağımız tüm çalışmalarımızı izleyici olarak izleme hakkına sahip olacaksınız.

**Çalışma yeri:** Okul bahçesi.

### **ÇALIŞMAYA KATILMAMIN OLASI YARARLARI NELERDİR?**

Süreç içerisinde yukarıda "çalışmanın konusu ve amacı bölümünde" sözü edilen yaşam kalitesinin artırılması yönünde olumlu bir etki görülebileceği umulmaktadır.

### **KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?**

Çocuğunuzun tüm bilgileri kendilerini ifade edebildikleri ve uygulamalarda çocuğunuzun hareketsetel (Psikomotor) beceri düzeyidir. Tüm bu bilgiler yapacağım uygulamanın amacımıza ne kadar ulaşıp ulaşmadığım konusundaki yorumların dışında bu tür ürün satan pazarlamacı firmalara vermek gibi kötü amaçlı asla kullanılmayacaktır.

### **SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER :**

1. Osman Kürşat ERGÜL Tel: 0537 417 79 31
2. Çalışma Koordinatörü Prof. Dr. Hatice ÇAMLIYER Tel: 0505 852 43 97

### **Çalışmaya Katılma Onayı**

Yukarıdaki bilgileri doktorumla ayrıntılı olarak tartıştım ve kendisi bütün sorularımı cevapladı. Bu bilgilendirilmiş olur belgesini okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyor ve bu onay belgesini kendi hür irademle imzalıyorum. Bu onay, ilgili hiçbir kanun ve yönetmeliği geçersiz kılmaz. Doktorum saklamam için bu belgenin bir kopyasını çalışma sırasında dikkat edeceğim noktaları da içerecek şekilde bana teslim etmiştir.

<i>Gönüllü Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		
<i>Veli / Vasinin Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		
<i>Tanık<sup>1</sup> Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		
<i>Araştırmacı<sup>2</sup> Adı Soyadı:</i>		<i>Tarih ve İmza:</i>
<i>Adres ve Telefon:</i>		

1: Gönüllünün bilgilendirilme işlemine başından sonuna dek tanıklık eden kişi

2: Gönüllüyü araştırma hakkında bilgilendiren kişi

## EK 6. FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMI GÜNLÜK ÇALIŞMA PROGRAMI

1.HAFTA 1.ÇALIŞMA GÜNÜ			
SINIF		SURE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	<b>Futbol:</b> Ayakla Oyna Golünü Elle At Oyunu - 6 Pas Oyunu		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1.2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısı) değişiklikleri fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Futbol Topu, Futbol Kalesi		
Ders Alanı	Okul Spor alanı		
OGRENME-OGRETME SURECI			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi futbol hakkında temel becerilerin kısa anlatımı ve örnek uygulama yapılması. Oynanacak oyun hakkında kural bilgisinin verilmesi ve oyun gruplarının belirlenmesi.		
İŞLENİŞ	Elle Oyna Kafayla gol at oyunu için öncelikle oyunun kuralları açıklanır ve takımlar belirlenir. Oyuncular elle paslaşarak rakip kale önüne kadar gelir golü atmadan önce en az 5 pas zorunludur. 5 pası yapan takım oyuncuları golü atmak için kale önünde topu takım arkadaşının kafasına doğru paslayarak gol atmasını sağlamaya çalışır. Top gol atmak için pas atıldığında kafa harici temas olursa top rakip takıma geçer. Toplu oyuncuya yapılan temaslara <b>foul</b> olarak değerlendirilir ve 3 faul yapan 2 dk ceza ile kenarda bekleme cezası alır. 5 gol atan kazanır.  Dokuz aylık oyunu için kurallar öğrencilere anlatılır. Herkes topa her seferinde bir kere dokunarak pas ya da kaleye şut atabilir. Kızlar ayakla top kontrol ve pas vererek kaleci olan kaleye gol atmaya çalışır. 6 gole en çabuk ulaşan takım kazanır.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		



1.HAFTA 2.ÇALIŞMA GÜNÜ			
SINIF		SURE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	<b>Basketbol: Pas Maçı – Elemece – Top Çalmaca</b>		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1.2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Basketbol Topu, Basketbol Potası,		
Ders Alanı	Okul Spor alanı		
OGRENME-OGRETME SURECI			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı nedeniyle katılmayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi basketbol hakkında temel becerilerin kısa anlatımı ve örnek uygulama yapılması. Oynanacak oyun hakkında kural bilgisinin verilmesi ve oyun gruplarının belirlenmesi		
İŞLENİŞ	<p>Pas Maçı için öncelikle oyunun kuralları açıklanır ve takımlar belirlenir. Oyuncular sadece paslaşarak rakip sahaya gelene kadar 12 pas yapmaya çalışır. Rakip takım savunma yaparak 12 pas yapılmasını engellemeye çalışır. Atılan her pasın sayısını yüksek sesle sayarak 12 pası tamamlayan takım 1 sayı kazanmış olur. Oyun her birisi 10 dk süren 4 periyotta tamamlanır. En çok sayı kazanan takım kazanır. Basketbol oyun kuralları geçerlidir.</p> <p>Sınıf kızlar ve erkekler olarak iki potaya ayrılır. Her grup kendi içinde elemeye katılır. İlk atışı yapan kişi atarsa kendini kurtarır atamaz arkasındaki atarsa elenir. Eleme ömündeki atamaz arkasındaki atarsa gerçekleşir. En çok adam eleyen yarışmayı kazanır.</p> <p>Katılımcılar her öğrencide bir top olacak şekilde yarı sahaya dağılır. Amaç yarı saha sınırları içerisinde öğrenciler top sürerken hem arkadaşlarının toplarını çalmaya çalışacak hem de kendi topunu korumaya çalışacaklardır. Oyunda en fazla top çalan ve en az top çaldıran olmaya çalışmak esas amaçtır.</p>		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		

<b>2.HAFTA</b>			
<b>1.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	<b>Badminton: Raket Tutuş-Top sektirme-Topa vuruş- 3 Pas 1 şut Oyunu – 1x1 maç</b>		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Badminton Raket, Badminton Topu, Badminton Filesi		
Ders Alanı	Okul Spor alanı		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi badminton hakkında temel becerilerin kısa anlatımı ve örnek uygulama yapılması. Oynanacak oyun hakkında kural bilgisinin verilmesi ve oyun gruplarının belirlenmesi.		
İŞLENİŞ	3 pas 1 şut oyunu için öncelikle oyunun kuralları açıklanır ve gruplar belirlenir. Kurulan gruptaki öğrenciler daire şeklinde dizilir. Dairenin ortasına 1 ebe seçilir ve ebe her kişiyle en fazla bir kez paslaşarak 3 pası tamamlar son pastan sonra topu kontrol ederek boş rakip saha tarafına şut atar. Yere düşürülen ve fileye takılan her top ebeye 1 ceza puanı olarak yazılır, karşıya oyun sınırları içine atılan her düzgün şut artı 2 puan kazandırır. Oyun 5 tur oynanır. Daireyi oluşturan her oyuncu sırayla ebe olur ve 5 tur da en çok puan toplayan oyuncu oyunu kazanır.  Badminton da 1x1 karşılıklı maç yapılır.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		

<b>2.HAFTA</b> <b>2.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	<b>Voleybol:</b> Temel Teknik anlatım ve gösterimi - Zıp Zıp Manşet		
Kazanımlar	<p>A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.</p> <p>A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir.</p> <p>A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder.</p> <p>A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.</p>		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Voleybol Topu		
Ders Alanı	Okul Spor alanı		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	<p>Selamlama ve yoklamanın alınması</p> <p>İkişerli dağınık düzende sıralanma</p> <p>Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi</p> <p>Derse sakatlığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti</p>		
DERSE GEÇİŞ	<p>Ders öncesi futbol hakkında temel becerilerin kısa anlatımı ve örnek uygulama yapılması. Oynanacak oyun hakkında kural bilgisinin verilmesi ve oyun gruplarının belirlenmesi.</p>		
İŞLENİŞ	<p>Oyuncular iki eşit gruba ayrılarak derin kolda sıra olurlar. Gruptaki ilk oyuncuların elinde voleybol topu bulunur. Grup başındaki oyuncu karşıdaki bitiş çizgisine 3 manşet pas yaparak gitmeye çalışır. Çizgiyi geçtikten sonra topu arkadaşına yollar ve koşarak sıranın arkasına geçer. Giderken topu düşüren oyuncu tekrar baştan başlar. İlk bitiren grup 1 puan kazanır.10 puanı ilk tamamlayan grup yarışı kazanır.</p>		
SONUÇ VE ÖZET	<p>A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.</p>		

<b>3.HAFTA 1.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih: 25.10.2011
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	<b>Atletizm:</b> Sıçrama yarışmaları, kısa mesafe yarışmaları		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	-		
Ders Alanı	Okul Spor alanı		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi atletizm tarihçesi ve branşları hakkında kısa bilgilendirme ve örnek uygulama yapılması. Oynanacak oyun hakkında kural bilgisinin verilmesi ve oyun gruplarının belirlenmesi.		
İŞLENİŞ	Sınıf derin kolda 3 gruba ayrılır ve belirlenen mesafe arasında çift ayak – tek ayak sıçrama serileri yapılır. En çok seri kazanan grup yarışmayı kazanır.  Sınıf derin kolda 3 gruba ayrılır ve belirlenen mesafe arasında koşu serileri yapılır. En çok seri kazanan grup yarışmayı kazanır.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		

<b>3.HAFTA</b> <b>2.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	Değdim don oyunu, Top yuvarlamaca, Balık Ağı		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Basketbol Topu		
Ders Alanı	Okul Spor alanı		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi spor ve tarihi hakkında kısa bilgi anlatımının yapılması. Oynanacak oyun hakkında kural bilgisinin verilmesi ve oyun gruplarının belirlenmesi.		
İŞLENİŞ	<p>- <u>Değdim don oyunu</u>: Sınıf içinde bir ebe seçilir. Herkes seçili oyun alanı içinde kaçmaya başlar. Ebe kovaladığı kişiye değerse ebe değişir ama değerken kovalanan don derse olduğu yerde kalır ve bir başkasının ona dokunarak açmasını bekler. Ebe herkesi dondurursa istediği kişiyi ebe seçebilir.</p> <p><u>Top yuvarlamaca</u>: Sınıf derin kolda birbirleriyle aralıklı olacak şekilde 4'lü sıra olur. Top sıranın sonundaki oyuncularda olur ve düdük çalınca en arkadaki toplu oyuncu arkadaşlarının arasından topu yuvarlayarak en öne geçer ve topu sıranın arkasına arkadaşlarının bacak arasından geçirerek atar. Sırayı en önce tamamlayan grup yarışı kazanır.</p> <p><u>Balık Ağı</u>: Ortaya el ele tutuşmuş iki kişi geçer ve ağ olurlar. Kaçanlar ise balık olur. Kaçarken yakalanan balıklar ortada ağa katılır ve son balık kalana kadar ağ büyür. En son balık kaldığında yakalanmadığı için ortada kalacak iki ebeyi belirler.</p>		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		

<b>4.HAFTA</b>			
<b>1.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	<b>Oryantring:</b> Harita okumak, Pusulayı tanımak ve kullanabilmek		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Pusula, Harita		
Ders Alanı	Okul Spor alanı		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi oryantring branşının tanımlanması, pusulanın tanıtılması, çalışma prensiplerinin anlatılması ve harita kullanımı hakkında kısa bilgilendirme ve örnek uygulama yapılması. Ayrıca harita ile birlikte pusula kullanımına yönelik ufak örneklemelerin yapılması.		
İŞLENİŞ	Oryantring branşı hakkında bilgilendirme yapılması. Harita nedir, nasıl kullanılır hakkında bilgilendirme yapılması. Pusula nedir, çalışma prensibi nedir ve nasıl kullanılır hakkında bilgilendirme yapılması. Harita üzerinde yönlere göre yerimizi belirlemek ve pusula ile yönlere doğru ilerleyebilme çalışmaları.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		

<b>4.HAFTA</b> <b>2.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	<b>Oryantring:</b> Pusula ve harita kullanımı uygulamaları		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Pusula, Harita		
Ders Alanı	Okul Spor alanı		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi oryantring branşının tanımlanması, pusulanın tanıtılması, çalışma prensiplerinin anlatılması ve harita kullanımı hakkında kısa bilgilendirme ve örnek uygulama yapılması. Ayrıca harita ile birlikte pusula kullanımına yönelik ufak örneklemelerin yapılması.		
İŞLENİŞ	Sınıf 3 gruba ayrılır her sınıfa farklı bir harita çizilerek verilir. Bu haritaya göre saklanan cisim gruplar tarafından bulunmaya çalışılır. Saklı Cismi bulan ilk grup ödülü kazanır. Bu oyun 4 farklı harita ile süre sınırlaması getirilerek oynanmaya devam edilir.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		

<b>5.HAFTA</b> <b>1.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	<b>Futbol:</b> Erkekler, Pas maçı, 9 aylık oyunu. Kızlar, Voleybol ve Basketbolda Pas maçı.		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Basketbol Topu, Voleybol Topu, Futbol Topu		
Ders Alanı	Okul Futbol Sahası, Basketbol ve Voleybol Sahası		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi oynanacak oyunlar ve kurallar hakkında bilgilendirme ve örnek uygulama yapılması. Oynanacak oyun hakkında kural bilgisinin verilmesi ve oyun gruplarının belirlenmesi.		
İŞLENİŞ	Erkekler Futbolda Pas maçı için takım olarak ikiye ayrılır. 10 pas tamamlanmadan kaleye şut çekilemez veya gol atılamaz. Atılan gol geçersiz sayılırken çekilen şut olursa top rakip takıma geçer.  Dokuz aylık oyununda topa sahip olan takım oyuncularını topa bir kere dokunur ve pas verir. Takımlar rakip kaleye herkesin topa bir kez değerek pas yapması sayesinde gol atmaya çalışır. Topa iki kere dokunan olursa top rakip takıma geçer.  Basketbolda pas maçı için katılımcılar iki takıma ayrılır. Takımdakiler top sürmeden pas yaparak pas sayı atmaya çalışır.  Voleybolda pas maçı için katılımcılar iki takıma ayrılır. Oyunda takımlar 3 parmak pas 3 manşet pas yapmadan karşı tarafa şut çekemez. Pas sayısı tamamlandıktan sonra alınan sayılar değerlendirmeye alınır.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		



<b>5.HAFTA</b> <b>2.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	<b>Futbol:</b> Top kapmaca Oyunu, Maç, <b>Voleybol:</b> Maç		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Futbol ve Voleybol Topu		
Ders Alanı	Okul Futbol sahası ve Voleybol Sahası		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi oynanacak oyunlar ve kurallar hakkında bilgilendirme ve örnek uygulama yapılması. Oynanacak oyun hakkında kural bilgisinin verilmesi ve oyun gruplarının belirlenmesi.		
İŞLENİŞ	Futbol ve Voleybol maçı yapabilmek için takımlara oyuncu seçimi yapılır. Oyun kurallarına göre maç yapılır.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		

## 6. Hafta 1. Ders

### Çalışma (Atölye) İçeriği

**Çalışmanın Konusu:** Tanıma, Yaratıcı Drama ile tanışma

**Kazanımlar:**

1. Grup arkadaşlarının isimlerini çemberde söyler.
2. Yaratıcı Dramanın aşamalarını bilir.

**Katılımcı Sayısı:** 35

**Yöntem Ve Teknikler:** Komut Yöntemi, Problem Çözme Yöntemi

**Araç Ve Gereç:** -

**Isınma Aşaması**

**1. Etkinlik:**

Ad öykünme çalışması

Katılımcılar çemberde toplanır. Lider katılımcılardan çemberde isimlerinin baş harfleriyle uyumlu bir kelime bulmalarını ve devinim ekleyerek çemberdeki diğer katılımcılara göstermeleri istenir. Her katılımcı öykündüğü sözcüğü sergiledikten sonra sözcük ve beraberinde yapılan hareket grubun geri kalanı tarafından tekrarlanır. Ad öykünme çalışması gruptan gönüllülerin tüm isim ve öykünmelerin gönüllü katılımcılarca tekrarlanmasıyla son bulur.

**2. Etkinlik:**

Ad-Akım Oyunu

1. etkinlikte bulunan ad öykünmeleri kullanılır. Lider katılımcıların bulduğu ad öykünmelerine eklenmiş hareketleri kullanarak akım çemberi oluşturur. Katılımcılar verilen hareketle kendi hareketlerini akım çemberinde kullanırlar.

**3. Etkinlik:**

Çamura Battı Oyunu

Katılımcılar arasından bir gönüllü belirlenir. Gönüllü ebe mekân içerisinde diğer katılımcıları yakalamak zorundadır. Yakalanan katılımcı donar ve ayakları ile kollarını açar. Hala donmamış katılımcılar donanların bacaklarının altından geçerek onları serbest bırakabilir. Oyun ebe herkesi dondurana kadar ya da katılımcılar sıkılana kadar oynanır.

**Ara Değerlendirme**

Yaratıcı drama ve aşamaları hakkında konuşulur. Isınma aşaması hakkında konuşulur.

## **Canlandırma Aşaması**

### **4. Etkinlik:**

A-B doğaçlaması: katılımcılar grup içerisinde istedikleri bir kişiyle eş olurlar. Eşler kendi arasında bir A ve bir B belirler. Lider sırayla ikili gruplara birer rol ve birer başlangıç cümlesi verir. Gruplar sırasıyla canlandırmalarını yaparlar.

### **Roller:**

A'lar: öğrenci, öğretmen, baba, anne, kantin görevlisi, müdür, sınıf arkadaşı

B'ler: öğrenci, arkadaş, ebeveyn, öğretmen

Başlangıç cümleleri:

1. bende sizinle oynayabilir miyim?
2. ben size kaç kere söyledim eşofmansız derse gelinmeyecek diye.
3. yahu evladım benim tuttuğum takımı neden tutmuyorsun.
4. çocuğunuz ders içi kurallara hiç uymuyor.
5. benim çocuğum gayet usludur.
6. sırada ben vardım.
7. benim çocuğum matematikten 100 almış istersen senin çocuğunu çalıştırabilir.
8. bence bu öğrenciye bir şans daha vermeliyiz.
9. bu sefer neden geldin bakalım. (müdür-öğrenciye)

### **Değerlendirme**

### **5. etkinlik:**

Soru-cevap: süreç hakkında bilgiler verilir. Katılımcılara bu gün yapılan atölyeler hakkında neler hissettikleri sorulur. Yaratıcı drama ve aşamaları hakkında konuşulur. Sonraki haftalarda yapılacak atölyeler hakkında tahminlerde bulunmaları istenir.

## 6. Hafta 2. Ders

### Çalışma(Atölye) İçeriği

**Çalışmanın Konusu:** Bireysel özellikler ve farklılıklar

**Kazanımlar:**

1. Bireysel özelliklerini fark eder. 2. Bireysel farklılıkları tanır. 3. Bireysel özellikleri ve farklılıkları sözel olarak ifade eder.

**Katılımcı Sayısı:** 35

**Araç Ve Gereç:** Plastik Top, Yün Çilesi, Çember.

**Isınma Aşaması:**

**1. Etkinlik:**

Topla İsim Oyunu: Grup çember olur. Lider çemberdeki katılımcılardan vereceği topu birbirlerinin tutabileceği şekilde atmalarını ister. Top herkesin eline değdikten sonra lider çalışmaya yeni kurallar ekler. Katılımcılar kendi isimlerini söyleyerek topu bir birlerine atarlar. Topu atacakları kişiyle göz göze gelerek topu atarlar. Oyun grup sıkılana kadar devam eder.

**2. Etkinlik:**

Çile Oyunu: Lider gruba bir adet yün çilesi verir. Katılımcılar arasından bir gönüllü çileyi alır ve liderin açıkladığı şekilde çileyi açarak gruba kendiyile ilgili bir şeyler atarak çemberdeki birine doğru ilerler. (en sevdiği renk, yemek, sayı, en son okuduğu kitap, en sevdiği film v.b.)

**3. Etkinlik:**

Kırmızı Halı Çalışması: lider katılımcılardan iki sıra halinde karşılıklı dizilmelerini ister. Katılımcılara birer gazeteci olduklarını ve birazdan önemli bir ödül almış birinin geleceğini söyler. Gelecek kişi katılımcılar arasından bir gönüllüdür. Gönüllü katılımcı kendi istediği ödülü ve neden aldığı belirler ve gazetecilerin oluşturduğu koridordan geçerken kendisine yöneltilen sorulara cevap verir.

**Canlandırma Aşaması**

**4. Etkinlik:**

Küçük grupla doğaçlama: lider gruba hitap eder. "oyun oynamak için bir araya gelmiş bir grubu canlandıracağız. Ancak her biriniz farklı oyunları oynamak istediğiniz için bir birinizi ikna etmeniz gerekmektedir. Bize bu ikna anını ve beraberce seçtiğiniz oyunu bir canlandırma içerisinde kurgulayıp, oynayınız."

**Değerlendirme Aşaması**

**5. Etkinlik:**

Soru-cevap: katılımcılarla atölye içerisinde hissettikleri konuşulur. Bireysel özelliklerimiz ve aramızdaki farklılıklar hakkında lider atılımcılardan birer örnek vermelerini ister.

## 7.Hafta 1.Ders

### Çalışma(Atölye) İçeriği

**Çalışmanın Konusu:** İletişim (Aile)

**Kazanımlar:**

- 1.Kendini aile üyelerinin yerine koyarak düşünür. 2. Aile fertlerinin sorumluluklarını tanır.
3. Aile içerisindeki sorumluluklarını fark eder.

**Katılımcı Sayısı:** 35

**Yöntem ve Teknikler:** Komut Yöntemi

**Araç ve Gereç:**

#### Isınma Aşaması

##### 1. Etkinlik:

Lider Lokması Oyunu: Katılımcılarla küçük gruplar oluşturulur. Her grup el ele tutuşur. Lider ortada serbest şekilde dolaşmaktadır. Grupların amacı lideri yarattıkları çemberin ortasına almaktır. Lideri çemberin ortasına alan grup 1 puan kazanır.

##### 2. Etkinlik:

Serbest Yürüyüş Etkinliği: Grup mekân içerisinde dolaşır. Lider verdiği yönergelerle grubu çeşitli duygu durumlarına sokar. Lider katılımcılara sırasıyla çeşitli roller söyler. Kullanılan her rol katılımcıların yaşadığı çevreden seçilmiştir. Son olarak katılımcılara bir ebeveyn oldukları ve çocuklarının bir temsiline yetişmeye çalıştıkları söylenir.

#### Canlandırma Aşaması

##### 3. Etkinlik:

İkili Doğaçlama: lider gruba yetişmeye çalıştığımız gösterinin yapıldığı salonun kapısındaınız. Ancak görevli gösteri başladığı için kurallar gereği sizi içeri almıyor der. Bir katılımcı ebeveyn, diğer katılımcı ise kapı görevlisi olacaktır.

##### 4. Etkinlik:

Küçük Grupla Doğaçlama: Katılımcılar sayışarak 4 gruba ayrılır. Sınava yeterince hazırlanmama, yeni bir cep telefonu isteme, ev içinde yapılmayan işler ve gece için izin alma konuları doğaçlamaları için gruplara verilir. Gruplar verilen konuları hazırlık süresi boyunca kurgularlar.

#### Değerlendirme Aşaması

##### 5. Etkinlik:

Mektup: Gelecekteki kendisine, anne-baba olarak dikkat etmesi gereken şeyleri yazar.

**Soru-Cevap:** soru-cevap yöntemiyle yapılan atölye hakkında konuşulur.

## 7.Hafta 2. Ders

### Çalışma(Atölye) İçeriği

**Çalışmanın Konusu:** iletişim (Okul)

**Kazanımlar:**

1.Kendisini öğretmen ve okul arkadaşlarının yerine koyarak düşünür. 2. Okuldaki sorumluluklarını bilir.

**Katılımcı sayısı:** 35

**Yöntem ve Teknikler:** Komut Yöntemi

**Araç ve Gereç:**

#### **Isınma Aşaması**

##### **1. Etkinlik:**

**Davul Zurna 123 Oyunu:** oyunum oynamak için katılımcılar arasında bir gönüllü belirlenir. Gönüllü mekânın bir ucuna geçerek arkasını döner ve davul zurna 123 tekerlemesini söyler. Mekânın diğer ucunda bulunana katılımcılar tekerleme söylenirken ebeye yaklaşır. Eğer ebe tekerlemeyi söyleyip önünü döndüğünde hala hareket eden birini görmüşse o kişiyi başlangıç noktasına geri sürer.

##### **2. Etkinlik:**

**Akışkan Sayılar:** Grup düz bir sıra olur ve her biri sırada kaçınıcı olduğunu bilir. Lider sıradaki sayıları söyler sırada o sayıda olan kişiyi sıranın sonuna yollar. Sıranın sayısı değiştiği için katılımcılar şaşırmadan liderin söylediği sayılara ve sıranın hareketine adapte olmaya çalışırlar.

#### **Canlandırma Aşaması**

##### **3. Etkinlik:**

**Küçük Grupla Doğaçlama:** Katılımcılar sayı sayarak 4 gruba ayrılırlar. Her gruba bir konu verilerek canlandırmaları istenir.

**Konular:**

1. Ödevini yapmayı unutmak 2. Sınıfın ya da okulun kurallarına uymamak

3. Okul arkadaşlarıyla alay etme 4. Sınavda kopya çekme

##### **4. Etkinlik:**

**Fotoğraf Anı:** Katılımcılar bir önceki çalışmada oldukları gruba beraber okuldaki bir günlerini 6 kare fotoğraf anıyla gösterirler.

#### **Değerlendirme Aşaması**

##### **5. Etkinlik:**

**Slogan Bulma:** gruplar okulları için bir slogan bulur.

**Soru-Cevap** yöntemiyle günün değerlendirmesi yapılır.

## 8.Hafta 1.Ders

### Çalışma(Atölye) İçeriği

**Çalışmanın Konusu:** Bir Ürün Yaratma (Spor)

**Kazanımlar:**

1. Grupla beraber yeni bir spor (oyun) oluşturur. 2. Temel spor dallarını tanır.
3. Temel spor faaliyetlerini bulunduğu koşullara adapte eder.

**Katılımcı Sayısı:** 35

**Yöntem ve Teknikler:** Uzman Mantosu

**Araç Ve Gereç:**

Uzman Mantosu Yöntemi: Liderin ve katılımcının çalışma boyunca rolde kaldığı bir yöntemdir. Katılımcılara spor akademisinde okuyan ve mezun olmak üzere olan üniversite öğrencileri oldukları söylenir. Uluslararası bir proje için üniversite kapsamında bir çalışma yapacakları söylenir. Hedef kitle 12–14 yaş arası ilköğretim 2. kademe öğrencileri olacaktır. Katılımcılar proje gruplarına ayrılırlar. Projenin amacı hedef kitlenin kullanımı için yeni bir spor dalı yaratmaktır.

1. **Etkinlik:** Hedef kitlenin sporla ilişkileri ve beklentileri araştırılır. Proje içerisinde uygulamak için kriterler belirlenir.
2. **Etkinlik:** Gruplara verilen dosyalar arasından hedef kitlenin kullanımı için spor dallarını araştırmaları istenir.
3. **Etkinlik:** Yeni bir spor dalı oluşturarak, kurallarını koyarlar.
4. **Etkinlik:** Diğer gruplara bu spor dallarını sunarlar ve tüm gruplar oy kullanarak proje içinde yer alması için bir tanesini seçerler.
5. **Etkinlik:** Seçilen spor dalını proje kapsamında tanıtmak için belirlenmiş istasyonlarda tanıtım çalışmaları yaparlar.

**İstasyonlar:** Yazılı çalışma, reklam filmi, slogan bulma, afiş hazırlama alanları

6. **Etkinlik:** Katılımcılar süreçte hissettiklerini grupla paylaşırlar.

## 8.Hafta 2.Ders

### Çalışma(Atölye) İçeriği

**Çalışmanın Konusu:** Başarı-Öz güven-Farkındalık Çalışması

**Kazanımlar:**

1. Grupla beraber kendi olimpiyatlarını düzenler.
2. Başarılı bir sporcunun hayatından yola çıkarak kendi hedeflerini tartışır.

**Katılımcı Sayısı:** 35

**Yöntem ve Teknikler:**

**Araç ve Gereç:**

**Isınma Aşaması**

**1. Etkinlik:**

Olimpiyat oyunları: gruplar bir önceki çalışmada buldukları spor oyunlarını toplu bir müsabaka mantığıyla oynarlar. Her grup kendi bulduğu oyun sırasında diğer grupların hakemliğini yapar. Oyunu kazanan gruplara 1 puan verilir. Oyunlar sonunda en çok puanı alan grup birinci seçilir.

**Canlandırma Aşaması**

**2. Etkinlik:**

**Küçük Grupla Doğaçlama:** Gruplar kendilerine verilen kâğıtlarda yazan ve bir sporcunun farklı dönemlerdeki hayat hikâyesini içeren konuları canlandırırlar.

**3. Etkinlik:**

**Küçük Grupla Doğaçlama:** Lider katılımcılara bu ismini bilmediğimiz sporcunun geçmişinde öyle bir olay yaşanmış olsun ki hiç bir zaman yaptığı sporla buluşmamış olsun der. Gruplar geriye gitme tekniğini kullanarak sporcunun hayatında ne olmuş olabileceğini canlandırırlar.

**Değerlendirme Aşaması**

**4. Etkinlik:**

Katılımcılara bir değerlendirme etkinliği (Söyleşi) yapılır.

**5. Etkinlik:**

**Soru-cevap yöntemiyle** katılımcılardan tüm atölye süreci hakkında konuşulur.



<b>9.HAFTA 1.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	Kızlar için Zeybek Çalışmaları, Erkekler için Dart		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Dart Tahtası ve Okları, Step tahtası		
Ders Alanı	Okul alanı, Okul gösteri alanı (Kapalı mekan)		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı veya Hastalığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi oynanacak çalışmalar ve kurallar hakkında bilgilendirme ve örnek uygulama yapılması. Kızlar ve Erkeklerin çalışma gruplarına ayrılması ve çalışma gruplarının oluşturulması.		
İŞLENİŞ	Kızlar ritim eğitimi ile ilgili çalışma için yardımcı eğitmen ile birlikte zeybek çalışmalarına başlar. Erkekler ise dart tahtalarının başına geçerek oyun düzenine yerleşir.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		

<b>9.HAFTA</b> <b>2.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	Kızlar için Zeybek Çalışmaları ve Dart Erkekler için Dart ve Oryantring		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Pusula, Harita, Step tahtası, Dart Tahtası ve Oklar		
Ders Alanı	Okul alanı, Okul gösteri alanı (Kapalı mekan)		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı veya Hastalığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi oynanacak çalışmalar ve kurallar hakkında bilgilendirme ve örnek uygulama yapılması. Kızlar ve Erkeklerin çalışma gruplarına ayrılması ve çalışma gruplarının oluşturulması.		
İŞLENİŞ	Kızlar ritim eğitimi ile ilgili çalışma için birinci ders yardımcı eğitmen ile birlikte zeybek çalışmalarına başlar ardından ikinci ders dart oyununa geçerler. Erkekler ise birinci ders Dart ardından ikinci ders ise oryantring antrenörü ile birlikte okulun tüm alanı içinde oryantring çalışmasına başlar.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		

<b>10.HAFTA</b> <b>1.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	Kızlar için Salsa çalışması, Erkekler için Atletizm (Top fırlatmaca ve kısa mesafe koşu yarışı)		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Pusula, Harita, Step tahtası		
Ders Alanı	Okul alanı, Okul gösteri alanı (Kapalı mekan)		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı veya Hastalığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi oynanacak çalışmalar ve kurallar hakkında bilgilendirme ve örnek uygulama yapılması. Kızlar ve Erkeklerin çalışma gruplarına ayrılması ve çalışma gruplarının oluşturulması.		
İŞLENİŞ	Kızlar ritim eğitimi ile ilgili çalışma için yardımcı eğitmen ile birlikte salsa çalışmalarına başlar. Erkekler ise Top fırlatmaca ve kısa mesafe koşu yarışlarına başlar.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		

<b>10.HAFTA 2.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	Kızlar için Oryantring ve Salsa çalışması, Erkekler için Oryantring ve Atletizm (Top fırlatmaca ve kısa mesafe koşu yarışı)		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Pusula, Harita, Step tahtası		
Ders Alanı	Okul alanı, Okul gösteri alanı (Kapalı mekan)		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı veya Hastalığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi oynanacak çalışmalar ve kurallar hakkında bilgilendirme ve örnek uygulama yapılması. Kızlar ve Erkeklerin çalışma gruplarına ayrılması ve çalışma gruplarının oluşturulması.		
İŞLENİŞ	Kızlar ritim eğitimi ile ilgili çalışma için yardımcı eğitmen ile birlikte salsa çalışmalarına başlar ardından erkekler ile birlikte oryantring çalışması yapar. Erkekler ise Top fırlatmaca ve kısa mesafe koşu yarışlarına başlar ardından kızlarla ile birlikte oryantring çalışması yapar.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		

<b>11.HAFTA</b>			
<b>1.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	Kızlar için Latin Dans çalışması, Erkekler için Basketbol (Elemece knockout ve pas maçı) ve Futbol (Ortada Sıçan oyunu)		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Futbol topu, Basketbol topu		
Ders Alanı	Okul futbol sahası, Okul gösteri alanı (Kapalı mekan), Okul Basketbol Sahası		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı veya Hastalığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi oynanacak çalışmalar ve kurallar hakkında bilgilendirme ve örnek uygulama yapılması. Kızlar ve Erkeklerin çalışma gruplarına ayrılması ve çalışma gruplarının oluşturulması.		
İŞLENİŞ	Kızlar ritim eğitimi ile ilgili çalışma için yardımcı eğitmen ile birlikte Latin Dans çalışmalarını yapar. Erkekler ise Futbolda ortada sıçan oyunu, basketbol da elemece oyunu oynar.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		

<b>11.HAFTA</b>			
<b>2.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	Kızlar için Latin Dans çalışması, Erkekler için Basketbol (Elemece knockout ve pas maçı) ve Futbol (Ortada Sıçan oyunu)		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Futbol topu, Basketbol topu		
Ders Alanı	Okul futbol sahası, Okul gösteri alanı (Kapalı mekan), Okul Basketbol Sahası		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı veya Hastalığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi oynanacak çalışmalar ve kurallar hakkında bilgilendirme ve örnek uygulama yapılması. Kızlar ve Erkeklerin çalışma gruplarına ayrılması ve çalışma gruplarının oluşturulması.		
İŞLENİŞ	Kızlar ritim eğitimi ile ilgili çalışma için yardımcı eğitmen ile birlikte Latin Dans çalışmaları yapar. Erkekler ise Futbolda ortada sıçan oyunu, basketbol da elemece oyunu oynar.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		

<b>12.HAFTA</b>			
<b>1.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	Kızlar için Voleybol, Erkekler için Basketbol (Turnuva) ve Futbol (Turnuva)		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Futbol topu, Basketbol topu, Voleybol topu		
Ders Alanı	Okul futbol sahası, Okul gösteri alanı (Kapalı mekân), Okul Basketbol ve Voleybol Sahası		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı veya Hastalığı nedeniyle katılamayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi oynanacak çalışmalar ve kurallar hakkında bilgilendirme ve örnek uygulama yapılması. Kızlar ve Erkeklerin çalışma gruplarına ayrılması ve çalışma gruplarının oluşturulması.		
İŞLENİŞ	Kızlar voleybolda turnuva için takımlarına ayrılarak müsabaka yapar, Erkekler isteklerine göre dönüşümlü olarak Futbol ve Basketbol turnuva takımlarını kurarak kendi aralarında müsabaka yapar.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		

<b>12.HAFTA</b>			
<b>2.ÇALIŞMA GÜNÜ</b>			
SINIF		SÜRE: 80 dakika	Tarih:
ÖĞRENME ALANI	A- Hareket Bilgi ve Becerileri		
ALT ÖĞRENME ALANI	3- Temel Hareket Bilgi ve Becerileri		
ETKİNLİKLER	Kızlar için Voleybol, Erkekler için Basketbol (Turnuva) ve Futbol (Turnuva)		
Kazanımlar	A.1.24-Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder. A.1. 2-Hareket ederken vücut ve alan farkındalığı gösterir. A.1.18-Fiziksel etkinliklere ilişkin düşüncelerini ifade eder. A.1.11-Fiziksel etkinlik sırasında vücudunda meydana gelen(kalp atışı, solunum terleme vücut ısısı) değişikliği fark eder.		
Öğrenme-Öğretme Yöntem ve Teknikleri	Komut stili, Katılım stili, Eşli çalışma		
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Futbol topu, Basketbol topu, Voleybol topu		
Ders Alanı	Okul futbol sahası, Okul gösteri alanı (Kapalı mekân), Okul Basketbol ve Voleybol Sahası		
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>			
GİRİŞ	Selamlama ve yoklamanın alınması İkişerli dağınık düzende sıralanma Dersin konusuyla ilgili kazanımlar hakkında bilgi verilmesi Derse sakatlığı veya Hastalığı nedeniyle katılmayacak öğrencilerin tespiti		
DERSE GEÇİŞ	Ders öncesi oynanacak çalışmalar ve kurallar hakkında bilgilendirme ve örnek uygulama yapılması. Kızlar ve Erkeklerin çalışma gruplarına ayrılması ve çalışma gruplarının oluşturulması.		
İŞLENİŞ	Kızlar voleybolda turnuva için takımlarına ayrılarak müsabaka yapar, Erkekler isteklerine göre dönüşümlü olarak Futbol ve Basketbol turnuva takımlarını kurarak kendi aralarında müsabaka yapar. Son çalışma günü turnuvaların ardından vedalaşma gerçekleşir.		
SONUÇ VE ÖZET	A.1.24. Farklı fiziksel etkinlikleri yaparken kendine güven duyması gerektiğini fark eder.		