

**T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**ÇOCUKLARDA FİZİKSEL ETKİNLİK KARTLARI (FEK) İLE
HAZIRLANMIŞ SEKİZ HAFTALIK DÜZENLİ BİR ÇALIŞMANIN
SEÇİLMİŞ BAZI PSİKO-MOTOR ÖZELLİKLERE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
Selçuk ELESER**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Programı**

TEMMUZ 2019

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



ÇOCUKLARDA FİZİKSEL ETKİNLİK KARTLARI (FEK) İLE
HAZIRLANMIŞ SEKİZ HAFTALIK DÜZENLİ BİR ÇALIŞMANIN
SEÇİLMİŞ BAZI PSİKO-MOTOR ÖZELLİKLERE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Selçuk ELESER

(171208015)

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Yavuz TAŞKIRAN

TEMMUZ 2019



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı 171208015 numaralı öğrencisi **Selçuk ELESER**'in "Çocuklarda Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK) ile Hazırlanmış Sekiz Haftalık Düzenli Bir Çalışmanın Seçilmiş Bazı Psiko-Motor Özelliklere Etkisi" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 20/06/2019 tarih ve 2019/14 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından *Prof. Dr. Mehmet Yavuz TAŞKIRAN* ile Tezli Yüksek Lisans tezi olarak *Prof. Dr. Mehmet Yavuz TAŞKIRAN* edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi :02.07.2019

	Unvan-Ad-Soyad	İmza
Tez Danışmanı	Prof. Dr. Mehmet Yavuz TAŞKIRAN	<i>Prof. Dr. Mehmet Yavuz TAŞKIRAN</i>

Jüri Üyeleri	Unvan-Ad-Soyad	İmza
Üye	Doç. Dr. Nurper ÖZBAR	<i>Doç. Dr. Nurper ÖZBAR</i>
Üye	Dr.Öğr.Üyesi Atakan ÇAĞLAYAN	<i>Dr.Öğr.Üyesi Atakan ÇAĞLAYAN</i>

Not: Öğrencinin Tez savunmasında **Başarılı** olması halinde bu form **imzalanacaktır**. Aksi halde geçersizdir.

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “ÇOCUKLARDA FİZİKSEL ETKİNLİK KARTLARI (FEK) İLE HAZIRLANMIŞ SEKİZ HAFTALIK DÜZENLİ BİR ÇALIŞMANIN SEÇİLMİŞ BAZI PSİKO-MOTOR ÖZELLİKLERE ETKİSİ” adlı çalışmanın,tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (02/07/2019)

Selçuk ELESER

ÖNSÖZ

Tez çalışmasının planlanması, yürütülmesi ve raporlandırılması, istatistik işlemleri ve örneklemin belirlenmesi gibi her aşamasında gösterdiği desteklerinden dolayı Danışmanım, Sayın Prof. Dr. Yavuz Taşkiran'a

Tez çalışmasının planlanması ve ölçüm verilerinin çözümü aşamasındaki değerli katkılarından dolayı Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ayla Taşkiran'a

Okuldaki ölçüm uygulamaları, ders alanına malzeme götürülmesi ve malzemelerin toplanması aşamasında desteğini esirgemeyen Değerli Öğrencilerim; Bahattin Doğan'a, Rojhat Deniz'e, Yusuf Emre Kılıçkeser'e

Gerçekleştirdiğim çalışma sırasında ilgili test araçlarının sağlanmasında yardımcı olan uzun yıllar kader birliği yaptığım antrenör arkadaşım Emrah Şensoy'a

Yoğun geçen yüksek lisans tez sürecimde bana sonsuz destek veren, karşılaştığım her güçlükte daima yanımda olan canım eşim Zeynep Eleser'e,

Sevgisini her zaman hissettiğim, her türlü özveriye ve sabrı gösteren, başarılarımda en az benim kadar hakkı olan canım annem Sevim Eleser ve rahmetli babam Seyit Eleser'e,

Can oğlum Umut Mert Eleser'e sonsuz teşekkür ederim.

Temmuz 2019

Selçuk ELESER

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
KISALTMALAR	vi
ÇİZELGE LİSTESİ.....	vii
ŞEKİL LİSTESİ.....	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1 Gelişim	3
2.1.1 Gelişim ilkeleri	3
2.1.2 Gelişim ile ilgili temel kavramlar	4
2.1.3 Gelişim alanları.....	5
2.1.3.1 Psikomotor gelişim	5
2.1.3.2 Motor gelişim ve hareket alanları	7
2.1.3.3. Çocuklarda gelişim dönemleri	8
2.2 Performans.....	11
2.3 Hareket	12
2.4 Temel Beceriler	12
2.5 Motor Beceri.....	12
2.6 Motor Öğrenme	12
2.7 Beden Eğitimi ve Tanımı	12
2.8 Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Amacı	13
2.8.1 İlköğretim birinci kademe beden eğitimi öğretim uygulamaları için gereken araç ve gereçler.....	13
2.8.2 İlkokul öğrencilerinin oyun ve fiziki etkinliklerle ilgili gelişim özellikleri	14
2.9 Oyun	15
2.9.1 Çocuk ve oyun	16
2.9.2 Eğitsel oyunların fiziksel ve motor gelişim üzerine etkileri.....	16
2.10 Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK)	17
2.11 Beceri ve Bazı Temel Motor Özellikler	19
3. MATERYAL METOD	22
3.1 Araştırmanın Yöntemi	22
3.2 Araştırmanın Amacı	23
3.3 Problemler	23
3.4 Araştırmanın Hipotezleri	23
3.5 Örneklem	24
3.6 Sınırlılıklar.....	24

3.7 Yaş	25
3.8 Araştırmada Verilerin Toplanması için Uygulanan Ölçümler ve Testler	25
3.9 Uygulanan Testler	25
3.9.1 Standart otur uzan esneklik testi	25
3.9.2 Durarak uzun atlama	25
3.9.3 Denge (flamingo denge testi - FDT).....	25
3.9.4 Çeviklik testi T-testi	26
3.9.5 Dikey sıçrama	27
3.9.6 Yirmi metre sürat koşusu.....	27
4. BULGULAR	28
5. TARTIŞMA	41
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	44
7. KAYNAKLAR	46
EK'LER	54
EK 1 : Fiziksel Etkinlik Kartları İçerisinden Programda Kullanılan Kartlar	54
EK 2 : Günlük Plan Örneği	65
EK 3 : Etik Kurulu Onayı.....	67
ÖZGEÇMİŞ.....	68

KISALTMALAR

FEK	:Fiziksel Etkinlik Kartları
DUA	:Durarak Uzun Atlama
UNİCEF	:Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu
BKZ	:Bakınız
CM	:Santimetre
KG	:Kilogram
M. Ö.	:Milattan Önce
MAX	:Maksimum
MİN	:Minimum
MEB	:Milli Eğitim Bakanlığı
P	:İstatistiksel yanılma oranı
SS	:Standart Sapma
SPSS	:Statistical Package For Social Science

ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 2.1: Kocaeli Çayırova Ortaokulu Katılımcı Grup (Erkek) Öğrencilerin Yaş, Boy, Ağırlık, Eriş-Uzan Esneklik, Flamingo Denge, Durarak Uzun Atlama, 20metre Sürat, Dikey Sıçrama, Agility T-Test Değerlerinin Demografik Özellikleri Tanımlayıcı İstatistikleri ve Ön-Son Test Sonuçları	29
Çizelge 2.2 : Kocaeli Çayırova Ortaokulu Katılımcı Grup (Kız) Öğrencilerin Yaş, Boy, Ağırlık, Eriş-Uzan Esneklik, Flamingo Denge, Durarak Uzun Atlama, 20metre Sürat, Dikey Sıçrama, Agility T-Test Değerlerinin Demografik Özellikleri Tanımlayıcı İstatistikleri ve Ön-Son Test Sonuçları	31
Çizelge 2.3: Kocaeli Çayırova Ortaokulu Kontrol Grubu (Erkek) Öğrencilerin Yaş, Boy, Ağırlık, Eriş-Uzan Esneklik, Flamingo Denge, Durarak Uzun Atlama, 20metre Sürat, Dikey Sıçrama, Agility T-Test Değerlerinin Demografik Özellikleri Tanımlayıcı İstatistikleri ve Ön-Son Test Sonuçları	33
Çizelge 2.4: Kocaeli Çayırova Ortaokulu Kontrol Grubu (Kız) Öğrencilerin Yaş, Boy, Ağırlık, Eriş-Uzan Esneklik, Flamingo Denge, Durarak Uzun Atlama, 20metre Sürat, Dikey Sıçrama, Agility T-Test Değerlerinin Demografik Özellikleri Tanımlayıcı İstatistikleri ve Ön-Son Test Sonuçları	35
Çizelge 3.1: Çalışma-Kontrol Gruplarının (erkek) karşılaştırmalı istatistik çizelgesi karşılaştırma.....	36
Çizelge 3.2: Çalışma-Kontrol Gruplarının (kız) karşılaştırmalı istatistik çizelgesi ..	48

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1 : Temel Hareket Becerilerinin Sınıflandırılması	7
Şekil 2 : Gallahue ve Ozmun'un Motor Gelişim Dönemleriyle İlgili Kum Saati Modeli	9
Şekil 3 : T-testi parkuru	29



ÇOCUKLARDA FİZİKSEL ETKİNLİK KARTLARI (FEK) İLE HAZIRLANMIŞ SEKİZ HAFTALIK DÜZENLİ BİR ÇALIŞMANIN SEÇİLMİŞ BAZI PSİKO-MOTOR ÖZELLİKLERE ETKİSİ

ÖZET

Bu çalışmada, ilköğretim birinci kademedeki fiziksel etkinlik kartları (FEK) ile planlanmış düzenli bir beden eğitimi ve oyun dersinin, çocukların temel hareket becerileri ve bazı psikomotor özelliklerinin gelişimi üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın devinışsel gelişime etkisi inceleyeceğinden deneysel bir araştırma uygulanmıştır. Çalışma grubu, Çayırova İlkokulu 2.sınıf öğrencilerinden, öğrencilerin kendi istekleri ve veli izinleri sonucu tesadüfî örnekleme yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu kız (n=17), erkek (n=17), kontrol grubu kız (n=17), erkek (n=17) toplam 68 kişiden oluşmuştur. Çalışma grubu 8 hafta boyunca haftada 2 gün 1 ders saati olarak programa uygun şekilde eğitime devam etmiştir. Çocukların hareket becerilerinin değerlendirilmesinde, elde edilen mesafeye bağlı değerin artışının ve elde edilen süreye bağlı değerin azalmasının olumlu olarak değerlendirildiği motor testler kullanılmıştır. Bunlar; Eurofit test bataryasında yer alan Flamingo denge testi, Durarak Uzun Atlama Testi (DUA), Otur Eriş Esneklik Testi testlerinin yanında Agility T-Test, 20 m. Sprint Testi, Dikey Sıçrama Testi çalışma döneminin başında ön test ve sonunda son test olarak uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi için IBM SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Bu çalışma sonuçlarının değerlendirilmesinde Shapiro – Wilk normallik testi uygulanmıştır. Normal dağılım göstermediğinden dolayı da “non-parametrik” testlerden, Mann-Whitney U Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Karşılaştırmalar için anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Sonuç olarak, 8 haftalık bir süreçte, fiziksel etkinlik kartlarının (FEK) etkin ve düzenli kullanımının 7-8 yaş grubu çocuklarla yürütülen Beden Eğitimi ve Oyun Dersinde özellikle denge, anaerobik güç, çeviklik, sürat, kuvvet ve esneklik gelişimleri üzerine etkileri değerlendirilmiştir. Beden eğitimi ve oyun dersinin çocukların temel hareket becerileri ve bazı psikomotor özelliklerinin gelişimi üzerinde bu grup içerisinde dikey sıçrama hariç diğerlerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Fiziksel Etkinlik Kartları, Beden Eğitimi ve Oyun Dersi, Psikomotor, Gelişim.*

THE EFFECT OF A REGULAR EIGHT-WEEK STUDY PREPARED BY PHYSICAL ACTIVITY CARDS (FEK) ON SOME SELECTED PSYCHOMOTOR CHARACTERISTICS

ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the effect of a regular Physical Education and Game Course planned with physical activity cards (FEK) on the development of some basic motor skills and some psychomotor characteristics in students of primary school. An experimental research has been applied since it will examine the effect of the study on motional development. The study group was randomly selected from 2nd grade students in Çayırova Elementary School discretionally and with parental permission. The study group consisted of 68 participants in total. 17 of them were female (n = 17), 17 of them were male (n = 17). The control group consisted of 17 females (n = 17), and 17 males (n = 17). The working group had 2 days training in a week as 1 lesson period and the study lasted 8 weeks. In the evaluation of the mobility skills of the children, motor tests were used to evaluate the increase in the value of the distance obtained and the decrease in the value of the time. These tests were applied as pre-test and post-test at the beginning of the study period as the Agility T-Test, 20 mt-Sprint Test, Vertical Jump Test in addition to the Flamingo balance test, Standing Long Jump Test (DUA), Sit-and-Go Flexibility Test included in the Eurofit test battery. IBM SPSS 22 package program was used for the analysis of the data obtained in the study. Shapiro - Wilk normality test was used to evaluate the results of this study. Since it does not show normal distribution, Mann-Whitney U Test and Wilcoxon Signed Ranks Test were applied out of non-parametric tests. Significance level was taken as 0.05 for comparisons. As a result, the effects of effective and regular use of physical activity cards (FEK) on the development of balance, anaerobic power, agility, speed, strength and flexibility were evaluated in the Physical Education and Game Course conducted with children aged 7-8 years. It was determined that Physical Education and Game Course had no significant effect on the development of basic movement skills and some psychomotor characteristics of children in this group except vertical jump.

Key Words: *Physical Activity Cards, Physical Education and Play Course, Psychomotor, Evolution.*

1. GİRİŞ

Hızla değişen ve dönüşen bir dünyada toplumun ve bireyin ihtiyaçları sürekli değişmekte ve yenilenmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanması noktasında öğretim ve öğrenme yaklaşımları bireyin rolleri üzerinde oldukça etkilidir. İletişim becerileri güçlü olan, bulunduğu kültüre ve topluma katkı sağlayabilen, bilgiyi doğru alan ve üreten, bilgiyi işlevsel hale getirerek problem çözebilen, eleştirel düşünebilen bireyler yetiştirebilmek çok önemlidir.

Eğitim, insanları hayata hazırlamalıdır. Bunu yaparken de her eğitim seviyesindeki insanın özelliklerine göre bir içerik ve uygulamaları içinde taşınmalıdır. Özellikle çocukların eğitiminde, onların çocuk olduğu unutulmamalı ve çocuğa, çocukluğunun yaşatılması gerekmektedir (Yavuzer, 1999).

Okullarda, çocukların üst düzey bilişim becerilerini kullanabilmesi, öğrendiği bilgilerin kalıcı ve anlamlı hale getirilebilmesi ve çocuklara bu öğrendikleri bilgileri, günlük hayatla ilişkilendirilebilecek yetkinlikler ve beceriler kazandırabilmesi için eğitim uzmanları tarafından hazırlanan ders kitapları içerik ve yöntem olarak sürekli genişletilmek veya sadeleştirilmek suretiyle güncellenmektedir.

Teknoloji birçok kolaylığı beraberinde getirirken, giderek insan gücüne duyulan ihtiyacın azalmasına da neden olmuştur. Dolayısıyla insanlar, doğal yapısına uygun olmayan bir yaşayış biçiminde hayatlarına devam ederken, bir yandan da iş ve sosyal çevre baskıları sonucunda stres ve buna bağlı gelişen bazı hastalıklara maruz kalmaktadırlar. Bu sağlıksız durumun ortadan kaldırılması sürecinde spor, koruyucu tıbbı yardımcı olmasının yanında, bireylere iyi alışkanlıklar kazandırmak, sağlıklı ilişkiler kurmak ve bireylere sorumluluk duygusu vermek gibi çok önemli özellikleri bünyesinde barındırmaktadır (Taşçı, 2010).

Çocukların okula başladıkları ilk yıllardan itibaren sporla bağ kurması, bu faaliyetlere katılması ve bunu iyi bir alışkanlık haline getirmesi büyük önem taşımaktadır (Koç, 2005).

Günümüzde fiziksel aktivitenin insan yaşamındaki önemi herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Son yıllarda okulların eğitim-öğretimde tam gün uygulamasına geçmesi ile beraber çocuklar günlerinin büyük bir kısmını okullarda geçirmektedirler.

Fiziksel Etkinlik Kartları, motor becerinin geliştirilmesinde sonraki yılların temelini oluşturan ilkököl çağındaki çocukların motorik gelişimine sağladığı katkı yönüyle ve İlköğretim birinci kademesinde (1., 2., 3., 4. Sınıflar) Beden Eğitimi ve Oyun dersinde sınıf öğretmenlerine yardımcı olması yönüyle çok büyük önem taşımaktadır.

Bu çalışmada, derslerin içeriklerini oluşturan sportif uygulamalar; Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK) sarı kartlar grubunda bulunan, hareket yetkinliği alt öğrenme alanını oluşturan hareketleri geliştirmek üzere hazırlanan etkinlikler ve oyunlardan oluşmaktadır.

Bunlar;

- Yer değiştirme hareketleri (yürüme, koşma, atlama, kayma vb.)
- Dengeleme hareketleri (dönme, salınım, duruş, oturuş vb.)
- Nesne kontrolü gerektiren hareketler (atma, tutma, yakalama, vurma vb.)
- Birleştirilmiş hareketler (bayrak yarışı, hedef oyunları vb.)

Bu projenin amacı; Milli Eğitim sistemin içinde bulunan ilkökullarda Beden Eğitimi ve Oyun derslerinde, çocuklar için fiziksel etkinlik kartları (FEK) ile hazırlanmış sekiz haftalık bir programın, çocukların psikomotor gelişim düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığının araştırılmasıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 Gelişim

Gelişim; öğrenme, yaşantı ve olgunlaşma neticesinde insanlarda bir düzen içerisinde meydana gelen ve süreklilik arz eden değişikliklerdir diyebiliriz (Selçuk, 1997).

Gelişim, dönemlere ayrılır (bebeklik, ilk çocukluk, okul öncesi, ilköğretim, ergenlik gibi). Bu dönemler arasında ortak özellikleri olduğu gibi benzerlikler de vardır (Özer, Özer, 2000).

Bireydeki fonksiyonel değişimleri ifade eden gelişim, insan organizmasında meydana gelen değişimlerin de nasıl ve ne şekilde olduğunu, organizmanın doğulmadan başlayarak ölümüne kadar olan süreçteki tüm boyutlarıyla inceler (Özer, Özer, 2000).

Gelişimin aşamaları vardır ve süreklilik arz eder. Yaşam boyu devam eden bu süreçte bazen hızlı, bazen yavaştır. Özellikle bebeklik ve ergenlik dönemleri gelişimin en hızlı olduğu iki dönemdir. Gelişim bireye özgüdür ve bütün bireylerde aynı aşamalardan geçer (Özer, Özer, 2009).

2.1.1 Gelişim ilkeleri

Davranışları daha iyi anlamak için biyolojik yapı hakkında bilgi edinmemiz gerekmektedir. Çünkü bütün davranışlar temelde biyolojik yapı içerisinde gerçekleşir. Süreci etkileyen en önemli faktörleri çevre ve kalıtım başlıkları altında toplayabiliriz. Gelişimin bir süresi ve bir sırası vardır. Yani çocuk önce emekler, ardından yürür, ardından koşar. Diğerlerine oranla bazı çocuklar erken gelişebilirler ve bu avantajlarını da ilerleyen yaşlarında genellikle devam ettirirler (Yavuzer, 2003).

Gelişim uzmanlarınca belirtilen gelişimle ilgili ilkeler şunlardır:

- Gelişim kalıtımla çevrenin etkileşiminin bir sonucudur.
- Gelişim içeriden dışarıya doğru olur.
- Gelişim insanın başından ayağına doğru yol alır.
- Gelişim süreklidir ve belli aşamalarda gerçekleşir
- Gelişim nöbetleşe devam eder.

- Gelişim öncelikle genelde başlar özele doğru devam eder.
- Gelişimi ayırmak mümkün ve doğru değildir. Gelişim bir bütün halindedir.
- Gelişimin içerisinde kritik dönemler vardır.
- Gelişimde bireysel farklılıklar vardır: Her birey tek ve biriciktir (Yeşilyaprak, 2006).

2.1.2 Gelişim ile ilgili temel kavramlar

Büyüme

Vücudun nicelik olarak (ağırlık ve uzunluk) gözlenebilen ve ölçülebilen değişimlerini ifade eder (Demirci, 2007).

Olgunlaşma

Belirli bir sürenin sonucunda organizmanın fizyolojik olarak bir davranışı veya bir işi yapabilme yetisine sahip olmasına olgunlaşma denir (Selçuk,1997).

Öğrenmek olgunlaşmanın koşullarından biri değildir. Aksine öğrenmenin gerçekleşebilmesi için olgunlaşma gerekmektedir (Muratlı, 2003).

Öğrenme

Kalıcı izli davranış değişikliği olarak tanımlanabilen öğrenme, bireyin belli bir seviyede çevresiyle etkileşmesi sonucu meydana gelir. Gelişimin gerçekleşebilmesi için büyüme, olgunlaşmanın yanında öğrenme de çok önemlidir (Uzman, Ersanlı, 2007).

Hazır bulunuşluk

Bireyin daha önceden sahip olduğu bütün özellikler, yeni öğrenmelerin temelini oluşturur. Bunlar; kişinin yaşı, gelişimi, olgunluk düzeyi, tutumu, motivasyonu, sağlık durumu vb. özellikleridir (Yeşilyaprak, 2006).

Kritik dönem

Gelişimin bir süresi ve sırası vardır. Bu sıra her bireyde aynı şekilde ilerler. Bazı dönemlerde uyarıcılar birey üzerinde, normale göre çok daha fazla etkili olabilmektedir. Gerek psikolojik gerek fizyolojik gerekse kültürel olaylar bu etkinin

oluştugu kritik dönemin dışında bir zaman diliminde gerçekleşirse yeterli etkiye sahip olmazlar (Fidan, Erden, 1993).

2.1.3 Gelişim alanları

- Fiziksel Gelişim
- Sosyal Gelişim
- Dil Gelişimi
- Duygusal Gelişim
- Psikomotor Gelişim (Selçuk, 1997).

Gelişimin kültürel, sosyal ve biyolojik etkenlerin birbirleriyle olan etkileşim kuvvetine göre ortaya çıktığını savunmuştur. 6 -12 yaş çocukların gelişim özelliklerini söylemek gerekirse şöyle sıralayabiliriz.

1. Motor becerileri oyun oynayabilmek için geliştirmek,
2. Kendi ile barışık olan, olumlu bir tutuma sahip olma,
3. Akranlarıyla kaliteli iletişim ve ilişki kurma,
4. Bir kız ya da erkek olarak cinsiyet rollerini öğrenme,
5. Okuyup yazabilmek ve matematik için temel beceriler,
6. Gündelik hayatla ilgili gereken kavramları geliştirme,
7. Vicdani ve ahlaki konularda bilgi ve değer sahibi olma,
8. Kişisel bağımsızlık kazanma,
9. Topluma uygun bir davranış ve tutum sergileme (Dereobalı, 2005).

2.1.3.1 Psikomotor gelişim

Psikomotor gelişimle bedensel gelişim (içerikleri farklı olsa da,) birbirinden ayrılamazlar. Büyüme ve olgunlaşma gibi bedensel gelişim aktörleri, bir hareketin ortaya çıkmasında olmazsa olmazlardır (Topkaya, 2004).

Bedensel gelişime paralel olarak gelişen psikomotor gelişim, bireyin (çocuğun) kol, bacak gibi uzuvlarının bütün organları ile koordineli bir duruma gelmesi, hareketlerin denetim altında alınması ve becerikli bir şekilde yapılabilmesini ifade eder (Yeşilyaprak, 2006).

Çocukların motor gelişimi de bir sıra izler. Bu sıra merkezden (içten) dışarıya ve baştan ayağa doğrudur. Hareket gelişimi, basit düzeyde reflekslerden başlayarak, çok daha karmaşık ve organize edilmiş motor becerilerden (refleks, emekleme, yürüme, koşma, atlama vb.) meydana gelir (Zaichowsky, Martinek, 1980).

Motor gelişim ile motor beceri birbirine karıştırılmamalıdır. Motor gelişim; merkezi sinir sistemi ve fiziksel gelişimin bir sonucu olarak ortaya çıkan istemli hareketler bütünü iken, motor beceri; bilgi, deneyim, tekrar edilme sonucu ortaya çıkan, öğrenme ile bütünlük kazanan hareketlerin düzgün formda ve doğru şekilde yapılması olarak tanımlanabilir (Özer, 2002).

Motor öğrenme, belli bir süreç sonucunda ortaya çıkan hareketlerin yapılmasını sağlayan ve gelişimi etkileyen (kolaylaştıran veya zorlaştıran) faktörlerin ne biçim ve şekilde ortaya çıktığını anlamamıza yardımcı olur (Shea, ve ark., 1993).

Birçok yerde psikomotor gelişim ile motor gelişim birbirine karıştırılmaktadır. Psikomotor gelişim, bütün bir süreci (yaşam boyu) ifade ederken, kazanılan veya yitirilen motor özellikleri de kapsar. Çocuklarda motor gelişim ise çocukların gelişen hareket yetenekleri ve fiziksel yetenekleri ile ilgilendir (Kuru, Köksalan, 2012).

Çocuklar 7-8 yaşına kadar olan süreçte yaşamlarını sürdürebilecek motor becerileri kazanmışlardır. Motor gelişimleri çok hızlıdır. Oyun yoluyla öğrenmeyi ister ve severler (Şimşek, 1998)

Çocukların vücutlarını kontrol ederek ve hareketlerde süreklilik sağladığı dönem ilköğretim yıllarıdır. Çocukların hareket ihtiyacı bu dönemde son derece fazladır. Çünkü belli bir fiziksel olgunluğa ulaşmamıştır. Derslerde mutlaka durağanlıktan uzak, onların aktif olarak yer aldığı sportif aktivitelere yer verilmelidir (Santrock, 1988).

7-12 yaş dönemi, becerilerin ve beceri gerektiren hareketlerin çocuğa kazandırılmasında önemli bir dönemdir. Çalışmalarda dikkat edilecek bazı hususlar şunlardır:

- Koordinasyon koşulu olan hareketlerde, çabukluk da aranmaya başlanmalı.
- Kuvvet gelişimi çocukların kendi vücut ağırlığı ve hafif fırlatma araçlarıyla sağlanmalı.
- Çocukları motive ederken konuşmalar kısa tutulmalıdır.

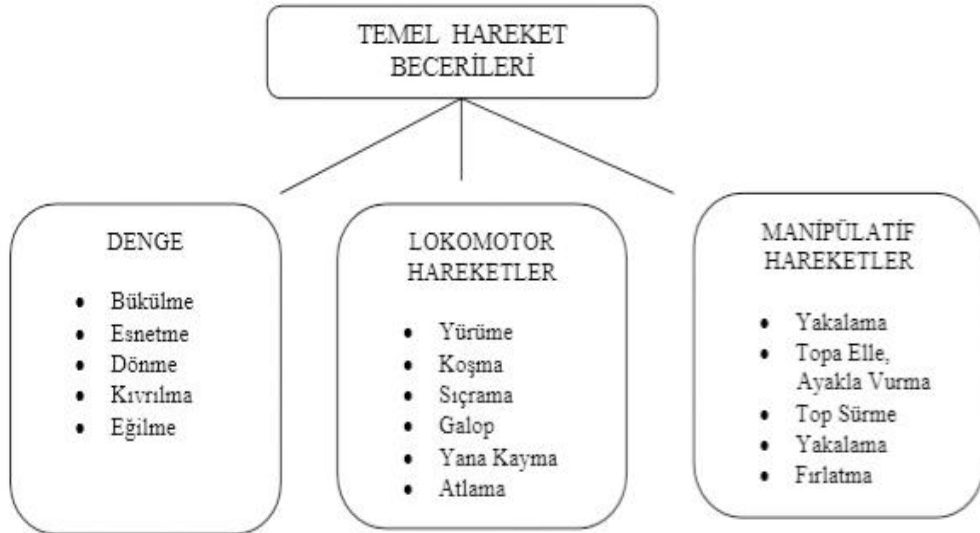
- Bu dönemde cinsiyet ayırımı gözetmeye başlayacaklardır. Bu yüzden çalışmalarını da bu durum göz ardı edilmemelidir.
- Daha çok bireysel ve küçük gruplarla çalışılmalıdır (Muratlı,2003).

2.1.3.2 Motor gelişim ve hareket alanları

Motor gelişim için kısa bir tanım yapmak gerekirse, hareket temelli becerilerin kazanılması diyebiliriz. Bir hareketi büyük kas grupları kontrol ediyorsa buna kaba motor hareket (yürüme, koşma), küçük kas grupları kontrol ediyorsa ince motor hareket (yazmak, resim yapmak) olarak tanımlanır (Payne, Isaacs, 2008).

Bazı hareketlerde (basketbolda top sürme vb.), hem büyük kas grupları, hem de küçük kas grupları beraber kullanılır (Winnick, 2005).

“Temel hareket becerileri Motor gelişimin içinde 3 ana bölümde toplamıştır Bunlar aşağıdaki şekilde görülüşü üzere dengeleme, lokomotor ve manipülatif hareketlerdir” (Gallahue, Donnelly, 2003).



Şekil 1: Temel Hareket Becerilerinin Sınıflandırılması (Gallahue, Donnelly, 2003)

Dengeleme hareketleri

İnsan yaptığı tüm hareketlerinde denge çok önemli bir özelliktir. Dengeleme hareket becerileri lokomotor ve manipülatif hareketler için temel oluşturur. Bunlar; dönme, kıvrılma, eğilme, bükülme gibi hareketlerdir (Gallahue, Donnelly, 2003).

Lokomotor hareketler

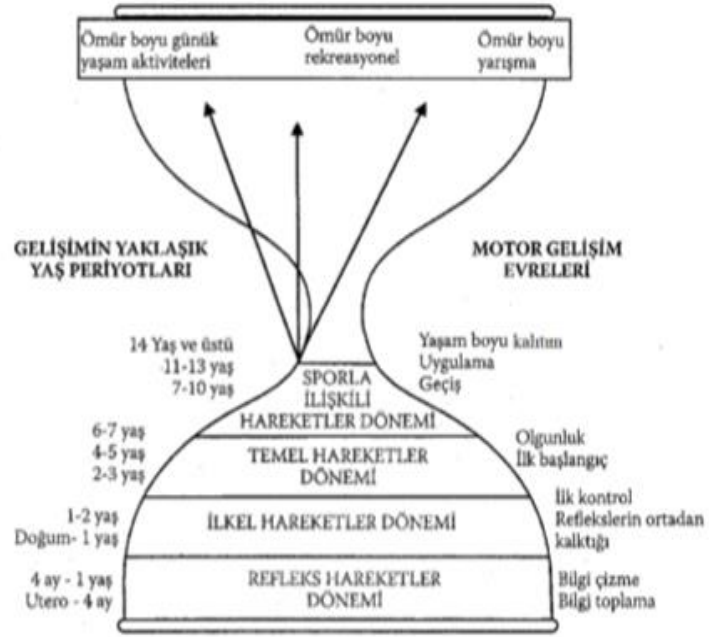
Temel hareketler aracılığıyla (yürüme, koşma, sıçrama, atlama, kayma vb. hareketler) gövde konumunun değişmesini ifade eder. Bu özellikler geliştirildiği zaman özelleşmiş spor hareketleri en iyi şekliyle yapılabilir (Winnick, 2005).

Manipülatif hareketler

Bu hareketleri iki grupta toplamak mümkündür. Bunlar kaba motor hareketler ve ince motor hareketlerdir. Basketbol da topu sürmek veya bir tenis topuna raketle vurmak gibi kullanılacak nesneye kuvvet uygulamak söz konusu ise bu, kaba motor hareketleri içine alan manipülatif hareketlerdir. Çocuğun ayakkabısını bağlaması, makasla bir şeyleri kesmesi gibi daha motor kontrol ve özen gerektiren hareketler, yani nesnelere elle tutması ise ince motor hareketleri kapsayan manipülatif hareketlerdir (Gallahue, Donnelly, 2003).

2.1.3.3 Çocuklarda gelişim dönemleri

Genel başlıklar altında toplandığı zaman motor gelişim dönemleri şu şekilde sınıflanır (Refleksif, ilkel, temel ve spor hareketler dönemi). Bebeklerin yürümeye yeni başladığı yani bebeklik diye tabir ettiğimiz dönem refleksif ve ilkel hareket dönemidir. Çocuğun okul çağına geldiği dönem ise temel hareketler dönemi ve sporla ilgili hareketler dönemidir. Bu süreç motor gelişimde kritik bir dönemdir. Çünkü içinde motor gelişim dönem binasının temelini teşkil eden bir dizi hareketleri barındırır. Bu dönemlerle ilgili Gallahue ve Ozmun'un kum saati modeli aşağıdaki şekilde verilmiştir.



Şekil 2: Gallahue ve Ozmun'un motor gelişim dönemleriyle ilgili kum saati modeli (Gallahue, Ozmun, 1995)

- Refleks Hareketler Dönemi
- İlkel Hareketler Dönemi
- Temel Hareketler Dönemi
- Sporla İlgili Hareketler Dönemi (Gallahue, Ozmun, 1995).

Sporla ilgili hareketler dönemi

Yedi yaş ve üzeri çocuklar sporla ilgili hareketler dönemine adım atarlar. Bu dönemde, eski temel beceriler daha doğru formda ve akıcılıkla yapılmaya başlar. Spor çocuklar için, bu dönemde yarışma ve performansın yanında daha geniş düşünülürse dans, rekreasyon ve oyun gibi aktiviteleri de kapsar (Payne, Isaacs, 2008).

Bu dönemi evreleri şunlardır:

- Geçiş
- Uygulama
- Yaşam boyu katılım (Aşçı ve ark, 2011).

Sporla ilgili hareketler dönemi, temel hareket döneminin devamı gibi düşünülebilir. Burada çok amaçlı hareketlerin gerçekleşmesi beklenir. Bu dönemde, önceden kazanılmış becerilerin daha kurallı bir şekilde, işbirliğine dayalı olarak sergilenmesi önemlidir. Mesela sekme ve sıçramanın kuralları olan bir ip atlama oyununa dönüşmesi gibi (Tepeli, 2012).

Gallahue ve Ozmun (1995)'a göre bu dönemde güçlü ve zayıf yönlerini keşfeden çocuk, bir branşa doğru yönelmeye başlar. Çünkü artık hareket dönemlerinin son aşamasındadır.

Ülkemizde hareket eğitimine Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) da önem vermiştir. Hareket eğitimiyle ilgili olarak (Okul Öncesi Eğitim Programı/Etkinlik Çeşitleri ve Açıklamaları) şu ifadeler yer vermiştir.

Bir aktivite olarak hareketin amacı, çocuğun bütünsel olarak gelişimini sağlamaktır (fiziksel, motor, bilişsel, dil, sosyal, duygusal vb.). Bu şekilde çocuğun sporun içerisinde uzun yıllar hatta yaşam boyu kalabilmesini sağlamak mümkün olabilir. Bu tarz aktiviteler çocukların hareket becerilerini geliştirirken, onlara bedensel farkındalık ve fiziksel kapasite yeterliliği de sağlar. Yapılan etkinlikler planlanırken, çocukların bireysel farklılıkları ve özelliklerine göre seçilmelidir. Onların özgüvenlerini yükselten ve benlik algılarını geliştirecek şekilde olmalıdır. Çevrenin düzeni, çocukların yaşına göre seçilmiş hareketler ve doğru araç gereç kullanımı çocukların hareket becerilerini kazanması noktasında son derece önemlidir (MEB, 2013).

Geçiş evresi

7-10 yaş arasını kapsayan bu evrede çocuklar, eğitimciler ve anne-baba için oldukça heyecan verici bir dönemdir. Çünkü çocuklar artık sayısız sayıda hareket kalıplarını keşfedip birleştirebilirler. Yani temel hareket becerilerinin kombine bir şekilde uygulanması ve hızla gelişmesi söz konudur. Çocukların aktivitelere katılım isteğinde ciddi artış olmaktadır. Bu olumlu etkiyi söndürmemek için öğretmen ve antrenörlerin onları kısıtlayıcı ve uzmanlaştırmacı hareketlerden kaçınması gerekir. Dar ve kısıtlayıcı bakış açısı ilerleyen dönemlerdeki gelişimi olumsuz etkileyecektir (Gallahue, Ozmun, 2006).

Uygulama evresi

Uygulama evresi, 11 ve 13 yaş aralığını kapsayan evredir. Bilişsel ve duyuşsal gelişime paralel olarak, zihinsel yetenekler ve deneyimler sonucunda çocuklar artık bir branşa yönlenmeye başlarlar. Fiziksel kapasite ve sınırlılıklarını anlamaya başlayan çocukların beceri gelişiminde dikkate değer değışiklikler olur (Gallahue, Ozmun, 2006).

Bu evrede çocuklar etkinlik alanlarını sınırlandırmada artık bilinçli kararlar verebilir duruma gelmiştir. Yani ilgilerini çeken veya çekmeyen şeyleri, kendi güçlü veya zayıf yönlerini, çeşitli olanakları veya olanaksızlıkları ayırt etmeye başlamışlardır. Çevresel ve bireysel faktörler gelişimde belirleyici rol alırlar (Özer, Özer, 2009).

Yaşam boyu katılım evresi

14 yaşından başlayarak yaşam boyu süren evredir. Bu evrenin en önemli özelliğı kazanılan beceriler yaşam boyu kullanılır. Artık her şey (seçimler, ilgiler ve yetenekler) daha sınırlıdır. Yeteneklerinin neredeyse son sınırına gelen birey, bu yeteneklerini sporla ilişkili aktiviteler veya rekreatif etkinliklerde kullanır. İmkanlar, yetenekler, fiziksel özellikler ve motivasyon gibi etkenler bireyin etkinliklere katılım düzeyini belirler (Aşcı ve ark, 2011).

Genetik donanım ve geçmiş deneyimler, bireylerin motor gelişim evrelerinin farklı seviyede olmasına neden olabilir. Örneğın denge hareketlerinde uzmanlaşmış bir jimnastikçi, aynı başarıyı koşma, yakalama, fırlatma gibi lokomotor ve manipülatif hareket becerilerinde sergileyemeyebilir. Yaşıtlarının düzeyine ulaşmasını istediğimiz bir bireyin hareket becerilerinin gelişimi için çok yönlü bir program uygulanması gerekmektedir (Özer, Özer, 2009).

2.2 Performans

Performans bir hareketi ya da hareketin sonunda ortaya çıkan ürünü ifade eder. Ölçülebilir bir özelliktir. Genel olarak mesafe ya da süre olarak nitelendirilir. Örneğın, durarak uzun atlama performansı mesafe, koşu hızı ise süre olarak belirtilir (Gallahue, 1982; akt: Özer, Özer, 1998).

2.3 Hareket

Vücutun herhangi bir parçasındaki ya da tüm vücudun pozisyonundaki değişmedir (Özer, Özer, 2004)

2.4 Temel Beceriler

2-7 yaşlarında ortaya çıkan, spor ve gelişmiş aktivitelere temel oluşturan koşma, yakalama, zıplama, atlama, fırlatma, sekme, topa ayakla vurma gibi hareketler temel beceriler olarak isimlendirilirler (Gallahue, 1982; akt: Özer, Özer, 2004)

2.5 Motor Beceri

Beceri deyimi, bir konu hakkında deneyimli olunduğunu ve düzgün bir hareketin yapıldığını ifade eder. Böyle bir eylem, öğrenmeyi gerektirir. Örneğin, yürüme ve koşma bir yetişkin için değil, ancak 18 aylık bir çocuk için becerili bir harekettir. Böylece, motor beceri, "deneyim ve öğrenmenin etkisi ile doğru olarak yapılan bir ya da bir grup hareket" olarak tanımlanmaktadır (Gallahue 1982; Akt: Özer ve Özer, 2004).

2.6 Motor Öğrenme

Motor Öğrenme deyimiyle, deneyim ile bir hareketin öğrenilmesine bağlı olarak performansta ortaya çıkan ilerlemeyi anlatır (Cratty 1973; Akt: Özer, Özer, 2004).

Motor öğrenme hareketin yapılmasını sağlayan süreçlerin ve bu gelişmeleri engelleyen veya kolaylaştıran faktörlerin ortaya çıkış şekillerini anlamada rol oynar. Motor öğrenme teriminin kullanılması için, performansın, öğrenmenin bir sonucu olarak ilerlemesi gerekir (Shea ve ark., 1993).

2.7 Beden Eğitimi Tanımı

İnsanın doğasında var olan hareket ihtiyacı onun aynı zamanda sağlıklı ve nitelikli bir yaşam sürebilmesine de yardımcı olur (Aracı, 2007).

Beden eğitimi örgün eğitim içerisinde genel eğitimin ayrılmaz bir parçası ve tamamlayıcısıdır. Çocukların oyun oynama ve özgürce hareket edebilme haklarını güvence altına alarak, bu etkinliklerden zevk almasını mümkün kılar (Güneş, 2004).

Türkiye’de 1739 sayılı Eğitim Temel Kanununda, insanın ülkelerin kalkınması ve gelişmesinde çok önemli bir unsur olduğu belirtilmektedir. Çocukluktan başlayarak sporun ve beden eğitiminin yaşam boyu uygulanması gerektiği vurgulanmıştır. Bu yapılan sportif faaliyetleri benimsemiş, alışkanlık haline getirmiş insanlar yetiştirmek amaçlanmıştır (İnal, 2014).

Yeteneklerin geliştirilmesi için okul öncesi ve ilköğretim gibi önemli aşamalarda beden eğitimi çok değerli bir derstir (Koç, 2005).

Beden eğitimi oyunları, jimnastiği, sportif hareketleri kapsayan çevre şartları ve katılımcıların özellikleri doğrultusunda değişiklik gösterebilen çok geniş alana sahip bir etkinliktir (Aracı, 2004).

Organizmanın bütünlüğünü bozmadan, insanların çok yönlü gelişimini dengeli bir şekilde sağlayan beden eğitimi, bireylerin kendisine ve topluma yararlı olarak yetişmesinde çok önemlidir (Açak, 2006).

2.8 Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Amacı

Dersin amacı; öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlikler yolu ile yaşamları boyunca kullanacakları temel hareketler, aktif ve sağlıklı yaşam becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte bunlarla ilişkili yaşam becerilerini geliştirerek bir sonraki eğitim düzeyine hazırlanmalarıdır (MEB, 2012).

2.8.1 İlköğretim birinci kademe beden eğitimi öğretim uygulamaları için gereken araç ve gereçler

Sınıf öğretmenleri ve öğrencilerin kolayca edinebileceği araç gereçlerden bazıları şunlardır: Çeşitli ağırlık ve ebatlarda toplar (ucuz plastik toplar, masa tenisi topları vb.), Değişik uzunluk ve kalınlıkta ipler, balonlar, ahşap sopalar, plastik çemberler, değişik ebatlarda pet şişeler, okulda olabilecek üstünden atlama ve altından geçme engelleri veya yerleri, okulda olabilecek arasından geçme, etrafından dönme yerleri,

kaldırma, taşıma için değişik materyaller, ahşap tahta parçaları, merdivenler (Topkaya, 2012).

2.8.2 İlkokul öğrencilerinin oyun ve fiziki etkinliklerle ilgili gelişim özellikleri (MEB, 2013)

Oyun ve fiziki etkinlikler dersi program çıktıları sınıf düzeyleri doğrultusunda aşağıdaki gibidir.

İkinci sınıf (7-8 yaş)

1. Dengesini kaybetmeden hızlıca ve güven içerisinde geriye doğru yerlerini değiştirebilirler.
2. Ritim eşliğinde ve ritme uygun bir şekilde yer ve yön değiştirebilirler.
3. Müzik eşliğinde belli bir sürede birden çok yer değiştirme hareketlerini bir araya getirerek gösterebilirler.
4. Çift ayak ve tek ayak üzerinde sıçramaya başlar ve aynı şekilde de konma yapabilirler.
5. Birbirlerini yakalama gerektiren oyunlarda rakipten kurtulma, ondan kaçma, onu aldatma vb. beceriler sergileyebilirler.
6. Durmadan düzgün bir şekilde öne yuvarlanabilirler.
7. Vücutlarının farklı yerlerini simetrik ve asimetrik kullanabilirler. Anında dengede durabilirler.
8. Elleri yere basarak amut hareketine giriş yapabilirler ve ayakları üzerine denge düşebilirler.
9. Ayaklarının içi ve dışı ile çeşitli şekilde gelen toplara vuruş yapabilirler.
10. Topu Başlarının üstünden çeşitli yönlere sertçe bir şekilde atabilirler.
11. Üzerine atılmış yavaş gelen topu tutabilirler.
12. Dengesini kaybetmeden elleriyle ve ayaklarıyla sürekli bir şekilde top sürebilirler.
13. Raket kullanarak birçok kez üst üste toplara vurabilirler.
14. Kendi kendine ip atlayabilirler.
15. Basitçe hareket formlarını yön kavramlarıyla birleştirebilirler.

16. Atlama, sıçrama, galop ve kaymayı yapabilirler.
17. Tam hareket açıklığında bütün eklemlerini hareket ettirebilirler.
18. Tırmanma ya da bir yerde asılı kalmada kendi ağırlıklarını kontrol altında tutabilirler.
19. Sportif hareketleri yaparken güvenliği gösterebilirler.
20. Temel hareket becerilerini gerektiren hareketleri farklı şekillerde yapabilirler.
21. Farklı beceri gerektiren durumlarda hareketleri fark edebilir ve tanımlayabilirler.
22. Oyun ve etkinlik esnasında gereken hareketi açıklayabilirler.
23. Bir hareket sırasında vücudunda gerçekleşen değişimleri tanımlayabilirler.
24. Oyun ve fiziki etkinliklerde güvenli ve kontrollü hareket etmenin nedenlerini açıklayabilirler.
25. İşbirlikçi bir yaklaşımla arkadaşlarıyla oyunları oynayabilir ve buna değer verebilir.
26. Bir sportif oyun veya etkinlikte mücadele edebilir, bunun yanında başarı ve başarısızlık durumlarında da duygularını kontrol altına alabilirler.
27. Bir sportif oyun veya etkinlik sırasında arkadaşlarına karşı nazik davranabilirler (MEB, 2013).

2.9 Oyun

Frost ve Campbell'a göre (1985) oyun; zevk veren, bireyin kendini motive etmesine yardımcı, kendiliğinden gelişen ve yetişkinlerin kurallarından arınık bir olaydır. Oyunlar kültür gibi nesilden nesile aktarılarak devam eder.

Oyunla beraber çocuklarda çevre farkındalığı oluşturur ve çocuklar çevresinin farkına varırlar. Aynı zamanda kişisel birçok özelliklerini de öğrenir ve kurdukları hayalleri gerçekleştirebilirler (Patrick, 1996).

Oyun bir köşe taşıdır. Oyun çocuklara ulaşmakta okullardaki müfredata ve ana-babalara yardımcı ve rehber olur (Jansma, 1999).

2.9.1 Çocuk ve oyun

Oyun, çocuğun hareket ihtiyacını karşılayan bir ihtiyaç ve bir metottur. Çocuk aile, doğal ve kültürel çevreden etkilenir. Bunun yanında algılama, zekâ, yorumlama, yaratma gibi özelliklerde çocuğu etkileyen diğer faktörlerdendir (Hazar, 2005).

Oyun oynayan çocuğun becerisi artar, duyguları gelişir, yetenekleri serpilir. Oyun, çocuk için duyduklarını, gördüklerini deneyimlediklerini, öğrendiklerini pekiştirdiği en doğal ortamdır. Egemen olduğu bu dünyada kuralları kendi koyar ve kendisi bozar (Bozkaya, 1992).

2.9.2 Eğitsel oyunların fiziksel ve motor gelişim üzerine etkileri

İnsan'ın ruhsal yaşamı ile bütünleşen hareketlerine psikomotor davranışlar denilir. Çocuk doğduğunda, tepki vermeye, hıza ve durgun harekete, koordinasyona, esnekliğe ve dinamik dikkate sahiptir. Oyun ortamında bu yetenekleri dengeli ve sağlıklı bir biçimde gelişir (Poyraz, 2003).

Motor gelişim çocukların kendilerine itibar kazandıran bir alan olduğu gözlenmektedir. Çocukların “Bana bakın” diyerek atlaması, tırmanması, koşması, dönmesi gurur verici bir etkinliktir. Kendine güvenmenin kökü motor gelişimden geçer (Patrick, 1996).

Oyun kültürlerin iletişimi için bir araç ve alıştırmadır. Oyun esnasında çocuk çevre koşullarına göre gerekli olan araçları kullanır. Oyuncaklarla oynayan çocuk bu esnada koordinasyonunu geliştirir, vücut organlarıyla kaslarını kontrol altına alarak çok yönlü hareket becerilerini gerçekleştirirler (Çamlıyer, Çamlıyer, 1997).

Hareket gerektiren bir oyun içerisinde çocukta iki yönlü öğrenme gerçekleşir (Çocuk zihniyle ve kaslarıyla oyunu öğrenir). Hareket becerisi gerektiren bir oyunu çocuk tarafından defalarca oynandıkça oyuna ilişkin hareketleri kas belleğine alır ve artık zihni bu hareketler için enerji harcamaz. Böylece yeni öğreneceği hareketler için bir ortam oluşmuş olur. Hareket repertuarı gelişir ve zenginleşir (Tamer, 1987; Akt: Atlı, 1992).

Oyun sırasında bir nesneyi tutma, kavrama, bırakma gibi birçok hareketlerle küçük kasların gelişimi sağlanır. Yine oyunla yürüme, koşma-atlama, uzağa atlama gibi birçok hareketle büyük kasların gelişimi sağlanır (Akandere, 2004).

2.10 Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK)

1994 yılında İngiltere’de kurulan bir kurum olan “Youngand Sport Trust”da çalışan eğitimciler tarafından keşfedilen bu yöntem, Top Play ve Top Sport olarak iki programdan oluşmaktadır. Bu grubun amacı spor programları içerisinde yer alan hareket öğretim ve konuları daha kaliteli ve nitelikli hale getirmektir. Programlar, çocukların sahip olduğu yetenekleri geliştirmek ve farklı beceriler kazandırmak için temel motor becerilerin öğretilmesi üzerine yoğunlaşmıştır.

- Top Play, ilk çocukluk (4-7 yaş)
- Top Sport, ikincil çocukluk (7-11 yaş) (Harris J, diğerleri, 2007)

Bu yöntemler 1996-1997 yıllarda İngiltere’de ilkököl müfredatında yerini almıştır. 2002 yılında bu programlar adına yeni bir sayfa açılmıştır. Program, Beden eğitimi ve Spor ulusal müfredatı için yeniden düzenlenerek güncellenmiştir. Programın özünde, ‘spor müfredatlarının içeriğini geliştirmek, eğitimin kalitesini arttırmak, bireye nitelikli öğrenme için fırsat oluşturacak olan tekrar etme fırsatları sunmak ve eğitimcilerin bilgi ve becerilerini artırarak özgüvenlerinin artması sağlamak’ vardır (Usluoğlu, 2014).

Top Play ve Top Sport yöntemleri İngiltere ve İskoçya’da beden eğitimi ve diğer sportif faaliyetlerin niteliğini geliştirmek için kurumlarda görev yapan öğretmen adaylarına, öğretmenlere, spor antrenörlerine ve sportif faaliyetlerin yapıldığı kurum ve kuruluşlarda görev yapan eğitimcilerle yardımcı olmak amacıyla üretilmiş kartlardır. Bu kartlar çeşitli seminerler ve kurslar aracılığıyla ilgili kişilere tanıtılıp anlatılmıştır (Torphe, 2013).

International Inspiration (Uluslararası İlham) 2012 Londra Olimpiyat oyunları hazırlıkları kapsamında geliştirilmiş bir projedir. Bu programın amacı, beden eğitimi ve sporu bireylerin hayatının bir parçası haline getirmektir. 2012 yılına kadar 5 ülkede uygulanan bu kartların, yaklaşık 12 milyon çocuğa ulaşması için 20 ülkede uygulanması amaçlanmıştır.

Projeyi Destekleyenler;

- British Council,
- Birleşik Krallık Spor Kurumu,
- UNICEF,
- İngiltere Uluslararası Kalkınma Bakanlığı,
- İngiltere Dışişleri Bakanlığı,
- İngiltere Olimpiyat Vakfı,
- Londra Olimpik Oyunları Organizasyon Komitesi (Usluoğlu, 2014).

Bu program ülkemizde uluslararası ilham projesinden esinlenilerek geliştirilmiştir.

Millî Eğitim Bakanlığı Talim Terbiye Kurulunun hazırladığı bu kartlar müfredata alınarak ilgili kişilerin eğitimleri için çalışmalar yapılmıştır.

Fiziksel Etkinlik Kartlarını Destekleyenler;

- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi,
- Gençlik ve Spor Bakanlığı,
- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı,
- Türkiye Milli Paralimpik Komitesi
- Milli Eğitim Bakanlığı'dır (Esen, 2016).

Fiziksel etkinlik kartları kullanılarak hazırlanan program temel motor becerilerin kazanılması, bazı özel sportif hareketlerin öğretilmesi, yapılandırmacı yaklaşımın eğitim-öğretimde aktif olarak kullanılmasını amaçlamaktadır (Usluoğlu, 2014).

Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi müfredatında, fiziksel etkinlik kartları iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm 6-9 yaş kapsayan ilk çocukluk döneminde (1.-4. Sınıf) belirlenen kazanımların öğretilmesi ve geliştirilmesi için hazırlanan kartlardır. İkinci bölüm ise ikinci çocukluk dönemindeki öğrencilerin fiziksel yapısına ve ilgi alanlarına göre spor branşlarına yönlendirilmesi için hazırlanmıştır.

Bu kartlar iki gruptan oluşmaktadır.

- Sarı kartlar (ilk çocukluk dönemi, 6-9 yaş)
- Mor kartlar (ikinci çocukluk dönemi, 10-13 yaş) (Grez, 2012).

FEK sarı ve mor kart gruplarından oluşmaktadır. Sarı kart grubunda;

- “Öğretmen Kartı”,

- “Temel Hareket Becerileri Kartları- yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gereken hareketler”,
- “Temel Hareket Kavramları Kartı”,
- “Birleştirilmiş Hareket Kartları”,
- “Sağlık Anlayışı Kartları”,
- “Spor Engel Tanımaz Kartı”
- “Fiziksel Etkinlik ve Beslenme Piramidi Kartı” vardır.

Mor kart grubunda ise;

- “Öğretmen Kartları”,
- “File ve Raket Oyunları”,
- “Hücum Oyunları”,
- “Vurma ve Yakalama Oyunları”,
- “Etkin Katılım”,
- “Sağlık Anlayışı”
- “Spor Engel Tanımaz” kartları vardır” (MEB, 2013).

2.11 Beceri ve Bazı Temel Motor Özellikler

Bu çalışmada beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri çeviklik, denge, koordinasyon, güç, sürat ve esneklik olarak altı kategoride incelenmiştir.

Çeviklik

Kısaca fiziksel açıdan ani hız olarak bilinen çeviklik, insanın en kısa süre içerisinde vücudunun belirli bir bölümünü ya da tamamını dirençlere karşı hareket ettirmesi durumu olarak adlandır (Acar, 2016).

Denge

Denge, fiziksel hareket esnasında yere sabitlenen destek üzerinde meydana gelen postüral uyumdur (Onat vd., 2013).

Sporcular hareket halinde ya da stabil bir vaziyette iken duruşlarını koruyabilmeleri denge halini gösterir. Sinir sisteminin koordinasyonu denge unsurunu oluşturur. Çeşitli sportif hareketlerde (atlama, yürüme, koşma gibi) denge birinci derecede önemli rol oynar (Acar, 2016).

Koordinasyon

Tanımsal olarak koordinasyon, beyinden gönderilen talimatları sinir sistemi ve iskelet sisteminin bir uyum içerisinde gerçekleştirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Spor Akademisi, 2015).

Bir başka tanıma bakıldığında, sporcuların motor hareketlerini en üst seviyede uyumlu bir şekilde yaparak başarıya ulaşma çabaları da koordinasyon olarak adlandırılmaktadır. Vücut uzuvlarının arzu edilen uyum ile çalışması, benzer hareketlerin oldukça sık tekrarlanması neticesinde gerçekleşmektedir (MEB, 2013).

Sporcunun vücudu alışılmamış koşullarda olduğu kadar, değişik durumlarda olduğu ve sporcu dengesini kaybettiği zamanda, koordinasyona gereksinim duyulur (Bompa, 2011).

Bir kimsenin koordinasyonunun düzeyi, büyük dikkat ve etkinlikle, özel antrenman amaçlarına göre, değişik derecelerdeki zor hareketleri çok çabuk uygulayabilme yeteneğinin göstergesidir (Bompa, 2011).

Sürat (Hız)

Sürat, sporcunun kendisini en yüksek hızda bir noktadan belirlenen bir diğer noktaya ulaştırabilme yeteneği olarak adlandırılmaktadır. Aynı zamanda sporcunun yüksek bir ivme uygulaması neticesinde ortaya çıkan hız olarak da bilinmektedir (Sevim, 2010).

Dündar'a (2015) göre sürat; "dış dirençlere karşı bir uyarı ile başlayan ve belirlenmiş hareketin tamamlanması, belirlenmiş mesafenin kat edilmesi için geçen zaman süresinin azlığı ile oluşan fiziksel değerdir. Bu değer sıfıra yaklaşması aktiviteyi gerçekleştiren nesnenin sürat yetisinin yüksekliğini gösterir. Dış dirençlerin artması sürati olumsuz yönde etkiler (Dündar, 2015).

Kuvvet

Bir dirence karşı koyabilme, onu yenebilme yeteneğidir. Eklemlerin rahat ve verimli hareket edebilmesi, dengeli çalışması, sakatlık ve yaralanma riskinin azalması bakımından büyük önem taşır. Çocuklarda kasın kuvvetinin artması çocuğun yaşına, cinsiyetine, olgunlaşma düzeyine, önceden yaptığı fiziksel etkinliklerin düzeyine ve bedensel ölçülerine göre farklılıklar gösterir (Özer, Özer, 2014).

Holman'a göre kuvvet; "bir direnç ile karşı karşıya kalan kasların kasılabilme ya da bu direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneğidir" (Hakkinen, Mero ve Kauhanen, 1989).

Harre'ye (1982) göre kuvvet; "belli bir direnci yenme ya da kas gerilimi ile karşılama yeteneğidir" (Hare, 1982).

Nett'e (1982) göre kuvvet; "bir kasın gerilme ve gevşeme yolu ile bir dirence karşı koyma özelliğidir" (Nett, 1982).

Esneklik

Fleksibilite olarak da adlandırılan egzersiz, iskelet-kas gruplarının gerilime uğraması ile birlikte yüksek enerji salınımı ile yapılan fiziksel hareketler olarak bilinmektedir. Esneklik, iskelet kaslarının çalışması sureti ile oluşan hareketliliğin ortaya çıkardığı enerji üretimi olarak da görülmektedir (Özer, 2006)

Esnekliğin yetersiz gelişimi ve yeterli esneklik yedeklerinin olmayışı, çeşitli sorunlar doğurabilir;

- Öğrenme ya da değişik hareketlerin yetkinleştirilmesi azalır,
- Sporcular yaralanmalara eğilimli olurlar,
- Kuvvet, sürat, ve koordinasyon gelişimi olumsuz etkilenir,
- Bir hareketin nitelikli olarak yapılması özelliği sınırlanır (Bompa, 2011).

3. MATERYAL METOD

3.1 Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada yapılan çalışmanın devinimsel gelişime etkisi inceleneceğinden deneysel bir araştırma uygulanmıştır. Deney deseni olarak gerçek deneme modellerinden ön test – son test deneme modelindedir. Grupların oluşumu Kocaeli'nin Çayırova ilçesinde bulunan Çayırova İlkokulu 2.sınıf öğrencilerinden, öğrencilerin kendi istekleri ve veli izinleri sonucu tesadüfi örnekleme yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcı grubu kız (n=17), erkek (n=17), kontrol grubu kız (n=17), erkek (n=17) toplam 68 kişiden oluşturulmuştur. Bu çalışmada katılımcı gruba; ölçümü yapılacak olan seçilmiş psikomotor özelliklere katkı sağlayabileceği düşünülen kartlar ile bir plan hazırlanmıştır. (Sarı kartlar; ilkokuldaki çocukların gelişim özelliklerine uygun olarak yer değiştirme hareketleri (yürüme, koşma, atlama, kayma vb.), dengeleme hareketleri (dönme, salınım, duruş, oturuş vb.), nesne kontrolü gerektiren hareketler (atma, tutma, yakalama, vurma vb.) ve birleştirilmiş hareketler (bayrak yarışı, hedef oyunları vb.) başlıkları altında oluşturulmuştur.) FEK sarı kartlar grubundan (2 yürüme II, 3 koşma, 4 sıçrama-atlama, 6 galop-kayma, 10 esnetme, 11 dönme-salınım, 13 atlama-konma, 15 statik-dinamik denge, 17 itme-çekme, 28 bayrak yarış oyunları) seçilmiş kartlardan oluşan sekiz haftalık bir program uygulanmıştır.

Bu program katılımcı gruba 8 hafta boyunca haftada 2 ders saati olmak üzere uygulanmıştır. Bu süreçte kontrol grubu ise normal yıllık ders planında olduğu gibi kendi sınıf öğretmeniyle derslerine devam etmiştir. Kontrol ve katılımcı gruba Eurofit test bataryasında yer alan “Flamingo denge testi”, “Durarak Uzun Atlama Testi (DUA)”, “Otur Eriş Esneklik Testi” testlerinin yanında “Agility T-Test”, “20 m. Sprint Testi” “Dikey Sıçrama Testi”, çalışma döneminin başında ön test ve sonunda son test olarak uygulanmıştır. Ön ve son test puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark aranmıştır. Öğrencilerinden elde edilen ölçümlere SPSS 22.0 programı ile çeşitli analizler uygulanmıştır. Anlamlı farklılık değerinin $p < 0,05$ olarak kabul edildiği analizlerde katılımcı ve kontrol grubu tanımlayıcı istatistik değerleri belirlendikten sonra ön ve son test ilişkili ölçümlerinin karşılaştırılması için

Wilcoxon Signed-Rank Testi ve gruplar arasındaki ön ve son test ölçümleri için de Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

3.2 Araştırmanın Amacı

Bu projenin amacı; Milli eğitim sistemi içerisinde yer alan ilkokullarda Beden Eğitimi ve Oyun derslerinde, çocuklar için fiziksel etkinlik kartları (FEK) ile hazırlanmış sekiz haftalık bir programın, çocukların psikomotor gelişim düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığının araştırılmasıdır.

3.3 Problemler

1. Fiziksel Etkinlik Kartlarının Beden Eğitimi ve Oyun derslerinde kullanılmasının, 7-8 yaşında öğrencilerin bazı psikomotor özelliklerine ve onların psikomotor gelişimine katkısı var mıdır?
2. Cinsiyetlere göre kız ve erkek öğrencilerin Fiziksel Etkinlikleri kartlarıyla hazırlanmış bu programın sonunda değişim seviyelerinde farklılıklar oluşturmakta mıdır?
3. Etkin ve düzenli yapılmasına rağmen 8 haftalık bir uygulama çocukların psikomotor özelliklerinde anlamlı bir değişim gerçekleştirebilir mi?

3.4 Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın hipotezleri şunlardır:

H₁: Araştırma Grubunu oluşturan Kocaeli İli, Çayirova İlçesi, Çayirova Ortaokulu 2. Sınıf öğrencilerinin FEK ile hazırlanmış 8 haftalık özel bir program sonunda, denge değerinin ön-son test sonuçları arasında anlamlı fark vardır.

H₂: Araştırma Grubunu oluşturan Kocaeli İli, Çayirova İlçesi, Çayirova Ortaokulu 2. Sınıf öğrencilerinin FEK ile hazırlanmış 8 haftalık özel bir program sonunda, kuvvet değerinin ön-son test sonuçları arasında anlamlı fark vardır.

H₃: Araştırma Grubunu oluşturan Kocaeli İli, Çayirova İlçesi, Çayirova Ortaokulu 2. Sınıf öğrencilerinin FEK ile hazırlanmış 8 haftalık özel bir program sonunda, güç değerinin ön-son test sonuçları arasında anlamlı fark vardır.

H₄: Araştırma Grubunu oluşturan Kocaeli İli, Çayirova İlçesi, Çayirova Ortaokulu 2. Sınıf öğrencilerinin FEK ile hazırlanmış 8 haftalık özel bir program sonunda, esneklik değerinin ön-son test sonuçları arasında anlamlı fark vardır.

H₅: Araştırma Grubunu oluşturan Kocaeli İli, Çayirova İlçesi, Çayirova Ortaokulu 2. Sınıf öğrencilerinin FEK ile hazırlanmış 8 haftalık özel bir program sonunda, çabukluk değerinin ön-son test sonuçları arasında anlamlı fark vardır.

H₆: Araştırma Grubunu oluşturan Kocaeli İli, Çayirova İlçesi, Çayirova Ortaokulu 2. Sınıf öğrencilerinin FEK ile hazırlanmış 8 haftalık özel bir program sonunda, sürat değerinin ön-son test sonuçları arasında anlamlı fark vardır.

3.5 Örneklem

Çalışmanın örneklemini 2018-2019 eğitim-öğretim yılı 2. Dönem Çayirova Ortaokulu ikinci sınıflarında öğrenim gören 68 öğrenci oluşturmaktadır. Elde edilen verilere göre Beden Eğitimi ve Oyun Dersinde Temel Hareket Beceri uygulamalarının 7-8 yaş grubu ilkokul öğrencilerinin özellikle denge, anaerobik güç, çeviklik, sürat, kuvvet ve esneklik gelişimleri üzerine etkileri değerlendirilecektir. Dersler 17 kişilik gruplar halinde işlenecektir.

Yapılan ölçüm ve testlerin kaydedilmesi için bir ölçüm formu yapılmış ve skorlar forma işlenmiştir. Kontrol grubunda yer alan öğrenciler test ve ölçümler için sağlık açısından beden eğitimi ve spor dersine katılmasında bir mahsuru olmayan öğrenciler arasından seçilmiştir. Yine seçilen öğrenciler test ve ölçüm tarihlerinde 7 ve 8 yaşlarından gün almış olan çocuklar olarak seçilmiş ve değerlendirilmiştir.

3.6 Sınırlılıklar

Bu çalışma Kocaeli ili Çayirova ilçesi Çayirova Orta Okulu 2018-2019 eğitim-öğretim yılı ikinci dönemi ve Çayirova Orta Okulu öğrencilerinden seçilecek 68 öğrenci ve ile sınırlıdır.

Çalışma katılımcı-gözlemci rolünü üstlenen tek beden eğitimi öğretmeni ile sınırlıdır.

3.7 Yaş

Deneklerin yaşları okul idarelerinden elde edilen bilgilerce gün-ay-yıl olarak belirlenmiştir.

3.8 Araştırmada Verilerin Toplanması için Uygulanan Ölçümler ve Testler

Test ve ölçümler başlamadan önce öğrencilere ayrıntılı bilgi verilmiş ve her test ayrı ayrı uygulamalı olarak gösterilmiş ve anlatılmıştır.

3.9 Uygulanan Testler

3.9.1 Standart otur uzan esneklik testi

Test, uzunluğu 35 cm, genişliği 45 cm, yükseklik 32 cm, üst yüzey uzunluğu 55 cm, genişliği 45 cm ve üst yüzey ayakların dayandığı kısımdan 15 cm daha dışarıda olan 0-50 cm lik ölçüm cetveli olan standart bir sehpa ile yapılmıştır. Öğrenciler yere, kaygan olmayan ve sert bir matın üzerine oturtulmuştur. Sonra gövdesi ile öne doğru ulaşabileceği en uzak noktaya ellerini uzatması ve 2 saniye kadar beklemesi istenmiştir. İki denemenin en iyi derecesi kayıt altına alınmıştır (Tamer 2000).

3.9.2 Durarak uzun atlama

Yürüme ve koşma becerisinin kazanılmasıyla denge gelişimi, kuvvet artışıyla da atlama becerisi kazanılmaktadır. Uzun atlama, iki ayak üzerinde ileriye doğru sıçramaktır ve hareket yönü dikeyden yataya doğru gelişmektedir (Özer, Özer, 2014).

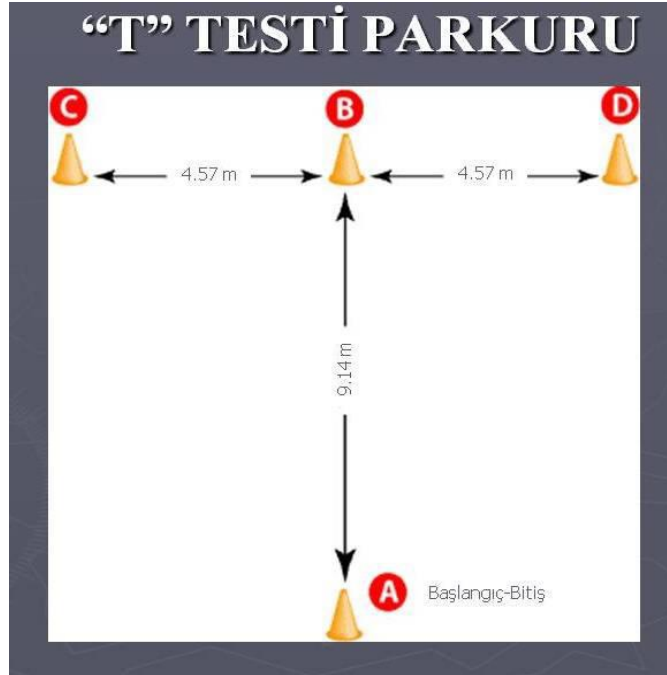
3.9.3 Denge (Flamingo denge testi - FDT)

Öğrencilerin statik dengelerini ölçmek amacıyla Flamingo Denge Testi kullanılmıştır. 50 cm. uzunluğunda, 4 cm. yüksekliğinde ve 3 cm. genişliğinde metal bir denge aletinin üzerine öğrenciler dominant ayağı ile çıkarak dengede durmaya çalışmışlardır. Diğer bacağı dizinden büküp, ayağını kalçasına doğru çekerek, aynı taraftaki eli ile tutacaklardır. Tek ayakla dengede iken süre başlamış ve 1 dakika boyunca bu şekilde dengede kalmaya çalışmışlardır. Denge bozulduğunda (ayağını tutarken bırakırsa, tahtadan yere düşerse, vücudunun herhangi bir bölgesiyle yere

dokunursa ve benzeri) süre-zaman durdurulmuştur. Öğrenciler denge aletine çıkarak dengesini tekrar sağladığında, süre kaldığı yerden devam etmiş ve bir dakika süreyle test bu şekilde devam etmiştir. Süre tamamlandığında, araştırma grubunun her denge sağlama girişimi (düşükten sonra) sayılmış ve bu sayı test bitiminde yani bir dakika süre tamamlandığında, puan olarak kaydedilmiştir.

3.9.4 Çeviklik testi T-testi

Parkuru hazırlamak için 4 adet huni aşağıdaki şekilde dizilmiştir. Başlangıç ve bitiş aynı noktadan olacağı için, başlangıç ve bitiş derecelerini alabilen bir fotosel kullanılır. Öğrenci, “A” hunisinden “B” hunisine doğru düz koşu ile koşu yapar ve sağ eli ile huniye dokunduktan sonra, sola “C” hunisine doğru yan koşu ile koşar, “C” hunisine sol el ile dokunur, sonra sağa doğru “D” hunisine yan koşu yaparak sağ eli ile huniye dokunur. Sonra “B” hunisine yan koşu ile gelip sol el ile dokunduktan sonra “A” hunisine geri koşu ile geri döner. Bu çalışmada katılımcı tam dinlenme ile 2 maksimum tekrar yapar. Katılımcının en iyi olan süresi kaydedilmiştir (Bayraktar, 2010).



Şekil 3: T testi parkuru

3.9.5 Dikey sıçrama

Öğrencilerin dikey sıçramalarını ölçmek için TAKEI marka bir Jumpmeter kullanılmıştır. Öğrenciler ellerini kalça hizasında geriye alarak dizlerini bükmüş ve mümkün olduğunca en yükseğe sıçramıştır. Öğrencinin beline bağlı olan kemerin yerden yükseklik değeri, iki deneme sonrası en iyi değer olarak not edilmiştir.

3.9.6 Yirmi metre sürat koşusu

Ölçüm, kaygan olmayan bir zeminde yapılmıştır. Koşu alanının uzunluğu 20 m. olarak belirlenmiştir. Durma mesafesi olarak ise bitiş çizgisinden öteye en az 10 metrelik bir mesafe ayrılmıştır. Fotoselin bir kapısı başlangıçta, diğer kapı ise 20 m. sonunda bitiş çizgisinde bulunur. Ayrıca başlangıç ve bitiş noktaları işaretlerle belirlenmiştir (Kürkçü ve ark., 2009).

4. BULGULAR

Çalışmada örneklem grubuna Kocaeli Çayırova Ortaokulu ikinci sınıf (7-8 yaş) öğrencilerinden toplam 68 öğrenci seçilmiştir. Her öğrenciye ön teste ve son teste iki defa ölçüm yapılmıştır. Seçilen öğrencilerden katılımcı olarak belirlenen (n=17 erkek ve n=17 kız) 34 kişi hazırlanan programla ders görürken, kontrol grubu olarak belirlenen (n=17 erkek ve n=17 kız) 34 kişi ise normal okul ders planına devam etmiştir. Her iki gruptan elde edilen bulgular analiz edilerek ölçüm değerleri karşılaştırılmıştır.



Çizelge 2.1: Kocaeli Çayırova Ortaokulu Katılımcı Grup (Erkek) Öğrencilerin Yaş, Boy, Ağırlık, Eriş-Uzan Esneklik, Flamingo Denge, Durarak Uzun Atlama, 20metre Sürat, Dikey Sıçrama, Agility T-Test Değerlerinin Demografik Özellikleri Tanımlayıcı İstatistikleri ve Ön-Son Test Sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	Ort.	S.S	Z	P
Boy	17	122,00	142,00	130,52	6,23		
Ağırlık	17	21,70	44,10	28,74	6,12		
Yaş	17	7,00	8,00	7,82	0,39		
Otur Eriş Ön Test	17	23,80	38,30	30,38	4,82	-	,236
Otur Eriş Son Test	17	22,00	41,00	29,49	5,71	1,184 ^b	
Flamingo Ön Test	17	8,00	36,00	18,41	7,68		
Flamingo Son Test	17	7,00	34,00	17,94	7,73	-,594 ^b	,552
D. Uzun Atl. Ön Test	17	61,00	128,00	96,02	21,23		
D. Uzun Atl. Son Test	17	62,00	121,00	97,91	16,87	-,207 ^c	,836
Yirmi Metre Ön Test	17	4,28	6,33	4,80	0,53		
Yirmi Metre Son Test	17	4,20	7,10	4,78	0,66	-,687 ^b	,492
Dikey Sıçrama Ön Test	17	11,00	31,00	21,41	7,08		
Dikey Sıçrama Ön Test	17	8,00	31,00	21,00	6,28	-,315 ^b	,753
T-Çabukluk Ön Test	17	14,39	22,13	17,91	2,15		
T-Çabukluk Son Test	17	14,50	23,62	17,92	2,75	-,118 ^b	,906
Geçerli Veri	17						

Çizelge 2.1’de görüldüğü üzere Katılımcı Erkek Grubu öğrencilerinin boy ortalaması (Ort.=130,52±6,23 cm), ağırlık ortalaması (Ort=28,74±6,12 kg), yaş ortalaması (Ort=7,82±0,39), eriş-uzan esneklik ön testi ortalaması (Ort=30,38±4,82 cm) iken, son testi ortalaması (Ort=29,49±5,71 cm), flamingo denge ön testi ortalaması (Ort=18,41±7,68) iken, son testi ortalaması (Ort=17,94±7,73), durarak uzun atlama ön testi ortalaması (Ort=96,02±21,23cm) iken, son testi ortalaması (Ort=97,91±16,87 cm), 20 metre sürat ön test ortalaması (Ort=4,80±0,53 sn) iken, son testi (Ort=4,78±0,66), dikey sıçrama ön test ortalaması (Ort=21,41±7,08 cm) iken, son

test ortalaması (Ort=21,00±6,28 cm), Agility t-test ön test ortalaması (Ort=17,91±2,15 sn) iken, son testi ortalaması (Ort=17,92±2,75 sn) olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 2.1'de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda erkek çalışma grubunun uzan-eriş ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.1'de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda erkek çalışma grubunun Flamingo denge ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.1'de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda erkek çalışma grubunun Durarak uzun atlama ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.1'de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda erkek çalışma grubunun 20 metre sürat ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.1'de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda erkek çalışma grubunun Dikey sıçrama ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.1'de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda erkek çalışma grubunun T-çabukluk ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.2: Kocaeli Çayırova Ortaokulu Katılımcı Grup (Kız) Öğrencilerin Yaş, Boy, Ağırlık, Eriş-Uzan Esneklik, Flamingo Denge, Durarak Uzun Atlama, 20metre Sürat, Dikey Sıçrama, Agility T-Test Değerlerinin Demografik Özellikleri Tanımlayıcı İstatistikleri ve Ön-Son Test Sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	Ort.	S.S	Z	P
Boy	17	124,00	135,00	129,70	3,21		
Ağırlık	17	24,00	43,50	29,34	5,78		
Yaş	17	7,00	8,00	7,88	0,33		
Otur Eriş Ön Test	17	22,50	38,00	29,24	4,30		
Otur Eriş Son Test	17	23,00	37,50	29,18	4,19	-,237 ^b	,813
Flamingo Ön Test	17	6,00	32,00	13,52	6,65		
Flamingo Son Test	17	5,00	25,00	13,00	6,39	-,285 ^b	,775
D. Uzun Atl. Ön Test	17	51,00	124,00	92,32	17,63		
D. Uzun Atl. Son Test	17	64,00	130,00	92,58	14,96	-,071 ^c	,943
Yirmi Metre Ön Test	17	4,27	6,10	4,86	0,40		
Yirmi Metre Son Test	17	4,06	5,67	4,83	0,37	-,336 ^b	,737
Dikey Sıçrama Ön Test	17	8,00	33,00	18,05	6,40		
Dikey Sıçrama Son Test	17	10,00	30,00	21,35	6,11	-2,800 ^c	,005
T-Çabukluk Ön Test	17	14,81	22,43	17,99	1,69		
T-Çabukluk Son Test	17	15,62	20,40	17,99	1,39	-,166 ^c	,868
Geçerli Veri	17						

Çizelge 2.2’de görüldüğü üzere Katılımcı Kız Grubu öğrencilerinin boy ortalaması (Ort.=129,70±3,21 cm), ağırlık ortalaması (Ort=29,34±5,78 kg), yaş ortalaması (Ort=7,88±0,33), eriş-uzan esneklik ön testi ortalaması (Ort=29,24±4,30 cm) iken, son testi ortalaması (Ort=29,18±4,19cm), flamingo denge ön testi ortalaması (Ort=13,52±6,65) iken, son testi ortalaması (Ort=13,00±6,39), durarak uzun atlama ön testi ortalaması (Ort=92,32±17,63 cm) iken, son testi ortalaması (Ort=92,58±14,96 cm), 20 metre sürat ön test ortalaması (Ort=4,86±0,40 sn) iken, son testi (Ort=4,83±0,37), dikey sıçrama ön test ortalaması (Ort=18,05±6,40 cm)

iken, son test ortalaması (Ort=21,35±6,11 cm), Agility t-test ön test ortalaması (Ort=17,9935±1,69244 sn) iken, son testi ortalaması (Ort=17,99±1,39 sn) olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 2.2’de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda kız çalışma grubunun uzan-eriş ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.2’de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda kız çalışma grubunun Flamingo denge ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.2’de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda kız çalışma grubunun Durarak uzun atlama ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.2’de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda kız çalışma grubunun 20 metre sürat ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.2’de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda kız çalışma grubunun Dikey sıçrama ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p>0,05$).

Çizelge 2.2’de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda kız çalışma grubunun T-çabukluk ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.3: Kocaeli Çayırova Ortaokulu Kontrol Grubu (Erkek) Öğrencilerin Yaş, Boy, Ağırlık, Eriş-Uzan Esneklik, Flamingo Denge, Durarak Uzun Atlama, 20metre Sürat, Dikey Sıçrama, Agility T-Test Değerlerinin Demografik Özellikleri Tanımlayıcı İstatistikleri ve Ön-Son Test Sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	Ort.	S.S	Z	P
Boy	17	117,00	135,00	127,94	4,47		
Ağırlık	17	18,40	39,10	27,64	5,08		
Yaş	17	7,00	8,00	7,88	0,33		
Otur Eriş Ön Test	17	19,00	35,50	27,54	4,67		
Otur Eriş Son Test	17	20,50	35,00	28,70	3,92	-1,468 ^b	,142
Flamingo Ön Test	17	5,00	20,00	14,11	4,64		
Flamingo Son Test	17	5,00	24,00	14,88	6,60	-,363 ^b	,716
D. Uzun Atl. Ön Test	17	77,00	130,00	96,9	16,22		
D. Uzun Atl. Son Test	17	62,50	139,00	93,47	19,20	-,805 ^c	,421
Yirmi Metre Ön Test	17	4,09	5,71	4,89	0,42		
Yirmi Metre Son Test	17	4,47	5,65	4,90	0,33	-,118 ^b	,906
Dikey Sıçrama Ön Test	17	12,00	28,00	20,00	4,15		
Dikey Sıçrama Son Test	17	12,00	28,00	20,00	4,30	-,338 ^c	,736
T-Çabukluk Ön Test	17	14,29	28,24	19,00	3,27		
T-Çabukluk Son Test	17	14,26	24,99	19,31	3,12	-,781 ^b	,435
Geçerli Veri	17						

Çizelge 2.3’de görüldüğü üzere Kontrol Erkek Grubu öğrencilerinin boy ortalaması (Ort.=127,94±4,47 cm), ağırlık ortalaması (Ort=27,64±5,08 kg), yaş ortalaması (Ort=7,88±0,33), eriş-uzan esneklik ön testi ortalaması (Ort=27,54±4,67 cm) iken, son testi ortalaması (Ort=28,70±3,92 cm), flamingo denge ön testi ortalaması (Ort=14,11±4,64) iken, son testi ortalaması (Ort=14,88±6,60), durarak uzun atlama ön testi ortalaması (Ort=96,94±16,22 cm) iken, son testi ortalaması (Ort=93,47±19,20 cm), 20 metre sürat ön test ortalaması (Ort=4,89±0,42 sn) iken, son testi (Ort=4,90±0,33), dikey sıçrama ön test ortalaması (Ort=20,00±4,15 cm)

iken, son test ortalaması (Ort=20,00±4,30 cm), Agility t-test ön test ortalaması (Ort=19,00±3,27 sn) iken, son testi ortalaması (Ort=19,31±3,12 sn) olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 2.3'de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda erkek kontrol grubunun uzan-eriş ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.3'de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda erkek kontrol grubunun Flamingo denge ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.3'de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda erkek kontrol grubunun Durarak uzun atlama ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.3'de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda erkek kontrol grubunun 20 metre sürat ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.3'de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda erkek kontrol grubunun Dikey sıçrama ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.3'de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda erkek kontrol grubunun T-çabukluk ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.4: Kocaeli Çayırova Ortaokulu Kontrol Grubu (Kız) Öğrencilerin Yaş, Boy, Ağırlık, Eriş-Uzan Esneklik, Flamingo Denge, Durarak Uzun Atlama, 20metre Sürat, Dikey Sıçrama, Agility T-Test Değerlerinin Demografik Özellikleri Tanımlayıcı İstatistikleri ve Ön-Son Test Sonuçları

	N	Minimum	Maksimum	Ort.	S.S	Z	P
Boy	17	122,00	146,00	130,47	6,67		
Ağırlık	17	20,40	41,30	29,68	7,09		
Yaş	17	7,00	8,00	7,88	0,33		
Otur Eriş Ön Test	17	20,60	38,50	27,44	5,14	-2,439 ^b	*,015
Otur Eriş Son Test	17	20,50	42,00	29,42	4,88		
Flamingo Ön Test	17	6,00	27,00	13,70	5,69	-1,020 ^b	,308
Flamingo Son Test	17	5,00	23,00	14,58	6,38		
D. Uzun Atl. Ön Test	17	52,00	112,00	83,00	16,19	-,592 ^b	,554
D. Uzun Atl. Son Test	17	58,00	106,00	85,41	13,83		
Yirmi Metre Ön Test	17	4,66	6,36	5,39	0,44	-1,539 ^c	,124
Yirmi Metre Son Test	17	4,39	6,25	5,22	0,45		
Dikey Sıçrama Ön Test	17	8,00	26,00	17,29	4,34	-1,331 ^b	,183
Dikey Sıçrama Son Test	17	7,00	27,00	18,58	5,36		
T-Çabukluk Ön Test	17	12,55	23,59	17,73	2,48	-2,675 ^b	*,007
T-Çabukluk Son Test	17	12,77	23,12	18,83	2,71		
Geçerli Veri	17						

Çizelge 2.4’de görüldüğü üzere Kontrol Kız Grubu öğrencilerinin boy ortalaması (Ort.=130,47±6,67 cm), ağırlık ortalaması (Ort=29,68±7,09 kg), yaş ortalaması (Ort=7,88±0,33), eriş-uzan esneklik ön testi ortalaması (Ort=27,44±5,14 cm) iken, son testi ortalaması (Ort=29,42±4,88 cm), flamingo denge ön testi ortalaması (Ort=13,70±5,69) iken, son testi ortalaması (Ort=14,58±6,38), durarak uzun atlama ön testi ortalaması (Ort=83,00±16,19 cm) iken, son testi ortalaması (Ort=85,41±13,83 cm), 20 metre sürat ön test ortalaması (Ort=5,39±0,44 sn) iken, son testi (Ort=5,22±0,45), dikey sıçrama ön test ortalaması (Ort=17,29±4,34 cm) iken, son test ortalaması (Ort=18,58±5,36 cm), Agility t-test ön test ortalaması

(Ort=17,73±2,48 sn) iken, son testi ortalaması (Ort=18,83±2,71 sn) olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 2.4’de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda kız kontrol grubunun uzan-eriş ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p>0,05$).

Çizelge 2.4’de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda kız kontrol grubunun Flamingo denge ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.4’de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda kız kontrol grubunun Durarak uzun atlama ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.4’de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda kız kontrol grubunun 20 metre sürat ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.4’de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda kız kontrol grubunun Dikey sıçrama ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çizelge 2.4’de görüldüğü gibi yaptığımız araştırma sonucunda kız kontrol grubunun T-Çabukluk ön ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p>0,05$).

Çizelge 3.1: Çalışma-Kontrol Gruplarının (erkek) karşılaştırmalı istatistik çizelgesi

Uygulanan Testler	Z	P	Anlamlılık $p>0,05$
Otur Eriş Ön Test	-1,533	,125	$p>0,05$
Otur Eriş Son Test	-,207	,836	$p>0,05$
Flamingo Ön Test	-1,485	,138	$p>0,05$
Flamingo Son Test	-1,139	,255	$p>0,05$
D. Uzun Atl. Ön Test	-,310	,757	$p>0,05$
D. Uzun Atl. Son Test	-1,034	,301	$p>0,05$
Yirmi Metre Ön Test	-,655	,513	$p>0,05$
Yirmi Metre Son Test	-1,740	,082	$p>0,05$
Dikey Sıçrama Ön Test	-,674	,501	$p>0,05$
Dikey Sıçrama Son Test	-,622	,534	$p>0,05$
T-Çabukluk Ön Test	-,844	,399	$p>0,05$
T-Çabukluk Son Test	-1,395	,163	$p>0,05$

Çizelge 3.1’de görüldüğü gibi çalışma ve kontrol gruplarının (erkek) karşılaştırılmalı istatistik sonuçlarında anlamlı bir fark çıkmamıştır.

Çizelge 3.2: Çalışma-Kontrol Gruplarının (kız) karşılaştırmalı istatistik çizelgesi

Uygulanan Testler	Z	P	Anlamlılık
			p>0,05
Otur Eriş Ön Test	-1,327	,185	p>0,05
Otur Eriş Son Test	-,138	,890	p>0,05
Flamingo Ön Test	-,242	,809	p>0,05
Flamingo Son Test	-,519	,604	p>0,05
D. Uzun Atl. Ön Test	-1,533	,125	p>0,05
D. Uzun Atl. Son Test	-1,206	,228	p>0,05
Yirmi Metre Ön Test	-3,376	,001	P<0,05
Yirmi Metre Son Test	-2,481	,013	P<0,05
Dikey Sıçrama Ön Test	-,173	,863	p>0,05
Dikey Sıçrama Ön Test	-1,399	,162	p>0,05
T-Çabukluk Ön Test	-,827	,408	p>0,05
T-Çabukluk Son Test	-1,016	,310	p>0,05

Çizelge 3.2’de görüldüğü gibi çalışma ve kontrol gruplarının (kız) karşılaştırılmalı istatistik sonuçlarında yirmi metre sürat testi dışındaki diğer testlerde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Bu çalışmaya Kocaeli’nin Çayırova İlçesinde bulunan Çayırova Ortaokulunda eğitim-öğretim gören, programa gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve 7-8 kategorisinde bulunan toplam 68 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan bu öğrencilerin boy, ağırlık, cinsiyet, yaş özellikleri yanında, eriş-uzan esneklik, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, t-çabukluk, flamingo denge ve 20 metre sürat gibi testlerle seçilmiş bazı motor özellikleri ilk ve son testleri alınarak analiz edildi.

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda erkek çalışma grubunun flamingo denge testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi (p>0,05).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda kız çalışma grubunun flamingo denge testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda erkek kontrol grubunun flamingo denge testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda kız kontrol grubunun flamingo denge testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda erkek çalışma grubunun otur-eriş esneklik testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda kız çalışma grubunun otur-eriş esneklik testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda erkek kontrol grubunun otur-eriş esneklik testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda kız kontrol grubunun otur-eriş esneklik testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda erkek çalışma grubunun durarak uzun atlama testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda kız çalışma grubunun durarak uzun atlama testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda erkek kontrol grubunun durarak uzun atlama testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda kız kontrol grubunun durarak uzun atlama testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda erkek çalışma grubunun 20 metre sürat testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda kız çalışma grubunun 20 metre sürat testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda erkek kontrol grubunun 20 metre sürat testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda kız kontrol grubunun 20 metre sürat testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda erkek çalışma grubunun dikey sıçrama testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda kız çalışma grubunun dikey sıçrama testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda erkek kontrol grubunun dikey sıçrama testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda kız çalışma grubunun dikey sıçrama testinin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda erkek çalışma grubunun t çabukluk testi ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda kız çalışma grubunun t çabukluk testi ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda erkek kontrol grubunun t çabukluk testi ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

7-8 yaş öğrencilerde fiziksel etkinlik kartlarıyla hazırlanmış sekiz haftalık bu programın sonucunda kız kontrol grubunun t çabukluk testi ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark tespit edilemedi ($p>0,05$).

5. TARTIŞMA

Koçak ve Kartal (2003), yaptıkları çalışmada ilköğretim beden eğitimi müfredatının çocukların fiziksel gelişimi ve fiziksel uygunlukları için anlamlı bir fark yaratacak düzeyde yeterli olmadığını belirtmişlerdir.

Kuru ve Köksalan (2012), yaptıkları çalışmada 9 yaş çocuklarında müfredat dâhilinde oynatılan oyunların psikomotor gelişime etkisini araştırmışlardır. Kaba motor becerileri için oldukça ileri seviyede bir gelişimin gözlemlendiğini belirtmişlerdir. Yaptığımız çalışmada, yukarıda belirtilen çalışmalardaki gibi olumlu bir değişiklik gözlenmemiştir. Bunun sebebi Fiziksel Etkinlik Kartları ile düzenlenen derslerimizin yetenek ve beceri olarak herkesi içine alacak seviyede olması, dolayısıyla hafif düzeyde gerçekleşmesi ve çalışma süresinin de sekiz hafta gibi kısa bir zaman zarfında sonuçlandırılması seçilmiş psikomotor özelliklere yeterli anlamda katkı sağlamamış olabilir.

Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin Temel Hareket Beceri uygulamalarının 4. Sınıf grubu ilkokul öğrencilerinin özellikle kuvvet ve esneklik gelişimleri üzerine etkili olabileceği değerlendirilmiştir (Yılmaz, Bozkurt, 2017).

Yapılan birçok araştırma gösteriyor ki denge, çeviklikte en önemli unsurlardan biridir (Chelladurai, Yuhasz, 2004).

Bu bağlamda çevikliği ölçen flamingo denge testi ile çevikliği ölçen t çabukluk testi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Brown ve ark., 2000). Tabii burada çabukluk için statik dengeden çok dinamik dengenin etkili olduğunu unutmamak gerekir.

Çalışmamızda statik ve dinamik denge hareketlerine iki hafta (4 ders saati) boyunca yer verebildik. Hareketlerin birbiri ile birleştirilmesi ve bazı hareket formlarının estetiği anlamında bir gelişme çıplak gözle gözlemlense de, öğrencilerde bunu çabukluk testine yansıtacak düzeyde bir gelişim olmamıştır. İçeriğin düzenlenip çalışma süresinin de uzatılması durumunda anlamlı bir fark olabileceği düşünülmektedir.

Young ve Behm (2003), statik esnetmenin, patlayıcı kuvvet ve sıçrama performansı üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedirler.

Çeviklik, bacak kaslarının gücüne ihtiyacı olan bir özelliktir. Dikey sıçrama testinde, bacak kaslarının gücü en önemli unsurdur (Van Praagh, Dore, 2002).

Araştırmalar gösteriyor ki, dikey sıçrama çeviklik ile kas gücünün bir göstergesidir (Mayhew ve ark.1989).

Sheikh ve ark. (2003) farklı oyunların içinde olduğu bir programı 3. sınıf kız öğrencilere uygulamışlardır. Sonuç olarak koordinasyon, hız, çeviklik gibi yetilerin geliştiğini ileri sürmüşlerdir.

Çalışmamızda elde ettiğimiz veriler doğrultusunda yukarıda bahsedilen sonuçları destekleyecek bir durum ortaya çıkmamıştır.

Akbari ve ark. (2009) 7-9 yaş erkek çocuklarında geleneksel oyunların motor beceriye olan etkisini araştırmışlardır. Motor beceri üzerinde geleneksel oyunların oldukça olumlu etkilerinin olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Van Beurden ve ark. (2002) ilkokullarda temel hareket becerileri için derlenmiş bir antrenman planı ve programının çocukların motor becerisi üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Her ne kadar genetik özellikleri içinde barındırsa da sürat, kuvvetle yakından ilgilidir. Çok yönlü geliştirilen kuvvetin (itici kuvvetlerin geliştirilmesi gibi) sürate ciddi anlamda katkısı vardır. (Sevim, 1991)

Bozkurt ve ark. (2016) FEK Denge Hareketleri Programının 9 yaş grubu ilkokul öğrencilerinin denge ve sprint gelişimleri üzerine etkili olabileceğini bildirmiştir.

Öğrencilere uygulanan testler sonucunda, yukarıda belirtilen denge, kuvvet artışı ve sürat ilişkisini açıklayacak herhangi bir sonuç elde edilememiştir.

Malina ve Bouchard. (1991) Otur-eriş test performansının erkeklerde 5-8 yaşları arasında sabit olup daha sonra yaşla birlikte azaldığı, 12-13 yaşlarında en düşük seviyeye indiği ve sonra 18 yaşına kadar arttığı ifade edilmektedir.

Dinçer ve ark.(2017) takım antrenmanlarıyla birlikte 8 haftalık sağlık topu egzersizleri yaptırılan 10-12 yaş grubu yüzme sporcularının mekik ve durarak atlama test sonuçlarına göre kuvvet özelliklerinde gelişme olduğu bildirmiştir. Deney grubumuzun kuvvet özelliklerinin olumlu yönde gelişmesi, Dinçer ve ark.(2017) çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Tohumat ve Arabacı (2017) yaptıkları araştırmada sürat gelişimini görmek için yaşları 7 ila 9 arasında olan çocuklara 12 haftalık bir halk oyunu eğitimi vermişlerdir. Çalışma sonucunda 30 metre sürat testinde çalışma grubu ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark bulmuşlardır. Buna göre çalışma grubundaki çalışmamız ile Tohumat ve Arabacı'nın (2017) alışması ile farklılık göstermektedir. Bu farklılık çalışma hafta sayısı ve ders program içeriğiyle ilişkili olabilir.

Yapılan bir çalışmada, ergenlik döneminde kız ve erkeklerde sürat yeteneğinin farklılaştığını erkeklerde devam eden sürat yeteneğinin, aynı dönemde kızlarda duraksadığını savunmaktadır (Selçuk, 2013).

Yapılan birçok araştırmada gelişimin bir bütün olması nedeniyle, psikomotor bir özellikteki artışın genel itibariyle diğer bazı özellikleri desteklediği veya geriletteği ne sürülmektedir. Ancak bizim yaptığımız çalışmada psikomotor özelliklerde anlamlı bir gelişim görülmediği için Fiziksel Etkinlik Kartları ile yapılan 8 haftalık programımızın ıktıları yukarıda belirtilen çalışmalarla paralellik göstermemektedir.

Yapılan bir araştırmada beden eğitimi programı, ilköğretim 2. Kademede görev yapan beden eğitimi öğretmenleri tarafından değerlendirilmiştir. Programın yeterli olduğu fakat uygulanabilirliği noktasında ciddi sorunlar olduğu belirtilmiştir. (Erdoğdu, alan, 2010)

Buna paralel olarak yabancı literatür tarandığında İngiltere'de de ilkokul düzeyinde bu görüşü destekleyen araştırmalar mevcuttur. Bunun sonucunda programların uygulanabilirliği, niteliği, geliştirilebilirliği yanında bir ek fırsat olarak okul dışında da aktivitelerin sürekliliğinin önemi vurgulanmıştır (Sproston K., Primatea P., 2002).

Esen ve Mirzeoğlu (2018) yaptıkları çalışmada FEK'in akademik öğrenme zamanına olumlu etkisinin bulunduğunu ortaya koymuşlardır. Bu anlamda bizim yaptığımız çalışmada motor özellikler arasında, çalışma grubu kızlarının dikey sıçraması dışında anlamlı bir fark bulunmamasına rağmen, derse katılımın yüksekliliği, zamanın daha iyi kullanılması, ğrenci esenliği ve uygulanabilirlik açısından FEK'in olumlu yanlarının olduğunu söylemek mümkündür. Programın uygulanmasında ders saati süresi ve program sürecinin uygulama süresi göz önüne alındığında daha kapsamlı ve uzun vadede daha anlamlı bir gelişmenin olabileceği düşünülebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak çeşitli yaş grubunda bulunan adölesan öncesi çocukların üzerinde psikomotor özellikler ve psikomotor gelişim alanında birçok açıdan araştırmalar yapılmış bulunmaktaysa da, bizim konumuzla (FEK ile hazırlanmış 8 haftalık bir program) ilgili çalışmalar son derece sınırlıdır. Genel anlamda ilköğretimde uygulanan beden eğitimi dersi programlarının eksiklikleri ve uygulamadaki zorlukları üzerinde durulsa da, spor etkinliklerinin çocukların psikomotor gelişimlerinde pozitif anlamda önemli bir yer tuttuğunu belirten çalışmalar ağırlıktadır.

Çocukların motor gelişimlerinde çevre önemlidir. Çocuklara hareket etme ve hareketleri uygulama fırsatları verilmelidir. Devletin topluma sunduğu hizmetler arasında bireysel ve fiziksel gelişimin bir parçası olan motor gelişim de bulunmaktadır. Bu gelişimi sağlayacak uygulamaları ise okullarda, beden eğitimi derslerini yürütmekle görevli olan beden eğitimi öğretmenleri yürütmektedirler. Ülkemizde ilkokullarda beden eğitimi öğretmenin olmaması ve sınıf öğretmenlerinin de alanla ilgili donanımı ve dersi verimli ve etkin bir şekilde programa uygun olarak yürütüp yürütemediği ile ilgili çalışmalarında yapılmasında fayda vardır.

Motorik gelişimin okul öncesi dönemde oldukça hızlı olduğu bilinmektedir. Bu dönemin bitişinde çocuklar temel beceriler ve sportif hareketlerin kombinasyonunu öğrenmiş olurlar. Bunu takip eden sporla ilgili hareketler döneminde çok amaçlı sportif hareketlerin gerçekleşmesi beklenir. Bu dönemde, önceden kazanılmış becerilerin, daha kurallı bir şekilde ve iş birliğine dayalı olarak sergilenmesi beklenir. Çocuk bu dönemde güçlü ve zayıf yönlerini keşfederler. Yani düzenli ve programlı yapılan çalışmalar sonucunda çocukların bu evrelerini sağlıklı bir şekilde tamamlamaları, ilerleyen dönemlerdeki yaşantısının temelini oluşturması anlamında çok değerlidir.

Öğrencilerin öğrenme ortamları planlamak çok önemlidir. Onların fiziksel etkinliklerini oyun yoluyla, daha eğlenceli hale getirerek, derse daha aktif katılmalarını sağlamanın yanı sıra, yaparak yaşayarak öğrenmelerini sağlamak gerekir. Bu onların isteklerini ve meraklarını canlı tutacaktır. Oyun temelli fiziksel

aktivitelerde mücadele, bir gruba ait olma, kazanma isteğinin yanında oyunun özgür havası içinde öğrencilerin uymaları gereken kuralları da yer alır.

Sonuç olarak, okullarda daha etkin, amaca yönelik ve geçerli bir ders işlenebilmesi için planlanmış ve bütün çocukları dersin içine alabilecek bir program uygulanmalıdır. Bir dersin içinde konusu ne olursa olsun o yaş grubu çocuğunun başarı ile yerine getirebileceği hareketler bulunmalıdır.

Ölçüm yapılan çalışma ve kontrol grubunun okulun izin verdiği sınıflar düzeyindeki çocukların gönüllülük esaslı olarak araştırmamızda yer aldığı düşünülünce, bu çocukların motor gelişimini etkileyen diğer etkenlerin de çalışmaya katılması (çocuğun evde ve sokakta fiziksel aktivite süresi, herhangi bir kulüpte antrenman yapması, spor geçmişi vb.) veya çalışmada dikkate alınması gereklidir.

Okullarda öğrencilerin yaş gruplarına göre belli ölçümleri yapılmalıdır. O yaş gruplarına ait istatistiksel rakamlarla belli bir norm oluşturmak, çocuğun akranlarıyla arasındaki motor özellik ve motor beceri farkının belirlenmesinin sağlanmasında yardımcı olacaktır.

Uygulanan programlar, gelişimde kritik dönemler göz önüne alınarak o döneme uygun nitelikte ve ağırlıkta yapılmalıdır. Programın süresi ve kapsamı ile geliştirilmek istenen özellik ilişkisi sağlam bir temele dayandırılarak nitelikli bir çalışma süreci geçirilmelidir. Ağır ve aşırı performansa dayalı bir program çocuklarda erken özelleşme veya o sporla bağının kopması gibi sorunlara neden olabilir.

7. KAYNAKLAR

- Acar, N.** (2006) Basketbolda Esnekliğin Motorik Özelliklere Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.
- Açak, M.** (2006). Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
- Akandere, M.** (2002). Sportif Oyunlara Hazırlayıcı Toplu Eğitsel Oyunlar. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Akandere, M.** (2004). Eğitici Okul Oyunları. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Akbari, H; Abdoli, B; Shafizadeh, M, Khalaji, H.** The Effect of Traditional Games in Fundamental Motor Skill Development in Year Old Boys. Iran J Pediatr Jun 2009; Vol 19 (No 2), Pp:123-129
- Akgün, N.** (1989). Egzersiz Fizyolojisi Cilt 1–2. Ankara: Gökçe Ofset Matbaacılık.
- Aksoy Ç. C.** (1990). 3-6 Yaş Arası Çocukların Oyuncak Tercihlerinde Cinsiyet Faktörünün Etkisinin İncelenmesi. Ankara Hacettepe Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Aracı, H.** (2004). Öğretmenler ve Öğrenciler İçin Okullarda Beden Eğitimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Aracı, H.** (2007). Yapılandırmacı Yaklaşımla Beden Eğitimi ve Spor Etkinlikleri. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arnold, A.** Çocuğunuz ve Oyun. (Çev. Gümüş, A.) İstanbul: Oğul Matbaacılık
- Arslan, Y, Altay F.** Sınıf Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Ders Programı ve ders Uygulamalarına İlişkin Görüşleri. Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Bölümü, 2008, 19 2:, 63-7
- Atlı, M.** (1992).İlköğretim Öğrencilerinin Spora Yönelmelerinde Sportif Amaçlı Eğitsel Oyunların Rolü. Ankara Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Baltutan, S.** (1995). Doğu ve Güneydoğu Anadolu'da Çocuk Oyunları. İstanbul Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Sanatta Yeterlilik Tezi).
- Bayraktar, I, Pekel, H.A, Yaman, M, Aydos, L.** Atletizmde Türkiye Norm Değerleri. Ankara: Ata Ofset Mat.;2010
- Bennett, N, Wood, L, Rogers, S.** (2001). Teaching Through Play. Teachers' Thinking And Classroom Practise. USA: Open University Pres

- Brown, F.** (2003). Playwork: Theory and Practise. USA: Library of Congress Cataloging in Publication Data
- Brown, L.E, Ferrigno, V.A, Santana, J.C.** Training for Speed, Agility and Quickness. Human Kinetics, Champaign, IL, 2000
- Bompa, T.O.** (2011). Antrenman Kuramı ve Yöntemi. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitap Evi.
- Bozkaya, J.** (1992). Çocuğun Oyun Mekânları İçin Olanakların Araştırılması. Trabzon Karadeniz Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Chelladurai, P.** Manifestations of agility. Journal of the Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation, 42 (3): 36-41, 1976.
- Chelladurai, P, Yuhasz, M.S, Sipura, R.** Reactive agility test. Perceptual and Motor Skills, 44: 1319-1324, 1977.
- Çamlıyer, H, Çamlıyer, H.** (1997). Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Manisa: Can Ofset
- Çolak, M.** (2006). Erzincan İlinde Yaşayan 12 -24 Yaş Kız ve Erkek Çocuklarda sağlıkla ilişkili fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
- Demirci, E.** (2007). Okul Öncesi Eğitimde Psikomotor Gelişim, Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kars.
- Dereobalı, N.** (2005). Okul Çağında Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Dinçer, Ö, Çolak, E, Son, M, Barut, E.** (2017) Thera-Band ve Sağlık Topu İle Yapılan Egzersizlerin 25 Metre Serbest Stil Yüzme Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. (Poster Bildiri). 9. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi Özet Kitapçığı. 19-22 Ekim 2017, Antalya.
- Dündar, U.** (2015). Antrenman Teorisi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic.Ltd.Şti.
- Eastman, W.** (2000). The Active Living Approach: A Canadian Perspective For Physically Active Young Children. United Kingdom: London.
- Erdem, Ö.** (2003). Okul Öncesi Eğitim Birimlerinde Dış Mekân Tasarım İlkeleri. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Eroğlu, E.** (2006). Spor Merkezlerinde Üyelik Yöntemlerini Etkileyen Faktörlerin Araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

- Erdoğdu M, Öçalan M.** İlköğretim 2. Kademe Beden Eğitimi Ders Programının Değerlendirilmesine İlişkin Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Görüşleri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2010; 4: 151-162
- Esen, E, Mirzeoğlu, A.D.** (2016). Okul öncesi eğitim öğretmenlerinin algılarına göre okul müdürlerinin liderlik stilleri ile yenilik yönetimi arasındaki ilişki.
- Esen, E, Mirzeoğlu, A.D.** (2018).Beden Eğitimi ve Spor Derslerinde Kullanılan Fiziksel Etkinlik Kartlarının Akademik Öğrenme Zamanına Etkisi.
- Fidan, N, Erden, M.** (1993). Eğitime giriş. Ankara: Meteksan A.Ş.Yayınları.
- Gazezoğlu, Ö.** (2007). “Okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 6 yaş çocuklarına öz bakım becerilerinin kazandırılmasında oyun yoluyla öğretimin etkisi”, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Frost, J.L, Campbell, S.D.** (1985). Equipment choices of primary age children on conventional and creative play grounds. Frost, J.L. & Sunderlin, S. (Eds.). In when children play. proceedings of the international conference on play and play environments. Association for Child hood Education International.
- Gallahue, D.** (1982). Understanding Motor Development in Children, New York: John Wileyand Son. Yeşilyaprak, B. (Ed.) (2006). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. Pegema Yayıncılık, Ankara.
- Gallahue D.L, Donnelly F.C.** Developmental PhysicalEducationfor all Children Movement Skill Acquisition. Human Kinetics, 4th Ed., Champaign, 2003.
- Gallahue, D.L, Ozmun, J.C.** (1995). Fundamental Movement Abilities. In S. Spoolman (Ed.), Understanding Motor Development: Infant, Children Adolescents, Adults. (Third Edit, pp. 223– 404). Wisconsin-Iowa: Brown & Benchmark
- Gallahue D.L, Ozmun J.C.** Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults, 6/e, McGraw-Hill Higher Education 2006.
- Geiger, B.** (1996). A Time ToLearn, A Time To Play: PremackPrincipleApplied İn Classroom. New Jersey
- Güneş, A.** (2004). Okullarda Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi. Ankara: Cantekin Matbaacılık.
- Hakkinen, K, Mero, A, Kauhanen, H.** (1989). Specificity of Endurance, Sprint and strength Training on Physical Performance Capacity in Young Athletes, Journal of Sports Medicine and physical Fitnes.
- Harmandar, İ.H.** (2000). Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri. Kütahya: Alp Ofset.

- Harmandar, İ.H.** (2004). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Harputluoğlu, H.** (1998). *Birçok Kişi İçin Küçük Oyunlar*. Ankara: Bağiran Yayımevi
- Harris, J, Cale, L, Musson, H.** Evaluation of the impact of the TOP programmes on teaching and learning in primary schools in England. Loughborough University. England, 2007.
- Harre, D.** (1982). *Principles of Sports Training* Sportverlag. Berlin:
- Hazar, F, Hazar, H, Kürkçü, R, Yaman, Ç, Özdağ, S, ve Sevindi, T.** (2009). Prepuberte Çocuklarda Sürat İle Aerobik Dayanıklılık (Vo2max) Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]*. 6:2. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>. (Erişim Tarihi: 14/3/2019).
- Hazar, M.** (2005). *Beden Eğitimi ve Sporda oyunla Eğitim*. Ankara: Tutibay Yayıncılık.
- İnal, A.** (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık..
- Jansma, P.** (1999). *Psychomotor Domain Training And Serious Disabilities*. USA, New York: University Pres of America Inc.
- Kirk, D.** (2010). *Physical Education Futures*. New York: Routledge.
- Koç, S.** (2005). *Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Koçak, S, Kartal, A.** (2003). İlköğretim öğrencilerinin bir öğretim döneminde fiziksel uygunluk gelişimindeki değişimin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 53-60.
- Konter, E.** (2013a). *Eylemde Bulunan Bir Varlık Olarak İnsan Neden Oynar?*. İzmir: Bassaray Matbaası.
- Kuru, O, Köksalan, B.** (2012). 9 yaş çocuklarının psiko-motor gelişimlerinde oyunun etkisi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 1(2), 37-49.
- Kurt A.A, Sönmez A.G, Yılmaz İ, Onarcı, E.** (2007). Sınıf Öğretmenlerinin Sokak Oyunlarının Oynanmasına İlişkin Görüşleri. VI. Ulusal Sınıf Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu Bildiri Kitabı. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Malina, R.M, Bouchard, C.** *Growth, Maturation and Physical Activity*, Human Kinetics Books, 391-414, 1991.
- Mayhew, J.L, Piper, F.C, Schwegler T.M, Ball, T.E.** Contributions of speed, Agility and body composition to anaerobic power measurement in college

football players. Journal of Strength and Conditioning Research, 3(4): 101-106, 1989.

MEB. (2012). 12 Yıl Zorunlu Eğitim, Sorular-Cevaplar. http://www.meb.gov.tr/duyurular/duyurular2012/12Yil_Soru_Cevaplar.pdf, (Erişim Tarihi: 14/3/2019).

MEB. (2013). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi: Psikomotor Gelişim. Ankara: MEB Yayınları.

MEB. (2013). Okul Öncesi Eğitimi Programı. Ankara.

Muratlı, S. (2003). Çocuk ve Spor, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Muratlı, S. (2013). Çocuk ve Spor. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

Muratlı, S. (1997) Antrenman Bilimi Işığında Çocuk ve Spor 2. Baskı Bağırhan Yayın Evi Ankara,s.94-129.

Nett, T. (1970). Leicht athletisches Muskel training Verlag Bartels und Wernitz K.G.. Berlin:

Onat, Ş, Özişler, Z, Köklü, K. (2013). Osteoporotik Yaşlarda Denge Bozukluğu. Türk Osteoporoz Dergisi. Cilt. 19, Sayı. 3, ss. 87-89

Onay, C. (2008). Çoklu Zeka Kuramına Göre Oyunla Eğitim. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özdoğan, B. (2000). Çocuk ve Oyun. Ankara: Anı Yayıncılık.

Özer, D. (2002). Okulöncesi Dönemdeki Çocukların Fiziksel Uygunluklarının Değerlendirilmesi. Çağdaş Eğitim Dergisi, 285,17-21.

Özer, D.S, ve Özer, K. (2000). Çocuklarda Motor Gelişim, Kazancı Kitap Tic. A.Ş., İstanbul.

Özer, D.S, Özer, K. (2004). Çocuklarda Motor Gelişim. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özer, D.S, Özer, K. Çocuklarda Motor Gelişim.Nobel Yayınları.2009.

Özer, D.S, Özer, K. (2014). Çocuklarda motor gelişim (Sekizinci Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Patrick, T. (1996). Play: An Important Component Of Preventative Behavior Management. Arkansas: ArchildInc.).

Pauole, K, Madole, K, Garhammer, J, Lacourse, M, Rozenek, R. Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college-aged men and women. J of Strength and Conditioning Research, 14(4): 443-450, 2000.

- Payne, V.P.** and **Isaacs, L.D.**, Human Motor Development: A Lifespan Approach. Mountain View, CA: Mayfield, 2008
- Poyraz, H.** (2003). Okul Öncesi Dönemde Oyun ve Oyuncak. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Santrock, J.W.** (1988). Children. United States Of America: Wm. C. Brown Publishers
- Santrock, J.W.** (1988). Children. United States Of America: Wm. C. Brown Publishers.
- Selçuk, H.** (2013). 11-13 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 12 Haftalık Terabant Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler İle Yüzme Performansına Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Selçuk, Z.** (1997). Eğitim Psikolojisi, Gelişim ve Öğrenme, Pegem A Yayıncılık, Ankara.
- Sevim, Y.** (1991) Kondisyon Antrenmanı. 1.baskı Gazi Büro Kitapevi-Ankara
- Sevim, Y.** (2010). Antrenman Bilgisi. (8. Baskı). Ankara: Pelin Ofset.
- Shea, C, Shebilske, W, Worchel, S.** (1993). Motor Learning And Kontrol. USA, Prentice-Hall Inc, New Jersey.
- Sheikh, M, Bagherzadeh, F, Yoosefi, S.** The effect of selected elementary school games on girl students' motor development in third grade of elementary school from section 5 of Tehran. Olympic 2003; 23:77-87
- Sproston, K, Primatesta, P.** Health Survey for England 2002: The health of children and young people. London 2003
- Şimşek, S.** (1998). İlköğretim 8. Sınıf Beden Eğitimi Dersinin Öğrencilerin Psikomotor Gelişimine Katkısı Konusunda Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Öğrencilerin Görüşleri. Pamukkale Üniversitesi.
- Tamer, K.** Sporda fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi, 2000;2. Baskı
- Tamer, K, Pulur, A.** (2001). Beden Eğitimi ve Sporda Öğretim Yöntemleri. Ankara: Kozan Ofset Matbaası.
- Taşçı, B.** (2010). Sokağın günümüz koşullarında çocuk oyun alanı olarak ele alınması ve değerlendirilmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tekin, M, Özmutlu, İ.** (2008). Sınıf Öğretmenlerinin Çeşitli Değişkenlere Göre Eğitimsel Oyunlarla İlgili Görüşlerinin İncelenmesi. VII. Ulusal Sınıf

Öğretmenliği Eğitimi Sempozyumu Bildiri Kitabı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Tepeli, K. (2012). Motor (Hareket) Gelişimi. In M. E. Deniz (Ed.), Erken Çocukluk Döneminde Gelişim (4. Baskı, ss. 91–124). Ankara: Maya Akademi.

Tohumat, M. ve Arabacı, M. (2017) Halk Oyunları Çalışmalarının Çocukların Fiziksel Uygunluklarına Etkisi. İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(1),16-27.

Topkaya, İ. (2004). Oyun eden Eğitimi ve Spor Öğretiminin Eğitsel Temelleri, Hayat Yayınları, İstanbul

Topkaya, İ. (2012). İlköğretim Birinci Kademedede (1-5. Sınıf) Beden Eğitimi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık

Torphe, S. Uluslararası İlham Projesi, TOPS Cardları Tanıtımı Ders Notları, Ankara, 2013.

Uğurlu, Z. (1996). Kültürel Bir Olgu Olarak Oyun. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Doktora Tezi).

Usluoğlu, Z. (2014). Fiziksel Etkinlik Kartlarına İlişkin Görüşler ve Kartların Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumlarına Etkisi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, AİBÜ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Uzman, E, Ersanlı, K. (Ed.) (2007). Eğitim Psikolojisi, Lisans Yayıncılık. İstanbul.

Van Beurden, E, Zask, A, Barnett, L.M, Dietrich, U.C. (2002). Fundamental movement skills- how do primary school children perform? The “move it groove it” program in rural Australia. J SciMedSport, 5, 244-52.

Van Praagh, E, Dore, E. Short-term muscle power during growth and maturation. Sports Med., 32(11): 701-728, 2002.

Winnick, J.P. Adapted Physical Education and Sports.HumanKinetics 4th Edition 2005.

Yavuzer, H. (1999). Çocuk psikolojisi. 18. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2003). Bedensel, Zihinsel ve Sosyal Gelişimiyle Çocuğunuzun İlk Altı Yılı, Remzi Kitabevi, İstanbul

Yeşilyaprak, B. (2006). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi, Pegem A Yayıncılık, Ankara.

Yıldızlar, M. (2007). Oyun ve Oyunun Matematik Öğretimindeki Yeri. İlk öğretmen Eğitimci Dergisi. Yıl 2007. Sayı 5. Ankara: Kök Yayıncılık

Yılmaz, M.O, Bozkurt, S. (2017). Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersinin İlkokul Öğrencilerinin Motorik Özelliklerinin Gelişimine Etkisi*

Young, W.B, Behm, D.G. Effects of running, static stretching and practice jumps on explosive force production and jumping performance. *Journal of Sports Med Phys Fitness*, 43(1): 21-27, 2003.

Young, W.B, James, R, Montgomery, I. Is muscle power related to running speed with changes of direction? *Journal of Sports Med Phys Fitness*, 42: 282-288, 2002.

Zaichowsky, B.L, Martinek, T. (1980). *Growth and Development. The Child and Physical Activity*, The C.U. Mosby Company, Saint Louis



2 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

Yürüme II



Güvenlik:
Öğrencilerin birbirlerinden uzak durmalarını sağlayın.

2 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

Yürüme

Öğrenme Anahtarları

- Taklidi yapılacak yürüyüş için doğru pozisyon alınmalı.
- Yürüyüşlerde dengenin korunmasına dikkat edilmeli.
- Bakışlar karşıya göstermeli.

Değerlendirme ve İyileştirme

- Çocukları;**
- Birbirlerinin hareketlerini gözlemlemeye ve tekrar etmeye,
 - Farklı hayvan taklitleri yaparak yürümeye,
 - Birkaç hayvan yürüyüşünü birleştirerek yürümeye **teşvik edin**.

Daha Kolay...

- 1 Yavaş ritimde yürümek
- 2 Kısa süre ile yürümek
- 3 Yerde yürümek
- 4 Yürüme mesafesini kısaltmak
- 5 Tek başına yürümek

Çeşitlendirme

Daha Zor...

- 1 Hızlı ritimde yürümek
- 2 Süreyi artırarak yürümek
- 3 Jimnastik sırasının üzerinde yürümek
- 4 Yürüme mesafesini uzatmak
- 5 Eşle ve grupla uyumlu yürümek

Sağlık Anlayışı

- Çocukları;**
- Sağlıklı yaşam için yürümenin önemini tartışmaya,
 - Farklı yürüme şekillerinden sonra nefes alma hızındaki değişikliklerin nedenini açıklamaya **teşvik edin**.



Görev

Ekipman

Mekân

İnsan

3 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

Koşma



Güvenlik:
Koşulan yerin engebelli, ıslak, kaygan olmamasına dikkat edin.

Ekipman:
Çizgiler, huniler, engeller vb.

3 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri

Koşma

Öğrenme Anahtarları

- Vücut hafifçe öne eğilmeli ve gözler ileriye bakmalı.
- Kollar dirseklerden bükülü, vücudun yanında öne geriye salınmalı.
- Koşarken tabandan parmak ucuna doğru hareket tamamlanmalı.
- Butun koşularda doğal bir şekilde nefes alınmalı, nefes tutulmamalı.

Çeşitlendirme

Daha Kolay...

- Serbest bir şekilde koşmak
- Parmak ucunda koşmak
- Kısa adımlarla koşmak
- Yavaş tempoda koşmak
- Düz zeminlerde koşmak
- Bir lideri veya eşi izleyerek koşmak

Daha Zor...

- Geri geri koşmak
- Uzun adımlarla koşmak
- Hızlı koşmak
- Kol, el bileği gibi uzuvları çevirerek koşmak
- İp atlayarak koşmak
- Top kontrolü sağlayarak koşmak
- Eğimli zeminde koşmak
- Yumuşak zeminde (kum, minder vb.) koşmak
- Farklı engellerin olduğu parkurda koşmak
- Eşi ile uyumlu koşmak
- Grup ile koşmak

Görev **Ekipman** **Mekân** **İnsan**

Değerlendirme ve İyileştirme

Çocukları;

- Koşunun neden önemli olduğunu tartışmaya,
- İyi koşmak için nelere dikkat edilmesi gerektiğini açıklamaya,
- Farklı yönlere uzun adımlarla koşmaya,
- Koşularını geliştirmek için bir alıştırmaya şekli bulmaya ve uygulamaya teşvik edin.

Sağlık Anlatışı

Çocukları;

- Farklı hızlarda koşma ile nefes alıp verme hızındaki değişiklik arasındaki ilişkiyi açıklamaya,
- Koşarken neden nefes tutulmaması gerektiğini açıklamaya teşvik edin.

4 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri Atlama - Sıçrama



Güvenlik:
Engelleri aşın
yükseltmemeye
dikkat edin.

Ekipman:
İpler, toplar,
çemberler,
engeller.

4 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri Atlama - Sıçrama

Öğrenme Anahtarı

- Ağırılık bir ayaktan diğerine aktarılmalı.
- Parmak uçları yerden en son ayrılmalı.
- Kollar ileri ve yukarı doğru salınım yapmalı.
- Atlama, bir veya iki ayakla başlamalı, iki ayağa konuş ile tamamlanmalı.
- Azami kuvveti, yüksekliği, mesafeyi sağlamak için harekete başlamadan önce dizler ve dirsekler bükülmeli.
- Hareket sonrası parmak uçları üzerine düşülmeli ve dizler bükülmeli.

Değerlendirme ve iyileştirme

- Çocukları;**
- Farklı atlama türlerinden (çift ayak, sağ ayak, sol ayak) hangisinin daha kolay olduğunu nedenleriyle tartışmaya,
 - Hangi ayaklarıyla (baskın ayak) daha kolay sıçrayabildiklerini tartışmaya,
 - Daha yükseğe ve ileriye nasıl sıçrayabilecekleri konusunda konuşmaya,
 - Farklı ip atlama şekillerini uygulayabilecekleri bir oyun oynamaya,
 - Birbirlerinin gelişmelerine yardımcı olacak şekilde eşli çalışmalar yapmaya **teşvik edin**.

Çeşitlendirme

Daha Kolay...

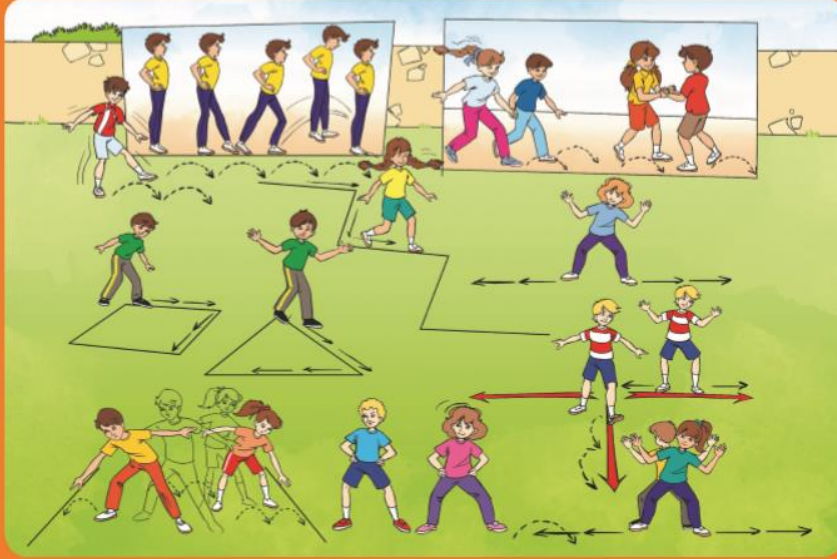
- ① Çift ayakla sıçramak/atlamak
- ② Dikey sıçramak
- ③ Hız alarak sıçramak/atlamak
- ④ Engellerin sayısını ve yüksekliğini azaltmak
- ⑤ Mesafeyi kısa tutmak
- ⑥ Bireysel ip atlamak

Daha Zor...

- ⑦ Tek ayakla sıçramak/atlamak
- ⑧ Yatay sıçramak
- ⑨ Olduğu yerden sıçramak/atlamak
- ⑩ Yüksek engel üzerinden atlamak/sıçramak
- ⑪ Yüksek engeli artırarak
- ⑫ Yumuşak zeminden sıçramak
- ⑬ Mesafeyi uzun tutmak
- ⑭ Eşle ve grup ile ip atlamak
- ⑮ Eşli takip ederek sıçramak/atlamak



6 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri Galop - Kayma



Güvenlik:
Etkinlik için alanın boş ve uygun olduğunu kontrol edin.
Ekipman:
Tebeşirler.

6 Temel Hareket Becerileri - Yer Değiştirme Hareketleri Galop - Kayma

Öğrenme Anahtarı

- Galop yaparken yukarı doğru sıçramalı.
- Kaymada yukarıya doğru sıçramamalı.
- Hareketi yaparken vücut dik olmalı.
- Galop ve kayma ileri, geri ve yanlara yapılmalı.

Çeşitlendirme

Daha Kolay...

- 1 Yavaş ve az sayıda yapmak
- 2 Galop ve kaymayı tek tek yapmak
- 3 Müziksiz ve ekipman kullanmadan yapmak
- 4 Kısa mesafede yapmak
- 5 Bireysel yapmak

Daha Zor...

- 1 Hızlı tempoda yapmak
- 2 Tekrar sayısını artırmak
- 3 Galop ve kaymayı çizilen şekil üzerinde (kare, üçgen vb.) yapmak
- 4 Müzik eşliğinde çember, ponpon, kurdele vb. ekipman kullanarak yapmak
- 5 Mesafeyi artırmak ve yönleri çeşitlendirmek
- 6 Eşle ve grupta yapmak



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Görev Ekipman Mekân İnsan

Değerlendirme ve İyileştirme

Çocukları;

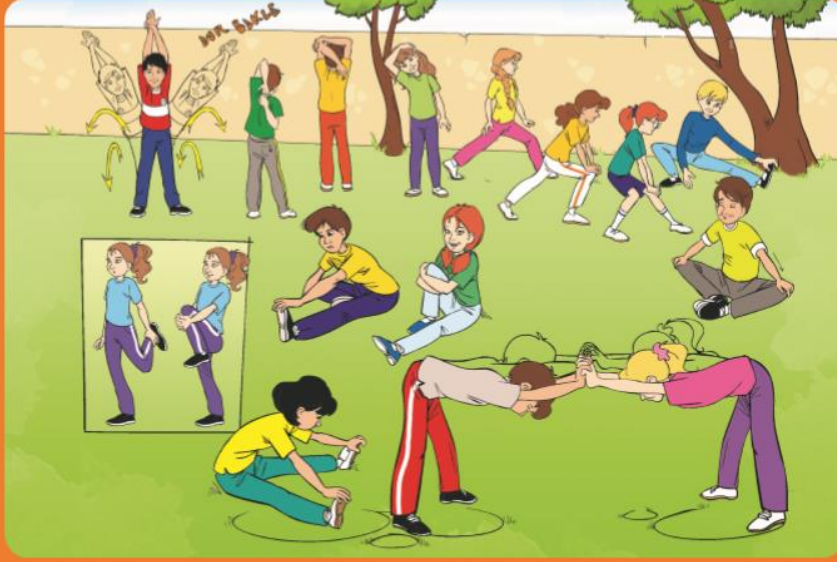
- Galop ile kayma arasındaki farkı açıklamaya,
- Galop ve kayma hareketlerinden hangisini daha kolay yaptıklarını açıklamaya,
- Galop yaparken yukarı doğru sıçramaya özen göstermeye,
- Birbirlerinin performanslarının gelişmesine yardımcı olmak için arkadaşlarıyla birlikte çalışmaya **teşvik edin**.

Sağlık Anlayışı

Çocukları;

- Farklı hızlarda yapılan fiziksel etkinliklerde kalp atım sayısındaki değişiklikleri buldurmaya **teşvik edin**.

10 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri Esnetme



Güvenlik:
Isınmadan esnetme hareketleri yapılmamasına dikkat edin. Esnetme anında kasları zorlamamaları konusunda öğrencileri uyarın.

Ekipman:
Atkılar, sopalar, bantlar, elastik bantlar, havlular vb.

10 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri Esnetme

Öğrenme Anahtarları

- Boyun, bel ve diz eklemlerinde dairesel hareketler yapılmamalı.
- Esnetme yönü büyük kas gruplarından (omuz, kalça vb.), küçük kas gruplarına (ön kol, ayak bileği vb.) doğru yapılmalı.

Çeşitlendirme

Daha Kolay...

- Tekrar sayısını düşük tutmak
- Ekipmansız yapmak
- Bireysel yapmak

Daha Zor...

- İki ya da üç set yapmak
- Ekipmanlı (elastik bant, duvar vb.) yapmak
- Eş ile yapmak

Değerlendirme ve İyileştirme

Çocukları;

- Esnetme ve denge arasındaki ilişkiyi tartışmaya,
- Hangi eklemlerde dairesel hareketlerin yapılmaması gerektiğini açıklamaya,
- Esnetme çalışmalarının neden yapılması gerektiğini açıklamaya
- Vücutlarını farklı şekillerde (aşağı, yukarı ve yanlara doğru) esnetmeye,
- Esnetme hareketleri yaparken hangi duyguları hissettiğini açıklamaya,
- Esnetme hareketlerinde 6 -10 sn. hareketsiz kalınmasının nedenlerini açıklamaya teşvik edin.

Sağlık Anlayışı

Çocukları;

- Bazı eklemlerde niçin dairesel hareketler yapılmaması gerektiğini açıklamaya teşvik edin.



● Görev ● Ekipman ● Mekân ● İnsan

11 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

Dönme - Salınım



Güvenlik:
Hareketlerde uygun mesafede çalışılmasını sağlayın. Yüksekte yapılan salınım hareketlerinde zemini yumuşak minderde destekleyin. Malzemelerin sağlamlığını kontrol edin.

Ekipman:
Kedi merdiveni, ipler, ponponlar, eşarplar, tebeşirler, çemberler, sopalar vb.

11 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

Dönme - Salınım

Öğrenme Anahtarı

- Dönme ve salınım hareketi yapılırken el - vücut uyumuna dikkat edilmeli.
- Dönme hareketi yapılırken denge sağlanmalı.

Çeşitlendirme

Daha Kolay...

- 1 Hareketleri yavaş yapmak
- 2 Tek bir hareket yapmak
- 3 Küçük ebatta (mendil, ponpon, kurdele) ekipman kullanmak
- 4 Hareketleri olduğu yerde yapmak
- 5 Kişisel kullanım alanını genişletmek
- 6 Bireysel yapmak

Daha Zor...

- 1 Hareketleri hızlı yapmak
- 2 Ardişık yapmak
- 3 Birden fazla hareketi birleştirerek yapmak
- 4 Büyük ebatta ve farklı ekipman kullanmak
- 5 Kişisel kullanım alanını daraltmak
- 6 Eş ve grup ile hareketleri eş zamanlı yapmak



Görev

Ekipman

Mekân

İnsan

Değerlendirme ve İyileştirme

Çocukları;

- Salınım hareketini yaparken zorlandıkları bölümleri açıklamaya,
- Kendisinin ve arkadaşlarının salınım hareketleri sırasındaki performanslarını değerlendirmeye,
- Gelişimlerine yardımcı olmak için arkadaşları ile birlikte çalışmaya,
- Becerilerini geliştirmek için yeni bir alıştırmaya şekli üretmeye teşvik edin.

Sağlık Anlayışı

Çocukları;

- Dönme ve salınım hareketlerini yaparken vücutlarının hangi bölümlerini (uzuvlarını) kullandıklarını açıklamaya,
- Dengellemenin günlük yaşam için önemini veya niçin önemli olduğunu açıklamaya teşvik edin.

Blank area for notes or observations.

13 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri Atlama - Konma



Güvenlik :
Atlama yapan kişiye yakın olun. Yumuşak zemine atlamalarını sağlayın. Atlama yüksekliğini öğrencilere göre ayarlayın.

Ekipman:
Atlama sehpaarı, jimnastik sıraları, ipler, çizgiler vb.

13 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri Atlama - Konma

Öğrenme Anahtarları

- Atlamada dizler bükülmeli ve kollardan güç alınmalı.
- Konmada parmak ucuna düşülmeli ve dizler bükülmeli.

Çeşitlendirme

Daha Kolay...

- 1 Çift ayak atlamak
- 2 Bir kez atlamak
- 3 Engel sayısını ve yüksekliği düşük tutmak
- 4 Mesafeyi kısa tutmak
- 5 Yardımlı atlamak

Daha Zor...

- 1 Tek ayak atlamak
- 2 Art arda birkaç kez atlamak
- 3 Engel sayısını ve yüksekliği artırmak
- 4 Mesafeyi artırmak
- 5 Yardımsız atlamak

Değerlendirme ve İyileştirme

Çocukları;

- Farklı yükseklikteki engeller üzerinden atlarken nelere dikkat etmesi gerektiğini açıklamaya,
- Etkinliğin vücudunun hangi kısımlarının gelişmesine ve çalışmasına katkı sağladığını tartışmaya,
- Hangi atlama şeklinin (tek ayak/çift ayak) daha zor olduğunu nedenleriyle açıklamaya,
- Farklı atlama şekilleriyle (tek ayak/çift ayak) çalışmaya **teşvik edin**.

Sağlık Antlayışı

Çocukları;

- Farklı zeminlerde yapılan atlama ve konma çalışmalarının vücudumuz üzerindeki etkilerini açıklamaya,
- Konmada sakatlıkların engellemek için nelere dikkat edilmesi gerektiğini söylemeye **teşvik edin**.



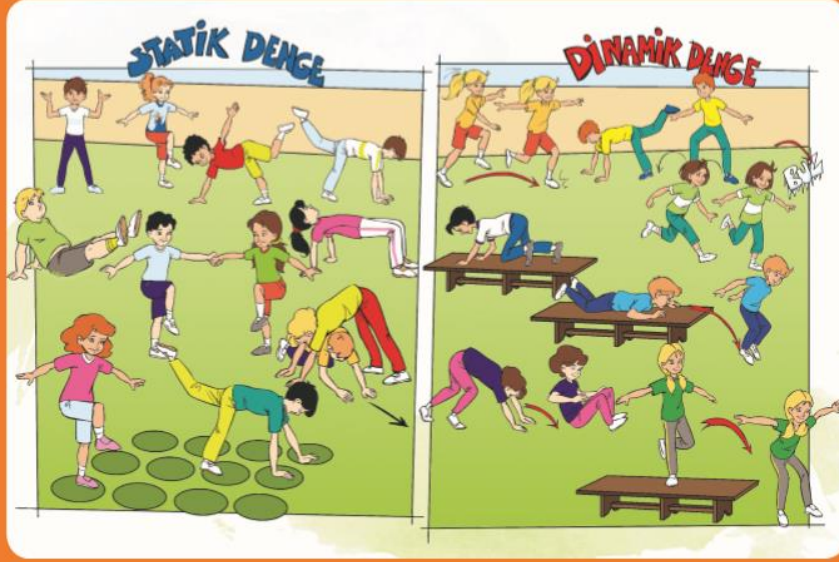
Görev

Ekipman

Mekân

İnsan

15 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri Statik - Dinamik Denge



Güvenlik:
Çocuklar arasındaki mesafeyi koruyun.

Ekipman:
Minderler, renkli daireler, jimnastik sıraları.

15 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri Statik - Dinamik Denge

Öğrenme Anahtarı

- Vücut ağırlığı destek noktalarına eşit olarak dağıtılmalı.
- Statik duruş pozisyonunda belli bir süre beklenmeli.
- Dinamik denge çalışmalarında denge kaybı olmadan yer değiştirme yapılmalı.

Çeşitlendirme

Daha Kolay...

- Dinamik denge hareketlerini yapmak
- Denge süresini kısa tutmak
- Düz bir zemin üzerinde dengede durmak
- Destek alanını genişletmek
- Yardım alarak yapmak

Daha Zor...

- Statik denge hareketlerini yapmak
- Denge süresini uzun tutmak
- Alet üzerinde (sehpa - denge aleti vb.) dengede durmak
- Hareketli araç üzerinde (kaykay, bisiklet) dengede durmak
- Destek alanını dar tutmak
- Eşle ve grupla uyumlu yapmak



Görev

Ekipman

Mekân

İnsan

Değerlendirme ve İyileştirme

Çocukları;

- Statik ve dinamik dengeyi açıklamaya ve aralarındaki fark söylemeye,
- Statik ve dinamik dengeyi farklı duruş ve hareketlerle örnekletmeye,
- Jimnastik sırası üzerinde dengeyi kaybetmeden farklı şekillerde yürümeye,
- Arkadaşının yaptığı denge çalışmalarını gözlemleyerek onları taklit etmeye teşvik edin.

Sağlık Anlayışı

Çocukları;

- Fiziksel etkinliğe katıldıklarında hissettiklerini söylemeye,
- Oyun oynamanın gelişimleri ve sağlıklar üzerindeki etkilerini açıklamaya teşvik edin.

17 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

İtme - Çekme



Güvenlik:
Öğrencileri izleyin. Kontrolsüz itme ve çekme hareketlerini engelleyin. Eşle el ele tutarak çekme hareketi yapılırken ellerin ani bırakılmamasını sağlayın.

Ekipman:
Toplar, balonlar, ipler, duvarlar, minderler, elastik bantlar.

17 Temel Hareket Becerileri - Dengeleme Hareketleri

İtme - Çekme

Öğrenme Anahtarı

- İtme ve çekmede destek alanı geniş olmalı.
- İtme ve çekmede denge kaybı yaşanmamalı.
- İtme ve çekme yapılırken nesne ve insanda doğru temas noktası belirlenmeli.

Çeşitlendirme

Daha Kolay...

- 1 İtme ve çekmeyi ayrı ayrı yapmak
El ya da ayakları kullanarak yapmak
- 2 Hafif ekipmanları itmek - çekmek
- 3 İtme ve çekme mesafesini azaltmak
- 4 Nesneyi eş ya da grupla aynı yönde itmek - çekmek

Daha Zor...

- 1 İtme ve çekmeyi farklı pozisyonlarda yapmak
Farklı vücut parçalarını (omuz, diz vb.) kullanarak yapmak
- 2 Ağır ekipmanları itmek - çekmek
- 3 İtme ve çekme mesafesini artırmak
- 4 Nesneyi eş ya da grupla farklı yönde itmek - çekmek

Görev **Ekipman** **Mekân** **İnsan**

Değerlendirme ve İyileştirme

Çocukları;

- Farklı büyüklükteki nesnelere iterken dikkat edilmesi gerekenleri ve bu hareketi yaparken zorlandıkları bölümleri açıklamaya,
- Farklı büyüklükteki nesnelere nasıl daha hızlı itebileceğini tartışmaya,
- Grup çalışması yaparak arkadaşlarının performansını geliştirmeye yardımcı olmaya,
- Farklı büyüklükteki nesnelere vücudunun farklı bölgelerini (el, ayak, omuz, diz vb.) kullanarak itmeye **teşvik edin**.

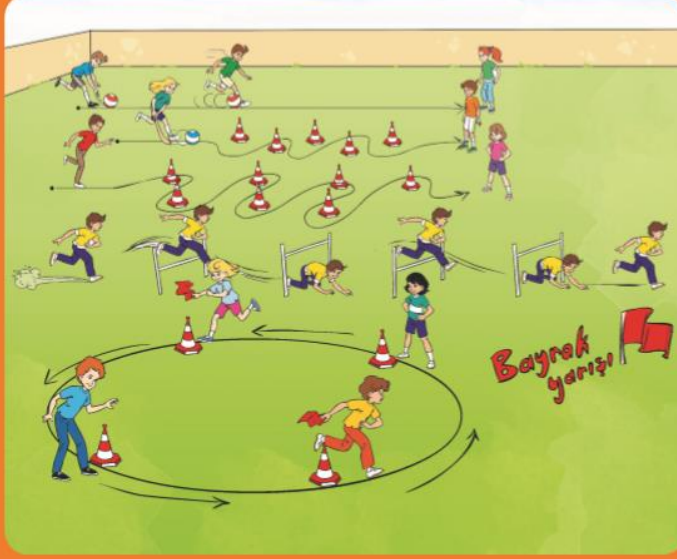
Sağlık Anlayışı

Çocukları;

- Farklı büyüklükteki nesnelere iterken/çekerken hangi vücut parçasının en çok çalıştığını söylemeye,
- Sakatlanmamak için farklı büyüklükteki nesnelere iterken/çekerken dikkat edilmesi gereken özellikleri açıklamaya,
- İtme/çekme hareketlerinde kalp atım şiddetinin ne olduğunu tarif etmeye **teşvik edin**.

28 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

Bayrak Yarışı Oyunları



AÇIKLAMA ETKİNLİKLER

1. Topu yerden yuvarlayarak onunla beraber koşup karşı grubun arkasına geçme.
2. Seçilen bir araçla (rakete, uzun saplı araç, sopa vb.) topa vurarak engellerin arasında topu sürme.
3. Topsuz şekilde engellerin arasından koşup karşı grubun arkasına geçme.
4. Sahaya konan çeşitli engellerin altından ve üstünden geçerek karşı grubun arkasına geçme.
5. Oyuncular dörderli gruplara ayrılır ve daire şeklinde sahaya yerleştirilir. Başlama bölgesindeki oyuncuya bayrak verilir. Oyuncu koşarak elindeki bayrağı ondeki oyuncuya düşürmeden geçirmeye çalışır.

Güvenlik: Bayrak yarışından önce ısınma yapılmasına özen gösterin. Kontrollü top sürülmesini isteyin.

Ekipman: Bayrak, mendil, duduk, huni, çeşitli toplar, uzun saplı araçlar, engeller.

28 Temel Hareket Becerileri - Birleştirilmiş Hareketler

Bayrak Yarışı Oyunları

Öğrenme Anahtarları

- Top önde tutulmalı.
- Mümkün olduğu kadar başlar kaldırılmı.
- Top kontrol altında tutulmalı.
- Bayrağı arkadaşına verirken veren kişinin eliyle alan kişinin elinin farklı olmasına dikkat edilmeli (veren sağ el, alan sol el gibi).

Çeşitlendirme

Daha Kolay...

- Rotayı düz ya da hafif eğik tutmak
- Yavaş tempoda koşmak
- Malzemesiz koşmak
- Engel kullanmadan yapmak
- Mesafeyi azaltmak
- Bireysel olarak çalışmak

Daha Zor...

- Ani dönüşler kullanmak
- Hızlı tempoda yapmak
- Malzemeli koşmak
- Engeller kullanarak yapmak
- Mesafeyi artırmak
- Eş ve grupla çalışmak



Görev

Ekipman

Mekân

İnsan

Değerlendirme ve İyileştirme

Çocukları;

- Nasıl daha hızlı oynanabileceğini açıklamaya,
- Topla yapılan yarışlarda, topun nasıl daha kolay kontrol altında tutulabileceğini tartışmaya,
- Bayrağı/topu arkadaşına verirken dikkat edilecek hususları tartışmaya,
- Farklı yaşlar üretmeye ve uygulamaya teşvik edin.

Sağlık Anlayışı

Çocukları;

- Bayrağı taşıırken kendilerini nasıl hissettiklerini söylemeye,
- Diğer takım arkadaşlarının bayrağı taşıırken neler hissettiklerini tahmin etmeye teşvik edin.

EK 2: Örnek Günlük Plan

Dersin Adı	<i>Beden Eğitimi ve Oyun</i>
Sınıf	2. Sınıf
Önerilen Süre	40'+40' +40'+40' +40' (bir gruba haftada iki ders saati uygulanabilecek.)
Kazanımlar	1.Yer değiştirme hareketlerini artan bir doğrulukla yapar.
Kullanılacak Kartlar (Renk ve Numaraları)	Yer Değiştirme Hareketleri” Kartlarındaki (sarı, 3-8 arasındaki kartlar) etkinlikler kullanılmalıdır. Koşma kartı ile (3. kart) başlanarak sıra olmaksızın diğer kartlardaki etkinlikler yeri geldiğinde kullanılabilir.
Ders Alanı	Okuldaki mevcut spor alanları ve sınıf ortamı.
Oyunlar ve Fiziki Etkinlikler	<ul style="list-style-type: none">• Isınma ve dersin içeriği hakkında bilgi verilir.• Dinlenme süresi ve doğru nefes alma hakkında bilgi verilir.• 10 Metre uzunlukta bir alan huniler aracılığıyla işaretlenir. (sınıf mevcuduna göre yan yana istasyon sayısı artırılabilir.) düdükle beraber sıranın başına olan öğrenciler karşıdaki huninin etrafından dolaşp geri sıranın arkasına gelirler. Bunu çeşitli şekillerde setler halinde yapabilirsiniz. Küçük adımlarla, büyük adımlarla, yan koşuyla, geri geri koşarak vb.• Antrenman çanaklarıyla yere büyük bir artı işareti yapılır. Öğrenciler 4 gruba ayrılır. İşaretle beraber öne ve yana süratle koşarlar. Bunu kayma adımı vb. şekillerde yapabilirler.• Öğrenciler eşleşirler ve bir öğrenci diğerinin gölgesi olur. Eğitmenin konutuna göre belirli tempolarda ve koşu şekilleriyle farklı yönlere koşular yaparak gölgelerini yanıltmaya çalışırlar.• Kıvrımlı Koşu : Slalom çubukları arasından yön değiştirerek süratli bir şekilde koşarlar.• 20X20 metrelik bir alanda dur-koş ve hızlı-yavaş koşuları yapılır.• Basit Stafet yarışları ve Köşe Kapmaca.• Geri bildirim alınarak ders sonlandırılır.
Açıklamalar	Öğrencilerin bu etkinliklere spor kıyafeti ve spor ayakkabısı ile katılmaları teşvik edilmelidir.
Ölçme ve Değerlendirme	Yer değiştirme hareketleri gözlem formu ve yürüme becerisi gözlem formu ile değerlendirilir.

Tez Çalışma Takvimi ve Olanakları		
Uygulama Yapılacak Kurumların Adı	Tarih	
Öğrencilerin Belirlenmesi	11.02.2019	15.2.2019
Ön Test	18.02.2019	22.02.2019
Çalışma Programının Uygulanması	25.02.2019	19.4.2019
Son Test	22.4.2019	26.4.2019
Literatür Taraması	1 ay	
Tezin Teori Kısımının Yazımı	2 ay	
Çalışmasının Yapılması	2 ay (2 hafta)	
Tez İçeriğinin Tamamlanması Analizlerin Oluşturulması	1 ay	
TOPLAM	6 Ay (2 hafta)	

EK 3: Etik Kurul Onayı



Istanbul
GEDİK
Üniversitesi

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Gedik Üniversitesi - REKTÖRLÜK
Tarih: 11.03.2019 13:18
Sayı: 71457743-050.04.04.E.2019.2.278
119095

Sayı : 71457743-050.04.04
Konu : Etik Kurul Kararı

Sayın Prof. Dr. Mehmet Yavuz TAŞKIRAN
Spor Bilimleri Fakültesi
Antrenörlük Bölüm Başkanı

07.02.2019 tarihli, 2019/02 sayılı Etik Kurul toplantısında görüşülen, "Çocuklarda Fiziksel Kartları (FEK) ile Hazırlanmış Sekiz Haftalık Düzenli Bir Çalışmanın Seçilmiş Bazı Psiko-Motor Özelliklere Etkisi" adlı başvurunuzun etik olarak uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Mustafa Kamil ÖZER
Rektör Yardımcısı

Evrakın elektronik imzalı suretine <http://e-belge.gedik.edu.tr> adresinden de923e98-1da0-4340-88af-b7422e94c463 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanuna göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Cumhuriyet Mah. İlbahar Sok. No:1 Kartal-İstanbul

Telefon : 0216 452 45 85-1121 Fax : 0216 452 87 17 Ayrıntılı bilgi için: Burcu BAŞ SOFU

Güvenli elektronik imzalı esli ile aynıdır.

Tarih: 11 Mart 2019

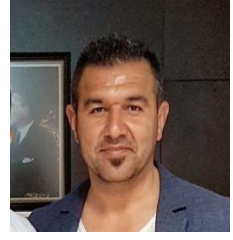
İmza: [İmza]

Adı Soyadı: Burcu BAŞ SOFU

Ünvanı: [Ünvan]

BURCU BAŞ SOFU
İstanbul Gedik Üniversitesi
Yazı İşleri Müdürü V.

ÖZGEÇMİŞ



Adı ve Soyadı Selçuk ELESER

Doğum Tarihi 10.01.1982

Doğum Yeri Ankara

Unvanı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Yabancı Dil İngilizce

Aldığı Sertifikalar UEFA A Lisans Futbol Antrenörlüğü

1. Kademe Masa Tenisi Antrenörlüğü

İlkyardım Sertifikası

Ritim Eğitimi ve Dans Sertifikası

Uzmanlık Alanı Futbol/Masa Tenisi

Burslar Gedik Üniversitesi/Yüksek Lisans/%30 Başarı bursu

Derece	Bölüm/Program	Üniversite
Lisans	Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Kırıkkale Üniversitesi
Y. Lisans	Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Hareket ve Antrenman Bilimi Tez: Çocuklarda Fiziksel Etkinlik Kartları (Fek) İle Hazırlanmış Sekiz Haftalık Düzenli Bir Çalışmanın Seçilmiş Bazı Psiko-Motor Özelliklere Etkisi	Gedik Üniversitesi