



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ÇOCUK GELİŞİMİ ve EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

**OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ETKİNLİKLERİNİN ÇOCUKLARIN HAREKET BECERİLERİ
ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

Nadire Ferah YAVUZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

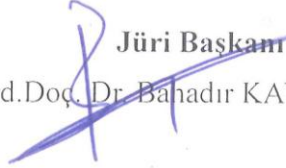
TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Arzu ÖZYÜREK

KARABÜK-2016


KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Tarih: 15.06.2016

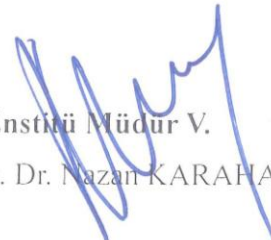
Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı Doç. Dr. Arzu ÖZYÜREK danışmanlığında, N. Ferah YAVUZ tarafından hazırlanan bu çalışma 15/06/2016 tarihinde jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.


Jüri Başkanı
Yrd. Doç. Dr. Bahadır KAYIŞLIOĞLU

Jüri Üyesi
Doç. Dr. Arzu ÖZYÜREK (Danışman)


Jüri Üyesi
Yrd. Doç. Dr. Mine KIR


Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.


Enstitü Müdürü V.
Yrd. Doç. Dr. Nazan KARAHAN

BEYAN

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim. 15/06/2016

N. Ferah YAVUZ



TEŞEKKÜR

Karabük Üniversitesi'nin bir öğretim elemanı olarak eğitimsel yönden gelişimin önemine inancım ile yüksek lisans eğitimine başladım. Yoğun çalışma temposu ve günlük yaşam şartları nedeniyle zaman zaman vazgeçmeyi düşündüğüm fakat her seferinde başaracağıma inanan dostlarım ve danışman hocam sayesinde yüksek lisans tez çalışmamı bitirdim.

Çalışmamın her aşamasında yardımını, desteğini ve bilgisini esirgemeyen, öğrencisi ve çırağı olmaktan gurur duyduğum, hakkını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim çok değerli danışmanım, kıymetli hocam Doç. Dr. Arzu ÖZYÜREK'e teşekkür eder, saygılarımı sunarım. Manevi desteklerini hiç bir zaman esirgemeyen mesai arkadaşlarım Zuhâl Begde ve İsa Özkan'a, veri toplama aşamasında önemli desteklerini gördüğüm Beşbinevler, Safranbolu, anaokulu idareci öğretmenlerine teşekkür ederim.

Anneme ve babama canım aileme gönülden teşekkür ediyorum. İyi ki varsınız...

N. Ferah YAVUZ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

| | |
|--------------------------|------|
| ONAY FORMU | i |
| BEYAN FORMU..... | ii |
| TEŞEKKÜR | iii |
| İÇİNDEKİLER | iv |
| KISALTMALAR DİZİNİ | vii |
| TABLolar DİZİNİ | viii |
| ŞEKİLLER DİZİNİ | ix |
| ÖZET..... | x |
| SUMMARY | xii |

BİRİNCİ BÖLÜM

| | |
|--|---|
| 1. GİRİŞ ve AMAÇ..... | 1 |
| 1.1. Araştırmanın Konusu ve Önemi..... | 1 |
| 1.2. Amaç ve Alt Amaçlar..... | 3 |

İKİNCİ BÖLÜM

| | |
|---|----|
| 2. GENEL BİLGİLER..... | 4 |
| 2.1. Konu ile İlgili Kavramlar | 4 |
| 2.2. Hareket Becerilerinin Gelişimi ve Hareket Eğitimi | 7 |
| 2.2.1. Temel Hareket Becerileri | 7 |
| 2.2.2. Hareket Becerileri Gelişim Dönemleri..... | 14 |
| 2.2.3. Hareket Gelişimini Etkileyen Etmenler | 16 |
| 2.2.4. Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminde Kullanılabilecek Öğretim Model ve Yöntemleri..... | 17 |

| | |
|--|----|
| 2.2.5. Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminde Kullanılabilecek Temel Etkinlikler..... | 20 |
| 2.2.6. Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminde Kullanılabilecek Bazı Oyun Materyalleri..... | 24 |
| 2.2.7. Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar..... | 25 |
| 2.3. Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor..... | 27 |
| 2.3.1. Okul Öncesi Eğitim Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminin Amaçları..... | 30 |
| 2.3.2. Okul Öncesi Çocuklar İçin Temel Beden Eğitimi Alıştırmaları | 34 |

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

| | |
|---|-----------|
| 3. GEREÇ ve YÖNTEM..... | 37 |
| 3.1. Araştırmanın Tipi..... | 37 |
| 3.2. Araştırmanın Yeri ve Tarihi..... | 37 |
| 3.3. Çalışma Grubu..... | 37 |
| 3.4. Veri Toplama Araçları | 38 |
| 3.5. Verilerin Toplanması..... | 38 |
| 3.5.1. Hareket Gelişimini Destekleyici Eğitim Programının Hazırlanması ve Uygulanması | 43 |
| 3.6. Verilerin Analizi..... | 47 |
| 3.7. Araştırmanın Etik Boyutu..... | 48 |
| 3.8. Kapsam ve Sınırlılıklar..... | 48 |

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

| | |
|---|-----------|
| 4. BULGULAR..... | 50 |
| 4.1. Çalışma Grubunda Yer Alan Çocukların Motor Testlerine İlişkin Bulgular | 50 |
| 4.2. Çalışma Grubundaki Ebeveynlerin Görüşlerine İlişkin Bulgular | 61 |

BEŞİNCİ BÖLÜM

| | |
|--|----|
| 5. TARTIŞMA | 73 |
| 5.1. Çocukların Motor Testlerine İlişkin Tartışma..... | 73 |
| 5.2. Ebeveynlerin Görüşlerine İlişkin Tartışma | 78 |

ALTINCI BÖLÜM

| | |
|-----------------------------------|----|
| 6. SONUÇ ve ÖNERİLER | 80 |
| 6.1. Sonuçlar..... | 81 |
| 6.2. Öneriler..... | 82 |

| | |
|------------------------|----|
| KAYNAKLAR | 84 |
|------------------------|----|

| | |
|--------------------|----|
| EKLER | 90 |
|--------------------|----|

Ek 1: 1.Grup Motor Testler Uygulama Kayıt Formları

Ek 2: 2.Grup Motor Testler Uygulama Kayıt Formları

Ek 3: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Ek 4: Etik Kurul İzni

Ek 5: Karabük Valiliği Olur Yazısı

| | |
|-----------------------|----|
| ÖZGEÇMİŞ | 96 |
|-----------------------|----|

KISALTMALAR DİZİNİ

| | |
|--------------|------------------|
| Akt | :Aktaran |
| ANOVA | :Varyans Analizi |
| D | : Deney Grubu |
| K | : Kontrol Grubu |
| S | : Standart Sapma |
| \bar{x} | :Ortalama Puan |



TABLolar DİZİNİ

Sayfa

| | |
|---|----|
| Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Grubu 1.Grup Motor Testleri Ön Test Puanları Açısından Mann Whitney U Testi Sonuçları..... | 49 |
| Tablo 4.2. Deney ve Kontrol Grubu 2.Grup Motor Testleri Ön Test Puanları Açısından Mann Whitney U Testi Sonuçları..... | 50 |
| Tablo 4.3. Deney ve Kontrol Grubu 1. Grup Motor Testleri Son Test Puanları Açısından Mann Whitney U Testi Sonuçları..... | 51 |
| Tablo 4.4. Deney ve Kontrol Grubu 2. Grup Motor Testleri Son Test Puanları Açısından Mann Whitney U Testi Sonuçları..... | 51 |
| Tablo 4.5. Deney ve Kontrol Grubu 1. Grup Motor Testleri Cinsiyete Göre Ön Test Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi Sonuçları..... | 52 |
| Tablo 4.6. Deney ve Kontrol Grubu 2. Grup Motor Testleri Cinsiyete Göre Ön Test Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi Sonuçları..... | 53 |
| Tablo 4.7. Deney ve Kontrol Grubu 1. Grup Motor Testleri Cinsiyete Göre Son Test Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi Sonuçları..... | 54 |
| Tablo 4.8. Deney ve Kontrol Grubu 2. Grup Motor Testleri Cinsiyete Göre Son Test Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi Sonuçları..... | 54 |
| Tablo 4.9. Deney Grubu 1. Grup Motor Testleri Ön Test-Son Test Puanları Ortalama, Standart Sapma ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... | 55 |
| Tablo 4.10. Deney Grubu 2. Grup Motor Testleri Ön Test-Son Test Puanları Ortalama, Standart Sapma ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... | 56 |
| Tablo 4.11. Kontrol Grubu 1. Grup Motor Testleri Ön Test-Son Test Puanları Ortalama, Standart Sapma ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... | 58 |
| Tablo 4.12. Kontrol Grubu 2. Grup Motor Testleri Ön Test-Son Test Puanları Ortalama, Standart Sapma ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... | 59 |
| Tablo 4.13. Beden Eğitimi ve Sporun Etkileri Konusunda Ebeveynlerin Görüşleri..... | 63 |

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 4.1. Deney Grubu 1. Grup Motor Testleri Ön Test-Son Test Puan Grafiği.....56

Şekil 4.2. Deney Grubu 2. Grup Motor Testleri Ön Test-Son Test Puan Grafiği.....57

Şekil 4.3. Kontrol Grubu 1. Grup Motor Testleri Ön Test-Son Test Puan Grafiği...58

Şekil 4.4. Kontrol Grubu 2. Grup Motor Testleri Ön Test-Son Test Puan Grafiği...59



ÖZET

Bu çalışmada, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, okul öncesi çocukların temel hareket becerileri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Çalışma kontrol gruplu deneysel desenli tasarlanmıştır. Çalışma grubunu, iki farklı okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 4-6 yaş grubu çocuklar (N=40) ve bu çocukların çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ebeveynleri (N=40) oluşturmuştur. Aynı okula devam eden bir grup çocuk deney grubuna (12 kız, 8 erkek), diğer okula giden bir grup çocuk kontrol grubuna (10 kız 10 erkek) atanmıştır. Deney grubu ile 14 hafta süreyle haftada iki gün günlük program akışlarına ilaveten beden eğitimi ve spor etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu ise günlük eğitim programına devam etmiştir.

Verilerin toplanmasında, çocuk ve ebeveynlerin bazı demografik bilgilerinin elde edilmesinde araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Çocukların hareket becerilerinin değerlendirilmesinde, elde edilen süre veya mesafeye bağlı değer artışının olumlu olarak değerlendirildiği ve elde edilen süreye bağlı değer azalmasının olumlu olarak değerlendirildiği motor testler kullanılmıştır. Bunlar; Dikey Sıçrama, Otur-Uzan Esneklik, Durarak Uzun Atlama, Flamingo Denge ve Tenis Topu Fırlatma testleri; Çabukluk, Çeviklik, Ayakla Top Kontrol, Koşu Koordinasyon, 30m Sürat Koşusu ve Elle Top Kontrol testleridir. Motor testler ön test olarak her iki gruba uygulanmış, eğitim programı sonrası ise son test olarak yeniden uygulanmıştır. Ebeveynlerle yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak çocukların beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımı konusunda görüşleri alınmıştır.

Verilerin analizinde kişisel bilgi formu ve motor testler aracılığıyla toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS 20 (Statistical Package for Social Sciences-20) istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Motor testlerin tümü betimsel istatistik yöntemleriyle incelenmiş, frekans, ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. İki gruplu karşılaştırmalarda verilerin normal dağılmaması nedeniyle Mann-Whitney U Testi, ön test-son test karşılaştırmalarında ise ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Ebeveyn görüşmelerinin analizinde not

tutularak kayıt altına alınan görüşmelerin içerik analizi yapılmıştır. Elde edilen bilgiler kodlanarak gruplanmış ve temalar halinde ele alınarak tartışılmıştır.

Sonuç olarak; okul öncesi dönem 4-6 yaş grubu çocuklarla yürütülen beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocukların hareket becerileri gelişimi üzerinde anlamlı ölçüde olumlu etkisi olduğu, cinsiyetin çocukların hareket becerileri gelişimi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir. Ebeveynlerin, çocuklarla yapılan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocukların özellikle bedensel ve sosyal gelişimlerine katkı sağladığı, okul öncesi eğitim kurumlarında çocuklarla sportif etkinliklerin yapılması gerektiği, çocukların spora teşvik edilmesinde öncelikle anne-babaların model olmaları gerektiği görüşünde oldukları belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Okul Öncesi Dönem, Beden Eğitimi ve Spor, Hareket Becerileri.

SUMMARY

Effects of Physical Education and Sport Events on Basic Movement Skills of Preschool Children

In this study, it was aimed to examine the effects of physical education and sport events on basic movement skills of preschool children. The study was experimental type study and there was a control group. The study groups were 4-6 year-old children who were from two different preschool institutions (N=40) and their parents who accepted to participate in the study (N=40). We performed physical education and sport events in addition to the daily program with the experimental group two days per week for 12 weeks. Control group continued their daily education program.

Physical performances of children were evaluated and some tests used in order to collect data. These tests were Vertical Jump, Sit-Lie Flexibility, Standing Long, Flamingo Balance and Tennis Ball Throwing Kests, Jump, Quickness Ability, Foot Ball Control, Running Coordination, 30 Meter Sprint, and Hand Ball Control Tests. Motor tests were applied to both groups as pretests. They were also applied after educations as post tests. Semi-structured interview form was used to determine the opinions of parents related to sporting activities and the participation of their children in these events.

SPSS 20 (Statistical Package for Social Sciences-20) was used to analyze the data of the study. All of the motor tests were evaluated by using statistical analyses and frequency, mean and standard deviation values were specified. Mann-Whitney U test was used to compare data of two groups which were not normally distributed. Besides, Wilcoxon Signed Rank Test was used to determine the significance of differences between pretest-posttest scores. Recorded parent interviews by taking notes were analyzed by using content analysis. Data were coded, classified, and discussed under different themes.

Consequently, physical education and sport events positively affect the development of movement skills of 4-6 year-old preschool children. Parents agree

with the idea that physical education and sport events particularly contribute to physical and social developments of children, active sporting events should be performed with preschool children in educational institutions, and primarily mothers-fathers should be a role model in order to encourage children to do sporting activities.

Key Words: Pre-school Period, Physical Education, Motor Skills



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ ve AMAÇ

1.1. Araştırmanın Konusu ve Önemi

Eğitimin en önemli amacı , bireyleri yaşama hazırlamaktır. Çocukların eğitiminde ise çocukları mümkün olduğunca hayata hazırlarken bunun çocuğa göre yaşatılması önemlidir (Yavuzer 1999). Doğduğu andan itibaren bedensel olarak aktif olmak çocukların fiziksel , sosyal ve zihinsel gelişimlerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bedensel aktivite eksikliği sonucunda stres, sosyal izolasyon , aile içi gerginlikler, yanlış beslenme alışkanlıkları ortaya çıkabilmektedir . Yetişkinlikte de ortaya çıkan bir çok ciddi hastalığın nedenleri küçük yaşlar daki yaşantılara dayandırılmaktadır (Pehlivan 2009). Genel olarak tüm bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesinde, bedensel aktiviteler oldukça önemlidir.

Çocukluk dönemi ve özellikle okul öncesi dönem çocukları, oldukça hareketlidirler. Sağlıklı şekilde gelişebilmeleri için, çocukların hareket ihtiyacının karşılanması gerekmektedir. Bu ihtiyacı karşılayacak etkinliklerden biri beden eğitimi ve spor çalışmalarıdır. Temel hareket becerilerini kapsayan bu çalışmalar çocukların kas koordinasyonu, dayanıklılığı, kuvvet ve esnekliği üzerinde oldukça etkilidir. Fiziksel aktivite, hareket eğitimi , beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor performans , solunum, dolaşım, iskelet, kas sistemi ve organizmaya ait diğer fizyolojik özellikler üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır (Yarımkaya ve Ulucan 2015).

Temel hareketlerin gelişiminde olgunlaşmanın yanısıra deneyim, alıştırma, spor alanları, çocuk parkları , spor yapan bireylerin varlığı gibi çevresel faktörler ve motivasyon, yetenek, ilgi gibi bireysel faktörler de etkilidir. Olgunlaşma, hareketlerin kazanılma sırasını, çevresel etmenlerde hareketlerin kazanılma hızını ve düzeyini belirlemektedir. Temel hareket becerilerin olgun düzeyde başarılmasının yolu, çocuğa deneyim ve alıştırma imkanı veren çevreler sunmaktır. Temel hareket becerilerinin kazanılmasında güç, esneklik, denge, dayanıklılık, hız, çeviklik, koordinasyon gibi faktörler etkilidir (Korkmaz ve Kuter 2010).

Günümüz yaşam koşullarında, çocukların hareket alanlarının kısıtlandığı ve açık oyun alanlarının giderek azaldığı görülmektedir. Gelişen teknoloji ile birlikte çocuklar daha çok kapalı alanlarda yaşamını sürdürüp teknolojik oyun materyalleriyle vakit geçirir hale gelmişlerdir. Bu durum, onları daha hareketsiz bir yaşam tarzına sürüklemiştir. Bu nedenle temel hareket becerilerinin kazanılmasında, planlı eğitim programlarının uygulanmasına gereksinim duyulmaktadır.

Çocuklara yönelik eğitim programları, çocuğa kazandırılmak istenen bilgi, beceri ve alışkanlıkların nasıl bir eğitsel örgütlenme içinde gerçekleştirileceği hakkında rehber niteliğindedir. Çocukların öğrenmeleri, eğitimcinin öğretme etkinliklerini kapsamaktadır. Eğitim sürecinin amaca ulaşmada etkili olabilmesi için farklı öğretim yöntemleri kullanılmaktadır. Eğitim programlarının başarısı, programın planlı şekilde uygulanmasına bağlıdır. Çocukların oldukça hareketli olduğu bir dönem olan okul öncesi eğitim döneminde, çocuklara yönelik beden eğitimi ve spor etkinlikleri programlarının da çocuğun temel hareket becerilerinin gelişimini destekler nitelikte olması beklenmektedir.

Okul öncesi eğitim döneminde uygulanacak olan beden eğitimi ve spor etkinliklerini kapsayan eğitim programlarının, çocuklarda doğru duruş alışkanlıkları, temel hareketler, büyük ve küçük kas gelişiminin desteklenmesi ile yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığının edinilmesi, problem çözme, yaratıcılık, dikkat etme, düşünceyi bir noktada toplama, hayal gücünü kullanma gibi becerileri geliştirmeye katkıda bulunması beklenmektedir. Bunun yanında çocuğun oyunun kurallarına uyma, arkadaşlarına saygı gösterme, başarıyı ve yenilgiyi kabullenmeyi öğrenme, hoşgörülü olma, işbirliği yapma alışkanlığını kazanması, olumlu benlik gelişimini desteklemesi, kendisinin başarıya yeteneği hakkında bilgi sahibi olması, yeteneklerini hissetmesi, bedenini ve gücünü algılaması gibi prososyal davranışlar kazanmasına yönelik etkileri de olmalıdır. Beden eğitimi ve spor çalışmalarının, çocuklara belirli hareketleri öğretmekten çok onları sosyal, psikolojik ve duygusal yönden desteklemede önemli bir yeri olduğu söylenebilir (Altınkök Vazgeçer ve Ölçücü 2013). Bireylere küçük yaşlardan itibaren beden eğitimi ve spor alışkanlığının kazandırılmasının, sağlıklı bir yaşam için önemli olduğu görülmektedir. Bu nedenle, sistemli olarak uygulanacak beden eğitimi ve spor etkinliklerinin yer aldığı eğitim programlarına gereksinim duyulduğu söylenebilir.

1.2. Amaç ve Alt Amaçlar

Bu araştırmanın amacı ; beden eğitimi ve spor etkinliklerinin okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 4–6 yaş grubundaki çocukların temel hareket becerileri üzerine etkilerini incelemektir. Okul öncesi eğitim programı kapsamında düzenli beden eğitimi ve spor etkinlikleri uygulanan grup ile normal günlük okul öncesi eğitim programı uygulanan grubun temel hareket becerilerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki alt amaçlara ulaşılması hedeflenmiştir.

1) Deney grubuna uygulanan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocukların 1.grup motor testler olarak ele alınan;

- Dikey Sıçrama Testi
- Otur-Uzan Esneklik Testi,
- Durarak Uzun Atlama Testi,
- Flamingo Denge Testi ve
- Tenis Topu Fırlatma Testi performansına etkisi var mıdır?

2) Deney grubuna uygulanan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocukların 2.grup motor testler olarak ele alınan;

- Çabukluk Testi,
- Çeviklik Testi,
- Ayakla Top Kontrol Testi,
- Koşu Koordinasyon Testi,
- 30m Sürat Koşusu Testi ve
- Elle Top Kontrol Testi performansına etkisi var mıdır?

3) Deney ve kontrol grubunda yer alan çocukların hareket becerileri erişileri ön test-son test arasında farklılık var mıdır?

4) Deney ve kontrol grubunda yer alan çocukların hareket becerileri erişileri ön test-son test arasında çocukların cinsiyetine göre farklılık göstermekte midir?

5) Deney ve kontrol grubundaki çocukların ebeveynlerinin çocukların beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımlarına yönelik görüşleri nasıldır?

İKİNCİ BÖLÜM

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde hareket ile ilgili belli bazı kavramlar, hareket becerileri, hareket becerilerinin gelişimi, beden eğitim ve spor eğitiminin önemi konuları üzerinde durulacaktır. Konu ile ilgili belli bazı kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

2.1. Konu ile İlgili Kavramlar

Hareket, zaman ve mekân içerisinde yer değiştirme olarak tanımlanabilir. Beden eğitimi kavramının türediği en üst ve en önemli kavram harekettir. Hareketten sonra gelen, beden eğitimi ve spor ile ilgili olan kavram oyundur (Kale 2007).

Oyun, belli bir amaca yönelik olan ya da olmayan, kurallı ya da kuralsız gerçekleştirilebilen, fakat her durumda çocuğun isteyerek ve hoşlanarak yer aldığı; fiziksel, bilişsel, dil, duygusal ve sosyal gelişimin temeli olan, gerçek hayatın bir parçası ve çocuk için en etkin öğrenme sürecidir (Kaya ve Elgün 2015). Bir başka açıdan oyun, iki takım ya da kişiler arasında kazanmak için mücadele edilen, belirli kuralları olan, bireye haz veren ve bireyin hoşça vakit geçirmesini sağlayan eğlenceli bir faaliyet olarak tanımlanır. Oyun, çocuk için vazgeçilmez ve eğitimciler için de göz ardı edilmemesi gereken bir kavramdır (Kale 2007). Bireyin yaşamıyla birlikte başlayan oyun, yaşamın her döneminde farklılaşarak ve gelişerek devam etmekte, farklı ilgilerin ve gereksinimlerin en doyurucu kaynağı olarak her zaman önemini korumaktadır. Oyun etkinlikleri, çocukların bıkmadan ve usanmadan yaptıkları, belli becerileri geliştirici ve pekiştirici bir araçtır (Özdemir ve Ramazan 2012).

Spor, belirli bir sistem çerçevesinde, belirli prensipler ve otoriteye dayalı yapılan bir eylemdir. Spor, bireyin hareket etme ihtiyacının karşılanması, eğlenme, oyun, neşelenme, sosyalleşme, statü elde etme ve daha bir çok nedenle tercih edilen, meslek olarak seçilebilen bir alan; kişisel ya da toplu biçimde yapılan ve genellikle yarışmaya dayanan, kimi kurallara göre uygulanan beden hareketlerinin tümüdür (Heper 2012).

Beden eğitimi, bir takım hareketler yoluyla beden eğitilmesidir. Farklı bedensel hareketlerle insan bedeninin anatomik, fizyolojik ve psikolojik açıdan

güçlendirilmesi olarak ifade edilebilir (Kale 2007). Beden eğitimi bireyin fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel yönlerden gelişmesini sağlayan etkinlikler toplamıdır. Bu anlamda beden eğitimi, sadece bireylerin bir bütün olarak gelişmesine değil, aynı zamanda bireylerin oluşturduğu ve içinde yaşadıkları toplumun gelişmesine de katkı sağlamaktadır (Heper 2012).

Hareket ya da motor beceri yeterliliği, genel temel motor becerileri yönünden özellikle manipülatif ve yer değiştirme beceri kalıpları açısından tanımlanmaktadır. Çocukluktan yetişkinliğin sonuna kadar öğrenilen, kullanılan, işlenen ve değiştirilen çeşitli hareket kalıpları, beceri performansını etkileyen değişik faktörlerden etkilenmektedir. Erken çocukluk döneminde motor yeterliliğin gelişimi, çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca fiziksel aktivitelere katılım ve olumlu motor yeterlilik algısının inşası için önemlidir (Gallahue, Ozmun ve Goodway 2014).

Motor performans, ortaya konan bir hareketin sonucu, hareketin ölçülebilen bir özelliğidir. Performansta ölçüt olarak genellikle süre ya da mesafe kullanılır. Örneğin; hedefin merkezine topu atma (Heper 2012; Tepeli 2010a).

Esneklik/hareket genişliği, bir ya da daha fazla eklemden hareketleri istemli olarak, mümkün olduğunca geniş bir açı içerisinde yapabilme yeteneği ya da eklemlerin hareket olgunluklarını optimal bir şekilde kullanma yeteneğidir. Vücudun esnekliği küçük yaşlarda daha fazladır. Esneklik, bir hareket için en önemli parçalardan biridir. Kemikler ve kaslar geliştikçe esneklik azalmaya başlar (Heper 2012; Koç 2009; Tepeli 2010a).

Sürat/hız, mevcut şartlar altında hareketleri en kısa sürede icra edebilme yeteneğidir. Her psikomotor etkinliğin belli bir zaman içinde yapılması gerekir. Hız, çocuğun gelişimi ile orantılı olarak artmakta ve ergenlik döneminde en üst seviyeye ulaşmaktadır. Organizmaya dışarıdan gelen bir uyarıcıya karşı organizmanın tepki yapma hızına ise “tepki hızı” denmektedir (Şimşek 1998; Tepeli 2010a).

Kuvvet, dirence karşı koyabilme yeteneğidir (Şimşek 1998; Koç 2009). Her psikomotor etkinlik belli bir kuvvete ihtiyaç gösterir. Kuvvetin artması kemiklerin ve kasların büyümesi ve vücudun olgunlaşmasına dayanır. Hareketin niteliğini belirleyen özelliklerden biri olan kuvvet, genellikle gücün en yüksek noktası veya istemli maksimum bir kasılma sonucunda oluşan etkidir (Tepeli 2010a).

Sporda beceri, en az enerji ve zaman harcayarak istenen en yüksek hedeflere ulaşabilmek için bir süreç içinde sıralanan ve kazandırılması öngörülen sistemli davranışlardır. Beceri alıştırmaya, tekrarlarla hareketleri öğrenebilmeye, değişik durumlarda amaca uygun ve çabuk bir şekilde tepki gösterebilmeye, her hareketin birbirini doğru olarak izlemesine, istenen kuvvetle meydana gelmesine bağlıdır (Heper 2012).

Dayanıklılık, motor ve bireysel özelliklerle ilgili biyo-motor bir beceridir. Ortaya çıkan yorgunluğa karşı organizmanın karşı koyabilme, vücudun sergilediği aktivitenin meydana getirdiği strese dayanma yeteneğidir (Heper 2012; Koç 2009). Çocuklarda erken yaşlarda görülen bir özellik olup genetik yapı, kas oranı ve çeşitlerine, aerobik ve aneorobik kapasitenin gelişimine bağlıdır (Şimşek 1998).

Sporda yetenek, amaca yönelik bir hareket esnasında iskelet ve merkezi sinir sisteminin dengeli ve uyum içerisinde çalışmasıdır. Tüm sportif becerilerin öğrenilmesinde becerilerin belirli bir seviyeye ulaşabilmesini sağlamak için mutlaka koordinasyon çalışmalarının uygulanması gerekmektedir (Heper 2012).

Koordinasyon/eşgüdüm, amaca yönelik bir harekette iskelet kasları ile merkezi sinir sisteminin uyum içinde çalışması, etkileşimde bulunmasıdır. Motor gelişimde becerilerin gelişmesi ve amaca uygun hareketlerin olması için bedenün bazı organları birlikte, uyumlu ve eşgüdüm içinde çalışmak zorundadır (Şimşek 1998; Tepeli 2010a).

Kondisyon, bir sporcunun fiziksel ve ruhsal olarak genel durum ve verimliliğidir (Heper 2012).

Denge, belli bir yerde bir durumu devam ettirme olarak tanımlanmaktadır. Sabit bir noktada dengelyi sağlayabilme “statik denge” olarak tanımlanır. Hareket halinde dengelyi koruyabilme ise “dinamik denge” olarak ifade edilir (Heper 2012). İlk önemli denge şekilleri oturma ve ayakta durmadır. Dönme, eğilme, yukarı doğru uzanma, tek ayak üzerinde durma, çocuğun gelişimine paralel olarak ortaya çıkan diğer denge şekilleridir. Denge, yürüme, koşma ve atlama gibi becerilerin kazanılmasında çok önemli bir faktördür. Denge, sinir sisteminin sağlığını test etmede kullanılan bir durumdur. Aynı zamanda kas sistemi, göz kontrolü ve orta kulak arasındaki bütünleşme hakkında bilgi verir. Denge yeteneğinin geliştirilmesi

için, beden eğitimi programlarında denge ile ilgili etkinliklere ağırlık verilmelidir (Tepeli 2010a).

2.2. Hareket Becerilerinin Gelişimi ve Hareket Eğitimi

Beden eğitimi ve sporun başlangıç noktasında, insan ve insanın ilk temel hareketleri yer almaktadır. Çocukta dil ve kavramların gelişmesi ile birlikte algılama ve anlama da gelişmeye başlar. Daha sonra kuvvet, çabukluk, dayanıklılık, açışal hareketlilik, denge, yön bulma, ritim duygusu gibi kendi bedensel özelliklerinin farkına varır. Bir çocuk başka bir çocuğa “Kim daha önce ilerideki topu koşup alacak?” gibi bir soru yönelttiği an, beden eğitimi anlayışı içinde, bu nokta sporun başlangıcı olarak kabul edilir. Yani önce insanın amaca yönelik olmayan hareketleri, sonra yürüme ve koşma gibi elementar hareketleri ve daha sonra yarışma duygusunun ifade edilmesiyle sporun başlangıcının ortaya çıktığı söylenebilir (Kale 2007).

Hareket gelişimi (motor gelişim), fiziki büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişmesine paralel olarak organizmanın sisteme bağlı hareketlilik kazanmasıdır. Büyüyen ve gelişen vücutla beraber, hareketler de gelişim göstermektedir. Yaşamın ilk iki yılında çocuğun kazandığı hareketler, ileride kazanılacak hareketlerin temelini oluşturur. Bu hareketler çok fazla kontrol gerektirir. Yaşamın ikinci yılından yedi yaşına kadar olan devrede çocuk, temel becerileri kazanır (Güven 2005; İnan 2005). Bireyin temel hareket becerilerinin dengeli bir biçimde geliştirilmesi, yaratıcı ve düzeltici bir eğitimle mümkün olabilmektedir. Temel hareket modellerinde olgunluk seviyesine ulaşamama, hareket becerilerinin spor becerilere dönüştürülmesine engel olacak ve daha üst seviyedeki becerilerin kazanılmasına da engel olabilecektir (Adrian ve Cooper 1995’den Akt.:Çağlak Sarı 2011).

Bütün kültürlerde çocuklar büyük kas/kaba motor becerilerini edinirler. Bu alanla ilerleme oldukça hızlı olmaktadır. Okul öncesi dönemde bütün çocuklar aynı motor yetenekleri kazanırlar, ancak bu yeteneklerini farklı şekillerde kullanırlar (Trawick-Swith 2013).

2.2.1. Temel Hareket Becerileri

Çocuğun günlük etkinliklerindeki hareket modelleri küçük kas hareketleri (nesne kullanma) ve büyük kas hareketleri (bedeni kullanma) olmak üzere iki büyük

kategoride toplanmaktadır. Büyük kas hareketleri ise; lokomotor hareketler, lokomotor olmayan hareketler ve denge olarak ele alınmaktadır (Çağlak 2005). Temel lokomotor beceriler; vücudu dik bir pozisyonda bir noktadan diğer bir noktaya yatay veya dikey yönde sürükleyen vücut hareketleridir. Yürüme, koşma, sıçrama, atlama, at yürüyüşü (galop), sekme, yana kayma gibi hareketler genellikle temel lokomotor beceriler olarak düşünülür (Tepeli 2020b). Non-lokomotor beceriler; eğilmek, bükülmek, sallanmak, dönmek, simetrik-asimetrik ve geniş-düz vücut şekilleri olarak ele alınmaktadır. Manipülatif beceriler ise; top veya sopayı tutarak kontrol etmeyi içeren atma, tutma, fırlatma, vurma, tekmeleme, sürme, yuvarlama, topa havada vurma, isabet ettirme, zıplatma olarak ele alınmaktadır (Gallahue, Ozmun ve Goodway 2014; Heper 2012).

Temel hareket formları; yürüme, koşma, tırmanma, çömelme, dönme, yuvarlanma, aşma, asılma, engel altından geçme, sallanma, atma, atlama, zıplama, çekme, itme, uzanma, eğilme temelinde genelde benzer hareketlerden oluşan daha bir dizi hareketlerdir (Kale 2007). Aşağıda temel hareket formları ele alınmıştır.

Yürüme, lokomotor becerilerinin en temel ögesidir. Çocuklar yaklaşık bir yaşında yürüme becerisini kazanırlar.

Koşma, koşu becerisinin hareket kısımları çocukluk döneminin ilk yıllarında başlar. Yürümenin bir uzantısı olan koşu, her iki ayağın zeminden yükseldiği bir yükselme aşamasını kapsar ve yavaş bir tempoda koşudan hızlı koşuya kadar devamlı ve aralıksız bir bütün olarak seyreder (Gallahue, Ozmun ve Goodway 2014). Çocuk 18 aylık olduğunda koşabilmektedir, fakat bu aşamada koşu becerisinde her iki ayağın zeminden kesildiği uçuş aşaması mevcut değildir. Çocuğun koşabilmesi için tek bacağı üzerinde kendisini yukarı ve ileri doğru itecek yeterli bir güce, koordinasyon ve dengeye sahip olması gerekir. Koşunun olgunluğunu gösteren uçuş aşaması 2-3 yaş döneminde görülür. Uygun bir cesaretlendirme, pratik ve eğitimle koşuya ait hareketin tüm kısımları 7 yaş ile birlikte kazanılmış olur (Tepeli 2010b).

Sekme, sekme becerisi, ritmik bir şekilde tek ayak üzerinde sıçrama ve bir adım yürüme hareketinin sıra ile birleştirilmesini içerir. Olgun düzeyde bir sekme becerisinin gelişimi, etkili bir koşmaya bağlıdır. Sekme daha büyük denge gelişimi, dinamik denge, koordinasyon ve bacak gücü gerektirdiğinden, okul öncesi çocuklarda en geç kazanılan becerilerden biridir. Her iki ayağın üzerinde ayrı ayrı

sıçrama becerisini, nadiren 4-5 yaş çocukları başarırken 6 yaş çocukları tam olarak başarabilirler. Kız çocuklarının bu beceriyi oyunlarında oldukça sık kullandıkları ve bu nedenle erkek çocuklarından daha başarılı olduğu görülmektedir (Gallahue, Ozmun ve Goodway 2014; Tepeli 2010b).

Zıplama, yer değiştirme becerisi olup çocuğun sıçramasını ve aynı ayakla yere inmesini içeren bir beceridir (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014). Sıçrayarak atlama, iki temel hareketin birleşiminden oluşan bir hareketi gerektirdiği için temel lokomotor becerilerin en zorudur ve en son gelişen beceridir. Çocuklar üç yaşlarında bu beceriyi yapmaya yeltenmekte 5-7 yaş arasında ise bu beceriyi gerçekleştirebilmektedirler. Sıçrayarak atlamada, diğer ayağa doğru ağırlık transferi, bu becerinin kazanımı için önemli bir davranış kriteridir (Tepeli 2010b).

Atlama, yükselme ve iki ayak üzerine inmeyi içeren bir vücut yöneltme becerisidir. Ciddi bir kas gücü, çoklu uzuv koordinasyonu ve dinamik denge gerektiren bir beceridir. Cimnastik, basketbol ve voleybol gibi sporlar, özellikle dikey atlama becerisi gerektirmektedir (Gallahue, Ozmun ve Goodway 2014). Yatay atlama, her iki ayaktan güç alınarak vücudun öne doğru yukarı ve dışa gelecek şekilde sürüklenmesinden oluşan temel bir harekettir. hazırlık, havalanma, uçuş ve iniş aşamalarından oluşur ve kolların kullanılışı, dizin esnekliği, kalça bağlantıları ve vücut pozisyonu bölümlerinin yerleşmesi önemli unsurlardır (Tepeli 2010b).

Tek ayak üzerinde sıçrama, denge ve kontrol etme gibi zorluklardan dolayı tek ayak üzerinde sıçrama becerisinin temel hareket kısmı yürüme, koşma ve atlama becerisinden sonra gelişir. İlk olarak 3-5 yaş arasında görülür ve 6 yaş ile birlikte çocuklar bu beceriyi üst düzeyde yapabilirler. Atlama ve tek ayak üzerinde sıçrama, zemin üzerinden havalanma ve zemine iniş gibi hareket formlarını içerir. Fakat tek ayak üzerinde sıçramada, tek ayak üzerinde zeminden havalanıp yine tek ayak üzerine iniş yapılırken atlamada, bir veya iki ayak üzerinde zemine havalanılır ve iki ayak üzerinde zemine iniş yapılır (Tepeli 2010b).

Galop ve yana kayma, yana kayma, sadece hareketin yönü farklı olmak ile birlikte at yürüyüşü ile aynı hareket kısımlarını içermektedir. Bu beceri 3-4 yaşlarında gerçekleşebilmekte, 5 yaşında olgunlaşabilmektedir (Tepeli 2010b). Galop ve kayma becerileri, atlama adımı ile birlikte diğer ayağa doğru ritmik adım atılmasını gerektirir. Galop, çocuklar tarafından öğrenilen ilk asimetrik yer

değiştirme becerisidir ve yanlara doğru kaymanın aksine, ileri doğru hareketi yönelime sahiptir (Gallahue, Ozmun ve Goodway 2014).

Nesne kontrol becerileri; el ve ayakların kullanılması ile nesnelere güç alma ve onlara güç uygulama ile ilgili olup hem denge hem de lokomotor hareketleri içine alır. Nesne kontrol becerileri; topa sopa ile vurma, top sektirme, top yakalama, topa ayakla vurma, topu el üstünden fırlatma ve topu yerden yuvarlama gibi becerilerden oluşmaktadır (Tepeli 2010b). Aşağıda nesne kontrol becerileri ele alınmıştır.

Duran bir topa vurma, bir beysbol sopasının, iki el kullanarak güç yardımıyla duran bir topa vurulması şeklinde seyreden bir beceridir. Genellikle el-göz koordinasyonu gerektirir. Bunun için topa sopa ile vurmak için gerekli olan güç, sopanın düzgün bir şekilde geriye doğru salınmasına bağlıdır. Topa, uygun bir güçle temas edilmelidir. Beysbol sopası topa doğru yönelmeli, doğru açıda temas etmelidir. Sopayı sallama esnasında, kalça ve omuz dönüşü hareketinin yapılması ve vücudun ağırlığının ön ayağa doğru transfer edilmesi gerekir (Tepeli 2010b).

Top sektirme, bir topu avuç içini kullanmadan parmak uçları yardımıyla ve topu tutmadan yapılan topu sıçratma hareketidir. Bu beceri, hareket eğitimi programlarında yer alan nesne kontrol becerilerinin başında gelmektedir. Gelişimsel düzeni; topu sektirme ve topla temas, topu sektirme esnasındaki kontrol ve hâkimiyet şeklindedir (Tepeli 2010b).

Yakalama, el ve kolların yardımıyla havada nakledilen bir nesnenin kontrol altına alınması hareketidir. Top yakalayabilmek için çocuklar el göz koordinasyonu, gözlerle bir objeyi takip etme, bu objeyi sürekli izleme, hareketini tahmin etme, algısal farkındalık ve objenin geniş dinamikleriyle başa çıkabilmek için ince parmak kontrolü içeren bazı becerilere ihtiyaç duyarlar (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2014). Yakalama için 2 yaşın erken olduğu, 15 yaşındaki çocukların ise yakalama becerisi ile ilgili bütün gerekli hareketleri yapabildiği söylenebilir. Nesnenin hacmi, biçimi, rengi, yapısı, ağırlığı, yoğunluğu, hızı ve işaretler gibi birçok faktör yanında ortamın gürültüsü, ışık, sıcaklık gibi faktörler de yakalama performansını etkileyebilmektedir. Çocukların ilk yakalama deneyimleri; bacakları açık durumda oturarak yuvarlanan topu el ya da ayaklarıyla durdurmalarıdır. Daha sonra zaman-mekân ilişkisinin kazanılmasına paralel olarak top yakalama becerisi gelişmeye başlamaktadır (Tepeli 2010b).

Topa ayakla vurma, bir topa ayağı kullanarak güçlü bir şekilde vurma ile karakterizedir. İlk topa ayakla vurma hareketleri, koşma yeteneğinin kazanılmasından sonra, yaklaşık iki yaşında görülür. Bu yaşta çocuğun dengesi, tek ayak üzerinde dururken diğer ayak ile topa kuvvetini verecek şekilde gelişmiştir. Olgunlaşmaya bağlı olarak, çocuğun denge ve kuvveti geliştikçe topa vurma hareketlerinde ilerleme görülür. Topa ayakla vurma becerisi şu şekillerde olabilir: duran top, duran çocuk; hareket eden top, duran çocuk; duran top, hareket eden çocuk; hareket eden top, hareket eden çocuk (Tepeli 2010b). Ayakla vurma için çocuklar ayak-göz koorninasyonu, denge ve algısal motor becerilere ihtiyaç duyarlar (Gallahue, Ozmun ve Goodway 2014).

Havadan gelen topa ayakla vurma, bir çeşit ayakla vurma türüdür ve burada ayak havadan gelen bir topa vurur. Ayakla vurmaktan daha karmaşık bir beceridir. El-ayak koordinasyonu, denge ve algısal motor beceri gerektirir (Gallahue, Ozmun ve Goodway 2014).

Sopa ile topa vurma, yan kol, alt kol, üst kol, tek el, çift el gibi birçok vuruş şekli vardır. Bu becerinin ilkel şeklinde çocuklar balonlara ve toplara elleri, beden kısımları ve kısa raketlerle vururlar. Tek el veya çift elle vuruş yapabilirler. İlkokul çağına ilerledikçe çocuklar masa tenisinde tek elle vurmaya, iki elle sopa ile vurmaya ve badmintondaki ön kol ve voleybol servis atışındaki gibi spor dallarına özgü şekilleri öğrenirler (Gallahue, Ozmun ve Goodway 2014).

Fırlatma, farklı beden parçalarının karmaşık biyomekanik ilkelerini, topa anlamlı bir gücü transfer edebilmek amacıyla uygulamayı sağlayacak koordinasyon ve etkileşimi içeren karmaşık büyük kas motor becerisidir (Gallahue, Ozmun ve Goodway 2014). Fırlatma becerisinin erken aşamasında çocuklar kollarını ileri doğru uzatırlar ve topu sevk ederler, bu esnada ayaklar sabit kalır. Daha sonraki aşamada kol ile aynı tarafta olan ayak ileri doğru adımlanır ve top başın gerisinde tutulur ve kol geride olacak şekildedir. Hareketin olgun aşamasında, zıt istikametteki dirsek denge sağlamak amacıyla kaldırılır. Vücut fırlatma yönüne doğru çevrilir. Fırlatma esnasında denge diğer zıt ayağın adımlanması ile sağlanır. El üstünden top fırlatma becerisinin gelişimi, çocuklara uygulanan hareket eğitimine bağlıdır. İki-üç yaş çocukları iyi bir fırlatma becerisine sahip değilken, dört yaşından sonra bu beceri gelişmekte, 5-6 yaş çocuklarının çoğu yeterli fırlatma becerisine sahip olmaktadırlar

(Tepeli 2010b). Çocuklar, fırlatma ve yakalama becerilerini yavaş yavaş öğrenmektedirler. Okul öncesi dönemde bir şey fırlatırken çocukların kolları daha kıvrak ve daha fazla esnektir, objeyi ne zaman bırakacaklarını hesaplarlar. Sonunda kollarını değil bütün vücutlarını kullanmaya başlarlar (Trawick-Swith 2013).

El altından top yuvarlama, el altından top yuvarlama becerisi, topa gücü verme ve böylelikle topun belli bir hedefe yönelerek zemin üzerinde yolculuk etmesidir.

Temel hareketler döneminde kazanılan motor beceriler, aşağıda verilmiştir (Güven, Bal ve Metin 1993'den Akt.Özer ve Özer 2012):

3-4 yaş büyük kas yetenekleri

- 20cm yükseklikten atlar.
- Hareket eden topa tekme atar.
- Parmaklarının ucunda yürür.
- Üç tekerlekli bisiklete biner.
- Salıncakta sallanır.
- Kaydırdan kayar.
- Öne doğru takla atar.
- Ayak değiştirerek merdiven çıkar.
- Havadan kendisine atılan topu tutar.

3-4 yaş küçük kas yetenekleri

- Üç parçası olan yap-bozu yapar.
- Makasla kesme yapar.
- Makasla çizgi üzerinden keser.

4-5 yaş büyük kas yetenekleri

- Tek ayak üzerinde 4-8sn durur.
- Değişik yönlerde doğru koşar.
- Denge tahtasında yürür.
- Çift ayakla 10 kez sıçrar.
- 5cm yükseklikteki ip üzerinden atlar.
- 6 kez geriye doğru sıçrar.
- Topu sıçratır ve yakalar.
- Ayak değiştirerek merdiven çıkar.

- Üç tekerlekli bisiklet ile köşeleri döner.
- Tek ayak üstünde 5 kez sıçrar.
4-5 yaş küçük kas yetenekleri
- Ev, adam ve ağaç resimleri çizer.
- Makasla basit şekilleri kesip yapıştırır.
- *5-6 yaş büyük kas yetenekleri*
- Dengede ileri-geri ve yana doğru yürür.
- İp atlar gibi sıçrar.
- Topa yön vererek sıçratır.
- Tek eliyle topu tutar.
- İp atlar.
- Sopa ile topa vurur.
- Patenle kayar.
- İki tekerlekli bisiklete biner.
- Kızakla kayar.
- Tek ayak üzerinde 10sn durur.
- Barfıkste 10sn asılı bekler.

5-6 yaş küçük kas yetenekleri

- Kalem tutar.
- Büyük harfler çizer.
- Başparmağı ile diğer parmaklarına dokunur.
- Bir resmi, sınırlarını taşımadan boyar.
- Resmi sınırlarından keser.
- Kalem tıraş kullanır.
- Çekiçle çivi çakar.
- İsmi yazır.
- Koşarken yerden nesne alır.
- Küçük harfleri bakarak yazır.

Lokomotor becerilere yönelik etkinlik yapılmak isteniyorsa, çocukların lokomotor gelişim özelliklerinin bilinmesi, becerilerin içeriklerinin ve kapsayacağı aktivitelerin analizi gereklidir (Tepeli 2020b).

2.2.2.Hareket Becerileri Gelişim Dönemleri

Hareket becerileri gelişimi, normal gelişim gösteren çocuklarda belli bir sıralar izler. Gallahue'nin piramit modeline göre gelişim dönemler şu şekilde ele alınabilir (Akt. Tepeli 2010b):

- Refleksif hareketler dönemi (doğum öncesi 4.aydan doğum sonrası 1 yaşa kadar),
- İlkel/gelişmemiş hareketler dönemi (0-2 yaş),
- Temel hareketler dönemi (2-7 yaş),
- Özelleşmiş-spor hareketler dönemi (7 yaş ve üzeri).

Refleks hareketler, doğumda var olan ve sonradan birçoğunun kaybolduğu yakalama, adım atma gibi bebeklerin bedeninin bölümlerini hareket ettirmeyi sağlayan genel bir yetenektir. İlkel hareketler dönemi ise ilk istemli hareketlerdir. Tam olarak gelişmemiş hareket yeteneklerinde, çocuklar hayatın ilk iki yılı boyunca sürünme, emekleme, yürüme, uzanma, bırakma, yakalama gibi lokomotor ve nesne kontrol becerilerinde ilerleme kaydederler. Yaşamın ilk iki yılı, gelecekteki hareketlerin önemli bir belirleyicisidir ve ileriki yıllarda kazanılacak hareketlerin temelini oluşturur. Bu hareketlerin uzantısı ise temel hareketlerdir. Genellikle 3.yılda gelişmeye başlayıp 7.yaşın sonuna kadar devam eden temel hareketler dönemi çocukların kendi vücutlarının hareket potansiyellerini deneyip keşfettikleri yıllardır (İnan 2005; Tepeli 2010b).

Temel beceriler koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma gibi hareketlerdir. Bu beceriler, tüm çocuklarda bulunan ortak özellikler ve yaşam için gerekli becerileri olduğu için “temel beceriler” olarak isimlendirilmektedirler (Özer ve Özer 2012).Çocukların temel hareket döneminin en önemli özellikleri şu şekilde ele alınabilir (Tepeli 2010b).

- Temel hareketlerin gelişiminde olgunlaşma kadar deneyim, alıştırma, spor alanları, çocuk parkları, spor yapan bireylerin varlığı gibi çevresel faktörler ve ilgi, yetenek gibi bireysel faktörler de önemlidir.
- Olgunlaşma hareketlerin kazanılma sırasını, çevresel etmenler de hareketlerin kazanılma hızı ve düzeyini belirler.
- Bu dönemde hedef, temel motor becerilerin olgun düzeyde başarılmasıdır. Bu da deneyim ve alıştırma fırsatı sunan çevre ile mümkündür.
- Bu yaş çocukları arasında hareket yetenekleri önem kazanır. Çocuklar hareket başarılarını birbirleriyle karşılaştırmaya ve övünmeye eğilim gösterirler.
- Temel hareket becerilerinin kazanılması, çocuğun sosyal ve duygusal gelişimleri üzerinde önemli rol oynar.
- Temel hareket becerilerinin kazanılmasında güç, esneklik, denge, dayanıklılık, hız, çeviklik, koordinasyon gibi faktörler etkilidir.
- Bir beceri önce en ilkel düzeyde kazanılır, sonra gerekli düzeltmeler yapılır. Deneyim, olgunlaşma ve yetişkinlerin etkisi ile yetenek gelişir.

Temel motor beceri gelişimi, bir yere doğru vücudu hareket ettirme (lokomotor), yer çekimi gücüne karşı dengeyi koruyabilme (denge) ve bir nesneden güç alma veya verme (nesne kontrol) gibi becerileri kapsamaktadır (Tepeli 2010b). Erkeklerde motor özelliklerin en yüksek artış gösterdiği yaşlar 4, 6, 8, 13, 14 yaşları olarak görülmektedir. Kızlarda ise en yüksek artış 4, 6, 9, 10 yaşlarında görülmektedir. Genel olarak 2-7 yaş arası temel becerilerin kazanıldığı ve yeteneklerin keşfedilmeye başlandığı zaman olarak belirlenmiştir. Bu yaş aralığı ilk önce; koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma gibi, sonra kombinasyonlar halinde bir takım lokomotor, denge ve manipülatif becerilerin nasıl yapılacağını keşfetme sürecidir. Bu beceriler tüm çocuklarda bulunan ortak özellikler ve yaşam için gerekli beceriler olduğundan temel beceriler olarak isimlendirilmektedir.

Okul öncesi ve ilkokulun ilk yıllarında temel ve özel hareket becerilerini inceleştirme ve geliştirmedeki başarısızlık, ergenlik ve yetişkinlik yıllarında başarısızlığa ve engellenmeye yok açabilmektedir. Çocuklar bir aktivite içindeki gerekli hareket becerilerini öğrenmezlerse, aktiviteye başarılı bir katılım gerçekleştiremezler. Becerileri çocukluk döneminde kazandırmak daha kolaydır.

Çocukluk döneminde öğrenilemeyen beceriler, çeşitli nedenlerle daha sonra öğrenilememektedir (Özer ve Özer, 2012). Tüm bu nedenle, erken yıllardan itibaren çocuklarda hareket becerilerinin gelişimi ve desteklenmesi önem taşımaktadır. Koşu ve zıplama gibi lokomotor aktiviteler, fırlatma ve yakalama gibi manipülatif aktiviteler ve dengeleme gibi tabii aktiviteler, erken çocukluk yıllarında geliştirilmesi gereken temel hareket yeteneklerinden bazılarıdır. Her ne kadar bazı çocuk gelişim uzmanları çocukların hareket ve oyun becerilerinin doğal açılımı büyüdükçe bu yeteneklerin gelişeceğini belirtse de fırsatlar, güdüleme ve öğretim faktörleri temel hareket yetenekleri gelişiminde rol oynamaktadır. Genel olarak 3-4 yaşındaki bir çocuğun, kontrol ve ritmik koordinasyonu arttığı için hareketleri daha uyumlu ve kontrollü bir hal almaya başlamaktadır. Yaklaşık 4 yaşındaki bir çocuk ayak değiştirerek rahatlıkla merdivenlerden inip çıkabilir, beden hareketlerini istediği gibi ustalıkla yönlendirebilir, merdivenlere ve ağaçlara tırmanabilir, parmak ucunda durabilir, dizlerini kırmadan yerdeki nesnelere ulaşabilir, topu atma, yakalama, zıplama ve tekmeyle vurma gibi becerileri içeren top oyunlarını rahatlıkla oynayabilir.

Çocuklar 5-6 yaşlarında, mekanik yönden etkili, uyumlu ve kontrollü gelişmiş hareket şekilleri sergilerler. Temel hareket becerilerinin kazanımıyla ilgili verilerin büyük bir çoğunluğu, 5-6 yaşına gelen çocukların olgunluk evresine ulaşmış olması gerektiğini savunmaktadır. Yine 5 yaşındaki bir çocuk, ince bir çizgi üzerinde kolaylıkla yürüyebilir, çevik bir biçimde parmak uçlarında koşabilir, ayak değiştirerek sıçrayabilir, hareketleri müziğin ritmine uygun yapabilir, tek ayağı ile 3-4cm ileriye zıplayabilir, dizlerini bükmeden öne eğilip parmak uçlarına dokunabilir (Özbar 2007).

2.2.3. Hareket Gelişimini Etkileyen Etmenler

Hareket becerileri gelişimini etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır. Bunlar kalıtsal özellikler, teşvik ve cesaretlendirme, uygun ortamın çocuğa sunulması olarak ele alınabilir.

Hareket becerilerinin genetik bir temele dayanan vücut tarafından meydana getirilmesi, kalıtımın önemli bir etken olduğunu düşündürmektedir. Her çocuğun olgunlaşma ve büyüme hızı genlerle belirlenir. Araştırmalar kalıtım ve motor eylemler arasında sıkı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Katılım yanında vücut

ölçüleri, beslenme, hastalık durumları, ırk, anne baba tutumları, sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet, olgunlaşma, eğitim ve zekânın motor gelişim üzerinde etkisi olduğu söylenebilir (İnan 2005; Tepeli 2010b).

Çocukların hareket becerilerini geliştirmeleri için tesis, araç ve zaman faktörleri önemli rol oynamaktadır. Birçok hareket becerisi, öğrenme fırsatından yoksun kalan çocukların gelişimsel potansiyelleri sınırlandırıldığı için engellenmektedir. Bunun yanında, ailelerin çocuklarını fiziksel aktiviteye yönlendirecek zaman ve enerji bulamamaları çocukların hareket yeteneklerini geliştirmelerini sınırlamaktadır. Çocukların hareket gelişimi açısından öğretmen de önemli bir unsurdur. Öğretmen olmadan, birçok çocuğun temel hareket becerilerini olgun düzeye getiremeyeceği ve spor becerilerini kazanamayacağı söylenebilir (Özer ve Özer 2012).

Motor yeteneklerin gelişimi için; değişik büyüklükte toplarla yapılan kısa mesafe ve düşük hızda atma, yakalama, ayakla vurma, denge ve çabukluk çalışmaları, ritmik dans aktivitelerine yer verilebilir. Kavrama ile ilgili gelişimi desteklemek için; basit kuralları olan oyunlar, şarkılı oyunlar, yaratıcı danslar, keşfedici, araştırıcı aktiviteler, kişisel ve sosyal gelişimi desteklemek için; bireysel aktivitelere ağırlık verilebilir. Bunun yanında tırmanma gibi aktivitelerde, çocuğun yeteneklerini diğer çocuklarla karşılaştırarak test etme fırsatı verilmeli, hareketlerinden övgü ile söz edilmeli, paylaşma, kazanma ve kaybetmenin güzelliği öğretilmeye çalışılmalıdır (Özbar 2007).

Temel hareket becerilerini geliştiren çocuklar, özelleşmiş becerileri geliştirmek ve bu becerileri yaşam boyu rekreasyonel, oyun, spor ve dans aktivitelerine transfer etmek için hazır olacaklardır. Özellikle okul öncesi ve ilkokulun ilk yılları, temel hareket becerilerinde uzmanlaşmak için son derece önemli yıllardır (Özer ve Özer 2012). Temel hareket becerilerinin geliştirilmesinde beden eğitimi ve spor etkinlikleri, bu etkinliklerde ise özel bazı öğretim model ve yöntemlerinin kullanılması önemlidir.

2.2.4. Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinde Kullanılabilecek Öğretim Model ve Yöntemleri

Öğretim etkinlikleri açısından düşünüldüğünde model, belirli öğretim hedeflerine ulaşılması için yönlendirici yollar tasarlayarak öğretimi planlama,

yürütme ve değerlendirmedeki öğretmen sorumluluklarını tanımlar. Öğretim modelleri, öğrenmeyi en etkili ve verimli olarak sağlayabilmek için öğrenme düzeyini etkileyen önemli değişkenleri ve bunlar arasındaki ilişkileri açıklamaktadır (Senemoğlu, 2009). Literatürde taktiksel oyun yaklaşımı, spor eğitimi, bireysel ve sosyal sorumluluk, doğrudan öğretim, bireyselleştirilmiş öğretim, akran öğretimi ve işbirliğine dayalı öğretim modellerinden yaygın olarak söz edilmektedir (Demirhan 2012).

- **Taktiksel Oyun Yaklaşımı Modeli** temelinde, öğrencilerin zihinsel olarak etkin bir şekilde oyuna katılarak fiziksel becerileri öğrenmeleri vardır. Öğrencilerin etkin katılım ve toplumsallaşmaları önemlidir.
- **Spor Eğitimi Modelinin** ana hedefi, becerili, bilgili ve istekli spor insanları yetiştirmektir. Becerili ve bilgili spor insanı, oyuna katılabilmek için gerekli becerileri sergiler, oyunun kurallarını anlar ve değer verir, oyun/spor içindeki iyi ve kötü uygulamaları ayırt eder, spor kültürünü koruyacak ve geliştirecek şekilde davranır.
- **Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modelinde** temel amaç, bireylerin kendileri ve diğerleri için sorumluluk almalarını öğrenmeleri için fırsatlar sunmaktır. Bireysel ve sosyal gelişime oldukça yüksek düzeyde katkı sağlayan bir modeldir.
- **Doğrudan Öğretim Modeli**, öğretmen merkezli ve iyi organize edilmiş çok sayıda fikir ve kavramla dolu kaynaklar ile öğrencileri donatmayı temel alır. Modelin temel varsayımlarından biri, en zayıf öğrencinin bile eğer kendisine öğretilirse belirli bir alanda en iyi şekilde öğrenebileceğidir.
- **Bireyselleştirilmiş Öğretim Modeli**, insanların gelişimsel özellikleri ve yaşamdan beklentileri açısından farklı özelliklere sahip olmaları nedeniyle öğrenme hızlarının da farklı olduğunu, bu nedenle bireysel farklılıkların dikkate alınması gerektiğini savunur.
- **Akran Öğretimi Modelinin** temel ilkesi “ben sana öğreteyim, sen de bana öğret”dir. Yaşamda birçok şey akranlardan öğrenilmektedir ve akranlardan öğrenilen bilgiler, sürekli kullanıldığından çoğu zaman okul ortamında öğrenilenlerden daha kalıcıdır.

- ***İşbirliğine Dayalı Öğretim Modeli***, öğretimin farklı özellikleri olan ve değişik sosyo-kültürel kaynaklardan gelen öğrencilerin ortak bir amaç doğrultusunda küçük gruplar halinde çalışarak birbirlerinin öğrenmelerine yardım etmek amacıyla yapılması temeline dayanır. İşbirliğine dayalı öğrenme kuramı temelini toplumsal bağlılık, bilişsel gelişim ve davranışçı öğrenme kuramlarından almaktadır (Demirhan 2012).

Öğretim yöntemleri, yaklaşım ve modellerden farklı olarak bir ders için yararlanılabilecek öğretim yollarıdır ve bir ders süresince birden fazla öğretim yönteminden yararlanılabilir. Temel spor becerilerinin öğretiminde komut, alıştırmaya, eşli/işbirliğine dayalı, kendini değerlendirme/denetleme, katılım, yönlendirilmiş buluş ve problem çözme yöntemleri kullanılmaktadır (Demirhan 2012; MEB 2006).

- ***Komutla öğretimde*** öğretmen, bilgi ve becerileri hazır olarak öğrencilere aktarır. Öğretmen, bilgi ve becerileri doğrultusunda hareket ve beceriler hakkında açıklamalar yapar, komut vererek hareketi gösterir.
- ***Alıştırmayla öğretim***in temel amacı, öğrencilere olabildiğince çok alıştırmaya yapma fırsatı sağlamaktır. Konu öğrencilere bir kez aktarıldıktan sonra öğrencilerin istedikleri sürede harekete başlayarak, istedikleri süre, aralık ve sayıda hareket yaparak, istedikleri sürede bitirmelerine fırsat verilir.
- ***İşbirliği/eşli çalışmada***, öğrenciler eşleşerek çalışma yaparlar ve her eş bir görevi yerine getirir. İşbirliğine dayalı öğrenme, öğrenmeye güdülenme ve dikkati toplamaya yardım eder, farklılıklara saygılı olmayı öğretir.
- ***Kendini değerlendirme/denetlemede***, öğrenciler öğretmenin belirlediği ölçütlere göre, yaptıkları hareketleri değerlendirerek kendi performans düzeyleri ile ilgili karara varırlar. Kendine ait sorumluluk almayı gerektirir.
- ***Katılımla öğretimde***, öğrenciler açık bir şekilde öğretme-öğrenme sürecine katılmaktadırlar. Her çalışma, öğretmen tarafından belirlenen tek bir standardı yansıtır, öğrencinin işi ise bu düzeyi gerçekleştirmektir.
- ***Yönlendirilmiş buluş*** yoluyla öğretim, bir tümevarım yoludur. Öğretmenin yönlendirici rolü önem taşır. Öncelikle öğrencinin merakını uyandıracak bir belirsizlik durumu yaratılır. Öğretmenin sorduğu her soru, öğrenci tarafından keşfedilen tek bir doğru cevabı ortaya çıkarır. Daha sonra öğrencinin farklı bağlantılar kurarak problemin çözümüne ulaşması için rehberlik edilir.

- **Problem çözme**, üst düzey zihinsel etkinliklerin kazanılması için işe koşulan bir öğretme yoludur. Birey sırasıyla kavramları, kuralları ve kuralların sentezini oluşturarak bu noktaya ulaşabilir. Belirlenen bir problemin ortaya atılarak karşılıklı görüşler belirtilmek suretiyle çözülmesi esasına dayanır.

Temel hareket becerileri geliştirilirken kullanılan yöntem ve araçların çeşitliliği bu hareket örüntülerinin niteliğini arttırabilir ve birleştirme noktalarında çeşitlilik yaratabilir. Standart öğretimlerin dışına çıkılarak çocukların farklı bakış açıları ve yaratıcı yaklaşım kazanmaları sağlanabilir. Bu kazanımlar özellikle öğrenci merkezli yaklaşım ve yöntemlerle daha iyi düzeye çıkarılabilir (Soytürk 2007). Yukarıda sıralanan öğretim yöntemleri yanında sunuş yoluyla öğretim, düz anlatım, soru-cevap, tartışma, örnek olay, mikroöğretim, gösterip yaptırma, grup çalışması, örnek olay gibi yöntem ve teknikleri kullanmak mümkündür (MEB 2006).

2.2.5. Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminde Kullanılabilecek Temel Etkinlikler

Beden eğitimi çalışmalarında etkinlikler dört aşamada yaptırılabilir. İlk iki aşama ısınma hareketleridir, üçüncü aşamada becerilerin kazandırılması amaçlanır. Dördüncü aşamada, etkinliğin neşeli biçimde bitirilmesi amaçlanır. Yaklaşık 30-45 dakikalık bir uygulama şu şekilde planlanabilir (Güven 2005; Özer ve Özer 2012):

- **Harekete sürükleyici etkinlikler (Isınma hareketleri):**Yaklaşık 5 dakika süre ile değişik tempolarda yürüme, koşma, sıçrama gibi zindelik verici hoşagiden aktivitelerdir.
- **İşlevsel egzersizler (Isınma hareketleri):**Yaklaşık 10 dakika süre ile eklemleri hareket ettirme, kasları güçlendirme ve esneklik kazandırma için yaptırılan hareketlerdir. Eller, kollar, omuzlar, bel, kalça, bacaklar, dizler, ayak bilekleri çalıştırılır. Bu hareketler ayakta veya oturularak yaptırılabilir.
- **Grup etkinlikleri:**Yaklaşık 25 dakika süren, uygulamanın en önemli aşamasıdır. Çocukların yaşı ve gelişim düzeyine uygun olarak beden eğitiminin jimnastik, atletizm, voleybol gibi her hangi bir dalın ile ilgili uygulamalar yaptırılabilir. Minder, ip, top, çember vb. alet istasyonları kurulabilir. Gelişimi ileri düzeyde olan çocuklar diğerlerine yardımcı olabilirler. Grup ne kadar küçük olursa çalışma o ölçüde iyi olur.

- **Bütün sınıf etkinlikleri:** Yaklaşık 5 dakika süre ile bütün sınıf birlikte düşünülerek öğretim planlanır. Müzikli oyunlar, serbest hareketler ve yeni öğretilen hareketin basamakları yaptırılabilir. Bu bölümde oyunlara yer verilmesi, dersin/uygulamanın son bölümünün neşe ile bitirilmesini sağlar.

Okul öncesi ve ilkokul döneminde çocuklar için ısınma veya rahatlama hareketleri veya beceri geliştirme hareketleri olarak aşağıdaki hareketlere yer verilebilir (Güven 2005):

- Gözler açık, ayakucunda yükselerek duruş gösterme (Duruş süresi 3-5 saniyedir. Çocuğun bu süre içinde topuklarını yere temas ettirmesi sıçramaması ve ayaklarının yerini değiştirmemesi gerekmektedir.)
- Çömelme pozisyonu (Duruş süresi 3-5 saniyedir. Dizler 90-45 derece açı yapacak şekilde bükülmelidir.)
- Ayakucunun önüne diğer ayağının topuğunu yerleştirme (Duruş süresi 5 saniyedir. Öndeki ayağın topuğu, arkadaki ayağın ucuna dokunmalıdır.)
- Tek ayak üzerinde dengeli durma (Tek ayak üzerinde dururken havadaki ayağı yere temas etmemelidir.)
- Diz planörü (Duruş süresi 3-5 saniyedir. Eller yerde, dizlerden biri yerde, diğer bacak düz şekilde yere paralel olarak havaya kaldırılır.)
- Planör duruşu (Duruş süresi 3-5 saniyedir. Kollar yana açılarak vücut dengede tutulur ve tek ayak üzerinde denge sağlanır.)
- Ritme uygun yürüyüş (Çocuklardan müziği veya tempoyu dinleyerek uygun ritimde yürümeleri istenir.)
- Çizgi üzerinde topuk ayakucu teması ile ileriye ve geriye doğru adımlama (Çocuk, çizginin dışına çıkmaması ve gözeriyle çizgiyi takip etmesi için uyarıda bulunulur.)
- İp üzerinde yürüyüşler (Çocuk, yavaş ve dikkatli bir şekilde bitiş noktasına kadar yürümelidir. Gözler ayaklara değil öne ve ileriye bakmalıdır. Hareketin çıplak ayak ile yaptırılması, çocuğun uyarımı daha iyi hissetmesini sağlar.)
- Daire üzerinde yürüyüşler (Eğitimci model olur ve çocuğa çizginin dışına çıkmadan yürümesi için yönlendirme yapar.)

- Paspas dizisi üzerinde yürüyüşler (40 cm² boyutunda 6 adet paspas sıralanıp üzerinde 10 cm çapında daireler çizilir ve çocuk dairelerin ortasına basarak yürür. Gerekirse eğitimci model olur.)
- Fasülye torbalarına basarak yürüyüşler (Düz ya da çapraz adımlarla yere dizilmiş fasülye torbalarına basarak yürüme esnasında, çocuğa dengesini korumak için atacağı bir sonraki adımı düşünmesi söylenmeli, kollarını yana açması istenmelidir.)
- Koşular, galop adımları (Ritme uyarak koşma, arkadaşına çarpmaması hatırlatılmalıdır. Galop adımı; tek ayağı karına doğru çekerek sekmeler veya bir sağ bir sol ayağı öne çekerek yapılan sekmeler şeklindedir.)
- İp, top, çember kullanarak yapılan koşular.
- Engeller arasında koşma.
- Çift ayak sıçrama.
- Tek ayak üzerinde durma ve sıçrama.
- Tek ayak üzerinde sıçrama.
- Ayak bileği yüksekliğindeki ip üzerinde atlama.
- Seksek düzeninde çift ayak sıçrama.
- Engel dizisini tamamlama.
- Bir noktadan diğer noktaya yönü takip ederek gitme.
- Geometrik şekiller üzerinde hareket etme.
- Sıçrayarak engel setini tamamlama.
- Tek ve çift ayak üzerinde sıçrama kombinasyonları.
- Karda iz çıkarma hareketi (Yere sırt üstü yatar pozisyonda, kollar ve bacaklar yere temas edecek şekilde açılıp kapanmalıdır.)
- Sırt üstünde sürünme.
- Ördek yürüyüşü (Çocuk ayak bileklerini elleriyle tutarak düşmeden hedefe gitmelidir. Sırt düz tutulmalı, baş ileriye bakmalıdır.)
- Fil yürüyüşü (Sırt düz ve yere paralel, eller ileriye doğru gergin tutulmalıdır.)
- Ayı yürüyüşü (Dört ayak pozisyonunda hedefe kadar gitmesi istenir.)
- Maymun ve goril yürüyüşü (Ellerle ayak bileklerinin arkasından tutulur.)
- Kurbağa sıçraması (Atlarken ve düşerken kollar ileri doğru uzanmalı, dizler hafifçe bükülmelidir.)

- Yengeç yürüyüşü/yarım köprü (Çocuğa sırt üstü pozisyonda kalçasını yerden yukarıda tutması söylenir.)
- Şınav ve sürünerek ilerleme.
- Dizler üzerinde yürüme, sürünme ve emekleme hareketleri.
- Kütük dönüşü (Kollar ve bacaklar gergin olarak yere uzanıp minder üzerinde kütük gibi yuvarlanması istenir.)
- Öne ve arkaya takla atma.
- El arabası yürüyüşü (Çocuk minder üzerinde elleri ve dizleri üzerinde dururken, ayaklarından tutulup kaldırılır ve elleri üzerinde yürütmesi istenir.)
- Denge üzerinde yürüyüşler (Çocuk denge tahtası üzerinde yürürken eğitimci mutlaka yanında olmalıdır.)
- Nesne taşıyarak denge üzerinde yürüyüşler (Çocuk elinde bir oyuncak, top, vb. ile denge tahtası üzerinde yürürken dik durması ve ileriye bakması istenir.)
- Kasa içinden geçme ve kasa üzerinde yürüme, kasadan atlama.
- Asılma, sallanma, atlama.
- Merdiven kullanarak yürüme, emekleme, koşma alıştırmaları.
- Top yakalama (Eğitimci çocuktan 100-150 cm. uzakta durmalıdır. Başarılı bir yakalama için ellerin kullanılması ve üç denemenin ikisinde topun yakalanması gerekir.)
- Top yuvarlama, top sürme, top sıçratma, topa tekme atma, hedefe top atma.
- Top yuvarlayarak kuka devirme.
- Yanda, önde, yukarda ip çevirme, aşağı yukarı, sağa sola dalgalandırma.
- Yüksek atlama.
- Eğilerek geçme.
- Çift veya tek ayakla sıçrama.
- Engel setini tamamlama.

Genel olarak anaokullarında beden eğitim programları hazırlamak için denge ve kuvvet hareketleri, koşu, atlama ve sıçramalar, taklidi hareketler, yakalama ve fırlatma, topa ayakla vurma ve eşli hareketlerden yararlanılabilir (Özer ve Özer, 2012). Bunların yanısıra çocuklarla atlama, sürünme, kaldırma ve yük taşıma, itme ve çekme, yürüyüş, koşu, denge, top atıp tutma becerisini geliştirici egzersizler;

jimnastik sopası, ip, çember, bayraklar ile egzersizler; objeleri taşıma egzersizleri yapılabilir (Günsel 2011).

2.2.6. Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminde Kullanılabilecek Bazı Oyun Materyalleri

Oyun materyalleri, çocukların gelişimlerini desteklemeye yönelik kullanılabilmektedir. Hareket gelişimine yararlı olabilecek bazı oyun materyalleri şu şekilde ele alınabilir (Altınkök 2006):

- İpler. Etkinliklerde tek tip ipler değil, farklı özellikler taşıyanlar tercih edilmelidir. Çeşitli kalınlık ve uzunluklarda olmalıdır. Bireysel ip etkinlikleri için ip standardı, ipin iki ucu koltuk altında veya onun üzerinde tutulurken ortasına basmaktan ibarettir.
- Çemberler. Plastik veya ahşap olabilir. Çeşitli en ve genişlikle olmalıdır. Farklı renkler, etkinlikleri daha neşeli kılar.
- Bloklar. Tahta ve plastikten olabilir. İçi dolu, çeşitli yüksekliklerde ve enlerde olmalıdır. Aşırı yüksek ve ağırlıkla olmamasına dikkat edilmelidir. Yuvarlak/yüksek, kare/alçak, dikdörtgen/alçak vb. gibi.
- Minderler. Yumuşak/sert, 0,5–1m./1–1,5 m. uzunluklarında, 5–10 cm/15–20 cm. kalınlıklarında olmalıdır.
- Tüneller. Tahta veya plastikten olabilir. Çeşitli uzunluk, en ve yükseklikte olmalıdır. Farklı şekillerdeki tüneller tercih edilmelidir.
- Eğik Düzlemler. 10 cm. yüksekliğinde 30 cm. uzunluğunda ve farklı enlerde olabilir.
- Toplar. Çeşitli ağırlık ve genişlikte olmalıdır. İçi dolu, boş, büyük, küçük topalar tercih edilmelidir.
- Çarpma Levhaları. Portatif, sabit, düz, delikli, dar, geniş, yüksek, alçak vb. özellikler taşınmalıdır. Bu özelliklerden sadece bir veya ikisini taşınmalıdır. Örneğin, üzerinde üçgen ve daire deliği olan bir çarpma levhası olabilir.
- Denge Araçları. Alçak, yüksek, merdivenli/merdivensiz, uzun/kısa, üzeri geniş/dar vb. özellikler taşınmalıdır.
- Raketler. Çocukların elleri ile rahatça kavrayabileceği sapı olan masa tenisi, kort tenisi ve badminton raketleri.

- Sopalar. Çeşitli uzunluklarda ve kalınlıklarda olmalıdır. Bunların dışında golf sopasına benzer ucu geniş, sapı dar olan sopalar da tercih edilmelidir.
- Kum Torbaları. Çeşitli ağırlıklarda olmalıdır. Özellikle kaldırma, taşıma, itme ve çekme ile ilgili etkinliklerde kullanılan yaygın bir araçtır.
- Ritim Çubukları. Tahtadan 50–80 cm. arasında olabilir.
- Kurdeleler. Bir ucu sopaya bağlı 1–1,5 m. uzunluğunda çeşitli renklerde kurdeleler.
- Takım İşaret Şeritleri. 5–10 cm. eninde vücudu çapraz sarabilen çeşitli renklerde şeritler.
- Yürüme ve Koşma Platformları. Üzerine farklı yönlerde ayak resimleri çizilmiş platformlar. Kumaş, plastik veya ahşap olabilir.
- Mini Basketbol Potası. Etkinlik alanının herhangi bir yerine monte edilebilecek mini basketbol potası.
- Tırmanma Merdiveni. Çeşitli en, yükseklik ve aralıklarda sabit ve portatif olmalıdır.
- Kum Havuzu. Kum havuzunda kullanılacak kumun yumuşak kum olması gerekmektedir.
- Kaydırak. Kaydırığın kenarları yüksek ve korumalı olmalıdır.

Temel hareket eğitiminde, hangi yöntem-teknik veya materyal kullanılırsa kullanılsın eğitiminin belli bazı noktalara dikkat etmesi gerekmektedir. Eğitimci, çocukların lideri olarak kendi üzerine düşen sorumlulukları yerine getirmelidir. Çalışma öncesi, çalışma sırası ve sonrasında dikkat edilecek bazı hususlar aşağıda verilmiştir.

2.2.7. Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

Beden eğitimi çalışmalarına başlamadan önce, çocukların sağlık kontrolünden geçirilmesi gereklidir. Yapılacak hareketler çocukların gelişim özelliklerine uygun olarak seçilmeli, gelişimleri değerlendirilmeli ve belirli aralıklarla izlenmelidir. Her çocuk kendi ritmine göre çalışmalıdır. Çocuklar başarılı olacak şekilde eğitime alınmalı, gözlem yetenekleri geliştirilmeli, yaşına uygun olarak diğer insanlarla ilişki kurmasına yardım edilmelidir (Çağlak Sarı 2011; Özer ve Özer 2012).

Çalışmalar esnasında ilk etkinliklerin oyun düzeyinde olması daha sonra kurallı hareketlere geçilmesi, hareketlerin basitten zora doğru sıralanması gereklidir. Kuvvet gerektiren, zorlayıcı, karmaşık kuralları olan hareketlerden kaçınılmalıdır. Hareketler sırasında tef, davul gibi ritm araçları ve müzikten yararlanılabilir. Taklidi hareketler ve dramatizasyona yer verilebilir (Güven 2005).

Çocuklar hareketler sırasında esnek, yumuşak ve terletmeyen giysiler giymelidirler. Hareketler sırasında spor ayakkabısı kullanılabilir, bazen çıplak ayak ile de hareket yaptırılabilir. Eğitimci, hareketler sırasında açıklama yaparak model olmalı, çalışmalarda müzikli oyunlara ve eşli hareketler gibi grup etkinliklerine yer vermelidir. Oturma, sırayla yürüme, koşma, eşli veya grup şeklinde çalışma gibi etkinliklere yer verilerek sosyal gelişim desteklenmelidir. Hareketlerin sonunda ise, çocuklara “güzel”, “iyi yaptın”, “afetin” gibi sözel ödüller; kucaklama ve gülümseme gibi duygusal ödüller ödül olarak kullanılmalıdır. Çocuklar hareketleri yapmaya zorlanmamalı ve tehdit edilmemelidir (Güven 2005; Özer ve Özer 2012).

Eğitimci hareketleri yaptırırken, çocuklara model olmak için hareketleri kendisi de yapmalı ve sözel açıklamalarda bulunmalıdır. Hareketi yapmaktan çocuklar gibi zevk almalı, sıcak ve arkadaşça bir hava oluşturmalıdır. Çocuklar arasındaki bireysel farklılıkları göz önüne alarak uygun tepkilerde bulunmalı, çocukların başarılarını sık sık ödüllendirmeli ve kırıncı sözlerden kaçınılmalıdır. Belli bir hareketi sık sık tekrar ettirmek yerine değişik materyaller ve aletler kullanarak hareketin ilginç hale gelmesini sağlamalıdır. Çocuklara zor gelen hareketlerde, gereken fiziki ve sözel yardım yapılmalı, çocuk cesaretlendirilmelidir. Çocuklar hareketleri tam olarak öğrendikten sonra bunları birleştirerek yeni hareketler üretmelerine fırsat vermelidir. Hareketler sırasında çocukların vücut parçalarının isimlerini ve bazı kavramları öğrenmeleri için ilgili sözcükler sık sık kullanılmalı, çocukların yaparak öğrenmeleri sağlanmalıdır. Çocukların özellikleri ailelerine aktarılmalı ve gerekli yönlendirmede bulunulmalıdır (Güven 2005; Özer ve Özer 2012).

Beden eğitimi ve sporun belli bazı ilkeleri vardır. Her ne kadar beden eğitimi ve spor eğitimindeki kurallar, genelde sosyal normlar ve rollerden farklılık gösteriyor olsa da, spordaki bu sosyal özellikleri genel normlar olarak toplumun diğer alanlarına nakletmek hiç de zor değildir. Hatta toplumda beraber yaşamak için bu kural ve davranışları spor yoluyla öğrenebilme önemlidir. Beden eğitimi ve sporun ilkeleri;

sporda dakiklik, dikkatlilik, ilgililik, iletişim, düzenlilik, saygı, arkadaşlık, yardımlaşma, tanıma, yumuşaklık, hoşgörü, ciddiyet, mertlik, güven, ortak sorumluluk, cesurluk, neşelilik ve haz alma ilkeleri olarak sıralanabilir (Kale 2007).

Özellikle okul öncesi eğitim döneminde, her çocuğun kişisel gelişim özellikleri ve gereksinimleri göz önünde bulundurulmalıdır. Aileler yapılacak çalışmalar hakkında bilgilendirilmelidir. Okul öncesi yıllar, gelişim ve temel hareket becerilerinin kazanılmasında kritik bir dönemdir ve bu dönemde beden eğitimi ve spor etkinlikleri çocuk için oldukça önemlidir.

2.3. Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor

Hareket eğitimi kavramı spor, oyun, dans, alıştırma ve keşfedici hareketleri kapsamaktadır. Hareketler yoluyla elde edilen bu deneyimler, kendi başlarına bir amaç değil büyüme ve gelişmede sürekli ve etkili temel bir araç olarak düşünülmelidir. Çocuklar sürekli büyüme ve gelişim sürecinde olup bitmeyen bir hareket ihtiyacı içerisindeyler. Çocuğun hareketlerinin olgunluk evresine ulaşabilmesi, alıştırma fırsatları yaratılmasına, çocukların motive edilmesine ve nitelikli bir eğitim verilmesine bağlıdır. Okul öncesi dönemde hareket eğitiminin temel kriterlerini, bedensel egzersizler ve oyunlar oluşturmaktadır (Çağlak Sarı 2011). Erken çocuklukta motor beceriler genellikle lokomotor ve nesne kontrol becerileri kapsamaktadır. Bu beceriler, daha sonraki çocukluk döneminde oyun ve spora katkı sağlayacaktır. Erken yıllarda kazanılan motor beceriler ile çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivitelerin artış düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Draper ve ark. 2012).

Çocuklarda temel hareket becerilerinin büyüme ve gelişme ile kazanıldığı ve çevrenin bunu çok az etkilediği savunulmaktadır. Fakat bu durum tek etken olmayıp çocuklara verilen fırsatlar ve hareket eğitimi, becerilerin gelişmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Güven 2005). Beden eğitim etkinlikleri, okul öncesi dönemden itibaren en az önem verilen etkinliklerin başında gelir. Okul öncesi eğitim kurumlarında uygun mekan bulunmayışı, öğretmenlerin fiziksel aktiviteler ilgi duymayışı ve beden eğitimi öğretmeninin bulunmayışı nedenler arasında sayılabilir. Oysa beden eğitimi programlarının bilinçli bir şekilde planlanıp uygulanmayışı eğitimde büyük bir eksiklik oluşturmaktadır. Özellikle okul öncesi çocukların gelişimlerini desteklenmesinde hareket gelişiminin desteklenmesi, diğer gelişim

alanlarını doğrudan etkilediği için büyük önem taşımaktadır. Çocukların hareket gereksinimlerini karşılayacak en uygun etkinlik, beden eğitimi programlarıdır (Özer ve Özer 2012; Tepeli 2010b).

Beden eğitimi, bilişsel gelişim açısından; araştırmacı düşünmeyi geliştirir, problem çözme becerisi gelişimini destekler, kavram gelişimini destekler, bilişsel fonksiyonlar aktive edilir. Motor gelişim açısından; temel hareketlerin gelişimi desteklenir, küçük ve büyük kas motor gelişimi ve kas koordinasyonu desteklenir, bedensel farkındalığı artırır, fiziksel adaptasyonu geliştirir, yaşam boyu spor alışkanlığının alt yapısı hazırlanır. Psiko-sosyal gelişim açısından; sosyal yeterlik becerilerini geliştirir, olumlu benlik gelişimi desteklenir, empati duygusu gelişir, diğer bireylerin haklarına ve özelliklerine saygı göstermeyi öğrenir, karşılaştığı sorunlarla başa çıkma konusunda güçlenir, çocukların işbirliği ve ekip çalışması gibi toplumsal yaşam becerileri gelişir (Özer ve Özer 2012; Tepeli 2010b). Çocuklar fiziksel etkinliklere ve okul öncesinde önemli bir yeri olan hareketli oyunlara katılarak işbirliğini, yardımlaşmayı, hoşgörüyü, paylaşmayı, arkadaşlarına ve oyunun kurallarına saygılı olmayı ve duygularını kontrol etmeyi öğrenir. Çocuk, etkinlikler sırasında vücudunu ve yeteneklerini tanır, kendini ifade etme fırsatını bulur. Yaratıcılık ve problem çözme becerileri gelişir. Oyunlarda elde edilen başarı, kendini yeterli hissetmesini sağlar (Çağlak 2005). Hareket ve oyun aracılığı ile çocuklar motor becerilerden çok daha fazlasını öğrenmekte, bilişsel stratejiler kullanmayı, benliklerinin farkına varmayı ve diğer çocuklarla nasıl iletişimde bulunabileceklerini öğrenmektedirler (Çağlak Sarı 2011).

Tüm bunların yanında, egzersizlerin sağlıklı olmaya katkısı vardır. Çaba gerektiren egzersizler duygusal rahatlama sağlar. Çocuğun bağımsızlık duygusu gelişir, kendisi hakkında olumlu düşünceler geliştirmesini sağlar, kendini eğlendirecek uğraşı bulması kolaylaşır. Beklemeyi, iş bölümü yapmayı, grup içinde gereken davranışları yerinde ve zamanında yapmayı aktif şekilde öğrenme fırsatı bulduğu için sosyalleşmesi gelişir (Güven 2005; Kale 2007).

Birrer ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırma, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin motor becerilerin gelişiminde olumlu bir etken olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir çalışmada ise erken yaşlarda başlanan fiziksel aktivitelerin,

fiziksel gelişim ve psikomotor gelişim için olduğu kadar sosyal gelişim için de olumlu yönde katkı sağladığı belirtilmektedir (Akt.:Çağlak Sarı 2011).

Güncellenen okul öncesi eğitim programında, hareket eğitimine özellikle yer verilmiştir. Okul Öncesi Eğitim Programı'nda hareket eğitimi ile ilgili şu bilgiler yer almaktadır (MEB 2013):

“Hareket etkinliğinin amacı, çocukların temel hareket becerilerini geliştirerek çocuğun fiziksel, motor, bilişsel, dil, sosyal ve duygusal, gelişimine ve öz bakım becerilerine katkıda bulunmaktır. Böylece çocuğun fiziksel etkinliklere yaşam boyu katılımı da sağlanabilir. Çocukların fiziksel ve motor yeterliliklerinin, algısal motor gelişimlerinin ve hareket becerilerinin yani yer değiştirme, nesne kontrolü ve denge becerilerinin geliştirilmesini içeren etkinliklerdir. Bu etkinlikler süresince çocukların temel hareket becerileri, beden farkındalığı motor yeterliliği (güç, koordinasyon, hız, çabukluk) ve fiziksel yeterliliği (esneklik, kuvvet, dayanıklılık) gelişir. Örnek etkinlikler: Beden farkındalığını (bedenin omuz, bel, dirsek ve bilek gibi değişik bölümleri), alan farkındalığını (yukarı, aşağı, ön, arka, sağ, sol gibi), kuvvet, hız, çabukluk, esneklik, dayanıklılık ve koordinasyonu geliştirici etkinlikler, yapılabilecek etkinlikler arasındadır. Çocukların bireysel özelliklerini dikkate alan, onları güdüleyici, benlik algılarını ve özgüvenlerini pekiştirici etkinliklere yer verilmelidir. Uygulamalarda çevre düzenlemesine, çocukların yaşlarına uygun ve temel hareket becerilerini kazandırmada etkili olacak materyaller seçilmesine özen gösterilmelidir. Etkinliklerde top, ip, tebeşir, hullahup, denge tahtası gibi yapılandırılmış materyaller gibi açık hava oyun materyallerinin kullanımına ek olarak doğanın çocuklara sunduğu farklı yapıdaki zeminler, tırmanma olanakları, denge için kullanılacak kütükler gibi materyal ve ortamlar da kullanılmalıdır. Ayrıca geleneksel/yöresel çocuk oyunlarının, açık havada oynanan sokak oyunlarının da hareket etkinlikleri kapsamına dâhil edilmesi etkinlikleri çeşitlendirecektir. Hareket etkinliği, çocukların motor gelişimlerinin desteklenmesi ve hareket becerilerinin kazandırılması amacıyla ele alınabileceği gibi geçiş etkinliği olarak da uygulanabilir. Bu durumda yapılacak çalışmalar için etkinlik planı hazırlanmasına ve bunların günlük eğitim akışına yazılmasına gerek yoktur. Etkinlikler en az 30 dakika sürmeli bu

sürenin ilk 5 dakikası ısınma oyunları, 20 dakikası bir önceki uygulamanın tekrarı ve yeni temel hareket becerileri, son 5 dakikası da soğuma etkinlikleri olmalıdır. Hareket beceri etkinlikleri sınıf içinde veya açık havada, bahçede uygulanabilir.”

2.3.1. Okul Öncesi Eğitim Döneminde Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminin Amaçları

Dünya’da giderek kalabalıklaşan yerleşim birimleri, yoğun trafik araçları, makineleşmenin getirdiği monoton ve hareketsiz çalışma ortamı, toplum yaşamında insanları hareketsizliğe alıştıran faktörler, işsizlik, emeklilik ve tembellik gibi nedenlerle insanların bir köşeye çekilerek hareketsiz kalmaları, çeşitli nedenlerle ortaya çıkan sıkıntılar ve ruhsal sorunlar nedeniyle durgunluklar, çağın ortak hastalığı denebilecek hareketsizliği bir alışkanlık hâline getirmektedir (MEB 2006).

Çocuğun sportif aktivitelere katılımı, gelişimi açısından oldukça önemlidir. Teknolojik ilerlemeler ve şehirleşme, özellikle çocukların oyun alanlarının ve bedensel faaliyetlerinin azalmasına neden olabilmektedir. Özellikle son yıllarda, çocukların televizyon ve bilgisayar gibi teknolojik materyallerle geçirdikleri zamanın fazlalığı ve çocukların sürekli oturuyor olmaları sonucunda çeşitli vücut duruş bozuklukları, hareketsizlik ve kilo artışı olabilmektedir. En önemli belirtiler ise kas ve kemik dokularında görülen değişikliklerdir. Hareket azlığıyla birlikte kas gücü azalmaya başlar. Örneğin, hiç bir fiziksel rahatsızlığı olmayan bir kişinin bir haftalık kesin yatak istirahatinden sonra el kavrama kuvveti %20 azalmaktadır. Çocukların fiziksel performanslarının artırılması, daha sağlıklı bir yaşam sürmeleri ve egzersiz yapmayı alışkanlık haline getirmek amacıyla, gönüllü olarak veya bir dizi eğitimin bir parçası olarak spor okullarına devam edilmektedir. Ülkemizde spor okulu eğitimi ise genç erişkin yaşlarda verilmemektedir (Saka ve ark. 2008). Oysa diğer alışkanlıklar gibi, spor alışkanlığının da temeli küçük yaşlarda atılmaktadır (Özer ve Özer 2012).

Çocukların çoğu, 6 yaşına geldiğinde temel hareket modellerini olgunluk seviyesinde başarabilmek için gelişimsel olarak hazırdırlar. Fakat birçok genç, düzenli uygulama fırsatı bulamama, öğretimin olmaması ya da yetersiz olmas, fiziksel aktivitelerin desteklenmemesi ya da yetersiz desteklenmesi nedeniyle sportif aktivitelerde yetersizlik göstermektedir. Temel hareketler döneminde olgun formu

kazanama, sporla ilişkili hareketler dönemindeki özel becerileri geliştirmede engel oluşturmaktadır (Özer ve Özer 2012). Çocuklar, 6 yaşında bütün temel hareketleri olgun aşamada yapmaya gelişimsel olarak hazır olmalı ve bunları motor gelişiminin spor yönüne aktarmaya başlamalıdır. Çocuk yetersiz öğretim, cesaret verilmemesi ve düzenli deneme fırsatı bulamaması nedeniyle hareketlerinde geri kalır (Şimşek, 1998). Unutulmamalıdır ki erken yaşlarda harekete yönlendirilmiş çocuklar için spor, çocuk için yemek içmek ve uyumak gibi zorunlu bir yaşam ihtiyacıdır. Sadece sağlıklı gelişim için değil aynı zamanda zihinsel gelişim ve kişisel gelişim açısından da oldukça önemli bir yere sahiptir. Çocuklar spor sayesinde vücutlarının farkına varırlar, yardımlaşma ve işbirliği gibi sosyal davranışları kazanırlar. Öfkelerini kontrol etmeyi, kazanmayı, kaybetmeyi kabullenmeyi, heyecanı ve neşeyi yaşarlar (Şahin 2008; Çağlak Sarı 2011; Çelik ve Şahin 2013). Sistematik ve amaçlı yapılan beden egzersizleri çocuklarda hızlilik, güç, ataklık, dayanıklılık gibi fiziksel uygunluk unsurlarını ve koşma, atlama, sıçrama, zıplama gibi bazı motor becerileri geliştirmektedir (Özer ve Özer 2012).

Çocuklar için kullanılacak spor ve oyun materyalleri seçimi de önemlidir (Şahin 2008). Yine 6 yaşın altındaki çocuklarda oyun ağırlıklı aktiviteler ön planda olmalıdır. Düzenli egzersizlerde koşma, atma, atlama, zıplama gibi temel hareket becerilerinin yer aldığı ve bütün vücut hareketlerini içine alan, büyük kas gruplarını çalıştıran aktivitelere ağırlık verilmelidir. Yüzme ve su alıştırmaları bu yaş grubu çocuklar için uygun aktivitelerdir. Hareket eden cisimleri izleme, hızı kontrol etme gibi beceriler 6-7 yaşına kadar olgunlaşmadığı için, toplu sporlarda hareket eden topu izleme, yaralama ve vurmada güçlük çekebilirler. Duruş ve denge tam olarak gelişmediğinden, gövde kontrolü gerektiren sporlar uygun olmayabilir. Çocukların okul öncesi dönemde yaratıcılıklarını ve araştırma isteklerini geliştirici oyunlarla, basit figürlü ritmik hareketler ve dans aktivitelerine katılımları desteklenmelidir (Çağlak Sarı 2011).

Çocuk için en iyi egzersiz, çocuğun düzenli olarak yaptığı bir tanesidir. Bu eğlendirici ve ödül kazandıran aktiviteleri bulmaya yardım eder. Eğlendiren ve güvenli yapılan tüm aktivitelere katılabilir: yürüme, futbol, ip atlama, sıçrama olabilir (Baltacı 2008). Genellikle çocukların dikkati çabuk dağılabildiğinden oyun içinde yapılan hareketler uzun süreli olmamalı, çeşitlilik içermeli ve çeşitli

materyallerle desteklenmelidir (Çelik ve Şahin 2013). Bunların yanında yetişkinler çocukları spor aktivitelerine katarken şu hususlara dikkat etmelidirler (Şahin 2008):

- Aktiviteler, tüm vücudun çalıştırılmasına yardımcı olmalıdır.
- Çocukla birlikte, yetişkinler de spora aktif katılımında bulunmalı, çocuğa model olmalıdır.
- Müzik veya ritm aletleri kullanılarak, aktif katılım desteklenmelidir.
- Yeni bir aktivite öğrenilirken, önce çocuğa model olunmalıdır.
- Her yaş grubu çocuğun spor aktivitelerine katılımı aynı düzeyde olmayabilir. Bu nedenle çocukların ilgileri ve gereksinimleri dikkatle alınmalı, çocuk yaş grubuna göre farklı becerilere yönlendirilmelidir.
- Spor aktiviteler, uygun zaman ve yeterli sayıda egzersiz çalışmalarını ile yürütülmelidir.
- Çocuklara hareket kolaylığı sağlayacak giysiler giydirilmeli, onlar için tehlike oluşturabilecek malzemeler kullanmaktan kaçınılmalıdır.

Oyun ve spor çalışmaları çocukların hayatındaki gelişme sürecinde önemli rol oynar. Çocuklar hareketleri öğrenmek için çok isteklidirler ve bunları denedikçe sevinç duyarlar. Fiziksel kontrollerini sağladıkça da kendilerini başarılı bularak güven duyarlar. Oynamak ve becerilerini geliştirmek için dışarıdan sebeplere ihtiyaçları yoktur. Çünkü bunun için gereken motivasyon çocukta vardır. Bu yüzden çocuklara spor uygulamaları düzenlenirken fiziksel becerilerini öğrenebilecekleri uygun ortamlar yaratılmalı, kesinlikle üst düzeyde sportif performans için zorlanmamalıdır (Karaman vd. 2012).

Günümüz çocuklarının apartman yaşamı, oyun alanlarının yetersizliği, televizyon ve bilgisayar karşısında geçirilen zaman, abur cubur yeme gibi çeşitli nedenlerle daha hareketsiz ve daha kilolu oldukları görülmektedir. Oysa beden eğitimi ve spor etkinlikleri, çocukların özellikle hareket gereksinimlerini karşılayarak onlara aktif bir yaşam fırsatı sunmaktadır. Çocuk okula başlamadan önce birçok motor aktivitede desteklense de, hareket potansiyeli ve bedenleri hakkında çok az bilgiye sahiptirler (Özer ve Özer 2012). Bu konuda ailelerin çocuklarına fırsatlar sunmaları yanısıra okul kurumlarında da gerekli tedbirlerin alınarak çocukların desteklenmesi önemi görülmektedir.

Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin tüm gelişim alanlarına olumlu katkısı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, özellikle sosyal etkileşim ortamı oluşturmada oldukça etkili fırsatlar sunmaktadır. Çocuğun gittikçe genişleyen sosyal çevreyle ilişkilerini yönlendirmede, sosyal becerilerini geliştirmede beden eğitimi ve spor etkinliklerinden yararlanılabilir.

Okul öncesi eğitimin amaç ve görevleri , Türk Milli Eğitimin Genel Amaçlarına ve Temel ilkelerine uygun olarak çocukların beden, zihin ve duygu gelişmesini ve iyi alışkanlıklar kazanmasını sağlamak , çocukları ilköğretime hazırlamak , şartları elverişsiz çevrelerden ve ailelerden gelen çocuklar için ortak bir yetiştirme ortamı yaratmak, çocukların Türkçe'yi doğru ve güzel konuşmalarını sağlamaktır (MEB 2013). Okul öncesi dönemde yer verilmesi önerilen beden eğitimi ve sporun amaçları da Türk Milli Eğitiminin belirlemiş olduğu genel amaçlar ve eğitim sisteminin içerdiği yönetmelikler doğrultusunda ortaya çıkmaktadır . Yine T. C. Anayasası'nın 57. ve 59. Maddelerinde; çocuk, genç ve yetişkinlerin spor yolu ile sağlıklı ve dinamik olarak topluma kazandırılmalarında Milli Eğitimin belirlediği esaslar içerisinde özellikle anaokulu, kreş ve okullarda beden eğitimi ve sporun vazgeçilmez araçlar olduğu ortaya konmaktadır . Bu nedenle devletin belirlediği genel esaslar çerçevesinde ilk etapta birey devletine, dinine ve bayrağına bağlı , insan haklarına karşı saygılı ve toplumda iyi bir vatandaş olarak yetişirken , diğer yandan ; sağlıklı olmakta ve performansını (bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal olarak) yüksek duruma gelmektedir. Bireyin okul öncesi dönemde çocuk şahsiyeti içerisinde sağlıklı ve yüksek performanslı olarak gelişebilmesi okul öncesi beden eğitiminin hedefleri arasında sayılabilmektedir. Buradan hareketle; okul öncesi çocuğun fiziksel ve ruhsal özelliklerini dikkate alan beden eğitimi aşağıdaki konulara yönelmesi beklenmektedir. Çok yönlü bedensel etkinliklerle çocuğun sağlıklı bedensel gelişimini destekleme , çocuğun organik fonksiyon ve sağlamlık performansını artırdığı gibi, fiziksel çevreye uyumunu da kolaylaştırır. Bu şekilde çocuk daha sonraki yıllarda uygulanabilecek sportif oyun ve egzersizlere daha kolay uyum sağlayabilecektir. Oyun ve harekete karşı çocukta ilgi uyandırabilme , çocuğu düzenli sportif katılıma hazırlayabilme . Bedensel eğitim faktörleri çocukların o ülkenin gelenek, görenek ve adetlerine göre belirlenmiş kişilik özelliklerini geliştirmede ve kendi ayakları üzerinde durabilen , yaratıcı ve kolektif olabilen insan modeli geliştirmede önemlidir (Kayapınar 2007).

Tüm bunların yanında, ülkemizde sporun gelişerek dünya standartlarını yakalayabilmesi için toplumun büyük bir kesiminin özellikle de ana-babaların desteğine ihtiyaç vardır. Bu nedenle beden eğitimi ve spor alanında çalışan bilim adamları ve yöneticilerin öncelikli olarak yapması gereken çalışmaların başında, sporu halkın tutumlarıyla bütünleştirmeye yönelik çalışmalar olmalıdır. Fakat bugüne kadar ülkemizde, bu amaca yönelik bilimsel çalışmalar çok az sayıda bulunmakla birlikte yeterince ilgiyi de görmemiştir (Öncü ve Güven 2011).

Alan yazın incelendiğinde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, çocuk veya yetişkin olsun her yaştan birey için önemli olduğu görülmektedir. Gelişim alanlarının desteklenmesi ve davranışların alışkanlık haline gelmesinde erken yaşların önemi de dikkate alındığında, okul öncesi yılların hareket becerilerinin gelişiminde önemli yıllar olduğu söylenebilir. Tüm bu nedenlerle bu çalışmada, okul öncesi dönemde çocuklarla uygulanan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocukların hareket becerileri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular ve alan yazın bilgileri ışığında öneriler geliştirilmesi ile alana önemli katkı sağlanacağı öngörülmüştür.

2.3.2. Okul Öncesi Çocuklar İçin Temel Beden Eğitimi Alıştırmaları

Kollar, vücut ve bacaklar için üç yaşından itibaren aşağıdaki temel jimnastik uygulamaları yapılabilir. Aşağıda çocuklarla uygulanabilecek bazı alıştırmalar örnekleri verilmiştir (Günsel 2011):

Kollar için yapılan egzersizler:

Temel pozisyon: Ayakta, bacaklar omuzlar seviyesinde açık.

- Dirsekler yana açık, iki elin parmakları birbirini kavrar ve kollar yana açılmaya çalışılır. Çocuklara “Haydi zinciri kıralım” yönergesi verilebilir.

Temel pozisyon: Ayakta, kollar yukarıda.

- Kolların yukarıdan aşağıya düşürülmesi. Çocuklara “Düşen yapraklar hareketini yapalım” yönergesi verilebilir.

Temel pozisyon: Ayakta, kollar vücudun önünde.

- Kollar çaprazlama hareketi yapar. Çocuklara “Kollarla makas hareketi yapalım” yönergesi verilebilir.

Temel pozisyon: Ayakta, kollar yana açık.

- Kollarla küçük ve büyük rotasyon hareketleri yapılır. Çocuklara “Çember çizelim” yönergesi verilebilir.

Temel pozisyon: Ayakta, kollar dirseklerden hafif bükülmüş vücut yanındadır.

- Kollar çift olarak öne ve arkaya küçük rotasyonlar yapar. Çocuklara “Tren hareketini yapalım” yönergesi verilebilir.

Vücut için yapılan egzersizler:

Temel pozisyon: Ayakta, kollar yukarıda.

- Vücut öne eğilir ve kollar sağa sola veya öne arkaya sallanır. Çocuklara “Rüzgarda sallanar ağaç dalları” yönergesi verilebilir.

Temel pozisyon: Ayakta, bacaklar omuz genişliğinde açık, kollar vücut yanında.

- Vücut öne eğilir, kollar dirsekten bükülür ve sağ omuz üzerine götürülür, bu pozisyonda vücut kalkar. Aynı egzersiz sol tarafa da uygulanır. Çocuklara “Çuvalı kaldıralım” yönergesi verilebilir.

Temel pozisyon: Oturma pozisyonunda, eller dizlerin üzerinde.

- Elleri bacakların üzerinde kaydırarak, ayak uçlarına doğru götürülür. Çocuklara “Çoraplarımızı çıkaralım” yönergesi verilebilir.

Temel pozisyon: Sırtüstü yatay pozisyonunda, kollar yana açık.

- İki bacak 90 derece kaldırılır ve eller ayak bileklerini kavrayıp göğse doğru çeker. Çocuklara “Yumak olalım” yönergesi verilebilir.

Temel pozisyon: Yüztüstü yatay pozisyonunda, kollar yukarıda.

- Vücut kollarla beraber yukarıya kalkar, bacaklar yerde kalır. Çocuklara “Yılanın başkaldırışını yapalım” yönergesi verilebilir.

Bacaklar için yapılan egzersizler:

Temel pozisyon: Ayakta, kollar vücut yanında.

- Sağ bacak göğse çekilir, kollar yana açılır. Çocuklara “Leylek hareketini yapalım” yönergesi verilebilir.

Temel pozisyon: Çömelme pozisyonu, kollar yukarıda.

- Ayak parmakları üzerinde kalkış. Çocuklara “Büyüyen çam ağacı hareketini yapalım” yönergesi verilebilir.

Temel pozisyon: Dizler üzerinde, eller önden destek alır.

- Çene göğse yaklaştırılır ve sırt yuvarlatılır. Çocuklara “Avlayan kedi” yönergesi verilebilir.

Temel pozisyon: Yüzüstü yatay pozisyonu.

- Dizler bükülür ve topuklar havaya kaldırılır. Çocuklara “Yüzme hareketini yapalım” yönergesi verilebilir.

Temel pozisyon: Sırt üstü yatay pozisyonu.

- Bacaklar yukarıya kaldırılır ve el parmakları ayak uçlarını tutar. Çocuklara “Ucunu tut hareketini yapalım” yönergesi verilebilir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Araştırmada, ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma, aynı zamanda nicel ve nitel verilerin kullanıldığı karışık desen özelliklerini de yansıtmaktadır. Çocuklarla yapılan çalışma nicel araştırma yöntemlerinden ön test-son test kontrol gruplu deneysel desende tasarlanmıştır. Anne ve babalarla yapılan çalışma, nitel desende tasarlanmıştır. Nicel araştırma sayısal verilerle ilişkilendirilmekte, nitel araştırma, “gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma” olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek 2008).

Çocukların hareket becerilerinin belirlenmesinde bazı motor testlerden, ebeveynlerin konuyla ilgili görüşlerinin belirlenmesinde görüşme yönteminden yararlanılmıştır. Görüşme gözlenebilen davranışlar, duygular veya insanların etrafındaki çevreyi nasıl ifade ettiklerini öğrenmek için gerekmektedir. Daha az yapılandırılmış ve açık uçlu sorulardan oluşan görüşmeler, katılımcıların konuya ilişkin görüşlerini kendi düşünceleri ile anlatmalarını sağlar (Merriam 2013).

3.2. Araştırmanın Yeri ve Tarihi

Bu araştırma 2015 - 2016 eğitim öğretim yılında Karabük Üniversitesi Demir Çocuk Anaokulu ile Karabük İli Safranbolu İlçesi Safran Çiçeği Anaokulunda yürütülmüştür.

3.3. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2015 - 2016 eğitim öğretim yılında okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 4-5 yaş grubundan 40 çocuk ve bu çocukların ebeveynleri oluşturmuştur. Karabük Üniversitesi Demir Çocuk Anaokulu'na devam eden 4-5 yaş grubundaki 20 çocuktan 12 kız 8 erkek çocuk deney grubuna (N=20),

Karabük İli Safranbolu İlçesi Safran Çiçeği Anaokuluna devam eden 4-5 yaş grubundaki 35 çocuktan 10 kız 10 erkek çocuk kontrol grubuna (N=20) atanmıştır.

Çalışmaya katılmaya gönüllü olan çocuğu deney grubunda yer alan 10 anne ve 10 baba olmak üzere 20 ebeveyn ve kontrol grubunda yer alan 10 anne ve 10 baba olmak üzere 20 ebeveyn olmak üzere toplam 40 ebeveyn çalışma grubunda yer almıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Çocuklara ilişkin kişisel bilgiler kişisel dosyalarından kontrol edilerek yazılmıştır. Çocukların hareket becerilerinin değerlendirilmesinde bazı motor testler kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan motor testlerden bir kısmı, elde edilen süre veya mesafeye bağlı değerin artışının olumlu olarak değerlendirildiği testlerdir. Bunlar; Dikey Sıçrama, Otur-Uzan Esneklik, Durarak Uzun Atlama, Flamingo Denge ve Tenis Topu Fırlatma testleridir. Motor testlerin bir kısmı ise elde edilen süreye bağlı değerin azalmasının olumlu olarak değerlendirildiği testlerdir. Bunlar; Çabukluk, Çeviklik, Ayakla Top Kontrol, Koşu Koordinasyon, 30m Sürat Koşusu ve Elle Top Kontrol testleridir. Bu nedenle, çalışmada kullanılan motor testler 1.grup motor testler ve 2.grup motor testler olarak ele alınmıştır.

3.5. Verilerin Toplanması

Motor testler deney ve kontrol grubundaki çocuklara ön test olarak uygulanmıştır. Deney grubuna beden eğitimi ve spor etkinliklerinin uygulanması süreci sonrasında son test olarak yeniden uygulanmıştır.

1.grup motor testler ve uygulanması

Dikey Sıçrama Testi. Amaç çocuğun bacaklarına yönelik patlayıcı kuvvetinin santimetre cinsinden ne kadar olduğunu saptamaktır. Uygulama öncesi sıçrama aletinin çocukların zıplamadan uzanabilecekleri mesafede duvara monte edilmiştir. Çocuğa nasıl sıçrayacağı ve bir eli ile mesafe ölçer kısma nasıl dokunacağı anlatılarak gösterilmiştir. Çocuğun deneme yapmasına fırsat verilmiştir. Daha sonra “sıçra” komutu verilerek çocuğun sıçrama hareketini yapması sağlanmıştır. Çocuğun sıçrama esnasında eli ile vurduğu kısım sıçradığı yükseklik olarak değerlendirilmiş, çocuğun ilk sıçrama derecesi olarak test formuna cm cinsinden not edilmiştir.

Sıçrama mesafesinin doğru okunamadığı durumda yeniden sıçrama yapması istenmiştir. Her çocuktan üç sıçrama hareketi yapması istenmiştir. Çocuklara yaptırılan üç deneme arasından en iyi sonuç, en yüksek değer olarak kabul edilmiştir. En yüksek değer, çocuğun derecesi olarak çocuğun test formunda işaretlenmiştir (Altınkök 2006).

Otur-Uzan Esneklik Testi. Amaç çocuğun esnekliğinin santimetre cinsinden ne kadar olduğunu saptamaktır. Test sehпасının ölçüleri; uzunluk 35 cm genişlik 45 cm ve yükseklik 32 cm'dir. Sehpanın üst yüzeyinin ölçüleri; uzunluk 55 cm, genişlik 45 cm, üst yüzey ayakların dayandığı sehpadan 15 cm daha dışarıya çıkıntılıdır. Sehpanın üzerindeki tabloya 0'dan 50 cm kadar 5 cm aralıklarla birbirlerine paralel çizgiler çizilmiştir. Uygulamada sehpa yere yerleştirilmiş ve çocuğun sehpa önünde dizlerini kırmadan oturması gerektiği anlatılmış ve nasıl yapacağı gösterilmiştir. Ölçüm esnasında, çocuğun dizlerinin gergin olmasına dikkat edilmiş ve gerektiğinde bükmemesi için dizleri tutulmuştur. Çocuk sehpanın önüne oturmuş, ayaklarının aletin uzunlamasına olan yüzeyiyle tam temas halinde olması sağlanmıştır. Aletin enine olan kısmına monte edilmiş skalaya gergin kollarla, elleri gövdesinin önünde olacak şekilde sehpa üzerindeki çitayı olabildiğince itmesi istenmiştir. Çocuğun iki el orta parmağını iki saniye süre ile tutabildiği en uç nokta tespit edilmiş ve bu noktanın santimetre olarak değeri puan olarak kaydedilmiştir. Örneğin, ayakucuna kadar uzanabilmesi 15 cm, ayakucundan 10 cm daha ileriye uzandığı zaman ise esneklik değeri 25 cm'dir. Her çocuğa üç uygulama yaptırılmış ve en iyi derece sonuç formuna kaydedilmiştir (Altınkök 2006).

Durarak Uzun Atlama Testi. Amaç çocuğun iki ayağını kaldırıp, vücudunu ileriye doğru hareket ettirerek, ne kadar uzağa atlayabileceğini ölçmektir. Aynı zamanda vücudun iki yönlü koordinasyonu hakkında bilgi verir (Altınkök, 2006). Test uygulamasında çocuktan yere çizilen düz bir çizgi hizasında durması, '0' rakamı çizgi üzerine yerleştirilmiş bir metre boyunca atlayabileceği en uzun mesafeyi atlama istenmiştir. Atlayış sonrası, çocuğun geride kaldığı en son nokta belirlenerek ölçüm yapılmış, iki deneme fırsatı verilmiş ve en iyi derece alınmıştır (Kızılet, Atılan ve Erdemir 2010).

Flamingo Denge Testi. Testin amacı, çocuğun statik (hareketsiz) dengesinin bir dakika içinde kaç saniye olduğunu saptamaktır. Uygulamada denge aleti yere

yerleştirilmiş, çocuklara denge aleti üzerinde nasıl durulacağı anlatılmış ve nasıl yapılacağı gösterilmiştir. Daha sonra çocuğun denge aleti üzerine tek ayağı ile durması istenmiştir. Bir kişi dengede durmasına yardımcı olmuş ve dengesini sağladığında çocuğu bırakmıştır. Çocuk dengesini kurduktan sonra kronometre çalıştırılmış ve bir dakika içerisinde kaç saniye dengede kaldığı ölçülmüştür. Çocuğun havadaki ayağı yere temas ettiğinde ya da dengesi bozulup yere düştüğünde kronometre durdurulmuş, dengesini sağladıktan sonra kronometre yeniden başlatılmıştır. Yapılan iki uygulamadan en iyi uygulama alınmış ve puan olarak kaydedilmiştir.

Tenis Topu Fırlatma Testi. Amaç çocuğun tenis topunu, ne kadar uzağa atabildiğini ölçmektir. Uygulamada, başlangıç noktasına renkli bir yapıştırılmış ve çocuğun burada durması istenmiştir. Ölçme kolaylığı açısından birer metre aralıklara mesafeler ölçülüp işaretlenmiştir. Çocuklara tenis topunu nasıl kolunu yukarı kaldırarak atacağı anlatılmış ve gösterilmiştir. Daha sonra çocuğun bir ayağını sınır çizgiye, diğer ayağını geriye yerleştirmesi için yardım edilmiş ve tenis topu verilerek atabileceği kadar uzağa atması söylenmiştir. Bir kez deneme fırsatı verildikten sonra, yedi kez uygulama yaptırılmıştır. Çocuğun sınır çizgiyi geçtiğinde ya da mesafenin ölçülemediği durumlarda uygulama tekrar ettirilmiştir. Topun yere temas ettiği noktanın başlangıç mesafesine uzaklığı ölçülmüştür. Yedi uygulamadan en uzun ve en kısa mesafeler çıkarılmış ve 5 uygulamanın ortalaması alınarak metre cinsinden kaydedilmiştir (Altınkök 2006).

2.grup motor testler ve uygulanması

Çabukluk Testi. Dört koni T şeklinde yerleştirilir. Bu testte çocuklara “başla” komutu ile A konisinden başlayıp koşarak B noktasındaki koniye dokunması ve yana kayma adımları ile C konisine gitmesi ve dokunması istenmiştir. Daha sonra kayma adımları ile D konisine gidip dokunması ve kayma adımları ile yeniden C konisine gidip dokunması istenmiştir. Daha sonra C konisinden A konisine geri geri gitmesi istenmiştir. Uygulama süresi kronometre ile ölçülmüş ve iki uygulama yapıp en iyi sonuç değerlendirmeye alınmıştır (Kızılet, Atılan ve Erdemir 2010).

Çeviklik Testi. Amaç çocuğun reaksiyon süresi ve koordinasyonu hakkında bilgi edinmektir. Çocuğun sırtüstü yatma pozisyonunda, dikey duruma geçip 3,05 metrelik mesafeyi koşması, tenis topunu alması ve geri dönerek eski durumuna

geçmesi arasındaki süre ölçülerek saniye cinsinden yazılır. Uygulamada birer metre uzunluğunda renkli bant, aralarında 3,05 metre mesafe kalacak şekilde birbirine paralel olacak şekilde yapıştırılmış, 3,05 metre'lik mesafenin orta noktası saptanarak işaretlenmiştir. Mesafenin bitiş noktasındaki bantın bulunduğu yere bir tenis topu yerleştirilmiştir. Çocuklara kendilerinden ne yapmaları istendiği anlatılarak gösterilmiş ve bu hareketin olabildiğince çabuk yapılması gerektiği söylenmiştir. Çocuk topukları topa doğru ve çizgiye gelecek şekilde sırt üstü yattıktan sonra “başla” komutu ile kalkıp topa doğru koşması istenmiştir. Çocuğun topukları çizgiye gelecek şekilde bacaklar kapalı, kollar vücuda bitişik olarak yatmasına yardım edilmiş ve bir denemeden sonra kronometre çalıştırılarak dört uygulama yaptırılmıştır. Çocuğun hareketi başaramadığı, koşarken düştüğü, topu düşürdüğü, komuttan önce harekete başladığı ya da araştırmacının zamanlamayı ayarlayamadığı durumlarda uygulama tekrarlanmıştır. Kronometre çalıştırılmış ve çocuk tenis topunu aldıktan sonra ortadaki çizgiyi geçerken durdurulmuştur. Dört uygulamanın ortalaması alınarak saniye cinsinden kaydedilmiştir (Altınkök 2006).

Ayakla Top Kontrol Testi. Başlangıç noktasından 10m. uzağa bir koni ve çocuğun ayağı yanına bir top konur. Daha sonra çocuğa nasıl yapacağı anlatılarak gösterilmiş ve başlaması istendiğinde topu ayağıyla kontrol ederek koniye kadar götürmesi, koninin etrafından dolaşip başlangıç noktasına geri dönmesi istenmiştir. Mesafeyi en kısa sürede bitirmeye çalışması istenen çocuğun bu işleme ne kadar sürede yaptığı kaydedilmiş, iki uygulama yaptırıldıktan sonra en iyi derece değerlendirmeye alınmıştır.

Elle Top Kontrol Testi. 1,5 m. arayla 6 adet koni arka arkaya sıralanır, ilk koninin 50 cm. gerisinden başlangıç noktası belirlenir. Başla komutu ile kronometre çalıştırılır. Mesafeyi en kısa sürede bitirmesi istenir. Çocuktan iki eliyle topu yuvarlayarak konilerin arasından çapraz şekilde ilerlemesi ve koninin etrafından dolaşip başlangıç çizgisine doğru yine iki eliyle topu yuvarlayarak çapraz şekilde konilerin arasından geçmesi istenmiştir. Çocuk başlangıç çizgisine geldiğinde süre durdurulmuş, iki uygulamadan en iyi derece kaydedilmiştir.

Koşu Koordinasyon Testi. İki direk ve bu iki direği birbirine bağlayan çocuğun altından ve üstünden geçebileceği yükseklikte iki plastik çubuktan oluşan 6 adet engel 1m. aralıklarla yerleştirilmiştir. Devamında 1m. 8 adet koni yerleştirilmiş ve

renkli bantlarla 10 adet kare çizilmiştir. Çocuktan başlama komutu ile öndeki engelin ortasındaki ilk çubuğun altından, diğerinin üstünden olacak şekilde 6 engeli aşması ve sonrasında 8 adet koniden çapraz şekilde koşarak geçtikten sonra 10 adet kareyi çift ayakla sıçrayıp geçmesi istenmiştir. İstasyonu tamamlamasının ardından çocuktan başlangıç noktasına doğru koşarak mesafeyi en kısa sürede tamamlaması istenmiştir. Yapılan iki uygulamanın ardından en iyi süre değerlendirmeye alınmıştır (Kızılet, Atılan ve Erdemir 2010).

30m Sürat Koşusu Testi. Amaç, çocuğun 12,2 metrelik (40 ft.) mesafeyi ne kadar hızlı koştuğunu saptamaktır. Uygulamada başlangıç çizgisi, yapışkan bantla saptandıktan sonra, 3,65 metrelik mesafe hız alma yeri olarak, 12,2 metrelik mesafe koşu süresinin değerlendirildiği yer olarak, bundan sonraki 3,65 metrelik mesafe hız kesme yeri olarak yapışkan renkli bantla belirlenmiştir. Ne yapacağı anlatılarak gösterildikten sonra çocuktan ayaklarını sınır çizgiye yerleştirmesi sağlanmış ve başla komutu ile birlikte belirlenen mesafeyi mümkün olduğunca hızlı koşması istenmiştir. Süre kronometre ile kaydedilmiştir. Çocuğa dört uygulama yaptırılmış, dört uygulamadan en uzun süren koşu uygulaması çıkarılarak üç uygulamanın ortalaması alınmış ve kaydedilmiştir (Altınkök, 2006).

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu: Ebeveynlerin konu ile ilgili görüşlerinin belirlenmesinde, 12 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmış ve görüşmeler esnasında gerektiğinde ilave sorular kullanılarak konunun detaylandırılmasına ve konu hakkında yeni fikirlere ulaşılmaya çalışılmıştır. Görüşme formunun geliştirilmesinde, çalışmanın amaçları ve alt amaçları doğrultusunda açık uçlu görüşme soruları hazırlanmıştır. Görüşme formunda yer alan sorular, üç alan uzmanının görüşüne sunulmuş ve formada yer alan soruları amaca uygunluk, anlaşılabilirlik ve yazım kurallarına uygunluk bakımından değerlendirmeleri istenmiştir. Uzman önerileri doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra iki ebeveyn ile ön görüşme yapılmıştır. Bu ön görüşmenin ardından, anlaşılabilirliği güç olduğu belirlenen sorularda bazı değişiklikler yapılarak görüşme formuna son şekli verilmiştir. Ebeveynlerle görüşmeler çalışma grubundaki çocuklara motor testlerin son test uygulamalarının yapılmasından sonra gerçekleştirilmiştir. Görüşme tamamlandıktan sonra katılımcılardan bir kısmına, verdikleri cevaplar okunarak ifade etmek istediğini doğrulaması istenmiştir.

3.5.1 Hareket Gelişimini Destekleyici Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Etkinliklerinin Hazırlanması ve Uygulanması

Çalışmada okul öncesi yaş grubu çocuklarına yönelik beden eğitimi ve spor eğitimi etkinliklerinin hazırlanmasında, okul öncesi eğitim programında yer alan kazanım ve göstergelerden yararlanılmıştır. Çocukların 4-5 yaş grubu okul öncesi eğitim programında ulaşmaları beklenen hareket becerileri ile ilgili kazanım ve göstergeler belirlenmiştir. Daha sonra bu kazanım ve göstergeler dikkate alınarak etkinliklerin yazılması planlanmıştır. Hazırlanan etkinlikler hareket gelişimi ile ilgili kazanım ve göstergelere ulaşmanın yanında çocukların sosyal gelişim, bilişsel gelişim ve dil gelişimi gibi diğer gelişim alanlarını da destekleyecek kazanım ve göstergelere ulaşmayı da sağlayacak nitelikte hazırlanmıştır. Ele alınan kazanımlar ve göstergeleri aşağıda verilmiştir:

Kazanım 1: Yer değiştirme hareketleri yapar.

Göstergeleri:

Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar.

Yönergeler doğrultusunda yürür.

Yönergeler doğrultusunda koşar.

Belli bir yükseklikten atlar.

Belli bir yüksekliğe zıplar.

Belli bir yüksekliğe tırmanır.

Tırmanılan yükseklikten iner.

Engelin üzerinden atlar.

Koşarak bir engel üzerinden atlar.

Çift ayak sıçrayarak belirli mesafe ilerler.

Tek ayak sıçrayarak belirli mesafe ilerler.

Belirlenen mesafede yuvarlanır.

Belirlenen noktadan çift ayakla ileriye doğru atlar.

Kayma adımı yaparak belirli mesafede ilerler.

Galop yaparak belirli mesafede ilerler.

Sekerek belirli mesafede ilerler.

Öne yuvarlanır.

Öne doğru takla atar.

Yuvarlanarak belli mesafe ilerler.
Değişik yönlerle doğru uzanır.

Kazanım 2: Denge hareketleri yapar.

Göstergeleri:

Ağırlığını bir noktadan diğerine aktarır.
Atlama ile ilgili denge hareketlerini yapar.
Konma ile ilgili denge hareketlerini yapar.
Başlama ile ilgili denge hareketlerini yapar.
Durma ile ilgili denge hareketlerini yapar.
Tek ayak üzerinde durur.
Tek ayak üzerinde sıçrar.
Bireysel ve eşli olarak denge hareketleri yapar.
Çizgi üzerinde yönergeler doğrultusunda yürür.
Denge tahtası üzerinde yönergeler doğrultusunda yürür.

Kazanım 3: Nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar.

Göstergeleri:

Bireysel ve eşli olarak nesnelere kontrol eder.
Küçük top ile omuz üzerinden atış yapar.
Atılan topu elleri ile tutar.
Koşarak duran topa ayakla vurur.
Küçük topu tek elle yerden yuvarlar.
Raket/sopa ile sabit topa vurur.
Topu olduğu yerde ritmik olarak sektirir.
Farklı boyut ve ağırlıktaki nesnelere hedefe atar.
Topu bacaklarının arasında taşır

Kazanım 4: Küçük kas kullanımını gerektiren hareketleri yapar.

Göstergeleri:

Nesnelere toplar.
Nesnelere üst üste dizer.
Nesnelere yan yana dizer.
Nesnelere takar.
Nesnelere çıkarır.

Nesneleri ipe vb. dizer.

Nesneleri yeni şekiller oluşturacak biçimde bir araya getirir.

Kazanım 5: Müzik ve ritim eşliğinde hareket eder.

Göstergeleri:

Bedenini kullanarak ritim çalışması yapar.

Nesneleri kullanarak ritim çalışması yapar.

Vurmalı çalgıları kullanarak ritim çalışması yapar.

Basit dans adımlarını yapar.

Müzik ve ritim eşliğinde dans eder.

Müzik ve ritim eşliğinde çeşitli hareketleri ardı ardına yapar.

Yaşam için gerekli olan davranışlar, oyun esnasında doğal olarak öğrenilmektedir. Oyun, kuramsal bilgi ile uygulama arasında önemli bir bağ kurulmasında ve soyut yaşantıların somuta indirgenmesinde etkili olmaktadır. Bu durum, oyunun öğrenmeyi kolaylaştırıcı etkisini kullanıma açmak anlamına gelmektedir. Çocuklar oyunlar aracılığı ile öğrendiklerini uygulama fırsatı bulmaktadırlar (Durualp ve Aral 2011). Okul öncesi dönemde verilecek hareket eğitiminin içinde, oyun ağırlıklı olarak yer almalıdır. Çünkü oyun, hareket eğitiminin amacına ulaşmasında da en etkili yoldur (Kerkez 2004). Oyunun çocuğun hayatında önemli bir yer olduğu gerçeğinden hareketle, eğitim programında ele alınacak kazanım ve göstergeler belirlendikten sonra, oyun temelli bir program hazırlanmasına karar verilmiştir. Daha sonra ele alınan kazanım ve göstergelere yönelik etkinlik yazma çalışmasına geçilmiştir.

Bu çalışmada standart bir etkinlik şablonu oluşturulmuş, bu şablona uygun olarak etkinlikler yazılmıştır. Belirlenen kazanım ve göstergelere uygun olarak yazılan etkinlikler bir etkinlik havuzunda toplanmıştır. Daha sonra yazılan etkinlikler yazım kuralları, kazanım ve göstergelere uygunluk, çocukların gelişimsel özelliklerine uygunluk, etkinliklerin birbirini bütünleyiciliği, materyal ihtiyacı gibi konular açısından yeniden gözden geçirilmiştir. Etkinlik havuzundan seçilen 27 etkinlik kapsam geçerliğinin sağlanması için uzman görüşüne sunulmuştur. Etkinlikler beden eğitimi alanında dört uzmana (Karabük Üniversitesi, Sakarya Üniversitesi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Karabük İl Milli Eğitim Müdürlüğü), çocuk gelişimi ve okul öncesi eğitim alanında 4 uzmana (Gazi Üniversitesi, Aksaray

Üniversitesi, Karadeniz Teknik Üniversitesi) gönderilerek görüşlerini form üzerinde belirtmeleri istenmiştir.

Beden eğitimi ve çocuk gelişimi alan uzmanları tarafından, bazı etkinliklerin hedef grubu oluşturan çocukların düzeyine göre zor olabileceği, bazı etkinliklerde çocukları gruplara ayırırken bunun nasıl yapılacağına ayrıntılı olarak anlatılması gerektiği belirtilmiştir. Bu doğrultuda, tüm etkinlikler yeniden gözden geçirilerek istenen düzeltme ve değişiklikler yapılmıştır. Böylece kapsam geçerliğinin sağlanmasının ardından, etkinlikler basitten zora doğru sıralanmıştır. Uygulama sırası zorluk derecesine göre basitten zora doğru sıralanmış etkinlikler aşağıda verilmiştir:

1. Top Bende
2. Çaydan Geç Rengini Seç
3. Dokunmadan Geç
4. Haydi Sepete Top Taşıyalım
5. Balon Asmaca
6. Uzan Yakala
7. Tırtıl Oyunu
8. Sıçra Koş Oyunu
9. Ormanda Biz Varız
10. Kuyruğumu Yakala
11. Kale Oyunu
12. Hopla Zıpla Dengede Dur
13. Minder Kapmaca
14. Yat Kalk Topu Kaleye At
15. Hedefi Vur
16. Ne Yapmak İstiyorum
17. Topu Düşürmeden Taşı
18. Topun Yolculuğu
19. Kukalar Arasında Koşma
20. Atla Yuvarla
21. Hulahop Yolu
22. Kule Yapalım

23. Duvarda Top Sektirme
24. Rap Rap Askerler
25. Birlikte Hareket Edelim
26. Çuvala Gir Frizbiyi At
27. Araba Sürüyorum

Eğitim programında yer alan etkinliklerde MEB. Okul Öncesi Eğitim Programı (2012) etkinlik yazım formatına uygun olarak sırasıyla etkinlik adı, etkinlik türü, yaş grubu, kazanım ve göstergeler, materyaller, sözcük ve kavramlar, öğrenme süreci, değerlendirme, dikkat edilmesi gereken noktalar, aile katılımı, önerilen diğer etkinlikler bölümleri yer almıştır.

Etkinlikler, deney grubundaki çocuklara kendi okul/sınıf ortamlarında uygulanmıştır. Uygulamalar günlük eğitim akışı içerisinde 30-40 dakikalık sürede gerçekleştirilmiştir. Etkinliğin çocukların ilgisini çekmesi durumunda, isteğe göre tekrarlanarak daha uzun süre uygulanması sağlanmıştır. Kontrol grubundaki çocuklar, okul öncesi öğretmenleri eşliğinde normal eğitim programlarına devam etmişlerdir. Toplamda 27 etkinliğin uygulanması, haftada iki gün olmak üzere 14 hafta sürmüştür. Etkinliklerin uygulanması tamamlandıktan sonra, deney ve kontrol grubundaki çocuklara motor testler son test olarak uygulanmıştır.

3.6.Verilerin Analizi

Bu çalışmada kişisel bilgi formu ve motor testler aracılığıyla toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS 20 (Statistical Package for Social Sciences-20) istatistik paket programı yardımı ile değerlendirilmiştir. Motor testlerin tümü betimsel istatistik yöntemleriyle incelenmiş, frekans, ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. İki gruplu karşılaştırmalarda verilerin normal dağılmaması nedeniyle Mann-Whitney U Testi, ön test-son test karşılaştırmalarında ise ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır (Büyüköztürk 2003).

- Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin uygulandığı deney grubundaki çocukların hareket becerilerine verilen eğitim etkisini test etmek amacıyla, verilerin normal dağılmamasından dolayı Mann-Whitney U Testi kullanılmıştır.

- Hareket beceri erişilerinin çocukların cinsiyetine göre farklılık olup olmadığı ön test-son test karşılaştırmalarında Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.
- Çalışma grubundaki çocukların ebeveynlerinin çocukların beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımları konusundaki görüşleri, görüşme formunun içerik analizi ile analiz edilmiştir. Görüşme yapılan her bir katılımcıya bir kod verilmiştir. Örneğin; D-1 (B) deney grubunda çocuğu olan 1 numaralı babayı, K-1 (A) kontrol grubunda çocuğu olan 1 numaralı anneyi temsil etmektedir. Nitel verilerin değerlendirilmesinde içerik analizi yapılmıştır (Creswell 2016). Görüşme içeriği yazılı kayıtları gözden geçirilerek kodlanmıştır. Görünüşte aynı olan veriler bir araya getirilerek kategoriler oluşturulmuştur. Daha sonra bu kategorilerden ilgili olanlar birleştirilerek temalar halinde ele alınmıştır (Ekiz 2003). Ayrıca bulgular sunulurken katılımcıların görüşlerinden doğrudan alıntılara yer verilerek yorumlanmıştır. Nitel yöntemler Böylece geçerlik ve güvenilirliğin sağlanmasına çalışılmıştır (Merriam 2013).

3.7. Araştırmanın Etik Boyutu

Çalışmanın başlangıç sürecinde, çalışmanın etik yönden uygunluğuna dair Karabük Üniversitesi Etik Kurul biriminden gerekli izinler alınmıştır (Ek 4) Çalışma öncesi, çocukların aileleri, okul yönetimi ve sınıf öğretmenleri bilgilendirilmiştir. Çalışmanın Karabük İli okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocuklarla uygulanabilmesi için Karabük Valiliği'nden resmi izinler alınmıştır (Ek 5). Uygulama sürecinde çocuklara çalışmanın nasıl yapılacağı, kendilerinden neler istendiği açıklanmıştır. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmaya gönüllü olan deney grubundaki çocuklarla etkinlikler yürütülmüş, o günkü etkinliğe katılmak istemeyen çocuklar okul öncesi öğretmeni ile farklı etkinliklere katılmışlardır. Kontrol grubundaki öğrencilerle yalnızca motor testler uygulanmış, istemeyen öğrenciler çalışmaya dahil edilmemiştir.

3.8. Kapsam ve Sınırlılıklar

Bu araştırma okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 4-5 yaşında 40 çocuk ve ebeveynlerini kapsamaktadır. Araştırma çocukların bazı temel hareket becerilerini

değerlendirmek amacı ile kullanılan motor testlerden elde edilen ölçümler ve ebeveynlerin görüşleriyle sınırlıdır. Ayrıca çalışma grubunda yer alan deney ve kontrol grubunun testlerinin aynı ortamda yapılmamış olması bu çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu bölümde, deney ve kontrol grubunda yer alan çocukların motor testlere ilişkin ön test ve son test bulguları ile ebeveynlerle yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular ve tartışmaya yer verilmiştir.

4.1. Çalışma Grubunda Yer Alan Çocukların Motor Testlerine İlişkin Bulgular

Tablo 4.1’de deney ve kontrol grubu 1.grup motor testleri, Tablo 4.2’de 2.grup motor testleri ön test puanları karşılaştırma sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.1. Deney ve Kontrol Grubu 1.Grup Motor Testleri Ön Test Puanları Açısından Mann Whitney U Testi Sonuçları

| Motor Testler | N | Deney Grubu | | | Kontrol Grubu | | | M.W.U | p |
|---------------------|----|-------------|-------|-----------|---------------|-------|-----------|-------|---------|
| | | \bar{X} | S | Sıra Ort. | \bar{X} | S | Sıra Ort. | | |
| Dikey Sıçrama | 20 | 11,85 | 4,01 | 25,40 | 8,25 | 4,27 | 15,60 | 102,0 | 0,008** |
| Otur-Uzan Esneklik | 20 | 21,40 | 4,62 | 17,70 | 24,37 | 4,70 | 23,30 | 144,0 | 0,128 |
| Durarak Uzun Atlama | 20 | 89,75 | 21,87 | 22,15 | 80,12 | 24,12 | 18,85 | 167,0 | 0,372 |
| Flamingo Denge | 20 | 12,57 | 10,62 | 19,68 | 11,13 | 4,73 | 21,32 | 183,5 | 0,655 |
| Tenis Topu Fırlatma | 20 | 3,45 | 0,88 | 18,98 | 3,95 | 1,65 | 22,02 | 169,5 | 0,406 |

** p<0,01

Tablo 4.1’de, deney grubuna beden eğitimi ve spor etkinliklerinin uygulanması öncesinde, yalnızca Dikey Sıçrama Testi puanlarının deney grubu ön test puanları ile kontrol grubu ön test puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir (p<0,01). Deney grubunun Dikey Sıçrama Testi puanının kontrol grubunun aynı puanına göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Otur-Uzan Esneklik, Durarak Uzun Atlama, Flamingo Denge ve Tenis Topu Fırlatma testleri deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur (p>0,05).

Tablo 4.2. Deney ve Kontrol Grubu 2.Grup Motor Testleri Ön Test Puanları Açısından Mann Whitney U Testi Sonuçları

| Motor Testler | N | Deney Grubu | | | Kontrol Grubu | | | M.W.U | p |
|--------------------|----|-------------|------|-----------|---------------|------|-----------|-------|----------|
| | | \bar{X} | S | Sıra Ort. | \bar{X} | S | Sıra Ort. | | |
| Çabukluk | 20 | 30,04 | 5,92 | 24,45 | 26,28 | 3,36 | 16,55 | 121,0 | 0,033* |
| Çeviklik | 20 | 5,60 | 0,84 | 18,28 | 6,08 | 1,32 | 22,72 | 155,5 | 0,228 |
| Ayakla Top Kontrol | 20 | 30,16 | 8,82 | 24,42 | 24,78 | 6,12 | 16,58 | 121,5 | 0,034* |
| Koşu Koordinasyon | 20 | 26,03 | 4,86 | 21,15 | 25,42 | 4,50 | 19,85 | 187,0 | 0,725 |
| 30 m. Sürat Koşusu | 20 | 7,11 | 1,69 | 10,60 | 13,43 | 2,43 | 30,40 | 2,0 | 0,000*** |
| Elle Top Kontrol | 20 | 35,58 | 8,08 | 16,30 | 42,33 | 9,92 | 24,70 | 116,0 | 0,023* |

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Tablo 4.2’de, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin yer aldığı eğitim programı uygulama öncesi Çabukluk, Ayakla Top Kontrol, 30m Sürat Koşusu ve Elle Top Kontrol testleri deney grubu ön test puanları ile kontrol grubu ön test puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir (p<0,05). Deney grubunun 30m Sürat Koşusu ve Elle Top Kontrol Testi puanları kontrol grubunun aynı puanına göre anlamlı ölçüde daha düşük iken kontrol grubunun Çabukluk, Ayakla Top Kontrol ve Elle Top Kontrol testleri puanlarının deney grubunun aynı puanlarından anlamlı ölçüde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Çeviklik ve Koşu Koordinasyon testleri deney ve kontrol grubu ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur (p>0,05).

Tablo 4.1 ve Tablo 4.2 incelendiğinde; çalışmanın başlangıcında deney grubunun Dikey Sıçrama, 30m Sürat Koşusu ve Elle Top Kontrol testleri puanları, kontrol grubunun ise Çabukluk ve Ayakla Top Kontrol testleri puanlarının diğer gruba göre daha iyi düzeyde olduğu söylenebilir.

Tablo 4.3’te deney ve kontrol grubu 1. Grup motor testleri, Tablo 4’te 2.grup motor testleri son test puanları karşılaştırma sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.3. Deney ve Kontrol Grubu 1. Grup Motor Testleri Son Test Puanları Açısından Mann Whitney U Testi Sonuçları

| Motor Testler | N | Deney Grubu | | | Kontrol Grubu | | | M.W. U | p |
|---------------------|----|-------------|-------|-----------|---------------|-------|-----------|--------|----------|
| | | \bar{X} | S | Sıra Ort. | \bar{X} | S | Sıra Ort. | | |
| Dikey Sıçrama | 20 | 18,95 | 5,03 | 29,68 | 8,25 | 4,12 | 11,32 | 16,5 | 0,000*** |
| Otur-Uzan Esneklik | 20 | 23,05 | 3,45 | 19,88 | 23,10 | 4,01 | 21,12 | 187,5 | 0,734 |
| Durarak Uzun Atlama | 20 | 104,05 | 17,10 | 26,52 | 87,57 | 15,61 | 14,48 | 79,5 | 0,001** |
| Flamingo Denge | 20 | 18,29 | 1,00 | 25,05 | 16,21 | 2,51 | 15,95 | 109,0 | 0,014* |
| Tenis Topu Fırlatma | 20 | 3,46 | 0,84 | 15,98 | 4,63 | 1,53 | 25,02 | 109,5 | 0,014* |

* p<0,05 ** p<0,01 *** p<0,001

Tablo 4.3'te görüldüğü beden eğitimi ve spor etkinliklerinin yer aldığı eğitim programı uygulama sonrası Dikey Sıçrama, Durarak Uzun Atlama ve Flamingo Denge ve Tenis Topu Fırlatma testleri deney grubu son test puanları ile kontrol grubu son test puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir (p<0,05). Dikey Sıçrama, Durarak Uzun Atlama ve Flamingo Denge deney grubu son test puanlarının kontrol grubunun aynı puanlarından ve Tenis Topu Fırlatma Testi kontrol grubu son test puanının deney grubunun aynı puanından anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Otur-Uzan Esneklik Testi deney ve kontrol grubu son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur (p>0,05).

Tablo 4.4. Deney ve Kontrol Grubu 2. Grup Motor Testleri Son Test Puanları Açısından Mann Whitney U Testi Sonuçları

| Motor Testler | N | Deney Grubu | | | Kontrol Grubu | | | M.W.U | p |
|--------------------|----|-------------|------|-----------|---------------|------|-----------|-------|----------|
| | | \bar{X} | S | Sıra Ort. | \bar{X} | S | Sıra Ort. | | |
| Çabukluk | 20 | 18,77 | 3,27 | 12,05 | 26,21 | 3,71 | 28,95 | 31,0 | 0,000*** |
| Çeviklik | 20 | 4,46 | 0,87 | 11,05 | 7,07 | 1,36 | 29,95 | 11,0 | 0,000*** |
| Ayakla Top Kontrol | 20 | 22,05 | 3,48 | 22,78 | 20,66 | 5,04 | 18,22 | 154,5 | 0,218 |
| Koşu Koordinasyon | 20 | 24,15 | 2,83 | 19,78 | 24,83 | 4,07 | 21,22 | 185,5 | 0,695 |
| 30 m. Sürat Koşusu | 20 | 5,91 | 0,93 | 10,50 | 13,21 | 2,33 | 30,50 | 0,0 | 0,000*** |
| Elle Top Kontrol | 20 | 40,15 | 9,76 | 18,42 | 46,12 | 1,71 | 22,58 | 158,5 | 0,265 |

*** p<0,001

Tablo 4.4'te görüldüğü beden eğitimi ve spor etkinliklerinin yer aldığı eğitim programı uygulama sonrası Çabukluk, Çeviklik ve 30m Sürat Koşusu testleri deney grubu son test puanları ile kontrol grubu son test puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,001$). Çabukluk, Çeviklik ve 30m Sürat Koşusu deney grubu son test puanlarının kontrol grubunun aynı puanlarından anlamlı ölçüde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayakla Top Kontrol, Koşu Koordinasyon ve Elle Top Kontrol testleri deney ve kontrol grubu son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.3 ve Tablo 4.4 incelendiğinde; uygulanan beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonrası, deney grubundaki çocukların Dikey Sıçrama, Durarak Uzun Atlama ve Flamingo Denge testleri ile Çabukluk, Çeviklik ve 30m Sürat Koşusu Testlerinin daha iyi düzeyde olduğu, uygulamanın çocukların hareket becerileri gelişimi üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Tablo 4.5'te deney ve kontrol grubu 1.grup motor testleri, Tablo 6'da 2.grup motor testleri ön test puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.5. Deney ve Kontrol Grubu 1. Grup Motor Testleri Cinsiyete Göre Ön Test Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi Sonuçları

| Motor Testler | | Deney Grubu Ön Test | | | | Kontrol Grubu Ön Test | | | |
|---------------------|-------|---------------------|-----------|--------|--------|-----------------------|-----------|--------|-------|
| | | N | Sıra Ort. | M.W. U | p | N | Sıra Ort. | M.W. U | p |
| Dikey Sıçrama | Kız | 12 | 9,33 | 34,0 | 0,277 | 10 | 9,85 | 43,5 | 0,619 |
| | Erkek | 8 | 12,25 | | | 10 | 11,15 | | |
| Otur-Uzun Esneklik | Kız | 12 | 11,25 | 39,0 | 0,485 | 10 | 12,90 | 26,0 | 0,069 |
| | Erkek | 8 | 9,38 | | | 10 | 8,10 | | |
| Durarak Uzun Atlama | Kız | 12 | 9,42 | 35,0 | 0,316 | 10 | 8,95 | 34,5 | 0,240 |
| | Erkek | 8 | 12,12 | | | 10 | 12,05 | | |
| Flamingo Denge | Kız | 12 | 12,67 | 22,0 | 0,044* | 10 | 9,90 | 44,0 | 0,650 |
| | Erkek | 8 | 7,25 | | | 10 | 11,10 | | |
| Tenis Topu Fırlatma | Kız | 12 | 10,75 | 45,0 | 0,806 | 10 | 8,90 | 34,0 | 0,226 |
| | Erkek | 8 | 10,12 | | | 10 | 12,10 | | |

* $p<0,05$

Tablo 4.5'e göre, deney grubundaki Flamingo Denge Testi dışında çalışma grubuna uygulanan 1.grup motor testleri ön test puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Flamingo Denge Testi puanlarına bakıldığında, deney

grubundaki kız çocukların puanının ($\bar{x}=16,166$) erkek çocukların puanından ($\bar{x}=7,187$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.6. Deney ve Kontrol Grubu 2. Grup Motor Testleri Cinsiyete Göre Ön Test Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi Sonuçları

| Motor Testler | | Deney Grubu Ön Test | | | | Kontrol Grubu Ön Test | | | |
|--------------------|-------|---------------------|-----------|--------|-------|-----------------------|-----------|--------|-------|
| | | N | Sıra Ort. | M.W. U | p | N | Sıra Ort. | M.W. U | p |
| Çabukluk | Kız | 12 | 9,17 | 32,0 | 0,217 | 10 | 12,20 | 33,0 | 0,199 |
| | Erkek | 8 | 12,50 | | | 10 | 8,80 | | |
| Çeviklik | Kız | 12 | 10,96 | 42,5 | 0,671 | 10 | 8,30 | 28,0 | 0,096 |
| | Erkek | 8 | 9,81 | | | 10 | 12,70 | | |
| Ayakla Top Kontrol | Kız | 12 | 12,0 | 30,0 | 0,165 | 10 | 11,70 | 38,0 | 0,364 |
| | Erkek | 8 | 8,25 | | | 10 | 9,30 | | |
| Koşu Koordinasyon | Kız | 12 | 10,42 | 47,0 | 0,939 | 10 | 12,70 | 28,0 | 0,096 |
| | Erkek | 8 | 10,62 | | | 10 | 8,30 | | |
| 30 m. Sürat Koşusu | Kız | 12 | 9,0 | 30,0 | 0,165 | 10 | 11,90 | 36,0 | 0,290 |
| | Erkek | 8 | 12,75 | | | 10 | 9,10 | | |
| Elle Top Kontrol | Kız | 12 | 10,83 | 44,0 | 0,758 | 10 | 11,10 | 44,0 | 0,650 |
| | Erkek | 8 | 10,0 | | | 10 | 9,90 | | |

Tablo 4.6'ya göre, çalışma grubuna uygulanan tüm 2.grup motor ön test puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.5 ve Tablo 4.6 incelendiğinde, deney grubundaki kız ve erkek çocukların Flamingo Denge Testi dışında, çalışma grubunun tüm motor test puanlarının eğitim programı öncesinde birbirine yakın özellikler gösterdiği söylenebilir.

Tablo 4.7'de deney ve kontrol grubu 1.grup motor testleri, Tablo 4.8'de 2.grup motor testleri son test puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.7. Deney ve Kontrol Grubu 1. Grup Motor Testleri Cinsiyete Göre Son Test Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi Sonuçları

| Motor Testler | | Deney Grubu Son Test | | | | Kontrol Grubu Son Test | | | |
|---------------------|-------|----------------------|-----------|--------|-------|------------------------|-----------|--------|-------|
| | | N | Sıra Ort. | M.W. U | p | N | Sıra Ort. | M.W. U | p |
| Dikey Sıçrama | Kız | 12 | 9,71 | 38,5 | 0,462 | 10 | 9,40 | 39,0 | 0,404 |
| | Erkek | 8 | 11,69 | | | 10 | 11,60 | | |
| Otur-Uzan Esneklik | Kız | 12 | 10,75 | 45,0 | 0,816 | 10 | 12,40 | 31,0 | 0,150 |
| | Erkek | 8 | 10,12 | | | 10 | 8,60 | | |
| Durarak Uzun Atlama | Kız | 12 | 9,29 | 33,5 | 0,262 | 10 | 9,15 | 36,5 | 0,306 |
| | Erkek | 8 | 12,31 | | | 10 | 11,85 | | |
| Flamingo Denge | Kız | 12 | 10,79 | 44,5 | 0,786 | 10 | 9,95 | 44,5 | 0,677 |
| | Erkek | 8 | 10,06 | | | 10 | 11,05 | | |
| Tenis Topu Fırlatma | Kız | 12 | 11,38 | 37,5 | 0,417 | 10 | 9,60 | 41,0 | 0,496 |
| | Erkek | 8 | 9,19 | | | 10 | 11,40 | | |

Tablo 4.7'ye göre, çalışma grubunun uygulanan tüm 1.grup motor son test puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$).

Tablo 4.8. Deney ve Kontrol Grubu 2. Grup Motor Testleri Cinsiyete Göre Son Test Puanları Açısından Mann Whitney-U Testi Sonuçları

| Motor Testler | | Deney Grubu Son Test | | | | Kontrol Grubu Son Test | | | |
|--------------------|-------|----------------------|-----------|--------|-------|------------------------|-----------|--------|--------|
| | | N | Sıra Ort. | M.W. U | p | N | Sıra Ort. | M.W. U | p |
| Çabukluk | Kız | 12 | 9,67 | 38,5 | 0,440 | 10 | 11,70 | 38,0 | 0,362 |
| | Erkek | 8 | 11,75 | | | 10 | 9,30 | | |
| Çeviklik | Kız | 12 | 10,62 | 46,5 | 0,908 | 10 | 10,90 | 46,0 | 0,762 |
| | Erkek | 8 | 10,31 | | | 10 | 10,10 | | |
| Ayakla Top Kontrol | Kız | 12 | 12,21 | 27,5 | 0,114 | 10 | 12,0 | 35,0 | 0,257 |
| | Erkek | 8 | 7,94 | | | 10 | 9,0 | | |
| Koşu Koordinasyon | Kız | 12 | 11,42 | 37,0 | 0,396 | 10 | 13,20 | 23,0 | 0,041* |
| | Erkek | 8 | 9,12 | | | 10 | 7,80 | | |
| 30 m. Sürat Koşusu | Kız | 12 | 10,25 | 45,0 | 0,817 | 10 | 12,10 | 34,0 | 0,226 |
| | Erkek | 8 | 10,88 | | | 10 | 8,90 | | |
| Elle Top Kontrol | Kız | 12 | 11,42 | 37,0 | 0,396 | 10 | 12,0 | 35,0 | 0,257 |
| | Erkek | 8 | 9,12 | | | 10 | 9,0 | | |

* $p<0,05$

Tablo 4.8'e göre, deney grubunun uygulanan tüm 2.grup motor son test puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Flamingo Denge Testi ön test puanlarındaki cinsiyete göre anlamlı farkın, son test puanlarında ortadan kalktığı ve anlamlı olmadığı görülmektedir. Koşu Koordinasyon Testi dışında kontrol grubunda uygulanan tüm 2.grup motor test puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Kız çocuklarının Koşu Koordinasyon Testi son test puanlarının ($\bar{x}=26,645$) erkek çocukların son test puanlarından ($\bar{x}=23,03$) anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

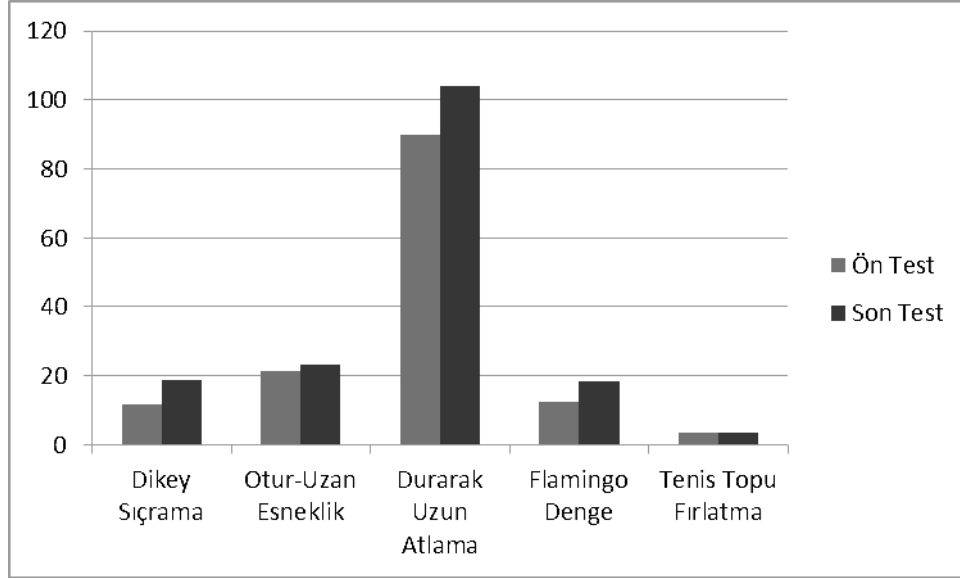
Tablo 4.7 ve Tablo 4.8 incelendiğinde, deney grubundaki kız ve erkek çocukların beden eğitimi ve spor etkinliklerini yer aldığı eğitim programı uygulama sonrasında, tüm motor son test puanlarının birbirine yakın özellikler gösterdiği söylenebilir. Kontrol grubundaki kız ve erkek çocukların Koşu Koordinasyon testi dışındaki tüm motor son test puanlarının ön testlerin uygulanmasından yaklaşık üç ay sonra da birbirine yakın özellikler gösterdiği söylenebilir.

Tablo 4.9'da, deney grubu 1.grup motor testleri ön test ve son test puanları verilmiş ve Şekil 4.1'de grafik olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Deney Grubu 1. Grup Motor Testleri Ön Test-Son Test Puanları Ortalama, Standart Sapma ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Motor Testler | N | Ön Test | | Son Test | | Z | P |
|---------------------|----|-----------|-------|-----------|-------|--------|----------|
| | | \bar{x} | S | \bar{x} | S | | |
| Dikey Sıçrama | 20 | 11,85 | 4,016 | 18,95 | 5,03 | -3,821 | 0,000*** |
| Otur-Uzan Esneklik | 20 | 21,40 | 4,62 | 23,05 | 3,45 | -2,017 | 0,044* |
| Durarak Uzun Atlama | 20 | 89,75 | 21,87 | 104,05 | 17,10 | -2,744 | 0,006** |
| Flamingo Denge | 20 | 12,57 | 10,62 | 18,29 | 1,00 | -1,852 | 0,064 |
| Tenis Topu Fırlatma | 20 | 3,45 | 0,88 | 3,46 | 0,84 | -0,109 | 0,913 |

* $p<0,05$ ** $p<0,01$ *** $p<0,001$



Şekil 4.1. Deney Grubu 1. Grup Motor Testleri Ön Test-Son Test Puan Grafiği

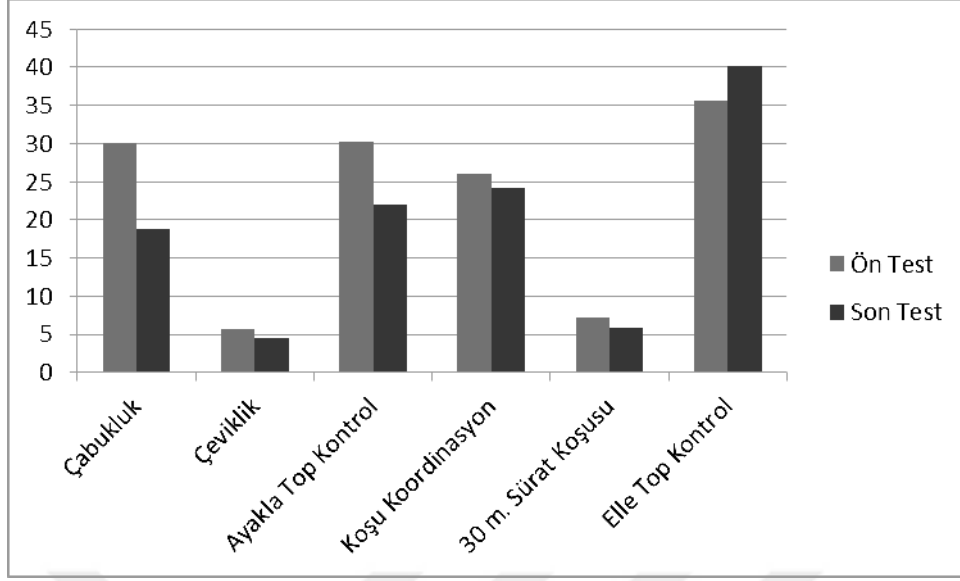
Tablo 4.9'a göre, deney grubu Dikey Sıçrama, Otur Uzan Esneklik ve Durarak Uzun Atlama motor testleri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($p < 0,05$). Şekil 4.1 incelendiğinde, deney grubundaki çocukların Tenis Topu Fırlatma testi hariç Dikey Sıçrama, Otur-Uzan Esneklik, Durarak Uzun Atlama ve Flamingo Denge testleri son test değerlerinde artış olduğu, ön test değerlerine göre daha iyi düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.10'da, deney grubu 2.grup motor testleri ön test ve son test puanları verilmiş ve Şekil 4.2'de grafik olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Deney Grubu 2. Grup Motor Testleri Ön Test-Son Test Puanları Ortalama, Standart Sapma ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Motor Testler | N | Ön Test | | Son Test | | Z | P |
|--------------------|----|-----------|------|-----------|------|--------|----------|
| | | \bar{X} | S | \bar{X} | S | | |
| Çabukluk | 20 | 30,04 | 5,92 | 18,77 | 3,27 | -3,920 | 0,000*** |
| Çeviklik | 20 | 5,60 | 0,84 | 4,46 | 0,87 | -3,883 | 0,000*** |
| Ayakla Top Kontrol | 20 | 30,16 | 8,82 | 22,05 | 3,48 | -3,099 | 0,002** |
| Koşu Koordinasyon | 20 | 26,03 | 4,86 | 24,15 | 2,83 | -1,848 | 0,065 |
| 30 m. Sürat Koşusu | 20 | 7,11 | 1,69 | 5,91 | 0,93 | -2,800 | 0,005** |
| Elle Top Kontrol | 20 | 35,58 | 8,08 | 40,15 | 9,76 | -1,533 | 0,125 |

** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$



Şekil 4.2. Deney Grubu 2. Grup Motor Testler Ön Test-Son Test Puan Grafiği

Tablo 4.10'a göre, deney grubu Çabukluk, Çeviklik, Ayakla Top Kontrol ve 30m Sürat Koşusu ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($p<0,05$). Şekil 4.2 incelendiğinde, deney grubundaki çocukların Elle Top Kontrol testi hariç Çabukluk, Çeviklik, Ayakla Top Kontrol, Koşu Koordinasyon ve 30m Sürat Koşusu testleri son test değerlerinde azalma olduğu, ön test puanlarına göre daha iyi düzeyde olduğu görülmektedir.

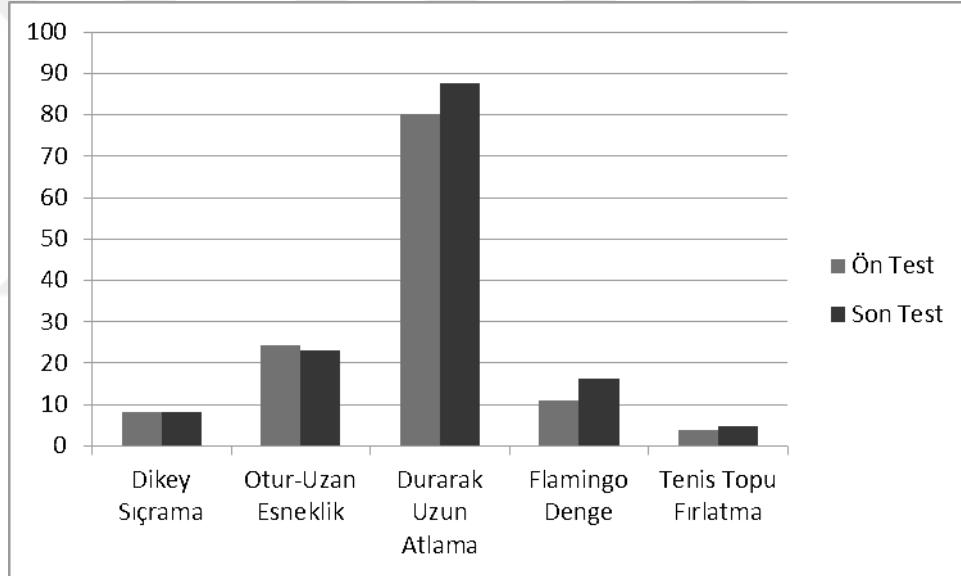
Tablo 4.9 ve Tablo 4.10, Şekil 4.1 ve Şekil .2 incelendiğinde; deney grubuna uygulanan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin yer aldığı eğitim programının çocukların Dikey Sıçrama, Otur-Uzan Esneklik, Durarak Uzun Atlama ve Çabukluk, Çeviklik, Ayakla Top Kontrol, 30m Sürat Koşusu testleri puanlarında olumlu yönde gelişme olduğu, uygulanan etkinliklerin çocukların hareket becerileri gelişiminde olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Tablo 4.11'de kontrol grubu 1.grup motor testleri ön test ve son test puanları verilmiş ve Şekil 4.3'te grafik olarak gösterimiştir.

Tablo 4.11. Kontrol Grubu 1. Grup Motor Testleri Ön Test-Son Test Puan Ortalama, Standart Sapma ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Motor Testler | N | Ön Test | | Son Test | | Z | P |
|---------------------|----|-----------|-------|-----------|-------|--------|--------|
| | | \bar{X} | S | \bar{X} | S | | |
| Dikey Sıçrama | 20 | 8,25 | 4,27 | 8,25 | 4,12 | -0,306 | 0,759 |
| Otur-Uzan Esneklik | 20 | 24,37 | 4,70 | 23,10 | 4,01 | -0,990 | 0,322 |
| Durarak Uzun Atlama | 20 | 80,12 | 24,12 | 87,57 | 15,61 | -1,742 | 0,081 |
| Flamingo Denge | 20 | 11,13 | 4,73 | 16,21 | 2,51 | -0,201 | 0,841 |
| Tenis Topu Fırlatma | 20 | 3,95 | 1,65 | 4,63 | 1,53 | -2,336 | 0,019* |

* $p < 0,05$



Şekil 4.3. Kontrol Grubu 1. Grup Motor Testler Ön Test-Son Test Puan Grafiği

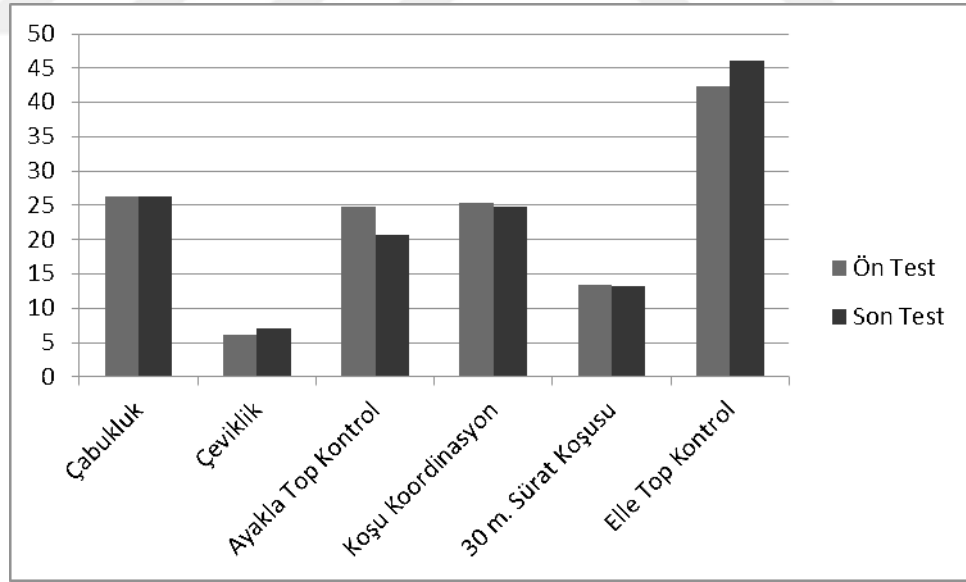
Tablo 4.11'e göre, kontrol grubunun yalnızca Tenis Topu Fırlatma ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($p < 0,05$). Kontrol grubunun Dikey Sıçrama, Otur Uzan Esneklik, Durarak Uzun Atlama ve Flamingo Denge testleri ön test ve son test puanları arasında ise anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$). Şekil 4.3 incelendiğinde, kontrol grubundaki çocukların Durarak Uzun Atlama, Flamingo Denge ve Tenis Topu Fırlatma testleri son test değerlerinde artış olduğu, ön test değerlerine göre daha iyi düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.12’de kontrol grubu 4.2.grup motor testleri ön test ve son test puanları verilmiş ve Şekil 4.4’te grafik olarak gösterilmiştir.

Tablo 4.12. Kontrol Grubu 2. Grup Motor Testleri Ön Test-Son Test Puanları Ortalama, Standart Sapma ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Motor Testler | N | Ön Test | | Son Test | | Z | P |
|--------------------|----|-----------|------|-----------|------|--------|---------|
| | | \bar{X} | S | \bar{X} | S | | |
| Çabukluk | 20 | 26,28 | 3,36 | 26,21 | 3,71 | -0,040 | 0,968 |
| Çeviklik | 20 | 6,08 | 1,32 | 7,07 | 1,36 | -3,238 | 0,001** |
| Ayakla Top Kontrol | 20 | 24,78 | 6,12 | 20,66 | 5,04 | -2,017 | 0,044* |
| Koşu Koordinasyon | 20 | 25,42 | 4,50 | 24,83 | 4,07 | -0,724 | 0,469 |
| 30 m. Sürat Koşusu | 20 | 13,43 | 2,43 | 13,21 | 2,33 | -0,845 | 0,398 |
| Elle Top Kontrol | 20 | 42,33 | 9,92 | 46,12 | 1,71 | -0,465 | 0,642 |

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



Şekil 4.4. Kontrol Grubu 2. Grup Motor Testler Ön Test-Son Test Puan Grafiği

Tablo 4.12’ye göre, kontrol grubunun yalnızca Çeviklik ve Ayakla Top Kontrol testleri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($p < 0,05$). Kontrol grubunun çevikliği anlamlı ölçüde azalırken, ayakla top kontrolünün anlamlı ölçüde artmış olduğu, yani çocukların ayakla top kontrol düzeneğini daha kısa sürede

tamamladıkları görülmektedir. Kontrol grubunun Koşu Koordinasyon, 30m Sürat Koşusu ve Elle Top Kontrol testleri ön test ve son test puanları arasında ise anlamlı bir fark yoktur ($p>0,05$). Şekil 4.4 incelendiğinde, kontrol grubundaki çocukların Ayakla Top Kontrol, Koşu Koordinasyon ve 30m Sürat Koşusu son test değerlerinin ön test değerlerine göre daha iyi durumda olduğu görülmektedir.

Tablo 4.11 ve Tablo 4.12, Şekil 4.3 ve Şekil 4.4 incelendiğinde, kontrol grubu günlük eğitim akışına devam etmiş olmasına rağmen Tenis Topu Fırlatma ve Ayakla Top Kontrol testleri son test puanları ön test puanlarından daha iyi düzeyde bulunmuştur. Geçen süre zarfından, kontrol grubunun bazı motor becerilerinde de gelişme olduğu söylenebilir.

4.2. Çalışma Grubundaki Ebeveynlerin Görüşlerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde elde edilen bulgular ebeveynlerin kendilerine sorulan sorulara verdikleri cevaplar dikkate alınarak temalar halinde verilmiştir. Bu temalar “Ebeveynlerin Sportif Faaliyetleri”, “Ebeveynlerin Spor Yapmasına Engel Olan Durumlar”, Ebeveynlerin Çocukların Spor Yapmasına İlişkin Görüşleri, “Ebeveynlerin Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Çocuklara Faydalarına İlişkin Görüşleri”, “Deney Grubuna Uygulanan Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerine İlişkin Görüşler” ve “Okul Öncesi Çocuklarla Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Uygulanmasına İlişkin Görüşler” olarak ele alınmıştır.

Tema 1: Ebeveynlerin Sportif Faaliyetleri

Bu tema başlığı altında, çalışma grubunda yer alan ebeveynlerin günlük yaşamlarında sportif faaliyetlerde bulunup bulunmadıkları, sportif bir faaliyette bulunuyorlarsa nasıl bir faaliyette buldukları ele alınmıştır.

Konuya ilişkin olarak çocuğu deney grubunda yer alan ebeveynlerden 4’ü düzenli olarak sportif faaliyette bulduklarını belirtmişlerdir. Annelerden 1’i yürüyüş, 1’i hem yürüyüş hem de egzersiz yaptığını ve babalardan 1’i koşup egzersiz yaptığını, 1’i ise fırsat buldukça halı sahada maç yaptığını belirtmiştir. Çocuğu kontrol grubunda yer alan ebeveynlerden 7’si düzenli sportif faaliyette bulduklarını belirtmişlerdir. Annelerde 2’si ve babalardan 2’si düzenli yürüyüş yaptığını, bir baba voleybol ve masa tenisi oynadığını, bir anne yüzdüğünü ve

basketbol oynadığını, bir anne de hem yüzdüğünü hem de plates sporuyla ilgilendiğini belirtmiştir. Bunun dışında 2 anne zaman zaman vakit buldukça yürüyüş yaptığını, bir anne oğluyla birlikte evde basit egzersizler yaptığını, bir baba zaman zaman halı sahada maç yaptığını belirtmiştir. Buna göre ebeveynlerin genel olarak günlük hayatta düzenli olarak sportif faaliyetlerle ilgilenmedikleri, zaman buldukça bazı spor dalları ile ilgilendikleri söylenebilir.

Tema 2: Ebeveynlerin Spor Yapmasına Engel Olan Durumlar

Bu tema başlığı altında, çalışma grubunda yer alan ebeveynlerin günlük yaşamlarında sportif faaliyetlerde bulunmalarına engel olan durumların neler olduğu ele alınmıştır.

Spor yapmama nedenini çocuğu deney grubunda yer alan ebeveynlerden 10'u zaman bulamadığı için spor yapmadığını belirtmiştir. Bu durumu D-5 (A) "*Zamanım olmadığı için spor yapamıyorum. Aslında çok da istemiyoruz galiba. İstese vakit yaratırız.*" şeklinde dile getirmiştir. Spor yaptığını belirten ebeveynler ise rahatlamak ve sağlıklı olmak için spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Bu durumu D-11 (B) "*Vücut sağlığımı korumak ve günlük işlerimi yaparken daha dirençli ve huzurlu hissetmek için spor yapıyorum.*" şeklinde ifade etmiştir. Çocuğu kontrol grubunda yer alan ebeveynlerden 8'i vakit bulamadıklarından, 1'i sağlık sorunu nedeniyle spor yapmadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca ebeveynlerden K-10 (B) "*Zamanımın olmamasından ziyade bilinçsizlik ve önemsememek nedeniyle spora zaman ayırmıyorum*" şeklinde görüşünü dile getirmiştir. Spor yaptığını belirten ebeveynler ise sağlıklı olmak, kendini daha dinç ve iyi hissetmek için spor yaptıklarını söylemişlerdir. Buna göre, ebeveynlerin genel olarak spor yapmama nedeninin spor yapmak için zaman bulamamaları olduğu söylenebilir.

Tema 3: Ebeveynlerin Çocukların Spor Yapmasına İlişkin Görüşleri

Bu tema başlığı altında, çalışma grubunda yer alan ebeveynlerin çocukların spora başlama yaşları, hangi tür spor yapmalarının uygun olacağı ve spor yapmada kimleri model alacağına ilişkin görüşleri ele alınmıştır.

Çocukların spora başlama yaşı ile ilgili olarak çocuğu deney grubunda yer alan 15 ebeveyn çocukların 3 ile 5 yaşlarından itibaren spora başlayabileceğini, 1'i çocuk doğduğu andan itibaren, 1'i çocuk yürümeye başladığı andan itibaren, 2'si çocuk sporla ilgilenmeye başladığı ve hazır olduğu andan itibaren ve 1'i çocuk kendini bilmeye başladığı andan itibaren şeklinde cevaplar vermişlerdir. Bu konuda D-9 (A) "*Kızıma 3-4 aylıkken kol ve bacak hareketleri yaptırırdım. Düzenli egzersizleri ise çocuk yürümeye başladığı andan itibaren yapması uygun olur.*" şeklinde görüşünü belirtmiştir. Çocuğu kontrol grubunda yer alan ebeveynlerden 4'ü çocuk doğduğu andan itibaren, 2'si erken yaşlarda, 6'sı 2-3 yaşlarında, 5'i 4-5 yaşlarında, 1'i 6 yaşında 1'i 7 yaşında, 1'i 9-10 yaşlarında spora başlaması gerektiğini söylemişlerdir. Buna göre, ebeveynlerin çocukların genel olarak çocukların 3-5 yaş civarında spora başlamalarını uygun gördükleri söylenebilir.

Çocukların hangi spor dalları ile ilgilenmelerinin uygun olduğuna ilişkin olarak deney grubunda yer alan ebeveynler çoğunlukla cimnastikle başlayıp ileriki dönemlerde yüzme, bale, basketbol, futbol ile devam etmelerinin uygun olacağını belirtmişlerdir. Çocuğu kontrol grubunda yer alan ebeveynlerden 5'i soruyu sadece cimnastik şeklinde cevaplarırken 15'i cimnastikle birlikte yüzme, basketbol, futbol, voleybol, tenis, atletizm, badminton sporlarıyla ilgilenmesini uygun bulduklarını söylemişlerdir. Buna göre, ebeveynlerin okul öncesi dönemdeki çocukların özellikle cimnastik yapmalarının daha uygun olacağı görüşünde oldukları söylenebilir.

Çocukların spor yapma konusunda kimlerden etkilendikleri, kimleri model aldıklarına ilişkin olarak hem çocuğu deney grubunda yer alan hem de çocuğu kontrol grubunda yer alan ebeveynler çocukların ilk etkilendikleri ve örnek aldıkları kişilerin anne-babalar olduğunu, daha sonra sırasıyla okul, öğretmen, arkadaş ve televizyon, internet gibi unsurların etkili olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre, ebeveynlerin çocukların spor yapmalarında anne-babalar başta olmak üzere okul, öğretmen, arkadaş ve televizyon-internet gibi unsurların etkisi olduğu görüşünde oldukları söylenebilir.

Tema 4: Ebeveynlerin Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Çocuklara Faydalarına İlişkin Görüşleri

Bu tema başlığı altında, çalışma grubunda yer alan ebeveynlerin beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocuklar üzerinde nasıl bir etkisi olduğuna ilişkin görüşleri ele alınmıştır. Çocuğu deney ve kontrol grubunda olan ebeveynlerin, beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocuklar üzerindeki etkilerine ilişkin görüşleri Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 4.13. Beden Eğitimi ve Sporun Etkileri Konusunda Ebeveynlerin Görüşleri*

| Beden Eğitimi ve Sporun Faydaları | Deney Grubu | | Kontrol Grubu | |
|--|-------------|------|---------------|------|
| | f | % | f | % |
| Bedensel gelişimi sağlar | 15 | 75,0 | 10 | 50,0 |
| Arkadaşlık ilişkilerinin gelişmesini sağlar. | 10 | 50,0 | 3 | 15,0 |
| Sosyalleşmeyi sağlar. | 10 | 50,0 | 7 | 35,0 |
| Ruhsal olarak iyi hissetmesini, mutlu olmasını sağlar. | 6 | 30,0 | 2 | 10,0 |
| Zihinsel gelişimi sağlar. | 5 | 25,0 | 5 | 25,0 |
| Dengeli ve sağlıklı büyümesini sağlar. | 4 | 20,0 | 4 | 20,0 |
| Enerjisini doğru yöne kanalize etmesini sağlar. | 3 | 15,0 | 5 | 25,0 |
| Duyuşsal gelişimini sağlar. | 2 | 10,0 | 1 | 5,0 |
| Motor gelişim sağlar. | 2 | 10,0 | 3 | 15,0 |
| Yeni ve farklı şeyler öğrenmeyi sağlar. | 1 | 5,0 | 2 | 10,0 |
| Dil gelişimi sağlar. | 1 | 5,0 | 1 | 5,0 |
| Kendine güvenir. | 1 | 5,0 | 2 | 10,0 |
| Disiplinli ve düzenli olmayı öğrenir. | 1 | 5,0 | 2 | 10,0 |
| Hormonal sistemi düzenler. | - | - | 1 | 5,0 |
| Estetik becerileri gelişir. | - | - | 3 | 15,0 |
| Doğru alışkanlıklar kazanır. | - | - | 4 | 20,0 |

*Birden fazla görüş belirtilmiştir.

Tablo 13'te görüldüğü gibi beden eğitimi ve sporun faydaları konusunda hem deney (%75) hem de kontrol grubundaki ebeveynler (%50) sporun ilk sırada bedensel gelişime fayda sağladığı yönünde görüş bildirmişlerdir. Bunu sırası ile çocuğu deney grubunda yer alan ebeveynlere göre arkadaş ilişkilerinin gelişmesi (%50) ve sosyalleşmeyi sağlaması (%50), zihinsel gelişimi sağlaması (%25) izlemiştir. Çocuğu kontrol grubunda yer alan ebeveynlere göre ise çocuğun sosyalleşmesini sağlaması (%35) ikinci sırada, zihin gelişimi ve enerjisini doğru yere kanalize etmesi (%25) üçüncü sırada yer almıştır. Bu durumu çocuğu deney

grubunda olan ebeveylere D-4 (B) “Faydası çok var, çocuğun enerjisini doğru yönde kanalize etmesini, dengeli ve sağlıklı büyümesini sağlar, diğer çocuklarla işbirliği yapmayı, yeni farklı şeyleri öğrenir.” ve D-9(A) “Gücünün üzerinde birşeyler yaptırılırsa zararlı olabilir. Yanlış birşeyler öğretilirse vücut pozisyonunda bozukluklar olabilir. Kas ve eklemlerinde sorunlar oluşabilir. Faydaları ise çocuk yürüme, koşma, özellikle denge konusundaki becerilerinde, kas kuvvetlerinde artış olur. Vücudunu esnek kullanabilme becerisi gelişir. Neleri yapıp yapamayacağı hakkında fikir sahibi olur. Kelime dağarcığı gelişir. Sporla ilgili terimleri, kullanılan aletlerin isimlerini öğrenir. Zihinsel ve sosyal açıdan hem hocasının yönergelerini anlayıp yerine getirecek hem de gruba dahil olacaktır.”, D-11 (B) “Bilinçsizce yapılırsa zararı olabilir. Beden eğitimi ve sporun amacı sadece iyi vücut geliştirmek, kasları güçlendirmek, iyi koşturmak, atlamak, dengeli, hızlı öğrenci yetiştirmek değil, bunları araç olarak kullanıp iyi insan yetiştirmektir. Ayrıca çocuğun duyuşsal gelişimini de sağlamak önemli yani düzenli olmayı, insanlara saygılı olmayı, kurallara uymayı, takım arkadaşlarıyla dayanışmayı, kaynaşmayı, işbirliğini, yenilmeyi kabullenme kazanma tebrik etme gibi değerleri vermeyi de amaçlar.”, D-13 (B) “Vücut bütünlüğünü bozucu bir durum olursa zararı olabilir. Sağlıklı olması, vücut bütünlüğünün ve koordinasyonunun düzenlenmesi, arkadaş ortamı edinmesi açısından çok faydalı.”, D-16 (B) “Zararı yok, bence çokta faydalı. Vücudu, kemikleri, kasları gelişir daha sağlıklı olur. Farklı çevrelere girmek çocuğu sosyalleştirir.” ve D-19 (B) “Öncelikle bedensel olarak yani kasları gelişir, disiplinli olmayı, arkadaşlarıyla yardımlaşmayı işbirliğini öğrenir, enerjisini atar, mutlu olur.” Şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Çocuğu kontrol grubunda olan ebeveynlerden K-1 (B) “Abartılı bir yüklem olmadıkça zararı yok. Faydaları ise çocuk kendini zinde hisseder, vücut gelişimi açısından mesafe kaydeder, özellikle ayak kasları çok güçlü oluyor, akranları arasında ezilme ve mağdur olma durumu kapanıyor.”, K-3 (B) “Çocuğun bedensel rahatsızlığı varsa zararlıdır, kas gelişimini sağlar, otomatik kontrolü geliştirir, koordinasyonunu geliştirir, hormonal sistemini düzenler, büyümesine yardımcı olur, zihinsel becerilerini geliştirir, sosyal çevreye adapte olur, arkadaş çevresi genişler, konuşma becerisine yansır.”, K-6 (B) “Disiplinli olmayı, kazanmayı kaybetmeyi, sorumluluk almayı, arkadaşlık kurmayı öğrenir. Kas ve kemik gelişimine faydaları var.” ve K-11 (A) “Kemik, kas ve zihinsel gelişimine faydası var. Ayrıca sosyal olarak farklı çevrelere girer, farklı insanlarla

tanıştır, duygusal olarak mutlu olur, kendine güven duygusu gelişir, başarıma duygusunu tadar.” Şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Buna göre, ebeveynlerin beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocukların özellikle bedensel gelişime ve daha sonra sosyal gelişimlerine etkisi olduğu görüşünde oldukları söylenebilir.

Tema 5: Deney Grubuna Uygulanan Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerine İlişkin Görüşler

Bu tema başlığı altında, çocuğu deney grubunda yer alan ebeveynlerin çocuklara uygulanan beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımı, yapılan uygulamanın çocuklarına ne gibi katkılar sağladığı ve uygulamada en çok beğendikleri durumun ne olduğuna ilişkin görüşleri ele alınmıştır.

Çocukların beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımı ile ilgili olarak ebeveynlerden olumlu geribildirimler alınmıştır. Ebeveynlerden D-1 (A) *“Memnunum. Çünkü Bahar çok mutluydu, çalışmalarından bahsederken çok eğlendiğini söylüyordu.”* D-2 (A) *“Duru, çalışmaların olduğu gün yaptıklarını akşam evde bize anlatıp gösteriyor, eğlendiğini söylüyordu. Tünelden geçtik, top attık, bazı şeylerin üstünde yürüdük, atladık, koştuk gibi şeyleri.”* D-3 (A) *“Elif, çalışmanın olduğu günlerde okula erkenden gitmeyi istiyor. Ben çalışmalarda ne yaptıklarını sorduğumda anlatmak istemiyor. Genelde sabahları okula biraz geç geliyoruz, ama çalışma gününde geç kalmak istemiyor ve geç kalmamak için ısrar ediyor.”* D-4 (B) *“Kerem mutlu. Değişik oyunlar oynadıklarını anlatıyor, çalışmalarla ilgili öğretmeni bize bilgi veriyor. O mutlu olunca biz de mutlu oluyoruz.”* D-6 (B) *“Metehan çok hareketli ve enerjik bir çocuk, onun bu enerjisini doğru şekilde atması, yeni şeyler öğrenmesi bizi memnun ediyor.”* D-8 (A) *“Okuldaki çalışmayı çok beğeniyorum, çok faydalı olduğunu düşünüyorum. Çocuğun her türlü hareket, çeviklik, sosyalleşmesine katkısı var. Ayrıca çalışmada kullandığımız değişik materyalleri anlatması, farklı kelimeler öğrenmesi de çok güzel.”* D-9 (A) *“Okula gelme isteğini arttıyor. Akşam, okulda neler yaptığını gösteriyor. Beden eğitimi yaparken eşofman giymek, farklı bir alana gitmek, farklı materyaller kullanmak ilginç geliyor. Akşam evde bize ‘hadi spor yapalım’ deyip hareketleri gösteriyor.”* D-13 (B) *“Genel olarak dışarıya çıkardığımız zamanlarda fazlasıyla hareketli, spora yatkınlığı var. Okulda yapılan bu çalışmaların verilen desteğin olumlu etkileri var.”* D-14 (A) *“Çok güzel buluyorum. Eve geldiğinde neler*

yaptıklarını anlatıyor. 'Hadi seninle yapalım baba' diyor. Babası ile yaparken babasının yaptığı hareketi düzeltiyor 'Öyle değil baba, bize okulda böyle gösterdiler' diyor. D-15 (B) "Hilal öğrendiklerini evde bize gösteriyor anlatıyor, çok mutlu, hatta kendisi öğretmen olup annesiyle bana yaptırıyor." D-18 (B) "Daha önce cimnastik kursuna götürmüştük, devam etmedi. Şimdi sportif faaliyetlere ilgisi arttı, yeniden jimnastik kursuna gitmek istiyor." D-20 (A) "Çocukların küçük yaşlarda sporla tanışmalarının her açıdan faydalı olacağını düşünüyorum." Şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Uygulanan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocuklarına ne tür katkılar sağladığına ilişkin olarak ebeveynlerden D-1(A) "Bahar önceden biraz kilolu olduğu için koşarken filan çekingenliği vardı, ama sanki şimdi biraz daha güvenli. Yani kendine güvenerek hareket ediyor. Çalışmalarda kullandığınız malzemeleri anlatıyor, arkadaşlarından bahsediyor." D-2 (A) "Bedensel olarak daha hareketli, ruhsal olarak daha mutlu." D-3(A) "Daha özgüvenli, bedensel ve zihinsel gelişimleri için de katkıları olduğunu düşünüyorum," D-4 (B) "Enerjisini doğru şekilde boşalttığı için evde daha sakin, okulda yapılan çalışmalarını evde gelip bize anlatıyor, yani bedensel gelişiminin yanında duygusal ve sosyal olarak ta katkıları var." D-5 (A) "Onur biraz çekingendir, bu çalışmalar sayesinde arkadaşlarıyla birlikte birşeyler yapıyor, okula daha hevesli geliyor." D-6 (B) "Spora ilgisi arttı, daha esnek, okulda yapılan hareketleri evde de bize gösteriyor, birlikte yapmaya çalışıyoruz. Bedensel, sosyal ve duygusal olarak olumlu etkileri olduğunu düşünüyorum." D-7 (A) "Daha da sosyalleşti, daha esnek ve bazı hareketleri daha dikkatli yapmaya çalışıyor." D-8 (A) "Çocuğun her türlü hareket, çeviklik , sosyalleşme, yeni kelimeler öğrenmesi açısından olumlu farklılıklar gözlemliyoruz." D-9 (A) "Özellikle denge konusundaki becerilerinde, kas kuvvetinde artış oldu, daha esnek, kelime dağarcığı gelişti. Sporla ilgili terimleri, kullanılan aletlerin isimlerini öğrendi." D-10 (A) "Bartu önceden koşarken tökezlerdi. Artık daha dengeli, daha düzenli, kendine daha çok güveniyor, bu güvenle birlikte kendini ve duygularını daha iyi ifade ediyor" diye düşünüyorum." D-11 (B) "Doğukan'ın bedensel duruşunda, hareketlerinin çevikleşmesinde, kendine olan güveninin artışında olumlu katkıları olduğunu görebiliyoruz. Bununla birlikte Doğukan'da en çok hoşuma giden gelişme, çekingenliğini üzerinden atıp daha sosyal olması. Eskiden yabancı bir ortama

girdiğimizde paçamdan ayrılmazdı, iletişim kurmak istemezdi. Ama şimdi bu konularda daha az çekingenlik gösteriyor. O açıdan çok mutluyuz.” D-12 (A) “Birşeylere uzanıp alma becerisi arttı, kendisi uzanıp almaya çalışıyor. Yani daha esnek, almak istediği şeye uzanmaya çalıştığında biz vermeye kalkarsak kızıyor ve ‘ben kendim alabilirim’ diyor. Koşmada kendine daha çok hakim. Önceden çok düşerdi, şimdi daha kendinden emin olarak koşuyor.” D-13 (B) “Ömer kreşe başladığında, konuşma sıkıntısı vardı. Spor, çocukların birbirleriyle etkileşimini artırıyor. Bu da konuşma anlamında Ömer’e artı olarak yansıyor.” D-14 (A) “Yiğit, çok çekingendi. Şimdi çok daha sosyal ve arkadaş canlısı oldu. Birisini görünce ‘hadi gel bunları yapalım’ diyor. Daha dengeli oldu. Önceden birşeylerin üstünde yürürken düşüyordu. Şimdi daha dengeli, düşmüyor. Karabük’te çarşıda yüksek yüksek engeller vardı, eskiden korkuyordu şimdi kendine güvenip üstünden atlıyor.” D-15 (B) “Daha mutlu okula koşu koşu geliyor, öğrendiklerini heyecanla anlatıyor. Çevremizdeki insanlar Hilal’in daha konuşkan olduğunu söylüyor. Çevremizdeki yaşlılarına göre daha aktif, zihinsel ve bedensel açıdan da geliştiğini düşünüyoruz.” D-16 (B) “Birşeyleri onun yerine yapmamızı istemiyor, ‘ben yapabilirim, okulda spor yapıyoruz kuvvetliyim artık’ diyor. Evde kuzeniyle birlikte hareketler yapıyor. Ne yaptıklarını sorduğumuzda, okulda öğrendiklerini ona da öğrettiğini söylüyor. Kendini daha iyi ifade ediyor.” D-19 (B) “Ömer girişken bir çocuk değildir. Spor yapmak çocuklara yardımlaşmayı, paylaşmayı işbirliği yapmayı öğretiyor. Bu sayede, Ömer’in arkadaşlarıyla ilişkisinin geliştiğini çekingenliğini biraz da olsa üstünden attığını gözlemliyorum. Bu da bizi mutlu ediyor.” D-20 (B) “Kızım evde böyle kutuları, oyuncak sepetlerini sıraya dizip onların üstünde yürüyor, atlıyor, zıplıyor dengesini çok rahat sağlıyor. Yerde veya ayakta bazı hareketler gösterip annesi ve bana da yaptırmaya çalışıyor.” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri uygulamalarında en çok beğendikleri durumun ne olduğuna ilişkin olarak ebeveynlerden D-2 (A) “Değişik malzemeler kullanılması hoşuna gitti. Çünkü bu malzemeler Duru’nun çok ilgisini çekmiş.” D-3 (A) “Mutlu olup eğlenerek öğrenmesi.” D-6 (B) “Çocuğun enerjisini doğru şekilde atması, çalışma günlerinin akşamında sakin ve huzurlu olması.” D-9 (A) “Farklı materyal kullanımı güzeldi. Her okulda olabilir. Ama özellikle basketbol topu, tenis topu, hulahoplar, su taşları her zaman kullanılmayan şeyler. Bir de çalışmanın belli

zamanlarda düzenli olarak yapılması, fayda sağlaması açısından önemli.” D-11 (B) “Malzeme ve materyallerin çeşitliliği. Çocuklarda bir spor bilincinin oluşması. Ayrıca o eşofmanı giyip spor saati olması çok önemli.” D-12 (A) “Çocuklara spor yapmayı sevdirmesi.” D-15 (B) “Çocukların ihtiyaçlarına göre yapılmasını, okuldaki rutin etkinliklerden farklı olmasını beğeniyorum.” D-19 (B) “ Sporla erken yaşlarda tanışması ve sevdirmesi” D-20 (B) “Ecem’in anlatıklarına göre onların ilgisini çeken alet, malzeme vb. kullanılması.” Şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Tema 6: Okul Öncesi Çocuklarla Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Uygulanmasına İlişkin Görüşler

Bu tema başlığı altında, ebeveynlerin okul öncesi eğitim kurumlarında çocukların beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımı, bu konuda neler yapılabileceğine ilişkin görüşleri ve çocukların spora teşvik edilmesinde neler yapılabileceğine ilişkin görüşleri ele alınmıştır.

Okul öncesi eğitim kurumlarında çocuklarla beden eğitimi ve spor etkinliklerinin yürütülmesi ile ilgili olarak deney grubunda yer alan ebeveynler, genel olarak benzer çalışmalara devam edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. D-1 (A) “Kesinlikle bu tür çalışmalara devam edilmeli çünkü çocuklar hep evde ya da okul da yani kapalı alanda çok kalıyorlar, o yüzden bu tür çalışmalar çok önemli” D-3 (A) “Devam etmesi güzel olur, çünkü spor, müzik, resim bunlar çocukların hem beden hem de ruhen gelişimlerini etkiliyor.” D-6 (B) “Olumlu etkilerinin sürmesi için devam edilmesi gerekir.” D-7 (A) “Kesinlikle devam etsin, sağlık için spor her zaman gerekli” D-8 (A) “Kesinlikle devam edilmeli, çocuğun gelişimi için devamının yapılması gerekir. Okul da sadece sınıftaki etkinlikler bir yere kadar. Ama bu tür çalışmalar, becerilerini geliştirmede destek sağlıyor.” D-9 (A) “Bence düzenli bir şekilde hafta da 2-3 gün yapılmalı, sabahları veya dinlenme saatlerinden önce egzersiz yapmaları onları rahatlatıyor, enerjilerini atmalarına ihtiyaçları var.” D-11 (B) “Kesinlikle devam etsin. Çünkü bu tür çalışmaların bir politika haline gelmesini sağlamak lazım.” D-13 (B) “Çocuğun becerilerinin, sağlığının, vücut bütünlüğünün daha ileriye taşınması için, daha sosyal ve daha güzel bir çevreye kavuşması için devam edilmesini isterim.” D-14 (A) “Devam edilsin, çocuk açısından daha iyi mutlu oluyor, spor yapınca sağlıklı oluyor.” D-15 (B) “Devam etsin, bu çalışmalar

devam ettiği zaman daha da etkili olur.” D-16 (B) “Olumlu etkilerinin sürmesi için devam etmeli.” D-20 (B) “Kesinlikle devam etmeli çünkü okuldaki sporu çok sevdiğini söylüyor.” şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Çocuğu kontrol grubunda yer alan ebeveynler de aynı şekilde olumlu yönde görüş bildirmişlerdir. Bu konuda K-1 (B) “Çocuklarla beden eğitimi yapılmalı, çok faydalı olacağını düşünüyorum.” K-2 (A) “Yapılsın, çocuklar daha ilgili olur, sosyalleşmeleri daha kolay olur.” K-3 (B) “Kesinlikle okul öncesinde spor eğitimi başlamalı” K-4 (A) “Çocukların keyifli vakit geçirmesi, okulun eğlenceli hale gelmesi için yapılması iyi olur.” K-5 (A) “Evet yapılsın, çocuğun sosyal aktivitesinin genişlemesi açısından önemli.” K-7 (A) “Çok güzel olur. Çocuğun okul içinde ve dışında da sporla ilgilenmesi gerek çünkü evde kapalı alanlar onlara yetmiyor.” K-9 (A) “Kesinlikle yapılmalı. Geç bile kalındığını düşünüyorum. Yabancı ülkelerde doğar doğmaz spora başlıyorlar.” K-10 (B) “Hem geleceğe yatırım hem de faydalarından yararlanması için kesinlikle yapılmalı.” K-14 (B) “Olsun tabi, düzenli, disiplinli olmayı öğrenir.” K-18 (A) “Kesinlikle yapılmalı, çocuk küçük yaşta sporla tanışır, kendini daha iyi ifade eder.” K-19 (A) “Kesinlikle olmalı, çocukların stresini atmasına, rahatlmasına yardımcı olur.” K-20 (A) “Yapılmalı çünkü çocuklar sağlıklı oluyor, başarılı olunca özgüvenleri gelişiyor.” Şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Çocuklarla beden eğitimi ve spor etkinlikleri uygulamalarının yürütülmesine ilişkin önerileri sorulduğunda çocuğu deney grubunda yer alan ebeveynlerden D-1 (A) “Aynı veya buna benzer başka çalışmaların da yapılmasını isterim.” D-2 (A) “Okul saatleri içinde temel cimnastik hareketleri yaptırılabilir.” D-4 (B) ve D-10 (A) “Yüzme dersleri verilebilir.” D-6 (B), D-7 (A), D-8 (A) ve D-18 (B) “Uzman kişiler tarafından diğer spor dalları ile ilgili buna benzer çalışmalar olabilir.” D-9 (A) “Bu ve buna benzer çalışmalar standart hale gelmeli, düzenli olarak yapılmalı, eğitimcilerin gün içerisinde mutlaka bir egzersiz programı olmalı” D-11 (B) “Bu yaş grubu çocuklar için matematik, mantık, müzik, ritm gibi birçok unsuru barındıran çoklu zekaya yönelik çalışmalar olabilir.” D-13 (B) “Çocuk hangi spor dalına yatkınsa onun değerlendirilmesi, devam ettirilmesi.” D-14 (A) ve D-15 (B) “Sporla birlikte dans ve halkoyunları çalışmaları yapılabilir.” D-19 (B) “Ailelerin de içinde olacağı çalışmalar yapılmasını isterim.” Şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Çocuğu kontrol grubunda yer alan ebeveynlerden K-1 (B) “Birlikte oynayabilecekleri grupça

etkinlikler yapılabilir.” K-3 (B) “Küçük ve zekli oyunlarla başlayıp cimmastikle desteklenen, eğitsel oyunlarla birlikte kullanılacak basit aletlerin dahil olduğu oyunlar oynanabilir”. K-6 (B) “Sporun oyun şekline dönüştürülerek uygulanmasını önerebilirim.” K-7 (A) “Okulda uygun bir alan yok, ama badminton gibi raketli sporlar yaptırılabilir.” K-9 (A) ve K-10 (B) “Uzman kişilerce hazırlanıp yaş gruplarına uygun şekilde planlanmış etkinlikler olabilir.” K-16 (B) “Hocanın eşliğinde cimmastik dersleri olabilir.” K-17 (A) “Kasları geliştirecek çalışmalar yapılabilir.” K-18 (A) “Milli Eğitim’in bu tür çalışmaların yapılabilmesini sağlayacak ortamlar yaratmak gerek, sınıf içinde yapılabilecek etkinlikler kısıtlı oluyor.” K-19 (A) “Alan kısıtlı olduğu için, okuldan sonraki saatlerde çeşitli spor dallarına yönelik çalışma yapılabilir.” K-5 (A), K-8 (B), K-14 (B), K-15 (A) ve K-20 (A) “Bilmiyorum, bir fikrim yok.” Şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Çocukların spora teşvik edilmesi konusunda ise çocuğu deney grubunda yer alan ebeveynlerden D-1 (A), D-2 (A), D-3 (A), D-5 (A), D-12 (A), D-13 (B), D-17 (B), D-18 (B) ve D-20 (B) “Anne baba olarak biz onlara örnek olup onları destekleyebiliriz.” D-4 (B) ve D-6 (B) “Sporla ilgili kurslara yönlendirmek ve birlikte spor yapmak olabilir.” D-9 (A) “Öncelikle bizim de spor yapmamız. Ayrıca çocukların en büyük sorunu hareketsizlik, o yüzden kilo alıyorlar. En azından hareket etmeleri sağlanır ve yeteneği var mı yok mu bakmadan, bu tarz kurslar varsa oralara götürmek. Eğer devam etmek istemiyorsa başka alanlara yönlendirmek, ama en azından çocuğa böyle bir fırsat verilmesi gerekir.” D-11 (B) “Birlikte spor yapılabilir ya da spor bilincini oluşturacak ortam ve imkanlar sunulabilir.” D-14 (A) “Çocuğu yönlendirmek lazım ama burda öyle imkan ve ortam yok.” D-15 (B) “Örnek olmak gerekir, ilgisini çekebilecek sportif yerlere götürmek gerekir.” D-19 (B) “Beraber spor yapıp özendirmek, imkan varsa spor karşılaşmalarına götürmek, tanıtmak bilgi verip ne kadar faydalı olduğunu çocuklara anlatmak gerekir.” Şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir. Çocuğu kontrol grubunda yer alan ebeveynlerden K-1 (B) K-5 (A) K-6 (B) K-14 (B) ve K-15 (A) “Sporun önemini anlatmalı ve örnek olmalıyız.” K-2 (A) “Anneleriyle birlikte spora alışmaları, anneler yaparsa çocuklarda onunla birlikte yapar.” K-3 (B) ve K-12 (A) “Önce okulda spor eğitimi başlamalı, anne babaları bilinçlendirmek de bu konuda katkı sağlar. En önemlisi beden eğitiminin okul öncesinde zorunlu olması.” K-4 (A) “Çocuk istiyorsa ona hoca bile tutmak isterim.” K-7 (A) “Kişinin kendi spor

yapmalı, çünkü anne babadan etkilenip çocuk da yapmaya çalışıyor.” K-8 (B)
“Beraber spor yapıp çocuğun görmesi gerekir.” K-9 (A) *“Evde düzenli şekilde spor yapılmalı, biz evde belli hareketleri yapıyoruz, çok daha mutlu oluyorlar. Ayrıca anne baba olarak çocuğu desteklemeli, gerekli ortamı oluşturmak gerek.” K-10 (B)*
“Okul yönetimi ile işbirliği yapmak, çocuklara destek olmak gerekir.” K-18 (A)
“Çocuklara faydasını anlatıp, göstermek onlara örnek olmaya çalışmak gerek.” K-17 (A) ve K-20 (A) *“Fikrim yok, bilmiyorum.”* Şeklinde görüşlerini belirtmişlerdir.

Tüm bu bulgulardan hareketle, genel olarak ebeveynlerin, okul öncesi dönem çocukları ile beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocuklarının gelişimlerine olumlu katkı sağladığı ve düzenli olarak uygulanmasını gerekli gördükleri söylenebilir. Ayrıca ebeveynlerin çocukların spora teşvik edilmesi konusunda anne-baba olarak öncelikle kendilerinin model olmaları gerektiği bilincinde oldukları söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, çalışma grubundaki çocukların motor testlerine ve ebeveynlerin görüşlerine ilişkin bulgular alanyazın bilgileri ışığında tartışılmıştır.

5.1. Çocukların Motor Testlerine İlişkin Tartışma

Çalışmada, deney grubuna uygulanan beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonrasında çocukların Dikey Sıçrama, Durarak Uzun Atlama ve Flamingo Denge testleri ile Çabukluk, Çeviklik ve 30m Sürat Koşusu testleri son-test değerlerinin kontrol grubunda anlamlı ölçüde daha iyi düzeyde olduğu; kontrol grubunun ise yalnızca Tenis Topu Fırlatma son-test puanlarının deney grubunun aynı puanından anlamlı ölçüde yüksek olduğu belirlenmiştir. Deney grubuna uygulanan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin yer aldığı eğitim programının çocukların Dikey Sıçrama, Otur-Uzan Esneklik, Durarak Uzun Atlama ve Çabukluk, Çeviklik, Ayakla Top Kontrol, 30m Sürat Koşusu testleri puanlarında olumlu yönde gelişme olduğu, uygulanan etkinliklerin çocukların hareket becerileri gelişiminde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır. Kontrol grubunda ise yalnızca Tenis Topu Fırlatma ve Ayakla Top Kontrol testleri son test puanlarının ön test puanlarından daha iyi düzeyde olduğu saptanmıştır.

Alanyazında, uygulanan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocukların hareket becerileri gelişimi üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Dursun (2002) çalışmasında gruplar arasında denge, sürat, çeviklik, top fırlatma, top yakalama, durarak uzun atlama becerilerinde deney grubu lehine anlamlı fark olduğunu belirlemiştir. Şen (2004) çalışmasında deney grubuna uygulanan eğitim programı sonrası, çocukların statik denge alt testine ait puanlarında bir artış olduğu, kontrol grubundaki çocukların aynı alt teste ilişkin puanlarının deney öncesi ve sonrası birbirine yakın olduğu sonucuna ulaşmıştır. Uygulanan eğitim programının deney grubu çocuklarının koşu alt testine ait puanlarındaki azalmada önemli bir etkiye sahip olduğunu ifade etmiştir. Saygın ve arkadaşları (2005), çocuklara uygulanan hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisini araştırdıkları

çalışmada deney ve kontrol grubu son test değerleri arasında, bacak kuvveti, dikey sıçrama, anaerobik güç, esneklik, beden kitle indeksi parametrelerinde anlamlı farklılıklar bulmuşlardır. Kerkez (2006). 5-6 yaşındaki çocuklara uygulanan oyun ve egzersiz programının çocukların koşu, sıçrama, uzun atlama gibi lokomotor testler ile yakalama ve tenis topu fırlatma gibi nesne kontrol testleri puanlarında deney grubu lehine anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Kayapınar (2007) çalışma programının okul öncesi çocuklarının antropometrik , postür ve fiziksel uygunluk düzeylerine olan etkisini araştırdığı çalışmasında deney ve kontrol grupları arasında denge değerlerinde , otur-eriş testi, durarak uzun atlama ve sürat son test değerleri arasında istatistiksel olarak deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğunu saptamıştır . Özbar (2007), 4-6 yaş çocuklarına uygulanan hareket eğitimi sonrası çocukların statik ve dinamik denge, esneklik, yakalama, fırlatma, uzun atlama, dikey sıçrama, sürat ölçümlerinin deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklı olduğunu belirlemiştir. Kırıcı (2008), okulöncesi 4-6 yaş grubu çocuklarda 8 haftalık hareket eğitiminin motor performanslarına etkisini araştırdığı çalışmasında deney grubunun çabukluk , durarak uzun atlama , tek ayak üzerinde dengede durma , tenis topu fırlatma , sürat koşusu ve yakalama testleri sonuçlarının deney grubu lehine önemli farklılık gösterdiğini belirlemiştir. Koç ve Tüfekçioğlu (2008) yaptığı çalışmada, statik denge, dinamik denge ve çabukluk ön test-son test ölçümleri arasında deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklılık oluştuğunu belirlemiştir. Koç ve Tekin (2011), beden eğitimi derslerinin çocuklarda seçilmiş motorik özellikler üzerine etkisi adlı araştırmalarında, 1. 2. ve 3. sınıflarda haftada 2 saat düzenli olarak beden eğitimi derslerini işleyen öğrenciler ile düzenli olarak beden eğitimi dersi işlemeyen öğrenciler arasında beden eğitimi dersi işleyen grubun lehine anlamlı farklar tespit edildiğini belirtmişlerdir. Boz ve Güngör Aytar (2012), çalışmalarında uygulanan temel hareket eğitim programı sonucunda yer değiştirme becerisi ile nesne kontrol becerilerinde deney grubundaki çocukların son test puanları ile kontrol grubundaki çocukların ortalama son test puanları arasında anlamlı bir farkın olduğunu bulmuşlardır. Altınkök ve arkadaşları (2013) çalışmalarında çocukların El ile Top Kontrol, Ayak ile Top Kontrol, Durarak Uzun Atlama, Tenis Topu Fırlatma, Dikey Sıçrama, Esneklik, Statik Denge, Koşu Koordinasyon, 30 m Sürat Koşusu, Çeviklik ve Çabukluk motor beceri düzeyleri son-test değerlerinde deney grubu lehine anlamlı farklılık olduğunu belirlemiştir. Akın (2015) okul öncesi 60-72 aylık çocukların

temel motor beceri gelişiminde eğitsel oyunların etkisini araştırdığı çalışma sonucunda, deney grubu ile kontrol grubu arasında istatistiksel açıdan önemli bir farklılık olduğunu belirlemiştir. Yarımkaya ve Ulucan (2015) çalışmalarında, araştırmaya katılan öğrencilerin motor gelişim düzeyleri nin karşılaştırılmasında , deney ve kontrol grubunun son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişler , deney grubu ön test-son test değerleri arasında anlamlı fark varken kontrol grubunun ön test-son test değerlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Tüm bu çalışmaların, araştırma bulgularını desteklediği söylenebilir.

Araştırma bulgularını desteklemeyen veya uygulamanın deney ve kontrol grubu arasında anlamlı fark bulunmadığını ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur. Akınbay (2014), çalışmasında deney grubundaki çocukların sıçrama, durarak uzun atlama ve tenis topu fırlatma ortalamalarının; kontrol grubunun denge, sekme, koşma ve yakalama testi ortalamalarının diğer gruba göre daha anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirlemiştir . Özdenk (2007), 6 yaş grubu çocuklarla yaptığı çalışmada çocukların denge ve sıçrama değerlerinin açısından deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklı olduğunu, fakat çocukların yakalama, tenis topu fırlatma ve koşu değerlerinde anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır . Tüfekçioğlu (2008). çalışmasında, deney ve kontrol gruplarının son -test statik denge , dinamik denge ile çabukluk ölçüm değerleri arasında herhangi bir anlamlı fark bulamamıştır . Ersöz (2012) beceri ve spor eğitim programının 7 -10 yaş grubu erkek çocukların motor gelişimine etkisini araştırdığı çalışmada deney grubunun kaba motor beceri, nesne kontrol ve lokomotor alt becerilerinde deney grubu lehine anlamlı farklılıklar bulunduğunu belirtirken kontrol grubunda nesne kontrol alt becerisinde anlamlı artış saptantığını belirtmiştir. Bu çalışmaların, araştırma bulgularından farklı olduğu söylenebilir.

Bu farklılıklar, uygulama ve test ortamından, çocukların bireysel farklılıklarından, test materyalleri ile deneysel çalışma süresinin değişkenliğinden ve uygulanan etkinliklerin içeriğinden kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmada deney grubunda yer alan kız çocukların Flamingo Denge Testi ön test puanının kontrol grubundaki kız çocuklara göre daha yüksek olduğu belirlenmesine rağmen arasında anlamlı bir fark olduğu, son-testlerde bu farkın ortadan kalktığı;

deney grubundaki kız çocuklarının Koşu Koordinasyon Testi değerlerinin kontrol grubundaki kız çocuklarına göre anlamlı ölçüde daha iyi olduğu belirlenmiştir. Genel olarak deney ve kontrol grubundaki çocukların motor testlerden aldıkları değerlerin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Alanyazında, cinsiyetin çocukların bazı hareket becerileri üzerinde etkili olduğunu, bazı hareket becerileri üzerinde ise etkili olmadığını gösteren bazı çalışmalara rastlamak mümkündür. Dursun (2002), çalışmasında 6 yaş çocukların motor beceri düzeylerinde cinsiyetlerine göre tenis topu fırlatma becerisinde anlamlı fark bulmuşken diğer motor becerilerde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Şen (2004), anaokuluna devam eden altı yaş çocukların motor gelişimlerine beden eğitimi çalışmalarının etkisini incelediği çalışmasında , deney grubu çocuklarının motor performans değerlendirme testi statik denge alt testi öntest performansları dışında cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur. Ayrıca kontrol grubundaki çocuklarda dinamik denge , statik denge ve koşu alt testlerinin öntest ve sontest performanslarında cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık olmadığını , eğitim programına katılmayan erkek çocukların sabit uzun atlama alt testinin hem ön-test hem de son-test performansı ile programa katılmayan kız çocukların sabit uzun atlama alt testi performansı arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir . Özbar (2007), çalışmasında deney ve kontrol grubu kız erkek motor beceri ön-son test ölçümlerinde cinsiyetler arasında anlamlı farklılık bulamamıştır. Kırıcı (2008), çalışmasında deney ve kontrol grubundaki erkek çocukların durarak uzun atlama ve yakalama, kız çocukların durarak uzun atlama ve tenis topu fırlatma testleri son-test puanlarına göre kontrol ve deney grubu arasında anlamlı bir farkın olduğunu belirlemiştir. Yine aynı çalışmada, deney ve kontrol grubu erkek ve kızlarına ait çabukluk , tek ayak üzerinde dengede durma , tenis topu fırlatma, sürat koşusu ve yakalama testlerinin son değerleri ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı bulunmadığını, durarak uzun atlama testi son değerleri ortalamaları arasında erkekler ve kızlar lehine anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir. Çelebi (2010), hareket eğitiminin okulöncesi eğitim kurumlarındaki 5–6 yaş grubu çocuklarda fiziksel ve motor gelişime etkisini incelediği çalışmasında deney ve kontrol grubundaki kız çocuklarının sürat , çabukluk, tenis topu fırlatma , durarak uzun atlama , denge ve yakalama testlerinin son -test değerleri ortalamaları arasındaki farkın tüm ölçümlerde istatistiksel olarak deney grubu lehine anlamlı

olduğunu belirlemiştir. Sheikh ve arkadaşları (2011), seçilen motor becerilerinin her iki cinsiyetten 5 ve 6 yaşındaki çocuklar üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmada, her iki cinsiyette de dinamik denge, motor hızı ve gücü üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu, koordinasyon alanında kızlarda belirli bir etki gözlenmez iken erkeklerde olumlu etkilerinin gözlendiğini bulmuşlardır. Saraiva ve arkadaşları (2013), Portekizli okulöncesi çocuklarının Peabody Gelişimsel Motor skalası-2 (PDMS-2) değerlerine göre kızların kavrama ve görsel-motor entegrasyonu alt testlerinde erkeklerden daha yüksek ve nesne manipülasyon alt testinde erkeklerden daha düşük puanlar aldıklarını belirlemiştir. Silberman ve arkadaşları (2015), çalışmalarında erkeklerin kızlara göre daha yüksek fiili ve algılanan obje kontrol becerileri gösterdiğini, motor becerilerinde ise cinsiyete göre bir farklılık görülmediğini bulmuşlardır.

Bulgular incelendiğinde, yalnızca deney grubunun hareket becerileri değil kontrol grubunun bazı hareket becerilerinde de gelişme olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubu günlük eğitim akışına devam etmiş olmasına rağmen Tenis Topu Fırlatma ve Ayakla Top Kontrol testleri son test puanları ön test puanlarından daha iyi düzeyde bulunmuştur. Bu durum, ön test ve son test arasında geçen sürede büyümenin ve okul öncesi eğitim programının etkisi gibi nedenlerle çocukların motor becerilerinde gelişme göstermiş olmaları ile açıklanabilir.

Hareket becerilerini kazanma hızı , bebeklikten itibaren yaşam boyunca değişkendir. Yaşamın ilk beş yılı boyunca motor gelişimin sıralı ilerlemesi oldukça sabit ve değişmeye dirençli olmakla birlikte duyarlı yaş devrelerinde uygun eğitim programlarının çocuğun gelişimini hızlandırdığı bilinmektedir . Bir çocuk öğrenmeyi kolaylaştırıcı bir çevrede öğrenim , destekleme ve uygulama için çeşitli olanaklarla karşılaşarsa hareket becerilerinin kazanımı hızlanabilir (Tüfekçioğlu 2008; Korkmaz 2010). Başlangıç, ilk ve olgunluk olarak belirlenen gelişim sırası tüm çocuklar için aynıdır. Ancak gelişim, hızı çevresel ve kalıtsal etmenlere bağlı olarak değişmektedir (Çelebi 2010; Şen 2004). Çocukların 3-4 yaşlarındaki hareketlerinde kontrol ve ritmik koordinasyon artmakta, 5 yaşından sonra hareket tempo larında artış gözlenmektedir. Altı yaşına gelen bir çocukta gövde , kol ve bacak hareketleri uyum içindedir. Kol uzantısı, eğilme ve gövde bükme kolay bir hareket halinde yapılır . Kol hareketlerinde hızlı ve dengelidir . Temel hareketlerin gelişim evrelerinden biri olan

olgunluk evresinde çocuklar mekanik yönden etkili uyumlu ve kontrollü gelişmiş hareket şekilleri sergilerler (Kayapınar 2007; Özbar 2007; Özer 2012). Tüm bunları gözönünde bulundurularak hazırlanan okul öncesi eğitim programında motor beceriler 36-48, 48 - 60 ve 60-72 aylık dönemlere ayrılmıştır. Bunun nedeni çocuğun yaşıyla birlikte değişebilen motor beceri seviyelerini belirtmek ve çocuğun neler yapabileceğine yönelik öğretmenlere rehberlik etmektir (MEB 2013).

Genel olarak bakıldığında, çocukların hareket becerilerinin gelişiminde beden eğitimi ve spor içeren aktivitelerin olumlu etkileri olduğu söylenebilir. Fiziksel aktiviteler kas gelişimini desteklerken yapılan alıştırmalar kemik gelişimini artırmakta ve kemiklerin güçlenmesine yardımcı olmaktadır (Gallahue, Ozmun ve Goodway 2014). Lupu (2011), okul öncesi çocuklara uygulanan motor aktivite programının çocukların psiko-motor becerilerini geliştirdiğini ve anaokullarındaki aynı yaştaki, ek fiziksel destek programı almayan çocuklara göre daha üstün bir okul eğitimi sağladığını teyit etmektedir. Yine alan yazında yer alan birçok çalışmada, çocuklarda kemik gelişiminin sağlıklı olmasında beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerinin önemli bir role sahip olduğu görülmektedir (Akt. Hekim, 2016). Çocukların açık havada, bahçede, oyun parkı gibi alanlarda oynamaya, koşmaya hem fiziksel gelişim açısından hem de enerjilerini dışa vurmaları açısından gereksinimleri vardır (Aydoğan, Özyürek ve Gültekin Akduman 2015).

5.2. Ebeveynlerin Görüşlerine İlişkin Tartışma

Ebeveynlerle yapılan görüşmelerde, ebeveynlerin genel olarak günlük hayatta düzenli olarak sportif faaliyetlerle ilgilenmedikleri, bunun nedeni olarak spor yapmak için zaman bulamadıklarını belirttikleri saptanmıştır. Ebeveynlerin çocukların spor yapmasına ilişkin olarak çocukların 3-5 yaş civarında spora başlamalarını uygun gördükleri, cimmastik yapmalarının daha uygun olacağı, çocukların spor yapmalarında anne-babalar başta olmak üzere okul, öğretmen, arkadaş ve televizyon-internet gibi unsurların etkisi olduğu görüşünde oldukları belirlenmiştir. Ebeveynlerin beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocukların özellikle bedensel gelişime ve daha sonra sosyal gelişimlerine etkisi olduğu görüşünde oldukları belirlenmiştir. Ebeveynlerin, okul öncesi dönem çocukları ile beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocuklarının gelişimlerine olumlu katkı sağladığı ve düzenli olarak uygulanmasını gerekli gördükleri belirlenmiştir. Ebeveynlerin çocukların

spora teşvik edilmesi konusunda anne-baba olarak öncelikle kendilerinin model olmaları gerektiği bilincinde oldukları saptanmıştır.

Hareket becerilerinin desteklenmesinde, anne-baba başta olmak üzere çevresindeki diğer yetişkinler, akranlar, televizyon ve internet gibi unsurların çocuğa model olması oldukça önemlidir. Sosyal öğrenme kuramının öncülerinden Bandura, çocukların çevrelerindeki her türlü olayı gözlemleyerek öğrendiklerini ileri sürmektedir İnsanların davranışları sadece klasik ve edimsel şartlanma yoluyla değil modelleme ya da gözlem yoluyla da öğrenebilmektedirler. Bandura'ya göre bireysel faktörler, bireyin davranışı ve çevre, karşılıklı olarak birbirlerini etkilemekte ve bu etkileşimler bireyin sonraki davranışını belirlemektedir (Akt. Aydoğan, Özyürek ve Gültekin Akduman 2015).

Çocukların düzenli ve en azından orta kuvvette fiziksel aktivitede bulunmaları, onların hareket gelişimleri açısından önemlidir. Fisher ve arkadaşları (2005), küçük çocuklarda temel hareket becerilerinin yoğunluğu ile motor beceri puanları arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Çocukların hafif yoğunluktaki fiziksel aktivitede harcadıkları zaman ile motor becerileri puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken orta kuvvetli fiziksel aktivitede harcanan zaman ile genel hareket beceri puanı arasında anlamlı bir ilişki olduğu vurgulanmıştır. Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, bireyin sosyal ve çevresel faktörlerden etkilendiği söylenebilir. Bu konuda Brown ve arkadaşları (2009), okul öncesi çocuklarla yaptıkları çalışmada günlük fiziksel aktivitelerin genel olarak minimum düzeyde hareketli olarak nitelendirildiğini, çocukların fiziksel olarak aktif olabilmeleri için en uygun ortamın dışarıdaki oyunları olduğunu, bazı çevresel ve sosyal şartların fiziksel aktiviteler üzerinde belirleyici rol oynadığını belirtmişlerdir. Reunamo ve arkadaşları (2012) da Finlandiya kreşlerindeki çocukların fiziksel aktivite miktarlarını incelemek amacıyla yaptıkları çalışma sonucunda fiziksel aktiviteleri en az olan çocukların motor gelişimi en problemlili olan çocuklar olduğunu belirlemişlerdir. Çocukların ihtiyaç duyduğu fiziksel aktivitenin onların kişisel tercihlerine ve dış mekânlarda yapılabilecek serbest oyun ve aktivitelerine bağlı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin yalnızca normal gelişim gösteren çocuklar değil yetersizliğe sahip çocukların hareket becerilerinin gelişiminde de önemli etkiye

sahip olduğu soylenelir. Bu konuda, yetersizliğe sahip bireylerle yapılan çalışmalar örnek verilebilir. İlhan (2010), anne ve ğretmen görüşlerine göre hafif derecede zihinel yetersizliği olan çocuklarda beden eğitimi ve spor etkinliklerinin nevroitik sorun düzeyine etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda, çocukların nevroitik puan ortalamasının n test-son testleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Aslan (2015), çalışmasında spor yapmayan hafif zihinsel engelli ergen grubunda Denge, Koşma Hızı ve çeviklik ve Kuvvet testleri ve spor yapan hafif zihinsel engelli ergenlerde ise İnce Motor Doğruluk ve Kuvvet testleri puanları erkekler lehine yüksek olduğunu saptamıştır. Sonuç olarak, bu çalışmadan elde edilen bulguların alanyazında yapılan benzer çalışmalarla desteklendiği görülmektedir.



ALTINCI BÖLÜM

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Çalışmada, ele alınan amaç ve alt amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Deneysel gruba uygulanan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocukların 1.grup motor testleri olarak ele alınan Dikey Sıçrama Testi, Otur-Uzan Esneklik Testi ve Durarak Uzun Atlama Testi performansları üzerinde anlamlı düzeyde olumlu etkisi olduğu; Flamingo Denge Testi performansı üzerinde anlamlı düzeyde olmasa da olumlu bir etkisi olduğu, fakat Tenis Topu Fırlatma Testi performansı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir.
- Deneysel gruba uygulanan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocukların 2.grup motor testleri olarak ele alınan Çabukluk Testi, Çeviklik Testi, Ayakla Top Kontrol Testi ve 30m Sürat Koşusu Testi performansları üzerinde anlamlı düzeyde olumlu etkisi olduğu; Koşu Koordinasyon Testi performansı üzerinde anlamlı düzeyde olmasa da olumlu bir etkisi olduğu, fakat Elle Top Kontrol Testi performansı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı belirlenmiştir.
- Deneysel ve kontrol grubunda yer alan çocukların hareket becerileri erişileri ön test-son test arasında deneysel gruba lehine anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Otur-Uzan Esneklik, Ayakla Top Kontrol, Koşu Koordinasyon ve Elle Top Kontrol test puanları deneysel ve kontrol grubu ön-test son-test erişileri arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.
- Deneysel ve kontrol grubunda yer alan çocukların hareket becerileri erişileri ön test-son test arasında çocukların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Yalnızca kontrol grubundaki kız çocukların Koşu Koordinasyon Testi değerlerinin son testte anlamlı ölçüde arttığı görülmüştür. Genel olarak çalışma sonucunda, okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor

çalışmalarının çocukların hareket becerilerinin gelişiminde etkili olduğu görülmüştür.

- Deneysel ve kontrol grubundaki çocukların ebeveynlerinin çocukların beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılımlarına yönelik olumlu görüşler beyan ettikleri belirlenmiştir. Anne babaların çocukların erken yaşlardan itibaren beden eğitimi ve spor yapması gerektiğini düşündükleri fakat bu konuda etkili bir rol model olmada yetersiz kaldıkları söylenebilir. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine, okul öncesi eğitim programından itibaren eğitimin her kademesinde düzenli ve sistemli bir şekilde yer verilmesiyle çocukların yaşam boyu spor yapma alışkanlıkları kazanmalarına ilişkin gerekli uyarıcı adımlar atılmış olacağı söylenebilir.

6.2. Öneriler

Çalışmadan elde edilen sonuçlar ve literatür bilgileri ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Çocukların aktif olarak katıldıkları düzenli beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, okul öncesi yaşlardan itibaren eğitim kurumlarında çocuklarla birlikte uygulanması önerilebilir. Bunun için çocukları zorlamayan basit egzersizlerden hareketli oyunlara kadar etkinlikler, günlük program akışı içerisinde gerçekleştirilebilir.
- Okul öncesi eğitim alanından itibaren öğretmenlerin hizmet içi eğitimleri sağlanarak beden eğitimi ve spor etkinliklerine önem verilmesi konusunda farkındalıkları artırılabilir. Kendi yeterlikleri doğrultusunda çocuklarla birlikte beden eğitimi etkinlikleri yapmaları sağlanabilir veya beden eğitimi alanında uzman bir kişiden imkanlar ölçüsünde destek alınabilir.
- Eğitimciler, okul öncesi kurumlarda yaşanan mekan darlığı, beden eğitimi çalışmalarını için gerekli materyallerin temini konularında sıkıntı yaşamaktadır. Yaşanan sıkıntıların okul yöneticileri, öğretmen ve aile işbirliğiyle çözümlenmesine çalışılabilir.
- Ailelerin, erken yaşlardan itibaren çocukların beden eğitimi ve spor etkinliklerine yönlendirilmeleri konusunda bilgilendirilmeleri amacıyla aile

eğitimi çalışmaları yürütülebilir. Eğitim kurumlarında, aile bireylerinin de katılımının sağlanacağı sportif aktiviteler düzenlenerek spora teşvik edilebilir.

- Bu çalışmada, genel olarak büyük kas motor becerileri gelişim düzeyi değerlendirilmiştir. Benzer çalışmalarda küçük kas becerilerini kapsayan etkinlikler uygulanabilir ve buna yönelik ölçümler yapılarak değerlendirilebilir. Çalışmada, ocukların motor testleri ile ebeveyn görüşlerine yer verilmiştir. Yapılacak benzer çalışmalarda ğretmen görüşlerinden ve çocukların görüşlerinden de yararlanılabilir.

Bu alışma, bir durumu olduğu gibi yansıtmayı amaçlayan betimsel çalışmalara katkı sağlayacak niteliktedir. Çalışma sonuçlarının değerlendirilerek projeler geliştirilmesi, okul öncesi eğitim kurumlarında beden eğitimi ve spor etkinlikleri uygulamalarının yaygınlaştırılmasında etkili olacağı öngörülmektedir. Ancak bu şekilde, beden eğitimi ve spor etkinliklerine verilen önem artacak, daha sonraki dönemlerde yapılacak uygulamalara rehberlik oluşturabilecek sonuçlara ulaşılması mümkün olabilecektir.

KAYNAKLAR

- Akın S. (2015).Okul Öncesi 60-72 Aylık Çocukların Temel Motor Beceri Gelişiminde Eğitsel Oyunların Etkisi. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kütahya, (Danışman: Doç. Dr. M Acet).
- Akınbay H. (2014).Okul Öncesi Dönemde Oyunun Önemi ve Çocukların Motor Gelişimi Üzerine Etkileri. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya, (Danışman: Doç. Dr. İ Bozkurt).
- Altınkök M. (2006). Temel Motor Hareketlerin Geliştirilmesini İçeren Özel Beden Eğitimi Program Tasarısının 5-6 Yaş Çocukların Temel Motor Hareketlerinin Gelişimine Etkisinin Araştırılması. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. S İnal).
- Altınkök M, Vazgeçer E, Ölçücü B. (2013). Temel motor hareketlerin geliştirilmesini içeren özel beden eğitimi program tasarısının 5-6 yaş çocukların temel motor hareketlerinin gelişimine etkisinin araştırılması.*Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1).
- Aslan Ş. (2015). Hafif Zihinsel Engelli Ergenlerde Sporun Motor Beceriler Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Engelli Çalışmaları Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Edirne, (Danışman:Prof. Dr. Y Fazlıoğlu).
- Aydoğan Y, Özyürek A ve Gültekin Akduman G. (2015). Fiziksel (Bedensel) Gelişim, *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim*. Vize Yayıncılık, Ankara.
- Baltacı G. (2008). *Çocuk ve Spor*, Sağlık Bakanlığı Yayın no:730. Klasmat Matbaacılık, Ankara.
- Boz M. ve Güngör Aytar A. (2012). Okul öncesi çocuklarında temel hareket eğitim programının hareket beceriler ine etkisi . *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Özel Sayı 1: 51-59.
- Brown HW, Pfeiffer K, Melver K, Dowda M, Addy C, Pate R. (2009). Social and Environmental Factors Associated With Preschoolers Nonsedentary Physical Activity. *Child Development* 80(1): 45-58.
- Creswell JW. (2016). Research Design Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches. (4. Baskıdan Çev. Ed.SB Demir), Eğiten Kitap, İstanbul.

- Çağlak S. (2005). Okul öncesi dönemde hareket gelişimi ve eğitimi. *Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar 1* (Yay.Haz. M. Sevinç), Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Çağlak Sarı S. (2011). Okul öncesi çocuk ve hareket eğitimi (Ed.:M.Ormanlıoğlu Uluğ ve G.Karadeniz).*Okul Öncesi Çocuk ve...* Nobel Yayınları, Ankara.
- Çelebi B. (2010). Hareket Eğitiminin Okulöncesi Eğitim Kurumlarındaki 5-6 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel ve Motor Gelişime Etkisi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Muğla, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. H Özkan).
- Çelik A. ve Şahin M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi.*The Journal of Academic Social Science Studies JASSS-International Journal of Social Science*, 6(1): 467-478.
- Demirhan G. (2012). Spor pedagojisi.*Spor Bilimlerine Giriş* (Ed.:Ertan H.), Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, no:2509.
- Draper CE, Achmat M, Forbes J ve Lambert EV. (2012). Impact of a community-based programme for motor development on gross motor skills and cognitive function in preschool children from disadvantaged settings. *Early Child Development and Care*, 182(1): 137-152. [Erişim: <http://dx.doi.org/10.1080/03004430.2010.547250>].
- Dursun Z. (2002). Temel Becerileri İçeren Özel Beden Eğitimi Program Tasarısının Okulöncesi 6 Yaş Çocukların Motor Beceri Erişimleri Üzerine Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. G Demirhan).
- Ekiz D. (2003). Eğitimde Araştırma Yöntem ve Metodlarına Giriş.Nitel, Nicel veEleştirel Kuram Metodolojileri, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Ersöz Y. (2012). Beceri ve Spor Eğitim Programının /-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda Motor Gelişime Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, (Danışman: Prof. Dr. C Bediz).
- Fisher A, Reilly J, Kelly L, Montgomery C. (2005). Fundamental Movement Skills and Habitual Physical Activity İn Young Children.*Article In Medicine & Amp Science in Sports &Amp Exercise*, <http://www.researchgate.net/publication/7925960>
- Gallahue DL, Ozmun JC ve Goodway JD. (2014). Understanding Motor Development. Motor Gelişimi Anlamak. 7nd ed, Çev. Ed.: Özer DS ve Aktop A,Nobel Yayıncılık, Ankara.

- Günsel AM. (2011). *Okul öncesinde beden eğitimi uygulamaları*. 2.baskı, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Güven NM. (2005). *Okul Öncesi ve İlköğretimde Beden Eğitimi*. 4.baskı, Kök Yayıncılık, Ankara.
- Heper E. (2012). Sporla ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi, İçinde:*Spor Bilimlerine Giriş*, Ed.:Ertan H, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, no:2509.
- Hekim M. (2016). Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 5(2): 66-71.
- İlhan EL. (2010). Hafif Derecede Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklarda Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Nevrotik Sorun Düzeylerine Etkisi .Gazi Üniversitesi 11.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 10-12 Kasım, Antalya, 283-285.
- İnan M. (2005). Erken çocuklukta hareket gelişimi.*Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar 1* (Yay.Haz. Sevinç M.), Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Kale R. (2007). *İlköğretimde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*, Pegem A Yayıncılık, Ankara.
- Kaya S. ve Elgün A. (2015).Eğitsel Oyunlar İle Desteklenmiş Fen Öğretiminin İlkokul Öğrencilerinin Akademik Başarısına Etkisi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23 (1): 329-342.
- Kayapınar FÇ. (2007). Örnek Pilot Çalışma Programının Okul Öncesi Çocuklarının Antropometrik, Postür ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerine Olan Etkisinin Araştırılması . Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Anabilim Dalı, Yayımlanmış Doktora Tezi, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. S Mengütay).
- Kerkez F. (2004). Geliştirilmiş oyun-egzersiz programının anaokulu çocuklarında lokomotor becerilere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi/Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 15(2): 76-90.
- Kırıcı HM. (2008). Okulöncesi Eğitim Kurumlarındaki 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda 8 Haftalık Hareket Eğitiminin Motor Performanslarına Etkisi. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Muğla, (Danışman: Yrd. Doç.Dr. H Özkan).
- Kızılet A, Atılan O ve Erdemir İ. (2010). 12-14 yaş grubu basketbol oyuncularının çabukluk ve sıçrama yetilerine farklı kuvvet antrenmanlarının etkisi.*Atabesbd* 12(2):44-47.

- Koç Y. (2009). İlk ve Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk ile Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. K Tamer).
- Koç H, Tekin A. (2011). Beden Eğitimi Derslerinin Çocuklarda Seçilmiş Motorik Özellikler Üzerine Etkisi. Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Kongresi, 25-27 Mayıs, Van *Yüzüncü Yıl Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı* : 9-17.
- Korkmaz HN, Kuter ÖF. (2010). Okul Öncesi Eğitiminde Görev Yapan Öğretmenlerin Beden Eğitimi Etkinliklerine Bakışı (Bursa Örneği). *e-Journal of New World Sciences Academy* 5(2).
- Lupu E. (2011). The Role of Motoric Activities in the Psycho-motoric Development of Preschool Children – Future Pupils, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 12 : 457-464.
- MEB. (2006). *Temel Spor Eğitimi Öğretim Programı 9.Sınıf*. T.C.Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü, Ankara.
- MEB. (2013). *Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Okul Öncesi Eğitim Programı*.<http://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/ooororam.pdf>
- Merriam SB. (2013). Oualitative Reseach, A Guide to Design and Implementation. Nitel Araştırma, Desen ve Uygulama için Bir Rehber. 3rd ed, Çev.Ed.: Selahattin T. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Metin N. (2008). 0-6 Yaş Grubundaki çocukların gelişim özellikleri (Yay.Haz.:Dilekoğlu H.).*Beni Tanıyor Musun?*Trabzon Valiliği Kültür Yayınları, Düzey Matbaacılık, Trabzon.
- Öncü E. ve Güven Ö. (2011). Beden eğitimi dersine yönelik ana-baba tutum ölçeğinin geliştirilmesi.*Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3): 184-195.
- Özbar N. (2007). Hareket Eğitimi Programının 4–6 Yaş Grubu Çocuklarda Motor Beceri ve Vücut Kompozsyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul, (Danışman: Prof. Dr. S Mengütay).
- Özdemir AA, Ramazan O. (2012) “Oyuncağa Çocuk, Anne ve Öğretmen Bakış Açısı,” *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2 (1): 1-16.
- Özer DS, Özer K. (2012). Çocuklarda motor gelişim. 7.baskı, Nobel Yayınları, Ankara.

- Özdenk Ç. (2007). 6 Yaş Grubu Öğrencilerinin Psikomotor Gelişimlerinin Sağlanmasında Oyunun Yeri ve Önemi. Elazığ, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. B Köksalan).
- Pehlivan Z. (2009). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri .Çocuklarda Gözlenen Davranış Değişimleri ve Spora Katılımının Önündeki Engeller Spormetre *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2) 69-76.
- Reunama J, Saros L, Ruismaki H. (2012). The Amount of Physical Activity in Finnish Day Care. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 45 : 501-506.
- Saka T, Yıldız Y, Tekbaş ÖF ve Aydın T. (2008). Genç erkeklerde spor okulu eğitim programının bazı antropometrik ve fonksiyonel testler üzerine etkisi.*Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1):1-8.
- Saraiva L, Rodrigues LP, Cordovil R, Barreiros J. (2013). Motor profile of Portuguese preschool children on the Peabody Developmental Motor Scales-2: A cross-cultural study.*Research in Developmental Disabilities*, 34(6):1966-1973.
- Saygın Ö, Polat Y, Karacabey K. (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi.*Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Veteriner Dergisi*, 19(3):205-212.
- Senemoğlu N. (2009). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim, Kuramdan Uygulamaya*. Pegem Akademi, Ankara.
- Sheikh M, Safania AM, Afshari J. (2011). Effect Of Selected Motor Skills on Motor Development of Both Genders Aged 5 and 6 Years Old. *Procedia Social and Behavioral Science*, 15 : 1723-1725.
- Slykerman S, Ridgers N, Stevenson C, Barnett LM.(2015). How İmportant is Young Children’s Actual And Perceived Movement Skill Competence to Their Physical Activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, in Press,Accepted Manuscript, Available online: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244015001371>
- Soytürk M. (2007). 9-11 Yaş Grubu Çocukların Temel Hareket Becerilerinin Örüntüleşmesinde Yaratıcı Dramanın Etkisi. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Şahin, S. (2008). Çocuk ve spor.*Beni Tanıyor Musun?*Trabzon Valiliği Kültür Yayınları, Düzey Matbaacılık, Trabzon.
- Şen M. (2004). Anaokuluna Devam Eden Altı Yaş Çocuklarının Motor Gelişimlerine Beden Eğitimi Çalışmalarının Etkisinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri

Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, (Danışman: Prof.Dr. N Aral).

Şimşek S. (1998). İlköğretim 8.Sınıf Beden Eğitimi Dersinin Öğrencilerin Psikomotor Gelişimine Katkısı Konusunda Beden Eğitimi Öğretmenleri ve Öğrencilerinin Görüşleri. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Denizli, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. H Erçelebi).

Tepeli K. (2010a). Motor (hareket) gelişim. (Ed.:Deniz E.) *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim*, 2.baskı, Maya Akademi,Ankara.

Tepeli K. (2010b). Fiziksel gelişim. (Ed.:Deniz E.) *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim*. 2.baskı, Maya Akademi, Ankara.

Trawick-Swith J. (2013).*Early Childhood Development (A Multicultural Perspective)*. *Erken Çocukluk Döneminde Gelişim (Çok Kültürlü Bir Bakış Açısı)*. Çev.Ed.:Akman B, 5nd ed, Nobel Yayıncılık,Ankara.

Tüfekçioğlu E. (2008). Okul öncesi 4-6 yaş çocuklarında algısal motor gelişim programlarının denge ve çabukluk üzerine etkisi.*Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2). Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>

Yarımkaya E, Ulucan H. (2015). Çocuklarda Hareket eğitimi Programının Motor Gelişim Üzerine Etkisi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education* 4(1).

Yavuzer H. (1999). Çocuk Psikolojisi. 19. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yıldırım A, Şimşek H. (2008). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (6. Baskı). Seçkin Yayıncılık, Ankara.

EKLER



Ek 1: 1.Grup Motor Testler Uygulama Kayıt Formları

| DİKEY SIÇRAMA TESTİ: 3 deneme yapılır en iyi derece yazılır | | | | | |
|--|------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------|
| S.n. | Adı soyadı | 1.deneme mesafe cm | 2.deneme mesafe cm | 3.deneme mesafe cm | En iyi değer |
| | | | | | |

| OTUR UZAN ESNEKLİK TESTİ: 2 deneme yapılır en iyi derece yazılır | | | | |
|---|------------|--------------------|--------------------|--------------|
| S.n. | Adı soyadı | 1.deneme mesafe cm | 2.deneme mesafe cm | En iyi değer |
| | | | | |

| DURARAK UZUN ATLAMA TESTİ: 5 atlayış yapılır en iyi 4 derecenin ortalaması alınır | | | | | | | |
|--|------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------|----------|
| S.n. | Adı soyadı | 1.deneme mesafe cm | 2.deneme mesafe cm | 3.deneme mesafe cm | 4.deneme mesafe cm. | 5.deneme mesafe cm | Ortalama |
| | | | | | | | |

| FLAMİNGO DENGE TESTİ: 2 deneme yapılır en iyi derece yazılır | | | | |
|---|------------|-----------------|-----------------|--------------|
| S.n | Adı soyadı | 1.deneme saniye | 2.deneme saniye | En iyi değer |
| | | | | |

| TENİS TOPU FIRLATMA TESTİ: 7 atış yapılır en iyi ve en kötü atış çıkartılır 5 atışın ortalaması alınır | | | | | | | | | |
|---|------------|------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|----------|
| S.n | Adı soyadı | 1.atış mesafe cm | 2.atış mesafe cm | 3.atış mesafe cm | 4.atış mesafe cm. | 5.atış mesafe cm | 6.atış mesafe cm | 7.atış mesafe cm | Ortalama |
| | | | | | | | | | |

Ek 2: 2.Grup Motor Testler Uygulama Kayıt Formları

| ÇABUKLUK TESTİ: 2 deneme yapılır en iyi derece yazılır | | | | |
|---|------------|--------------------|--------------------|--------------|
| S.n. | Adı soyadı | 1.deneme mesafe cm | 2.deneme mesafe cm | En iyi değer |
| | | | | |

| ÇEVİKLİK TESTİ: 1 deneme yapılır sonra 3 kez yapılır en iyi sonuç yazılır | | | | | | |
|--|------------|-------------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------|
| S.n. | Adı soyadı | Deneme uygulaması | 1.deneme mesafe cm | 2.deneme mesafe cm | 3. Deneme mesafe cm | En iyi sonuç |
| | | | | | | |

| AYAK İLE TOP KONTROL TESTİ: 2 deneme yapılır en iyi derece yazılır | | | | |
|---|------------|--------------------|--------------------|--------------|
| S.n. | Adı soyadı | 1.deneme mesafe cm | 2.deneme mesafe cm | En iyi sonuç |
| | | | | |

| EL İLE TOP KONTROL TESTİ: 2 deneme yapılır en iyi derece yazılır | | | | |
|---|------------|--------------------|--------------------|--------------|
| S.n. | Adı soyadı | 1.deneme mesafe cm | 2.deneme mesafe cm | En iyi sonuç |
| | | | | |

| KOŞU KOORDİNASYON TESTİ: 3 uygulama yapılır en kötü derece çıkarılır diğer ikisinin ortalaması alınır. | | | | | |
|---|------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
| S.n. | Adı soyadı | 1.deneme zaman | 2.deneme zaman | 3. Deneme | En iyi sonuç |
| | | | | | |

Ek 3: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Katılımcının Cinsiyeti :

Çocuğun devam ettiği okul :

- 1-Siz, günlük hayatınızda, herhangi bir sportif faaliyette bulunuyor musunuz? Nasıl?
- 2-Spor yapmanızın/yapmamanızın sebebi nedir?
- 3-Sizce çocuklar hangi yaştan itibaren spora başlamalıdır?
- 4-Sizce çocukların hangi tür spor dalları ile ilgilenmesi uygundur?
- 5-Spor konusunda çocuklar kimlerden/nelerden etkilenmektedir? Kimleri daha çok örnek almaktadırlar?
- 6-Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, çocuklar üzerinde nasıl bir etkisi olabilir?
- 7-Okulumuzda, çocuklar ile birlikte yaptığımız beden eğitimi ve spor etkinlikleri hakkında ne düşünüyorsunuz?
- 8-Çocuğun hangi gelişim alanlarına katkısı oldu?
- 9-Sizce, bu tür çalışmalara devam etmek gerekir mi? Neden?
- 10-Projenin en çok beğendiğiniz kısmı veya dikkatinizi çeken yanı ne oldu?
- 11-Çocuklar ile beden eğitimi ve spor etkinliklerinin yapılması ile ilgili, gelecek zaman diliminde neler yapılmasını önerirsiniz?
- 12-Çocukları spora teşvik etmek için neler yapmak gerekir?

Ek 4: Etik Kurul İzni



T.C.
KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU KARARLARI

Karar Tarihi: 03/08/2015 **Toplantı No:**2015/08

Karabük Üniversitesi Etik Kurulu, Prof. Dr. Nihat EKİNCİ başkanlığında 03/08/2015 Pazartesi günü aşağıdaki gündemi görüşmek üzere toplandı.

KARARLAR

Karar 4 :

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 24.07.2015 tarih ve 177046 sayılı yazısı ile Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Arzu ÖZYÜREK'in danışmanı bulunduğu yüksek lisans öğrencisi Nadire Ferah YAVUZ'un yürüteceği "**Beden Eğitiminin Okul Öncesi Dönem Çocukların Hareket Becerilerinin Gelişmesine Etkisinin İncelenmesi**" konulu anket çalışması incelenmiş olup gerekli iznin sağlanması uygun görülmüştür.


Prof. Dr. Nihat EKİNCİ
Etik Kurul Başkanı

ASLI GİBİDİR
05.08.2015.

Kalp ve damar hastalıklarından korunmak için sağlıklı beslenmeye özen gösteriniz.

Karabük Üniversitesi , Demir Çelik Kampüsü 100. Yıl Mah. 78050 KARABÜK.

Ek 5: Karabük Valiliği Olur Yazısı



T.C.
KARABÜK VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 44653020/605/9811159
Konu: Anket İzni

05/10/2015

VALİLİK MAKAMINA
KARABÜK

- İlgi: a) Karabük Üniversitesi Rektörlüğünün 11.09.2015 tarih ve 32469041-044/194801 sayılı yazısı
b) Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğünün (Araştırma Değerlendirme Komisyonunun) 28/09/2015 tarihli ve 84674382-605-262 sayılı yazısı
c) Bakanlığımız Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2012/13 nolu Genelgesi

Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç.Dr.Arzu ÖZYÜREK'in danışmanlığında, yüksek lisans öğrencisi Nadire Ferah YAVUZ tarafından yürütülmesi planlanan "Beden Eğitiminin Okul Öncesi Dönem Çocukların Hareket Becerilerinin İncelenmesi" konulu anket uygulaması yapmak isteği ilgi (a) yazı ile bildirilmiştir.

İlgi (b) yazı ile araştırma değerlendirme komisyonunca uygun görülen anketin, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmamak kaydıyla uygulanması Müdürlüğümüzce de uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olurlarınıza arz ederim.

Ali KÖSE
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
05/10/2015
Murat BULACAK
Vali a.
Vali Yardımcısı

İstisnai Elektronik
İmza Aşılıdır
7.10/2015

Atatürk Biv. 78100 Merkez/KARABÜK
Elektronik Ağ: <http://karabuk.meb.gov.tr>

Ayrıntılı bilgi için: D.KÖSEOĞLU Şef
Tel: (0 370) 412 22 80
Faks: (0 370) 424 23 33

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 180c-ae16-3486-af79-0de6 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

N. Ferah YAVUZ 1975'te Elazığ'da doğdu. İlk öğrenimini Elazığ'da ve orta öğrenimini Ankara'da tamamladı. Ankara Anıttepe Lisesi'nden mezun olduktan sonra 1992 yılında Gazi Üniversitesi Aile Ekonomisi ve Çocuk Gelişimi Bölümü'ne girdi ve 1996 yılında mezun olduktan sonra Zonguldak 30 Ağustos İlkokulu anasınıfı öğretmeni olarak göreve başladı. Daha sonra 2004 yılında Safranbolu Anaokulu, 2011 yılında İstanbul Burgazada İlköğretim Okulu anasınıfı öğretmeni olarak görev yaptı. Karabük Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Çocuk Gelişimi Bölümü'nde 2013 yılında öğretim görevlisi olarak çalışmaya başladı ve halen bu görevine devam etmektedir.

ADRES BİLGİLERİ

Adres: Yenimah. Bağlar Cad.

Sancak sitesi A2 Blok No.3

Safranbolu / KARABÜK

Tel: (505)7174657

E-posta: ferahyavuz@karabuk.edu.tr