



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

**BEDENSEL OKURYAZARLIK PROGRAMININ BEDEN
EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARI ÜZERİNE ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Rabia ATEŞ

**Danışman
Doç. Dr. Sibel NALBANT**

**ALANYA
2024**

T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDENSEL OKURYAZARLIK PROGRAMININ BEDEN EĞİTİMİ
ÖĞRETMEN ADAYLARI ÜZERİNE ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Rabia ATEŞ

Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Program Adı: Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Lisans Programı

Danışman

Doç. Dr. Sibel NALBANT

ALANYA

(2024)

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Rabia ATEŞ'in "Bedensel Okuryazarlık Programının Beden Eğitimi Öğretmen Adayları Üzerine Etkisi" başlıklı tezi 25/04/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

	Unvanı-Adı Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı) :	Doç. Dr. Sibel NALBANT
Üye	: Doç. Dr. Yasemin YALÇIN
Üye	: Doç. Dr. Atike YILMAZ

Prof. Dr. Kemal VATANSEVER

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

.....

Rabia ATEŞ

TEŞEKKÜR

Lisans eğitimimden itibaren aktardığı bilgilerle, spor bilimlerine olan bakış açısıyla, mesleğine olan sevgi ve tutkusu ile her zaman rol model aldığım öğretmenim, lisansüstü eğitimim süresince benden her türlü desteğini esirgemeyen danışmanım, yol göstericim Doç. Dr. Sibel NALBANT'a,

Çalışmaya katılmaya gönüllü olan Spor Bilimleri Fakültesi 1. sınıf öğrencilerine, çalışma süresince grup organizasyonlarında rol alan ve çalışmanın uygulama aşamasında katkı sağlayan gönüllü grup liderlerine,

Beni spor bilimleri alanına yönlendiren ve desteğini her zaman hissettiren amcam Gazipaşa Gençlik ve Spor İlçe Müdürü Yusuf ATEŞ'e,

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı başta olmak üzere fakültedeki tüm öğretim üyelerine ve fakülte personeline,

Lisansüstü eğitimdeki tüm bölüm arkadaşlarıma,

Beni her zaman her konuda destekleyen, arkamda duran canım aileme teşekkürlerimi borç bilirim.

Rabia ATEŞ

ÖZET

BEDENSEL OKURYAZARLIK PROGRAMININ BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARI ÜZERİNE ETKİSİ

Rabia ATEŞ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,

Haziran, 2024 (62 Sayfa)

Beden eğitimi öğretmen adaylarına yönelik hazırlanan “Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programının (BEDOKGEP), adayların Bedensel Okuryazarlık (BEDOK) seviyelerine etkisini ortaya koymak amacıyla yapılan bu çalışmada ön test- son test kontrol gruplu deneysel çalışma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları birinci sınıf düzeyinde toplam 91 (uygulama=56, kontrol=35) öğretmen adayından oluşmaktadır. Program öncesinde tüm katılımcılara kişisel bilgi formu ve Algılanan Beden Okuryazarlığı ölçeği uygulanmıştır. Uygulama grubu 8 hafta süresince haftada 2 gün, günde 2 saat Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programı (BEDOKGEP)’na dahil edilirken kontrol grubu mevcut öğretim programına devam etmiştir. Program sonunda ve programın bitimini takiben 16. haftada geriye dönüş etkisini değerlendirmek için katılımcıların tümüne Algılanan Beden Okuryazarlığı ölçeği tekrar uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre; ölçek alt boyutlar ve ölçek toplam puanları incelendiğinde BEDOKGEP’ in uygulama grubu katılımcılarının algılanan beden okuryazarlığı puanlarına anlamlı yönde etkisi olduğu ve bu etkinin çalışmayı takip eden dönem de de korunduğu ortaya çıkmıştır. Kontrol grubunda ise BEDOKGEP’in ölçek puanları üzerine anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür. Bu bulgular ışığında BEDOKGEP’in öğretmen adaylarının BEDOK düzeylerini geliştirmede etkili bir araç olduğu ve bu etkinin kalıcı izli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beden Eğitimi öğretmen adaylarının BEDOK düzeylerini geliştirmek için standart bir programın üniversitede ilgili ders müfredatlarına dahil edilmesi önerilebilir.

Anahtar Sözcükler: Bedensel okuryazarlık, Beden eğitimi, Öğretmen adayı, Fiziksel aktivite.

ABSTRACT

THE EFFECT OF PHYSICAL LITERACY PROGRAMME ON PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATES

Rabia ATEŞ

Department of Physical Education and Sport

Alanya Alaaddin Keykubat University, Graduate School of Education,

June, 2024 (62 Pages)

In this study, which was conducted to reveal the effect of ‘Physical Literacy Development Programme (BEDOKGEP)’ prepared for physical education teacher candidates on the Physical Literacy (BEDOK) levels of the candidates, pre-test-post-test control group experimental study method was used. The participants of the study consisted of 91 (treatment=56, control=35) pre-service teachers at the first grade level. Before the programme, personal information form and Perceived Physical Literacy scale were applied to all participants. While the treatment group was included in the Physical Literacy Development Programme (BEDOKGEP) for 2 hours a day, 2 days a week for 8 weeks, the control group continued with the current curriculum. At the end of the programme and at the 16th week following the end of the programme, the Perceived Physical Literacy scale was reapplied to all participants to evaluate the return effect. According to the findings obtained; when the scale sub-dimensions and scale total scores were examined, it was revealed that BEDOKGEP had a significant effect on the perceived body literacy scores of the treatment group participants and this effect was maintained in the period following the study. In the control group, BEDOKGEP had no significant effect on the scale scores. In the light of these findings, it has been concluded that BEDOKGEP is an effective tool in improving pre-service teachers' PBOK levels and this effect has a permanent trace. It can be suggested that a standard programme should be included in the relevant course curricula at the university in order to improve the level of PEPS of pre-service Physical Education teachers.

Keywords: Physical literacy, Physical education, Preservice teacher, Physical activity.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLOLAR LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	5
1.2. Problem Cümlesi.....	5
1.3. Alt Problemler	5
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
2. LİTERATÜR.....	7
2.1. Bedensel Okuryazarlık Kavramı	7
2.1.1. Bedensel okuryazarlık kavramı tarihsel gelişimi	8
2.1.2. Bedensel okuryazarlık özellikleri	9
2.1.3. Bedensel okuryazarlık kavramı felsefi temelleri	10
2.1.4. Bedensel okuryazarlık unsurları	12
2.1.5. Bedensel okuryazarlığın faydaları	14
2.1.6. Bedensel okuryazarlık ve gelişim dönemleri	14
2.2. Fiziksel Aktivite	17
2.2.1. Fiziksel aktivite faydaları	17

2.2.2. Fiziksel aktivite ve bedensel okuryazarlık	18
2.3. Beden Eğitimi.....	19
2.3.1. Beden eğitimi ve bedensel okuryazarlık.....	21
2.4. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni	22
2.4.1. Beden eğitimi ve spor öğretmeni özellikleri	23
2.4.2. Beden eğitimi ve spor öğretmeni ve bedensel okuryazarlık.....	24
3. YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırma Deseni.....	26
3.2. Araştırma Grubu.....	26
3.3. Veri Toplama Süreci	28
3.3.1. Veri toplama araçları.....	29
3.3.2. Uygulama süreci.....	30
3.4. Verilerin Analizi	42
4. BULGULAR	43
4.1. Kendilik Hissi- Kendine Güven	43
4.2. Bilgi ve Anlayış.....	44
4.3. İletişim.....	45
4.4. Ölçek Toplamları.....	46
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	48
5.1. Tartışma ve Sonuç	48
5.2. Öneriler	51
6. KAYNAKLAR.....	52
7. EKLER	59
EK-1: Etik Kurul İzni	59
EK-2: Kişisel Bilgi Formu.....	60
EK-3: Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği.....	61
ÖZGEÇMİŞ	62

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler	27
Tablo 3.2. Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programı (BEDOKGEP): Haftalık Bedensel Okuryazarlık Uygulama Planı	31
Tablo 3.3. Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programı (BEDOKGEP): Birim Seans Örneği (3. Hafta).....	33
Tablo 3.4. Normal Dağılım Testi Sonuçları.....	42
Tablo 4.1. Öğretmen Adaylarının “Kendilik Hissi- Kendine Güven” Alt Boyutuna Göre Puanların Karşılaştırılması.....	43
Tablo 4.2. Öğretmen Adaylarının “Bilgi ve Anlayış” Alt Boyutuna Göre Puanların Karşılaştırılması	44
Tablo 4.3. Öğretmen Adaylarının “İletişim” Alt Boyutuna Göre Puanların Karşılaştırılması	45
Tablo 4.4. Öğretmen Adaylarının Ölçek Toplam Puanlarına Göre Puanların Karşılaştırılması	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Boy Uzunluğu Ölçümü.....	29
Şekil 3.2. Vücut Ağırlığı Ölçümü.....	30
Şekil 3.3. Kuvvet Parkuru.....	34
Şekil 3.4. Çabukluk Parkuru.....	35
Şekil 3.5. Sürat Parkuru.....	35
Şekil 3.6. Mat Egzersizleri	36
Şekil 3.7. Çember Parkuru.....	36
Şekil 3.8. Güç Parkuru.....	37
Şekil 3.9. Dayanıklılık Parkuru	37
Şekil 3.10. Pilates Topu Egzersizleri	39
Şekil 3.11. Beden Farkındalığı Parkuru.....	39
Şekil 3.12. Denge Egzersizleri	39
Şekil 3.13. Kondisyon Parkuru.....	39
Şekil 3.14. İp Atlama Egzersizleri	40
Şekil 3.15. Stabilizasyon Egzersizleri	40
Şekil 3.16. Denge Egzersizleri	41
Şekil 3.17. Esneklik Egzersizleri.....	42

SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

BEDOK:	Bedensel Okuryazarlık
BEDOKGEP:	Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programı
ASC:	Avustralya Spor Komisyonu
IPLA:	International Physical Literacy Association



1. GİRİŞ

Bedensel Okuryazarlık (BEDOK), yaşam kalitesine katkıda bulunmak için doğuştan gelen hareket potansiyelinden yararlanma motivasyonu ile karakterize edilen bir eğilim olarak tanımlanabilir. Bütün insanlar bu potansiyele sahiptir. Bununla birlikte, bu potansiyelin ortaya çıkması ve gelişmesi, bireylerin yetenekleri, önemli ölçüde hareket potansiyelleri bakımından sahip oldukları donanıma bağlı ve yaşadıkları kültüre özgü olacaktır (Whitehead, 2010).

BEDOK'un dört temel unsuru vardır. Bunlar; “fiziksel yetkinlik”, “bilme ve anlama”, “motivasyon ve öz güven” ve “yaşam boyu fiziksel aktivite”dir. Fiziksel yetkinlik; bireyin farklı hareket formlarını yapabilme ve bu hareketlere rahat bir şekilde uyum sağlayabilme potansiyeli anlamına gelir. Bilme ve anlama; bireyin katılacağı fiziksel aktivite ve hareketin genel yapısı ve kuralları hakkında bilgi sahibi olmasıdır. Motivasyon ve öz güven; bireyin fiziksel aktivite ortamlarına katılabilmesi için sahip olduğu içsel ya da dışsal kaynaklı motivasyonu ve fiziksel aktiviteyi ve hareketi yapabileceğine dair kendisine duyduğu güveni ifade eder. Yaşam boyu fiziksel aktivite; bireyin fiziksel aktiviteye katılmada sorumluluk alması ve bu becerilerini hayat boyu düzenli bir şekilde devam ettirebilme alışkanlığı kazanmasını ifade eder (Whitehead, 2013a). Aynı zamanda fiziksel aktivite kavramı kalp ritminin uygulanan fiziksel hareketler sonucunda dinlenmiş hale göre artması ve vücutta oluşan şiddetli değişimleri içeren (nefes alıp vermede artış, yorgunluk, enerji harcanması gibi) kasıtlı yapılan etkinlikler olarak açıklanmaktadır (Tunay, 2008).

Bedensel okuryazarlık beden eğitimi ve sağlığın olumlu ilişkiler içerisinde olduğunu gösterir. Buna ilaveten bedensel okuryazarlık kavramının spor eğitimcileri (eğitim, spor, rekreasyon, antrenörlük) için bir yol gösterici nitelikte olacağı şüphesizdir. Spor eğitimcilerinin toplum genelinde giderek artış gösteren hareketsiz yaşam ile mücadele etmesi için bedensel okuryazarlık kavramını benimsemelerinin yüksek verimlilik getirebileceği konusunda bilimle uğraşan birçok insan fikir birliğine sahiptir. Toplumda insanlar fiziksel aktivite için genellikle sadece iyi performans sergileyen bireylerin spora katılımı düşüncesini öne sürmektedir. Fakat bu düşüncenin yerine toplumdaki bütün bireyler yaşamın her alanında fiziksel çevre ile etkileşim içerisinde olmayı ve fiziksel aktiviteye aktif olarak katılım sağlamayı hedeflemeli düşüncesi hâkim olmalıdır. Topluma bu düşüncüyü kazandırma ve sürdürülebilirliğini sağlama görevi spor

eğitimcilerine düşmektedir. Bu düşüncenin temelinde bedensel okuryazarlık kavramı vardır. Spor eğitimcilerinin bu düşünceyi topluma kazandırmaları ve toplumda bu düşüncenin hâkim olmaya başlaması bedensel okuryazarlığın sağlık açısından yetersiz toplumlar üzerinde olumlu etkilerini göstermesine fırsat sağlayacaktır (Şentürk, 2019).

Toplumda fiziksel aktivite seviyesi yüksek olan mesleklerden biri de beden eğitimi ve spor öğretmenliğidir. Eğitim programında bulunan sportif becerileri ve fiziksel etkinlikleri planlayan, uygulayan ve değerlendirerek öğrencilere aktaran kişi beden eğitimi ve spor öğretmenidir. Bu öğretmenler alan bilgisinin haricinde öğrenci ile arasında bulunan iletişimiyle rehberlik, danışma ve yönlendirme gibi çeşitli görevleri de bulunmaktadır. Ayrıca ülkenin spor politikalarını göz önüne alarak spor kültürünün artırılması ve spor yapma anlayışının yaygınlaştırılması gibi misyonları da vardır (Uğraş, 2013).

Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, öğrencilerin BEDOK gelişiminde önemli ve kritik bir rolü vardır (Stoddart & Humbert, 2017). Öğrenciler beden eğitimi ve spor öğretmenlerini bir rol model olarak görürler. Beden eğitimi ve spor öğretmeni öğrencilere BEDOK kavramında yol gösterici olmalıdır. Öğrencilere öncülük ederek BEDOK kavramını benimsetmelidir. Bununla beraber öğretmenin fiziksel uygunluğunun yüksek olması beklenmektedir. Çünkü; öğrenciler, kilolu ya da fiziksel aktivite konusunda yetersiz olan öğretmenleri benimsemede ve örnek alma konusunda daha düşük motivasyona sahiptir (Conlin, 2013). Ders süresi boyunca öğrencisi ile kısıtlı iletişim kuran öğretmen, öğrenci üzerinde daha az etkiye sahip olmaktadır. Yüksek kalıcı öğrenme için öğretmenin derste öğrencilerle aktif vakit geçirmesi önemlidir.

BEDOK kavramı her tür ve düzeydeki birey için yüksek anlam ifade etmekle beraber bu çalışmanın katılımcı grubunu oluşturan ve geleceğin meslek insanlarını temsil eden “genç grup” için de ayrıca önemlidir. UNESCO’nun tanımlamasında gençlik dönemi, 15-25 yaşları arasında gösterilmektedir. Birleşmiş Milletler Örgütü’ne göre ise gençlik dönemi 12-25 yaşları arasındadır (Kulaksızoğlu, 1998).

Erken çocuklukta BEDOK düzeyi, gençlik çağı fiziksel aktivite tutum ve davranışının göstergesidir. Çevresel faktörler de (akran, aile, iş arkadaşı, spor, sağlık ve rekreasyon alanlarındaki uzman kişiler) benzer şekilde bu konu üzerinde etkilidir. Bu çalışmanın katılımcılarını tanımlayan gençlik çağı döneminde, BEDOK ile ilgili tüm sorumluluk bireyin kendisindedir. Bu motivasyon ve sorumluluk duygusu, direkt olarak bireyin önceki yıllarda yaşadığı kaliteli deneyimlerin sonucudur. Bu deneyimler fiziksel aktivite tutumuna yönelik pozitif yönde gelişim göstermelidir. Özellikle, birey hareket

alanını geliştirmeli, benlik saygısı ve özgüvenlerini arttırmalı ve eğlenmelidir. Buna ek olarak, birey yaşam standardını artırma adına fiziksel aktiviteye önem vermeli ve devamlı olarak fiziksel aktivite ortamına dahil olmalıdır (Taş & Altunsöz, 2021).

İncelenen literatür taraması, beden eğitimi alanında ulusal standartlara erişim için BEDOK teriminin literatürde yerini aldığını ve alan uzmanlarınca konuyla alakalı güncel çalışmalar yapılmasına gereksinim olduğuna işaret etmektedir (Lounsbery & McKenzie, 2015). Lundvall (2015)'in çalışmasında BEDOK kavramına odaklanılarak tümevarımsal bir yaklaşımla literatür incelenmiş ve yayınlanmış hakemli makalelerdeki sık ve önemli temalar analiz edilmiştir. Sonuç olarak; BEDOK'un idealist, tarafsız bir kavram haline getirmenin yanısıra temel hareket becerileri veya spor yetenekleri tanımlaması ile eşanlamlı hale getirmeye yönelik mevcut eleştiriler olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte bilimsel çerçevenin geliştirilmesinde yükseköğretimin rolünün önemli olduğu vurgulanmıştır.

Aynı zamanda BEDOK'u açıklamak öğrencilerin gerçekten neye ihtiyaç duyduklarını tanımlamaya ve bu tanımın okullarda uygulanabilir olması için gereken tutarlılık ve titizliğe ulaşmasına yardımcı olacaktır (Roetert & MacDonald, 2015). Castelli vd. (2015)'in çalışmasında, her çocuğu fiziksel aktivite ortamına dahil ederek deneyim kazanmasının önemi vurgulanmıştır. Ayrıca çocukların dahil edildiği fiziksel aktivite ortamlarının çocuğun gelişimini çok yönlü destekleyecek nitelikte hazırlanmasının bilişsel, duyuşsal ve psikomotor gelişime anlamlı katkısı olduğu ifade edilmiştir. Günlük hareketliliği düşük seviyeli fiziksel aktivite olarak düşündüğümüzde, gelişen teknolojiyle birlikte yaşam tarzımızın değişmesi, fiziksel aktivitenin ancak belirli zamanlarda yapılabileceğinin anlaşılmasına yol açmıştır (Koç vd., 2024). Chen (2015) çalışmasında beden eğitiminin her şeyden önce çocukların bedensel okuryazar olmalarını desteklemek amacıyla motivasyon ve bilgi/beceri eş zamanlı olarak geliştirmeleri gerektiği konusuna dikkat çekmektedir. Li vd. (2022)'nin çalışmasında, BEDOK kavramının anlaşılmasına yardımcı olmak için tanımlayıcı ifadede daha fazla açıklama yapılmıştır ve Çince söylemde BEDOK'un kültürel yorumunun ve tarihsel geçmişinin ele alınması ve bunlara saygı gösterilmesi önerilmektedir. BEDOK'un temelindeki fikir, fiziksel aktivite sırasında zihin-beden bütünleşmesine dayanan bir yaklaşım olmasıdır. Ayrıca aktif video oyunlarının BEDOK'a katkısını inceleyen araştırmaların sonuçlarına bakıldığında BEDOK'un teorik ve pedagojik ilkeleri ışığında ele alındığında, aktif video oyunlarının çocukların BEDOK seviyelerini arttırmaya katkıda bulunma potansiyeli olduğunu bildirmektedir (Sun, 2015). Goss vd. (2022) çalışmasında okullarda etkili bir

şekilde kullanılabilir, uygulanabilir ve etkin BEDOK değerlendirmesi için okul ortamlarına uyumlu, pratikliği sağlayan ve işlevsel bir BEDOK değerlendirme aracının, mevcut gelişimin izlenmesi, değerlendirmesi ve gelecek için veri tabanı sağlama açısından yararlı olabileceğini bildirilmektedir.

Pushkarenko vd. (2023) çalışmasından elde edilen bulgular, engellilik bağlamında BEDOK'un ve bu BEDOK kavramının gelişimini kolaylaştırmak için nelerin kullanılabilirliğinin özgün bir şekilde anlaşılmasını sağlamaktadır. İlgili çalışma kapsamında engelliliği deneyimleyen bireylerden görüşler alınmış ve neticede; BEDOK gelişiminin herkes için kapsayıcı olması gerektiği ve BEDOK gelişimi için bireyin, sürekli olarak sürece dahil edilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Kıta genelinde araştırma, politika ve uygulamada BEDOK'un uygulanmasını kapsamlı bir şekilde değerlendirmek amaçlı yapılan çalışmada Avrupa'da heterojen bir BEDOK durumu olduğu belirlenmiştir (Carl vd., 2023).

Evrensel düzeyde sorun haline gelen fiziksel hareketsizlik, her yaştan bireyin bedensel olarak daha aktif yaşam tarzına alışkın olması ile çözülebilecek bir sorun niteliğindedir. Güçlü ve sağlam bilimsel kanıtlarla desteklenen bu çözüm önerisi konusunda dünya çapında fikir birliği vardır (Dünya Sağlık Örgütü, 2018). Bu bağlamda, bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılma sürecini tanımlamak için bedensel okuryazarlık (BEDOK) kavramlarından yararlanılması gerektiği önerilmektedir (Durdin-Myers vd., 2022). Uluslararası Bedensel Okuryazarlık Derneği (IPLA), Margaret Whitehead'in (Whitehead, 2013a) öncü tanımlarına dayanarak, BEDOK'u "yaşam boyu fiziksel aktivitelere dahil olmaya önem vermek ve sorumluluk almak için motivasyon, özgüven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış" olarak tanımlar." (IPLA, 2017). BEDOK dünya çapında değerli bir kavram olarak kabul edilmekte aynı zamanda farklı yönlerine vurgular yapılan ve ağırlık verilen çeşitli tanımlarla anlaşılmaya çalışılmaktadır.

Yapılan çalışmalarda ortak fikir; BEDOK'un yaşam boyunca fiziksel aktiviteyi sürdürmede önemli olduğu ve çocukların BEDOK gelişiminde hareketten sorumlu eğitimcilerin anlamlı ve derin etkisinin olduğu yönündedir. Literatürde hareket eğitimden sorumlu eğitimcilerin, BEDOK kavramını benimsemiş olmalarının sahada BEDOK unsurlarını sergilemek adına önemli bir yere sahip olduğu bildirilmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin bedensel okuryazarlık seviyesinin yüksek olması öğrencilerin olumlu tutum sergilemesine yol açacaktır. Bununla birlikte öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının olumlu olmasında beden eğitimi öğretmenin önemli etkisinin olduğu ifade edilmektedir (Çuhadar, 2021). BEDOK düzeyi gelişmiş olan bir

beden eğitimi öğretmeninin hem kendisi hem de eğitim sunduğu öğrencilerinin yaşamlarının ileriki dönemlerinde de fiziksel aktivite ya da egzersize karşı olumlu tutum geliştirilmesi sağlık açısından da son derece önemlidir (Gülbetekin vd., 2021).

Uluslararası alanda yapılan araştırmalarda ortaya koyulan sonuç, BEDOK kavramının beden eğitiminin kalitesini yükseltmek için dünya çapında dikkat çeken konu olduğu yönündedir ve birden fazla ülke tarafından eğitim sistemlerine dahil edilmiştir (Taş & Altunsöz, 2021).

Literatür incelendiğinde uluslararası alanda betimsel ve kısmen kanıta dayalı çalışmaların olduğu ancak bu çalışmaların çoğunlukla okul çağı çocukların bedensel okuryazarlıklarının geliştirilmesine yönelik olduğu dikkat çekmektedir. Ulusal alanda ise konuyla ilgili genellikle betimsel çalışmalar yapıldığı, kanıta dayalı sınırlı sayıda çalışma olduğu ve bu tez çalışmasının katılımcılarını oluşturan beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının BEDOK seviyelerinin sınındığı deneysel bir çalışma olmadığı belirlenmiştir. Bu kapsamda tez çalışması, gelecekte yapılacak daha kapsamlı araştırmalara ön bulgu sunma niteliğinde planlanmıştır

Bu doğrultuda çalışmanın amacı BEDOKGEP'in beden eğitimi öğretmen adaylarının BEDOK düzeyine etkisini incelemektir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı beden eğitimi öğretmen adaylarına yönelik hazırlanan “Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programının (BEDOKGEP)”, adayların bedensel okuryazarlık seviyelerine etkisini ortaya koymaktır.

1.2. Problem Cümlesi

Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programının (BEDOKGEP) beden eğitimi öğretmen adaylarının bedensel okuryazarlık seviyelerine etkisi var mıdır?

1.3. Alt Problemler

1. BEDOKGEP, uygulama grubu (UG) ile kontrol grubu (KG) ön test algılanan beden okuryazarlık düzeyleri arasında fark var mıdır?
2. BEDOKGEP, UG ile KG son test algılanan beden okuryazarlık düzeyleri arasında fark var mıdır?
3. BEDOKGEP, beden eğitimi öğretmen adaylarının algılanan beden okuryazarlık düzeylerini geliştirir mi?

4. BEDOKGEP olumlu geriye dönüş (detraining/ kalıcı izli) etki sağlar mı?

1.4. Araştırmanın Sayılıları

1. Kullanılan yöntem ve materyaller verileri toplamak için gerekli yeterliliğe sahiptir.
2. Beden eğitimi öğretmen adayları, uygulanan ölçeklere içtenlikle yanıtlar vermiştir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma beden eğitimi öğretmen adayları ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma için hazırlanan kişisel bilgi formundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
3. Araştırma algılanan beden okuryazarlığı ölçeğinden edinilen verilerle sınırlıdır.

2. LİTERATÜR

2.1. Bedensel Okuryazarlık Kavramı

Sporun en üst yararından kazanım sağlamak adına ulusal düzeyde önerilerde bulunan Avustralya Spor Komisyonu (ASC) BEDOK'u; "hareket ve fiziksel aktivite bağlamlarında edinilen ve uygulanan yaşam boyu bütünsel öğrenme" olarak tanımlar ve bedensel okuryazarlığın sağlıklı yaşam sürme adına hayati önem taşıdığını vurgular (Çuhadar, 2021).

Bedensel okuryazar bir birey, birçok çeşitli fiziksel olarak zorlayıcı durumlarda dengeli ve kendinden emin bir şekilde hareket etmektedir. Aynı zamanda, birey fiziksel çevreyi her bakımdan anlama, hareket ihtiyaçlarını veya olasılıklarını önceden tahmin etme ve bu durumlara hayal gücü ve zekaya uygun şekilde yanıt verme konusunda son derece duyarlıdır (Whitehead, 2001).

BEDOK, yaşam boyunca bireysel olarak uygun bir düzeyde fiziksel aktiviteyi devam ettirmek için motivasyon, özgüven, fiziksel yeterlilik, anlayış ve bilgi anlamına gelir. Yaşam kalitesine önemli bir katkıda bulunmak için hareket potansiyelimizden yararlanma yeteneği ve motivasyonu olarak özetlenebilir. İnsanlar olarak hepimiz bu potansiyeli taşıyoruz; ancak bunun özel ifadesi, içinde yaşadığımız kültüre ve bize bahşedilen hareket kapasitelerine özgü olacaktır (Whitehead, 2007).

Her bireyin kapasitesine uygun olarak BEDOK, bireyin sahip olduğu: motivasyon, özgüven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış ile yaşam süresi boyunca amaca yönelik fiziksel arayışları/faaliyetleri sürdürmeye değer verme ve bunun sorumluluğunu üstlenme gibi insanın fiziksel kapasitesinden yararlanma eğilimi olarak tanımlanabilir (Whitehead, 2013a).

BEDOK, bir kişinin hayatının her aşamasında çok sayıda farklı spor ve fiziksel aktiviteye katılabilecek özgüven ve motivasyonun yanı sıra bir dizi teknik beceriye sahip olması anlamına gelir. Bu onlara istedikleri şekilde fiziksel olarak aktif olmayı seçme gücü verir ve birçoğumuzun yaşayabileceği 'bir şeyler yapma' korkusunu veya motivasyon eksikliğini ortadan kaldırır (Sport Wales, 2019).

BEDOK yolculuğu doğumla beraber başlar ve yaşam son buluncaya kadar devam eder. Bu süreçte devamlı katılım çok önemlidir. BEDOK yolculuğuna başlamak için birinci ve en üstünde durulması gereken unsur ise motivasyondur. Kişinin BEDOK yolculuğuna çıkması için gerekli motivasyona ve isteğe sahip olması gerekmektedir. BEDOK yolculuğunda motivasyondan sonra sosyal etkileşim, yaş adaptasyonu, hareket

keyfi, bilgi ve anlayış, fiziksel yeterlilik ve güven unsurlarına da sahip olması gerekmektedir.

Bireyler, dünyada sadece fiziki varlıklarıyla bitlikte, köklü bir benlik anlayışına da sahip olacaklardır. Çevre etkileşimi, olumlu bir benlik saygısı ve kendine güven yaratacaktır. Fiziksel yeteneğe duyarlılık ve farkındalık, sözsüz iletişim vasıtasıyla akıcı şekilde kendini ifade etmeye ve başkalarıyla algısal ve empatik etkileşime yol açacaktır. Ayrıca, bedensel olarak okuryazar bireyler, kendi hareket performanslarını etkileyen egzersiz, uyku ve beslenme gibi sağlık prensiplerini anlayabileceklerdir (Whitehead, 2010). Diğer bir deyişle; okuma yazma becerisi gelişimi için çocuklara alfabe öğretmek gerektiği gibi, temel hareket becerilerinin gelişmesi için de çocuklar ve gençlerin, katıldığı hareket temelli etkinliklerin amaçları, sonuçları ve içerikleri hakkında bilgi sahibi olmaları gerekmektedir. Bu bakış açısı bedensel okuryazarlığın, aktif öğrenme ortamı ile birlikte bütünleştirildiği bir yapılanma ile gerçekleşebileceğini göstermektedir.

2.1.1. Bedensel okuryazarlık kavramı tarihsel gelişimi

BEDOK kavramı, son seksen beş yıldır, çeşitli alanlardaki birçok yazar tarafından tamamı fiziksel aktivitelerle ilişkilendirilerek çeşitli isimlendirmelerle ifade edilmiştir. Fakat bu kavram 80'li yılların sonuna kadar sistematik olarak geliştirilememiştir. Çoğu yazar, okuldan ayrıldıktan sonra daha az kişinin fiziksel aktiviteye devam etmesi, obezite ve stresin hayatın merkezine oturması, hareketsiz eğlence arayışlarının artması gibi konular hakkında endişelenmektedirler. Bunlardan yola çıkarak gelinen noktada yeni neslin gitgide fiziksel aktivite ortamlarından koptuğunu dile getirmektelerdir (Whitehead, 2007). İlk BEDOK tanımı ise Ruth Marrison tarafından 1969'da yapılmıştır. Yapılan tanıma göre BEDOK bireyin sadece aktif bir şekilde hareket etmesi değil aynı zamanda bilinçli ve yaratıcı olarak hareket etmesidir (Lysniak, 2020). Bu kavram alan yazına yıllar önce girmiştir buna rağmen konuyla ilgili felsefi tartışmalar 1990'lı yılların ortasında başlamıştır. İlk ciddi tartışmanın ise 1993 yılında Margaret Whitehead tarafından ortaya atıldığı bilinmektedir (Whitehead, 2007; Whitehead, 2013a).

BEDOK, akımın öncüsü Kanada'nın Ontario eyaletinde, öğretim programı ile bütünleşmiştir ve bununla birlikte fiziksel aktivite alışkanlığının belirlenmesinde de yararlanılan bir uygulama haline dönüşmüştür.

Bilindiği üzere 21. yüzyıl becerileri en genel anlamıyla yaşam boyu öğrenme ve bilgi okuryazarlığı becerileri olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda BEDOK; sağlıklı yaşam açısından toplumda her yaştaki bireyin kazanması hedeflenen bir tür 21. Yüzyıl

becerisi olarak düşünülebilir. Son yıllarda, dünya çapında BEDOK kavramına artarak giden bir ilgi olmasına sebebiyle ulusal alanda çok yeni bir kavram olarak incelenmektedir. BEDOK'un önemini kanıta dayalı uygulamalar yolu ile ortaya koyacak çalışmalara gereksinim olduğu açıktır.

2.1.2. Bedensel okuryazarlık özellikleri

Whitehead'in (2010) düşüncesine göre, bedensel okuryazar olan bir birey, fiziksel aktiviteye katılım sağladığında bazı özellikleri gösterebilmelidir: Verimlilik, beceriklilik, motivasyon, çevre hakkında sosyal bağlanma, duyarlılık, güven, zekâ ve fiziksel hareketin işlevleri hakkında bilgili olmalıdır. Bu özellikler arasında en temel görevi gören unsur motivasyondur. Whitehead (2010), BEDOK kavramının motivasyonla tanımlandığını düşünür ve BEDOK kavramını, yaşam kalitesine katkıda bulunmak için doğuştan gelen hareket varlığından yarar sağlama motivasyonu ile nitelendirilen bir eğilim olarak tanımlar.

Whitehead (2010) BEDOK'un özelliklerinden şu şekilde bahsetmektedir;

- Yaşam kalitesine önemli derecede katkı sağlamak için BEDOK bireyin hareket potansiyelinden yararlanabilme yeteneği ve motivasyonuna odaklıdır.
- BEDOK bireyin sahip olduğu kültür ve kapasiteden etkilenerek bireye özgüdür.
- Bedensel olarak okuryazar olan bir birey, karşılaştığı fiziksel olarak zorlayıcı durumlarda dengeli, verimli ve güvenli şekilde hareket edebilme özelliğine sahiptir.
- Birey kendi çevresinin her yönünü anlayarak, alana özgü hareket ihtiyacını veya farklı kombinasyonlarını öngörerek duruma uygun zekâ ve hayal gücüyle karşılık verir.
- Bedensel okuryazar olan birey, iletişime açık, iyi benlik duygusuna sahip ve özgüvenlidir.
- BEDOK, bireyin sahip olduğu fiziksel kapasiteye duyarlılık ve farkındalık kazandırır, beden diliyle akıcı bir şekilde kendini ifade etmesine yardımcı olur, başkalarını algılama ve empatik etkileşimi sağlar.
- Bireyin, kendi hareket performansını etkileyen temel nitelikleri belirleme ve ifade etme yeteneğinin gelişimine katkı sağlar.
- Sağlıklı yaşamın gereklilikleri olan düzenli egzersiz, uyku ve beslenme gibi temel sağlık ilkelerinin önemini anlamaya ilişkin bilgi kazanır.

2.1.3. Bedensel okuryazarlık kavramı felsefi temelleri

BEDOK'un sadece fiziksel sağlık ve zindeliğin ötesinde insanın zihinsel kapasitesi açısından potansiyel olarak faydaları bulunmaktadır. Felsefi anlamda yapılan ilk çalışmalar, bedeni zihinden üstün görenlerden tutun, fiziksel varlığa daha çok önem verenler dâhil olmak üzere geniş bir yelpazedeki yaklaşımları içermektedir. Fiziksel aktiviteye karşı sempatisi olmayan veya fiziksel aktiviteye karşı nötr olan filozoflar tarafından ortaya konan bu ikinci yaklaşım, tamamen yeni bir araştırmaya ışık tutmuştur. Bu filozofların görüşleri, somut boyutun yani insan bedeninin de beşerî potansiyel açısından zihin kadar büyük bir öneme sahip olduğu argümanını ortaya koymaktadır. Bu açıdan beden eğitimi uzmanları da dâhil olmak üzere, hareket alanında çalışanların, çalışmalarının gerçek değerini tanımlayabilecekleri bakış açıları gelişmiştir. Bu yaklaşımdan yola çıkarak fiziksel aktivite ile ilgilenen tüm uzmanlar uzmanlık alanlarını, sadece bir eğlence seçeneği olarak görenlere karşı savunabilecektir (Whitehead, 2010).

Güçlü bir felsefi zemine sahip olan BEDOK'un temelindeki felsefi düşünceler monizm, varoluşçuluk ve fenomenolojidir (Durdan-Myers vd., 2018).

Bu felsefi düşünceler insanın farklı boyutlarının (beden, zihin gibi) olduğunu ve bu boyutların birbirinden ayrılmaz parçalar olduğunu savunur. Aynı zamanda insanı bütün olarak görür (Whitehead, 2001).

2.1.3.1. Monizm

Kartezyen bireyin bedeninin ve zihninin iki ayrı parça olduğu anlayışına dayanır. Geleneksel bir yaklaşım olan Kartezyen de fiziksel aktivitenin (beden eğitimi ve spor dersleri vb.) eğitimdeki bilişsel alanlar (fen, matematik, fizik vb.) için zihnin boşaltılması ve yenilmesine yardımcı olmak için var olduğu anlayışına dayanır (Pot vd., 2018). Monizm de ise bireyin zihin ve beden olmak üzere iki ayrı parçadan oluştuğu düşüncesini reddeder (Whitehead vd., 2018) ve bireyi iki ayrı bağımsız parçası olmadan bir bütün olarak kabul eder (Pot vd., 2018). Bireyi zihin ve bedenden oluşan bir varlık olarak değil (Durdan-Myers vd., 2018) parçalanamaz bir bütün olarak görmektedir (Whitehead, 2013a).

Dualizmde zihnin bedenden daha üstün olduğu anlayışı vardır. Bedenin işlevi sadece zihni canlı tutmak olarak görülür (Whitehead, 2010; Whitehead, 2013a). Fakat bu algı insan doğasına aykırıdır ve insan bedenini değersizleştirmektedir (Whitehead vd., 2018). Monizm bu görüşe karşıdır ve insan bedeninin bir makine veya bir nesne olarak görülmesini reddeder (Whitehead, 2010). Jurbala (2020)'ye göre monizm anlayışı,

bireyin kendi varlığını yaşadığı deneyimler sonucunda oluşturur, bu deneyimler her birey için farklı derece anlamlıdır. Bundan dolayı beden eğitimi ve spor derslerinin amacı her bireyin kendisini bulma ve kendisiyle ilgili bir anlayış geliştirmesini sağlamak olmalıdır (Taş & Altunsöz, 2021).

2.1.3.2. Varoluşçuluk

BEDOK için bir diğer felsefi zemin ise varoluşçuluktur. Varoluşçulukta temel ilke varoluşun özden önce gelmesidir (Whitehead 2010). Varoluşçuluğun iki temel dayanağı vardır. Birincisi bireyin çevresiyle etkileşimidir, ikincisi ise bireyin çevresiyle olan etkileşiminden kendisini şekillendirmesidir (Whitehead, 2001). Yani varoluşçulara göre özümüz, dünyada yaşanan deneyimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır (Whitehead 2013a). Bu düşüncede öğrenme gerçekleşmesi için bireyin durum, çevre ve diğer insanlarla etkileşime girmesi gerekmektedir (Durden-Myers vd., 2018). Birey çevresiyle ne kadar fazla etkileşimde bulunursa kendi potansiyelini ortaya çıkarması o kadar kolay olur (Pot vd., 2018). Bundan dolayı birey çevresindeki dünyaya aşina olduğu zaman sahip olduğu beceri ve yeteneklerin farkında olur (Whitehead, 2013a). Varoluşçulukta en temel ilke çevre ve bireyin eylemleri arasında ilişkidir. Bu yüzden beden eğitimi ve spor derslerinin ders içeriği ve yapıldığı çevre birey için anlam ifade etmelidir (Pot vd., 2018).

2.1.3.3. Fenomenoloji

Bir diğer felsefi zemin olan fenomenoloji, varoluşçulukla benzer ve yakından ilişkilidir (Pot vd., 2018; Whitehead, 2010). Fenomenoloji ile ilgilenenler, her bireyin dünyadaki yaşadığı olayların farklı olduğunu ve farklı deneyimler yaşadığını bundan dolayı ise dünyayı farklı anladıkları ve yorumladıklarını vurgularlar (Whitehead, 2010; Whitehead, 2013a). Ayrıca her bireyin dünyayı farklı algılamasından dolayı tek bir nesnel algı olmadığını savunurlar (Whitehead vd., 2018; Pot vd., 2018). Yani her bireyin özel ve tek olduğunu anlamamız gerekmektedir. Her birey kendi yetenekleri, tercihleri ve tecrübelerinden hareketle tanınmalı ve her bireye kendi yetenekleri doğrultusunda fiziksel aktiviteler sunulmalıdır. Sunulan fiziksel aktiviteler bireylerin önceki tecrübelerine bakılarak farklı zorluk derecelerinde ve fiziksel yeterliliklerine uygun olmalıdır. Aynı zamanda beden eğitimi ve spor derslerinde odaklanılması gereken her bireyin kendi yeterliliği, motivasyonu ve farklı çevrelere uyum sağlayabilme yeteneği ve anlayışı üzerine olmalıdır (Pot vd., 2018).

2.1.4. Bedensel okuryazarlık unsurları

BEDOK'un 4 temel unsuru vardır. Bunlar; "fiziksel yetkinlik", "bilme ve anlama", "motivasyon ve öz güven" ve "yaşam boyu fiziksel aktivite" dir (Whitehead, 2010).

BEDOK unsurları iç içe geçmiş birbirini etkileyen kavramlardır. Motivasyon, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik eden önemli unsurlardandır. Bu yolla kişi öz güven kazanır ve fiziksel yetkinliği artar. Öz güven ve yetkinliğin geliştirilmesi, ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun korunmasını ya da artmasını sağlayabilir. Öz güven ve fiziksel yeterliliğin geliştirilmesi çeşitli ortamlarla sosyal etkileşimi kolaylaştırabilir. Çevre ile olan bu etkili ilişki, beraberinde getirdiği yeni zorluklarla birlikte öz güven ve fiziksel yeterliliği de arttırabilir. Çevre ile etkili ilişkiler kurmak başarıya motivasyonuna katkıda bulunabilir. Bu motivasyon artışı, öz güven artışı ve fiziksel yeterliliklerde bir iyileşmeyi beraberinde getirebilir ve döngüsel olarak daha öz güvenli ve yetkin bireyler çevre ile daha başarılı bir etkileşim kurabilir (Whitehead, 2010).

2.1.4.1. Özgüven ve motivasyon unsuru

Fiziksel aktiviteye katılımında özgüven ve motivasyon kavramının merkezinde yer alır (Whitehead, 2013a). Özgüven ve motivasyon bireyin fiziksel aktiviteye katılma konusunda istekli ve özgüvenli olması anlamına gelir. Aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılmaya istekli olma, aktivitelere devamlı olarak katılım sağlama, fiziksel yeterliliklerini geliştirme ve yeni aktivitelere katılma arzusunu ifade eder (Longmuir & Tremblay, 2016). Birey fiziksel yeterlilik konusunda ilerledikçe özgüven ve motivasyon duygusu gelişse de bu tek başına BEDOK'u oluşturmaz. Fiziksel aktivite alanında BEDOK'u benimsetmeye çalışan tüm beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının uzun vadedeki hedefi, bireylerin fiziksel aktiviteyi yaşamlarının merkezine almalarıdır (Whitehead, 2013a). BEDOK yaşam boyu süren bir yolculuktur. Bu yolculuk sırasında bazı engel durumlarında (hastalık, sakatlık vb.) yeniden toparlanıp yolculuğa devam edebilmek için motivasyon önemli bir unsurdur. Fiziksel aktivite için yüksek performans sergilemede olumlu tutum, konsantrasyon ve motivasyonun etkisi dikkate alındığında (De Rossi, 2020), bir beceriyi sergilemede ve sürekliliğini sağlamada özgüven ve motivasyon unsurunun önemli bir unsur olduğu söylenebilir.

2.1.4.2. Fiziksel yetkinlik unsuru

Nasıl ki okuryazar olmanın ön koşulu alfabeyi bilmekse BEDOK olmanın ön koşulu da temel hareket becerilerini uygulayabilecek bilgi, beceri ve yeterliliğe sahip olmaktır. Temel hareket becerilerini uygulayabilen bireyler farklı çevre koşullarına uyum sağlayarak bu bilgi ve becerilerini karşılaştıkları ortamlarda sergileyebilmektedir. Bu hareket becerileri arasında koşma, dönme, denge, sıçrama, koordinasyon, yuvarlanma, atma vb. yer almaktadır. Bu beceriler bir araya gelerek koordinatif hareket becerilerini ortaya çıkarmaktadır. Fiziksel yetkinlik kavramı ise bireyin temel hareket becerilerine katılma ve geliştirme yeteneğini ifade etmektedir (Whitehead, 2010). Bireyin BEDOK olabilmesi için fiziksel yetkinlik unsuru tek başına yeterli değildir. Aynı zamanda bireyin özgüven ve motivasyon duygusunu olumlu etkileyebilen fiziksel aktivite davranışı ile pozitif ilişkilidir (Capel & Whitehead, 2015).

2.1.4.3. Yaşam boyu fiziksel aktivite unsuru

Yaşam boyu fiziksel aktivite unsuru bireyin yaşamı boyunca fiziksel aktivite ortamlarına dahil olmasıdır. Bireyin fiziksel aktivite ortamına sürekli katılımını sağlamak için küçük yaşlardan itibaren olumlu fiziksel aktivite deneyimlerinin olması gerekmektedir (Tremblay vd., 2010). Bu durumda okullarda verilen beden eğitimi dersleri büyük öneme sahiptir. Okullarda verilen kaliteli beden eğitimi deneyimleri bireylerin ileriki yaşamlarında fiziksel aktiviteye devam etmelerinde büyük öneme sahiptir. Fakat bazı araştırmalar yetişkinlerin sadece çok az bir kısmının beden eğitimi dersinde deneyimledikleri faaliyetlere katılmaya devam ettiğini göstermektedir (Kirk, 2005). Bu durum beden eğitimi derslerinin temel amaçlara ulaşmada yetersiz olduğunu göstermektedir. Bu tip yetişkinlerin geçmişte beden eğitimi derslerinde olumsuz deneyimler yaşadıkları görülmektedir. Bu yüzden beden eğitimi derslerinin kolaylaştırılması bireyler üzerinde olumlu etkiler yaratırken yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılma konusunda bireyleri heveslendirmektedir (Fairclough vd., 2002). Tüm bunlara bakıldığında beden eğitimi dersleri çocuklar için büyük öneme sahiptir. Bireyin yaşamının ileriki yıllarında fiziksel aktiviteye katılıp katılmaması üzerinde büyük öneme sahip olan beden eğitimi dersini veren eğitimciler önemli rol oynamaktadır. Beden eğitimi öğretmenleri öğrencilere kaliteli fiziksel aktivite deneyimleri sunmak için ortam oluşturmalıdır.

2.1.4.4. Bilme ve anlama unsuru

Bilme ve anlama unsuru fiziksel aktivite ortamlarını ve kültürlerini belirleme ve ifade etme yeteneği olarak anlaşılmaktadır. Aynı zamanda bu ortamlar ve kültürlerin içerisindeki kendi katılımlarını belirleme ve ifade etme yeteneği, fiziksel hareketin niteliklerine yönelik faydalarının net bir şekilde anlaşılmasıdır (Whitehead, 2013a).

2.1.5. Bedensel okuryazarlığın faydaları

BEDOK bireylerin temel hareket becerilerini desteklemektedir (Tompsett vd., 2014). Aynı zamanda BEDOK bireyin hareket yetkinliğini ve fiziksel aktiviteye katılımını destekler (Whitehead, 2010; Whitehead vd., 2018). BEDOK, bireyi obezite, kanser, kalp hastalığı vb. gibi hastalıklara yakalanma riskini azaltmaktadır (Bailey vd., 2019). Bu sayede kişinin sağlık harcamalarını da azalttığı gözlemlenmiştir (Edwards vd., 2017). BEDOK bireyin benlik saygısını, özgüvenini ve motivasyon duygusunu destekler (Whitehead vd., 2018). Bireyin özgüveni geliştirdiği için fiziksel aktiviteye katılımı sırasında kendini güvende hissetmesini sağlar (Balyi vd., 2013). Bireyin fiziksel aktivite ortamlarına dahil olmasından dolayı sosyalleşmesine katkıda bulunur (Savelsbergh & Wormhoudt, 2018). Bundan dolayı BEDOK kavramını özümseyen ve uygulayan bireylerin daha aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olması beklenmektedir (Longmuir vd., 2015).

BEDOK bireyin genel sağlığını iyileştirir, kişinin zinde olmasını sağlar, özgüveni geliştirir, akademik başarıyı artırır, fiziksel aktiviteye katılımı artırır, sağlıklı yaşamı destekler, çeşitli becerilerde yetkinliğini geliştirir.

Ayrıca BEDOK bireyin hem duygusal hem zihinsel hem de fiziksel gelişimini olumlu etkilediği bilinmektedir. Bu sebeple sporda üst düzey performansa ulaşmak için BEDOK bir temel oluşturmaktadır (Rudd vd., 2020). BEDOK'un geliştirilemediği durumlarda çocuk veya gençlerin sporu bırakma olasılıkları yükseliyor, bunun sonucunda ise hareketsiz bir yaşam tarzına sahip oluyorlar (Kirk, 2005).

2.1.6. Bedensel okuryazarlık ve gelişim dönemleri

BEDOK'un yaşa bağlı gelişim dönemlerini inceleyen Whitehead (2013b) her bir dönemin kendine özel bazı temel özellikleri bulunduğunu ve her bireyin yolculuğunun farklı tecrübelerle yaşandığını öne sürmüştür. Whitehead'e göre bir birey bütün bir yaşamı boyunca bedensel okuryazarlıkta altı farklı dönemden geçmektedir. Bu dönemler sırasıyla; okul öncesi, ilkokul, ortaokul, erken yetişkinlik, yetişkinlik ve geç yetişkinlik

dönemleridir. Buradan yola çıkarak BEDOK özelliklerinden olan BEDOK yolculuğunun çocukluktan ölüme kadar olan bir süreç olmasıyla birlikte herkes için önemli bir unsur olması dikkat çekmektedir. Ayrıca Whitehead'ın incelediği bu altı dönemin her biri bireyler için eşit öneme sahiptir (Taplin, 2013). BEDOK yolculuğunun ilk üç döneminde bireyin bedensel okuryazarlığının gelişmesi için birey, kendisi için önemli kişiler (arkadaş, aile, öğretmen, bakıcı gibi) tarafından desteklenmelidir ve bu üç dönemde bireye rehberlik edilmelidir. Sonraki üç dönem de ise bedensel okuryazarlığın gelişiminden ve sürdürülmesinden tamamen bireyin kendisi sorumludur (Taş & Altunsöz, 2021).

2.1.6.1. Okul öncesi dönem (0-4 Yaş)

Bu dönemde BEDOK gelişiminin temeli çocukla temas halinde olan herkes (aile, bakıcı, kreş, gündüz bakım evlerini işletenler gibi) tarafından geliştirilmeli, desteklenmeli ve teşvik edilmelidir. Bu dönem, çocuklara fiziksel olarak aktif ve hareket halinde olmaları için fiziksel aktivite ortamları oluşturmak ve bolca hareket fırsatı sunmak için kritik bir dönemdir. Çocuğun bu dönemde hareketten yoksun olması gelişimine uzun vadede negatif etkiler oluşturabilir. Bu yüzden okul öncesi dönemde çocuğun yaşadığı ev, çevre, gittiği kreş veya gündüz bakım evlerinin ortamları fiziksel aktiviteye uygun ve teşvik edecek şekilde düzenlenmeli ve tasarlanmalıdır (Whitehead, 2013b).

2.1.6.2. İlkokul dönemi (5-11 Yaş)

Bu dönemde BEDOK temellerinin daha da geliştirilmesi ve sağlamlaştırılması gerekmektedir. Bu dönem çocuk için, yeterliliklerin ve tutumların kazanıldığı ve oluşturulduğu önemli bir zamanı kapsayan kritik bir dönemdir. Bu dönemde öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımında ve değerini anlamada kademeleri bir artış olmalıdır. BEDOK gelişimi, hem zıplama ve tırmanma gibi aktiviteler için tüm vücudu koordine etme becerisinde hem de bu hareket kalıplarını çeşitli ortamlara uyarlayabilme becerisinde görülebilir. Bu aşamada BEDOK gelişiminde aile, akran ve antrenörlerin yanında okullarda beden eğitimi derslerini yürüten beden eğitimi öğretmenleri büyük rol oynamaktadır. BEDOK gelişiminin desteklenmesi için ihtiyaç duyulan en önemli ortamlar arasında okul, ev, yerel kulüpler yer alırken, bu ortamların yaratılmasından ve sürdürülmesinden sorumlu olanlar okullar kulüpler ve yerel yetkililerdir (Whitehead, 2013b).

2.1.6.3. Ortaokul dönemi (12-18 Yaş)

Bu dönemde çocukların fiziksel aktivitenin yaşam boyu sürdürülmesi ve sağlığa faydalarının farkına varması önemlidir. Aynı zamanda öğrenciler bu dönemde fiziksel aktiviteye değer verme ve okuldan ayrıldıkları zaman da fiziksel aktivite davranışını devam ettirmedeki sorumluluğun kendisinde olduğunun farkına varmalıdırlar. Öğrencilere fiziksel aktivitenin sadece en yetenekliler için değil herkes için olduğu açıkça belirtilmelidir. Bu dönemdeki en önemli kişiler beden eğitimi öğretmenleri, akran, antrenör, aile ve spor eğitimcileridir. Bu aşamada yapılması gereken öğrencilerin okuldan ayrıldıktan sonra da fiziksel aktivite davranışını sürdürmeleri için rehberlik edilmesidir. Önceki dönemlerde olduğu gibi bu dönemde de okul, ev, yerel kulüpler ve boş zaman merkezleri gibi destekleyici ortamlara ihtiyaç vardır (Whitehead, 2013b).

2.1.6.4. Erken yetişkinlik dönemi (19-30 Yaş)

Bu dönemde BEDOK oluşturma ve sürdürme sorumluluğu bireyin kendisindedir. Önceki dönemlerde karşılaşılan deneyimlerin kaliteli olması bu dönemde fiziksel aktiviteye karşı istekli olma ve olumlu bir tutum geliştirmeye sebep olmaktadır. Bu dönemde fiziksel aktivite alanında bireyi etkileyebilecek konumda olan herkes cesaretlendirici ve destekleyici olmalıdır. Bu dönemdeki önemli paydaşlar akranlar, aile, iş arkadaşları, rekreasyon, tıp ve spor alanındaki personellerdir. Fiziksel aktiviteye sürekli katılım için hem özel hem de kamu sektörlerinde fiziksel aktivite ortamları oluşturulmalı ve sürdürülmelidir (Whitehead, 2013b).

2.1.6.5. Yetişkinlik dönemi (31-60 Yaş)

BEDOK anlayışının yerleştiği bu dönemde, bireyler fiziksel aktiviteye katılma davranışını yaşam tarzı haline getireceklerdir. Aynı zamanda birey fiziksel aktivitenin değerinin ve faydasının farkında olacaktır. Bu dönemde fiziksel aktiviteye sürekli katılımı destekleyen önemli kişiler ve ortamlar erken yetişkinlik dönemi ile benzerdir. Aile üyeleri ve eşler bu dönemde bireyin fiziksel aktivite ortamına katılımını kolaylaştırmalı, katılımı kolaylaştırmakla kalmayıp aynı zamanda bireyin yaş dönemine uygun hareket formlarını benimsemesine destek olmalıdırlar (Whitehead, 2013b).

2.1.6.6. Geç yetişkinlik dönemi (60+ Yaş)

Bu dönemde BEDOK bireyin değişen fiziksel potansiyeline uygun olarak değiştirilmeli ve sürdürülmelidir. Birey bu dönemde fiziksel aktivitenin değerini anlar ve bu anlayışı yaşam boyu sürdürmelidir. Aile, akran ve sağlık personelleri bu dönemde

önemlidir. Aynı zamanda bireyin çevresinde fiziksel aktiviteye kolayca katılabileceği ortamlar bulunmalıdır (Whitehead, 2013b).

2.2. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, belirli bir seviyenin üzerinde efor sarf edilmesini sağlayan aynı zamanda hareket sistemindeki kasların kasılması sonucunda oluşan bedensel hareketler olarak tanımlanır (Kırbaş, 2020). Aynı zamanda fiziksel aktivite; bireyin farklı şiddetlerde yaptığı ve şiddet seviyesi arttıkça kalp ve solunum hızını arttıran, günlük hayatında yaptığı hareket/işlerinde kas ve eklemlerini kullanarak enerji ortaya çıkardığı aktivitelerdir (Kızar vd., 2016).

Günlük yaşamda bireyin yaptığı merdiven çıkmak, adım atmak, ev işleri yapmak gibi gündelik işler fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır. İnsan doğası gereği günlük yaşamda hareket eden bir varlıktır. Bu hareketlerin çoğuna fiziksel aktivite denmektedir. Bireyin yeteri kadar hareket etmediği yani yeteri kadar fiziksel aktivite yapmadığı durumlarda fiziksel, ruhsal ve psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir (Demirbaş, 2021).

Fiziksel aktivite, kasları ve eklemleri kullanarak enerji harcayan, günlük yaşamda gerçekleştirilen fiziksel hareketlerin tamamını ifade eder (Sağlık Bakanlığı, 2014).

Her bireyin enerji harcama oranı günlük yaşamda yaptıkları fiziksel aktivite oranına ve süresine göre değişmektedir. Buna göre yapılan aktivitelerin enerji harcama oranlarına göre kategorilere ayrıldığı bilinmektedir. Bu bağlamda bireylerin günlük hayatta yaptıkları; uzanma, el işi yapma, oturma veya örgü örme gibi aktiviteler hafif işler olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yer süpürmesi, belirli bir yeri silmesi, hızlı bir şekilde yürümesi gibi aktiviteler ise orta işler olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda bireyin hızlı yürümesi, inşaatta çalışması, marangozluk veya bahçe işleri de ağır işler olarak tanımlanmaktadır (Sardinha vd., 2023).

2.2.1. Fiziksel aktivite faydaları

Fiziksel aktivite yapmanın hem toplumsal hem de bireysel faydaları vardır (Yetim, 2005). Bu faydalar Yetim (2005) tarafından şu şekilde açıklanmaktadır:

- Kişinin fiziksel olarak daha sağlıklı ve güçlü bir yaşam sürmesine katkıda bulunur.
- Kişinin hem günlük hayatında hem de iş hayatında işlevselliği ve verimi artar.
- Kişinin kültürel duyarlılık seviyesinin artmasına ve gelişmesine katkıda bulunur.
- Kişinin karşılaştığı zorlayıcı durumlara yönelik olarak daha dayanıklı olmasını sağlar.

- Kişide hoşgörü, arkadaşlık ve liderlik gibi becerilerin gelişmesine katkı sağlar.
- Kişinin boş zamanlarını verimli olarak kullanmasını sağlar.
- Kişide hem öz saygıyı hem de toplumsal saygının gelişmesine destek olur.
- Kişide öz denetim becerisini geliştirir.
- Kişinin diğer insanlarla birlikte hareket edebilme ve iş birliği yapma becerisine katkı sağlar.
- Kişide sorumluluk bilincinin gelişmesini sağlar.

Sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir unsuru olarak kabul edilen fiziksel aktivite; bisiklet sürme, koşu, yürüyüş, yüzme, fitness egzersizleri yapma, dans etme gibi birçok aktiviteyi içerir (Kerkez, 2012). Fiziksel aktivite yapmanın birden fazla faydası vardır. Fiziksel aktivite yapmak kalp sağlığı açısından çok önemlidir. Düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapmak kalp kasını güçlendirir, kan basıncını düşürür ve kan dolaşımı artırır (Yeşil & Altıok, 2012). Fiziksel aktivite yapan bireyin vücudundaki yağ oranı azalırken kas oranı artar bu da kişinin kilo kontrolü yapmasını sağlar (Orhan, 2019). Aynı zamanda düzenli olarak fiziksel aktivite yapan kişilerin uyku kalitesi artmaktadır bu da zihinsel ve fiziksel sağlık için oldukça önemlidir (Aktaş vd., 2015). Fiziksel aktivite sırasında vücutta endorfin hormonu salgılanıyor bu sayede stres ve anksiyete düzeyinde azalmalar meydana gelmektedir (Kale, 2018). Fiziksel aktivite yapmak kemikleri güçlendirdiği için osteoporoz riskini azaltır (Tunay, 2008). Düzenli fiziksel aktivite yapmak zihinsel sağlığımıza iyi gelir ve depresyon gibi zihinsel sağlık problemlerine destek sağlar (Bay & Yılmaz, 2020). Bağışıklık sistemini güçlendiren fiziksel aktivite vücudu enfeksiyonlara karşı korur ve direncini artırır (Kartal vd., 2020). Aynı zamanda yapılan düzenli fiziksel aktivite yaşlanma sürecini yavaşlatır. Yaşlanmanın etkilerini geciktirir ve azaltır (Tunay, 2008).

2.2.2. Fiziksel aktivite ve bedensel okuryazarlık

BEDOK kavramının tam olarak doğru bir şekilde anlaşılmasından dolayı çoğu zaman fiziksel aktivite ile karıştırılmaktadır. Birbiriyle ilişki halinde olan bu iki kavram özünde farklı yapıdadır. Fiziksel aktivite kas ve kemikleri kullanıp enerji harcayarak yapılan herhangi bir vücut hareketi olarak ifade edilir (WHO, 2010). BEDOK ise fiziksel aktiviteye katılma konusunda motivasyon ve özgüvene, fiziksel uygunluğa ve beceriye, bilme ve anlama kabiliyetine sahip olmak ve fiziksel aktivitelere yaşam boyu katılım sağlama alışkanlığı kazanmak olarak tanımlanır (Giblin vd., 2017). Yapılan fiziksel aktivitelere bağlı olarak fiziksel gelişim, sosyal alanlar başta olmak üzere birçok alanda

gelişmeyi sağlayan davranış ve eylemlerin tümü olarak tanımlanmaktadır (Yalçın vd., 2021). Birey fiziksel gelişim gösterdikçe de BEDOK seviyesi yükselmektedir.

BEDOK bireyin yaşamı süresinde katılım sağladığı spor, egzersiz ve fiziksel aktiviteler sayesinde gelişir. Her bireyin fiziksel aktivite geçmişi farklı olmasından dolayı BEDOK bireysel bir kavramdır. Birey fiziksel aktivite ve etkinliklere katıldıkça BEDOK gelişir ve bu katılım BEDOK’u yaşam boyu devam ettirip sürekli hale getirir (Whitehead, 2019). Bireyler düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılma alışkanlığı kazandıklarında katılım sağladıkları aktivitelerin kendilerine ne şekilde faydaları olduğu konusunda bilinçlenecekler ve zamanla BEDOK olacaklardır (Edwards vd., 2017).

Daha önceki yıllarda BEDOK; spor, fiziksel aktivite, beden eğitimi, rekreasyon ve halk sağlığı için temel bir yapı taşı olarak görülmüştür. Bu konuda birçok araştırma yapılmış ve son zamanlarda yapılan araştırmalarda BEDOK’un fiziksel aktivite ve hareketsiz yaşam ile olumlu bir ilişkisi olduğu görülmüştür (Belanger vd., 2018). Yapılan bazı çalışmalar BEDOK’un fiziksel aktivite için önemli bir öncül olduğu ve fiziksel aktivite sayesinde gelişim gösterdiğini öne sürmektedir (Edwards vd., 2017). Son zamanlarda özellikle çocuk ve gençlerde yaygınlaşan sedanter yaşam tarzı olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu etkilerin azaltılabilmesi için bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik etmek aynı zamanda çocukların ve gençlerin ekran başında geçirdikleri sürenin kontrol altına alınması ve azaltılması gerekmektedir. Ekran başında geçirilen sürenin fazla olmasından kaynaklanan olumsuz etkilerin azaltılabilmesi için çocukların ve gençlerin bilgisayar, televizyon, telefon ve tabletlerde günde iki saatten fazla vakit geçirilmemesi gerekmektedir (Tremblay vd., 2016). Bireyler spor, beden eğitimi, oyun vb. gibi çeşitli aktivitelerle gündelik yaşamda aktif olmaları gerekmektedir (WHO, 2010).

2.3. Beden Eğitimi

Beden eğitimi genel olarak eğitici olan oyun ve spor gibi bütün etkinlikleri kapsayan bir kavramdır. Aynı zamanda fiziksel etkinlikler içinde ve fiziksel etkinlikler aracılığıyla eğitimin gerçekleştirilmedi (Harmandar, 2004). Beden eğitimi geçmiş zamanlarda bedenin egzersizi olarak görülürken son dönemde karşımıza hareket eğitimi olarak çıkmaktadır (Grössing, 1991). İnsan bedeninin ve zihninin geliştirilmesini sağlayan beden eğitimi aynı zamanda eğitim hedeflerinin gerçekleştirilmesinde teşvik edici olabilir. Hayat boyunca eğitim, bireyin tüm yaşamı boyunca derinden ve iç içe olan kapsamlı bir düşünce sistemidir. Beden eğitimi de yaşam boyu süren ve sürekli bir süreç olmalıdır. Kaliteli bir beden eğitimi düşüncesinin zihinsel aynı zaman da fiziksel sağlık

üzerinde olumlu etkileri söz konusudur. Sağlıklı ve kaliteli bir beden eğitimi felsefesi bireyin yaşamı boyunca iyi bir fiziksel aktivite sürdürmesini sağlar. Beden eğitimi ancak bu şekilde kalıcı bir etkiye sahip olabilir (Weng vd., 2024).

Aynı zamanda beden eğitimi, eğitim sürecinin başlangıcında ve çıktısında beden yoluyla bireyin bütüncül eğitimini sağlamaktadır (Aracı & Aracı, 2014). Beden eğitimi bir yolculuktur. Bu yolculuk sırasında birey bilerek ve isteyerek, kendine uygun öğrenme metotlarını kullanarak, fiziksel ve psikolojik özelliklerini geliştirir ve bunu hayatında kullanmayı öğrenir (Sarıalp, 1990). Bireyin fiziken, ruhen ve zihnen iyi olma haline ulaşma ve bunu devam ettirmek, bedensel yeteneklerini geliştirmek, hoş vakit geçirmek için yapmış olduğu hareketlerin tamamı beden eğitimidir. Bu hareketler ortama göre değişiklik gösterebilmektedir (İnal, 2003).

Beden eğitimin bazı amaçları vardır; insan performansını geliştirir, motor becerileri geliştirir, spor bilgi seviyesini artırır, genel kondisyonu sürdürür, fiziksel aktiviteye istekli bir tutum sergilemeye teşvik eder. Beden eğitimi faaliyetleri bu sebeple temel teorik eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır (Bailey, 2006). Beden ve ruh sağlığının önemli olduğu beden eğitiminde, sağlıklı bir kişilik algısı sağlamak mümkündür. Aynı zamanda beden eğitimi bireyin iyi bir karakter geliştirmesi, bedensel ve psikolojik sağlığının iyileştirilmesi, toplumsal değerlere önem vermesi, manevi açıdan kendini mutlu ve iyi hissetmesini sağlar (MEB, 2000). Beden eğitimi etkinlikleri bireyin topluma uyum sağlayabilen, sosyalleşebilen ve hakla iç içe yaşamaktan mutluluk duyan bir insan haline ulaştırma sürecidir. Beden eğitimi serbest zamanların değerlendirilmesi, sağlıklı bir yaşam sürdürülmesini sağlayan faaliyetlerin tamamıdır. Bu nedenle beden eğitimi ve spor etkinlikleri yaşamı kökten etkilemekte ve düzenlemektedir (Baykoçak, 2002).

Beden eğitiminde bireyler birbirleriyle iletişim ve etkileşim halindedirler. Bunun bir sonucu olarak da bireyler birbirleriyle daha toleranslı, ölçülü, özenli ve tutarlı ilişkiler kurarak toplumda bir arada yaşarken daha iyi yaşam sürme ve gelecek yaşama fırsatı bulurlar. Bu sebeple beden eğitimi çocukların ve gençlerin toplumda yer edinmeleri için iyi bir araç olarak görülmektedir (Baykoçak, 2002). Çocuk ve gençlerin eğlenerek katıldığı beden eğitimi ve spor, oyun, fiziksel aktivite değerler eğitimi için önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu faaliyetlerle çocuklara ve gençlere eğlendirerek değerler eğitimi vermek mümkündür. Bunun temelinde sportif etkinliklerin önemli bileşenleri vardır. Bunlar; yardımlaşma, beraber hareket etme, organize olma, ortaklaşa iş yapma, sabırlı ve hoşgörülü olma, hatasını kabul etme ve başarıya ulaşmak için çaba sarf etmektir (Kuter & Kuter, 2012).

Çocuklar beden eğitimi ve spor sayesinde sadece fiziksel olarak gelişim sağlamazlar aynı zamanda psikolojik olarak da gelişirler. Beden eğitimi çocukların yapılandırılmış bir ortamda akranlarıyla ilişki kurmalarını sağlar. Bir ekibin parçası olarak sosyalleşmeleri ruhsal ve bedensel olarak onları geliştirir ve özgüvenlerinin artmasına katkı sağlar. Beden eğitimi ve sporun sadece çocukların okulda başarılı olmasını değil aynı zamanda duygusal ve sosyal gelişimlerini de sağladığı son yıllardaki çalışmalarda vurgulanmaktadır (Lawson, 2018). Bu nedenle öğrencilerin fiziksel egzersizler yapması ve yaptığı fiziksel egzersizleri öğrenme alışkanlığı kazanması önemlidir. Aynı zamanda öğrenciler beden eğitimi dersi almalı, egzersiz rutinleri oluşturmalı ve egzersiz rutinlerini değişen ihtiyaçlarına göre ayarlamalıdır (Weng vd., 2024).

Beden eğitimi ve spor dersinin hem çocukların hem de gençlerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları üzerindeki olumlu etkileri düşünüldüğünde, beden eğitimi ve spor derslerinin ilkokulların alt kademelerinden başlanarak düzenli olarak uygulamalar yapılması ve verilen derslerin programlarının gelişiminin sağlanması eğitimin sürekliliği açısından önemlidir (Ünlü & Aydos, 2007).

2.3.1. Beden eğitimi ve bedensel okuryazarlık

BEDOK, beden eğitimin farklı bir anlamı değildir. Beden eğitimiyle rekabet halinde de değildir. Beden eğitimi müfredatı olan bir alan iken BEDOK beden eğitiminin bir hedefidir (Roetert & McDonald, 2015). Mutluluk, sağlık ve zindelik gibi diğer kavramlarda olduğu gibi BEDOK, bireyin içinde bulunduğu bir durumu bir var olan biçimini ifade eder (Whitehead, 2013c).

Beden eğitiminin bireyin BEDOK seviyesini geliştirmede, eğitim ve öğretim ortamı içerisinde bulunmasında öncelikli bir yeri vardır (Whitehead, 2007). BEDOK, bireylerin fiziksel deneyimlerinin somutlaştırılmasının bir tanımıdır. Aynı zamanda BEDOK, bireylerin yaşamları boyunca sağlıklı bir şekilde fiziksel aktivite yapmaları ve bu aktivitelerden zevk almalarını sağlayacak motivasyona sahip olmayı gerektiren bir kavramdır. Okullardaki başarılı bir beden eğitimi müfredatı, öğrencilerin BEDOK seviyelerini geliştirmeyi ve ilerletmeyi hedeflemelidir (McLennan & Thompson, 2015). Son zamanlarda özellikle çocuklarda sıklıkla karşılaşılan fiziksel hareketsizlik endişe verici boyuta ulaşmaktadır. Bundan dolayı pedagojik açıdan beden eğitimine sağlam ve kapsamlı yaklaşımlar oluşturmak gerekmektedir (Guthold vd., 2020). Beden eğitimin içinde veya dışında BEDOK, dünya genelinde beden eğitimi müfredatlarının

oluşturulmasında değişik etkilere sahiptir (Young vd., 2021). Kanada, İngiltere, Yeni Zelanda, ABD ve Avustralya'daki araştırmacılar bu müfredat ile ilgili olarak, okullardaki beden eğitimi ve spor dersleri içerisinde BEDOK kavramını yerleştirmek ve uygulamak için yeni programlar tasarlamaya başladılar (Shearer vd., 2018). Okul ortamlarında BEDOK, özellikle beden eğitimi ve spor derslerinde fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzını benimsemeyi, sağlıklı ve zindeliği arttırmayı sağlamaktadır. Aynı zamanda BEDOK, sağlığı ve refahı geliştirmek ve iyileştirmek için beden eğitiminin önemli bir parçası olarak vurgulanmaktadır (Roberts vd., 2019).

Okulda, okul dışında, okul öncesinde ve sonrasında gerçekleştirilen tüm hareket çalışmalarının temel amacının bireyin BEDOK seviyesini yükseltmek ve desteklemek olması gerekmektedir. Okullardaki beden eğitimi etkinlikleri sadece belirli becerilere ve belirli aktivitelere odaklanmamalı aynı zamanda bireyin tüm hayatı boyunca kullanabileceği çok yönlü somutlaşmış hareketleri geliştirmelidir (Whitehead & Murdoch, 2006). BEDOK'un merkezinde yer alan öğretim uygulamaları, bireyin sadece okuldaki etkinlikleri yapabilme yeteneğinin ötesinde yaşamlarıyla bağlantı kurabilmelerini sağlar. Okullardaki çok yönlü deneyimler sonucunda birey öğrendiklerini tüm hayatı boyunca kullanabilecektir (Dudley, 2015).

2.4. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Beden eğitimi ve spor öğretmeni spor bilimleri fakültelilerinde kendi alan dersleriyle birlikte pedagojik formasyon derslerini de alır. Dört yıllık eğitimlerini başarılı bir şekilde tamamladıktan sonra mezun olarak devlet okulu ve özel okullarda göreve başlarlar. Göreve başladıklarında Milli Eğitim'in temel amaçlarından "bireylerin ruhen, bedenen ve fikren gelişmelerini sağlamak, bireyleri günlük yaşama ve iş yaşamının koşullarına hazırlamak, ulusal bilinç ve yurttaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacıyla yapılan düzenli ve metotlu çalışmalar yapar" olarak bilinen beden eğitiminin amaçlarını öğrencilere kazandırır (Yılmaz vd., 2010).

Eğitim programları içerisinde bulunan sportif ve fiziksel becerileri planlayan, uygulamasını ve değerlendirmesini yaparak öğrencilere aktaran kişiye beden eğitimi ve spor öğretmeni denir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin tek görevi alan bilgisi değildir. Aynı zamanda öğrencileriyle iyi iletişim kurmasından dolayı rehberlik, danışma ve yönlendirme gibi birtakım görevleri de vardır. Tüm bunların yanında ülkedeki spor politikalarını göz önüne alarak spora karşı olumlu anlayışın ve spor kültürünün artması yönünde bir misyona da sahip olmalıdır (Uğraş, 2013).

Öğrencilere beden eğitimi ve spor müfredatını sunan beden eğitimi ve spor öğretmenleri derslerde farklı fiziksel aktiviteler yapmaları, beceri ve kondisyonlarını geliştirmeleri ve oyun oynamaları için ortam oluşturur. Öğrencilerin derse katılım seviyeleri derslerin verildiği ortam, dersleri veren öğretici ve derslerin içeriğine göre değişiklik göstermektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenleri fiziksel aktivite ve motor yetkinlikler açısından sınıf öğretmenlerine kıyasla daha olumlu sonuçlar vermektedir (McKenzie vd., 2001).

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri bazı belirgin özellikleriyle dikkat çekmektedir. Kişilik özelliğiyle ve öğreticilik yönüyle öğrenci ile arasında derin ve anlamlı bir bağ kurar. Yeni kuşakların özelliklerine uyum sağlayabilme ve empati kurabilme yeteneğine sahiptirler (Nebioğlu, 2004). Beden eğitimi ve spor öğretmeni aynı zamanda ders işleyeceği ortamın imkanları kısıtlı olsa bile elindeki imkanları çok iyi değerlendirmek zorundadır. Elindeki materyal ve tesislerin yetersizliğini yaratıcılıklarını ön planda tutarak en iyi şekilde yönetmelidirler (Kuşçu, 2006). Aynı zamanda beden eğitimi ve spor öğretmenleri dersleri planlar ve bu planlamalar doğrultusunda hazırlıklar yaparak kendilerine verilen programlara uygun şekilde derse girerler. Bunların yanı sıra okul içinde ve okul dışında faaliyetler, spor etkinlikleri düzenler ve müsabakalarla ilgili işleri tasarlar. Aynı zamanda milli bayramlar ve özel günler için hazırlık yapmak, okulun içinde ve dışındaki toplantılara katılım sağlamak gibi mesai saatleri dışında da sorumlulukları vardır (Tamer & Pulur, 2001).

2.4.1. Beden eğitimi ve spor öğretmeni özellikleri

Öğretmenlik mesleğini yapan her öğretmenin bazı kritik özelliklere sahip olması gerekmektedir. Bu özellikler sadece eğitim sürecinde kazanılan özelliklerle sınırlı değildir (Yetim & Göktaş, 2000). Aynı zamanda mesleğine uygun bazı kişisel özelliklere de sahip olması gerekmektedir (Çelikten vd., 2005). MEB öğretmenlerde bazı genel yeterliliklerin olması gerektiğini söylemektedir. Bu yeterlilikler; alan eğitim bilgisi, alan bilgisi, öğrenme ortamları oluşturma, mevzuat bilgisi, öğrenme ve öğretme sürecini yönetme, eğitim-öğretimi planlama, ölçme ve değerlendirme, öğrenciye yaklaşım, kişisel ve mesleki gelişim, iletişim ve iş birliği, milli, manevi ve evrensel değerler olmak üzere toplam 11 tanedir (ÖGYM, 2017).

Beden eğitimi ve spor öğretmenleri de aynı şekilde mesleklerini icra edebilmek için gerekli olan beceri, bilgi, anlayış ve tutumlara sahip olmalıdır. Bu özelliklere ne denli sahip olduğu ise öğretmenlerin kapasitelerini göstermektedir (Ünlü vd., 2008). Beden

eğitimi ve spor ęretmenlerinin bazı yeterlilikleri olması gerekmektedir. Bu yeterlilikler; iletişim kurma becerisi, disiplinli olma, motive edebilme becerisi, karakterli ve kişilikli olma, ęrenciye karşı sevgi dolu ve pozitif olma, istekli olma, iyi bir karakter ve kişilik sahibi olma, gęrünüőüne dikkat etmeli iyi bir gęrünüőe sahip olmalı (Tamer & Pular, 2001). ęrencilere bir rol model olan beden eğitimi ve spor ęretmenlerinin ęrencilerin gęzünde sahip olması gereken üç yeterlilik vardır. Bunlar; ęrencileri her konuda anlama ve empati yapabilme, mesleki bilgi ve becerilerinin yeterli seviyede olması, iyi bir mizah anlayışına sahip olmalıdır (Demirhan vd., 2002). Beden eğitimi ve spor ęretmenlerinin kendi bakış açılarından kendilerinde bulunması gereken yeterlilikler; eleştirileri kabul edebilme, ęrenciye karşı empati yapabilme ve onu her konuda anlama ve bakış açısının geniş olması olarak sıralanmaktadır (Saçlı vd., 2009).

2.4.2. Beden eğitimi ve spor ęretmeni ve bedensel okuryazarlık

BEDOK anlayışının bireylere kazandırılmasında beden eğitimi önemli bir alandır (Castelli vd., 2014). Bu iki kavram bazen anlam bakımından karıştırılırsalar da aslında farlı anlamlar taşımaktadırlar. BEDOK beden eğitiminin bir amacı olarak gęrılmektedir (Sum vd., 2018). Ayrıca tüm kademedeki eğitim gęren ęrencilerin BEDOK gelişimlerinde birincil araç beden eğitimidir (uhadar, 2021). BEDOK'un gelişmesini destekleyen beden eğitimi ve spor dersi aynı zamanda ęrencilerin fiziksel yeterliliği, bilgi anlayışı, g¼ven ve motivasyonunu da desteklemektedir (Durdan-Myers vd., 2018; uhadar, 2021). Bu kavramların dışında temel hareket becerilerinin de kazandırılması ve geliştirilmesinin ana unsuru olan beden eğitimi ve spor derslerinde BEDOK kavramının önemi anlaşılmalıdır (Başoğlu, 2018).

ęrencilerin BEDOK seviyelerinin gelişiminde beden eğitimi ve spor derslerine y¼r¼ten beden eğitimi ve spor ęretmenleri kritik rol oynamaktadır (Stoddart & Humbert, 2017). ęrenciler beden eğitimi ve spor ęretmenlerini rol model olarak gęrmekte ve onlardan etkilenmektedirler. Bu sebeple ęretmenlerin her konuda ęrencilerine yol gęsterici olması gerekmektedir. ęretmenlerin fiziksel uygunluklarının yeterli seviyede olması gerekmektedir. ¼nk¼ kilolu veya fiziksel aktiviteye katılma konusunda kısıtlılık yaşayan ęretmenler ęrencilerin ęrnek alması konusunda d¼ř¼k motivasyon gęstermelerine sebep olmaktadır (Conlin, 2013).

Öğrencilerin her konuda rol model aldıkları beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin beden eğitimi ve spor derslerinde öğrencilerin BEDOK bir birey olmalarını sağlamak için bazı tutumlar sergilemeleri gerekmektedir. Bu tutumlar şu şekildedir;

- Fiziksel aktiviteye karşı zevk ve başarı duygusuyla birlikte olumlu bir tutum sergilemek,
- Fiziksel aktiviteyi aktif bir şekilde ilerletmek için motivasyon ve özgüven,
- Fiziksel uygunluk/fiziksel potansiyeline uygun hareket yetkinliği,
- Zengin fiziksel aktivite uygulama deneyimleri,
- Bireysel fiziksel aktivite amacının belirlenebilmesini sağlayacak geçerli farkındalık ve bilgi anlayışı,
- Aktif hayat tarzına katkı sağlamak için fiziksel aktivitenin değeri ve önemi hakkında anlayış,
- Okul dışındaki ortamlarda fiziksel aktiviteye nasıl erişilebileceğinin bilinmesi (Murdoch & Whitehead, 2013; Çuhadar, 2021).

Tüm bunların haricinde beden eğitimi ve spor öğretmenleri öğrencilerin bireysel yapılarını ele aldığı anda kazanımların öğrencilere doğru şekilde aktarılabilmesi için, öğrencilerin ihtiyaçlarına yönelik farklı farklı stratejiler kullanılmalıdır (Castelli vd., 2014). BEDOK anlayışına sahip olan ve bu anlayışı benimsemiş olan beden eğitimi ve spor öğretmeni her öğrencinin yeteneğine, ilerleme sürecine ve ilgi alanına saygı göstermelidir. Bu saygıyı gösterebilmek için öğretmenlerin aşağıdaki stratejileri uygulamaları gerektiği belirtilmiştir;

- Öğrencilerin ilgisini çekecek ve onları zorlayacak alıştırmalar oluşturmak,
- Küçük ve değiştirilmiş oyunları, rekabeti sınırlandırarak ve başarıya dayalı oyunları puanlayarak çeşitli uygulamaların sayısını arttırmak,
- Öğrenciye yeteri kadar zaman vererek beceriyi kazanmasını sağlamak,
- Yeteneklere göre öğretim stratejilerini farklılaştırma, görevlerin kapsamını genişletme ve iyileştirmeler için planlama, alan ve ekipman değiştirerek öğretmeye teşvik etmek,
- Sistemik değerlendirmeyi içeren bireysel öğrenci öğrenimlerini takip etmek (Murdoch & Whitehead, 2013).

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Deseni

Beden eğitimi öğretmen adaylarına yönelik hazırlanan “Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programı’nın” (BEDOKGEP), adayların BEDOK seviyelerine etkisini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ön test son test kontrol gruplu deneysel araştırma deseni kullanılmıştır. Deneysel desenler, araştırmacılar neden-sonuç ilişkilerini incelemeyi hedeflediğinde, onlara değişkenleri doğrudan manipüle edebilme şansını veren geçerli ve güvenilir desenlerdir (Fraenkel & Wallen, 2006). Bu desende uygulama ve kontrol grubundaki katılımcılara önce ön testler uygulanır; ön testlerden sonra uygulama grubunda deneysel işlem gerçekleştirilir ve sürecin sonunda her iki gruba son testler tekrar uygulanır (Karasar, 2018). Ayrıca deneysel işlemin geriye dönüş etkisini belirlemek için belirli aralık sonrasında ölçümler tekrarlanır. Ön testlerde, son testlerde ve geriye dönüş testlerinde kullanılan ölçme araçları aynıdır.

3.2. Araştırma Grubu

Çalışmaya 116 sayısında katılımcı ile çalışmaya başlandı ve katılımcılar 56 kişi uygulama 60 kişi kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrıldı. Son testlerde ve geriye dönüş testinde uygulama grubunda veri kaybı olmadı ancak kontrol grubunda son testte 17 kişinin, geriye dönüş testinde ise 8 kişinin ölçek yanıtı eksikti ve bu nedenle kontrol grubundan toplam 25 kişi veri kümesinden çıkarıldı. Elde edilen 56 sayısında uygulama grubundan ve 35 sayısında kontrol grubundan oluşan örneklem bu çalışmaya dahil edildi. Araştırmanın veri toplama sürecinde Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın uygulama grubu birinci sınıf düzeyinde 56 öğretmen adayı (K:24 E:32), kontrol grubu ise yine birinci sınıf düzeyinde 35 öğretmen adayı (K:21 E:14) olmak üzere toplam 91 katılımcıdan oluşmaktadır.

Araştırmaya Alınma Kriterleri

- Spor bilimleri fakültesi birinci sınıf öğrencisi olmak,
- Araştırmaya gönüllü katılmak.

Araştırmadan Çıkarılma Kriterleri

- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmamak,
Araştırma katılımcılarına ilişkin tanımlayıcı özellikler Tablo 1 de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı bilgiler

Değişken		Katılımcılar				p
		Kontrol		Uygulama		
		n	%	n	%	
Cinsiyet	Kadın	21	60	24	42,9	0,112
	Erkek	14	40	32	57,1	
	Total	35	100	56	100	
Anne Eğitim	İlkokul ve altı	11	31,4	20	35,7	0,924
	Ortaokul	9	25,7	16	28,6	
	Lise	8	22,9	11	19,6	
	Lisans ve üzeri	7	20	9	16,1	
	Total	35	100	56	100	
Baba Eğitim	İlkokul ve altı	11	31,4	10	17,9	0,121
	Ortaokul	8	22,9	17	30,4	
	Lise	7	20	21	37,5	
	Lisans ve üzeri	9	25,7	8	14,3	
	Total	35	100	56	100	
Hane Gelir	11500 ve altı	5	14,3	3	23,2	0,40
	11501-15000	7	20	14	25	
	15001 ve üzeri	23	65,7	29	51,8	
	Total	35	100	56	100	
Aktif Lisansa Sahip Olma	Yok	15	42,9	21	37,5	0,611
	Var	20	57,1	35	62,5	
	Total	35	100	56	100	
Spor Dah	Bireysel	19	54,3	22	39,3	0,162
	Takım	16	45,7	34	60,7	
	Total	35	100	56	100	
Spor Yılı	1-3 yıl	6	17,1	5	8,9	0,282
	4-6 yıl	9	25,7	19	33,9	
	7-9 yıl	11	31,4	11	19,6	
	10 yıl ve üzeri	9	25,7	21	37,5	
	Total	35	100	56	100	
Haftalık Antrenman Miktarı	2 ve daha az	14	40	32	57,1	0,270
	3-4 kez	14	40	15	26,8	
	5 ve daha fazla	7	20	9	16,1	
	Total	35	100	56	100	
Sağlık İçin Spor Yapma Durumu	Evet	7	20	9	16,1	0,632
	Hayır	28	80	47	83,9	
	Total	35	100	56	100	

Çalışma 91 (n=35 kontrol grubu; n=56 uygulama grubu) beden eğitimi öğretmen adayının katılımı ile gerçekleşmiştir. Kontrol grubunda bulunan öğretmen adaylarının 21'i kadın (%60), 14'ü erkeklerden (%40) oluşmaktadır. Uygulama grubunda bulunan öğretmen adaylarının 32'si erkek (%57,1), 21'i kadınlardan (%42,9) oluşmaktadır. Kontrol grubunda bulunan öğretmen adaylarının anne eğitim düzeyi ilkokul ve altı olan kişi sayısı 11 (%31,4), ortaokul düzeyi kişi sayısı 9 (%25,7), lise düzeyi kişi sayısı 8 (%22,9) ve lisans ve üzeri eğitim düzeyinde olan kişi sayısı 7'dir (%20). Uygulama grubunda bulunan öğretmen adaylarının anne eğitim düzeyi ilkokul ve altı olan kişi sayısı 20 (%35,7), ortaokul düzeyi kişi sayısı 16 (%28,6), lise düzeyi kişi sayısı 11 (%19,6) ve lisans ve üzeri düzeyinde olan kişi sayısı 9'dur (%16,1). Kontrol grubunda bulunan öğretmen adaylarının baba eğitim düzeyi ilkokul ve altı olan kişi sayısı 11 (%31,4), ortaokul düzeyi kişi sayısı 8 (%22,9), lise düzeyi kişi sayısı 7 (%20) ve lisans ve üzeri

düzeyinde olan kişi sayısı 9'dur (%25,7). Uygulama grubunda bulunan öğretmen adaylarının baba eğitim düzeyi ilkokul ve altı düzeyi kişi sayısı 10 (%17,9), ortaokul düzeyi kişi sayısı 17 (%30,4), lise düzeyi kişi sayısı 21 (%37,5) ve lisans ve üzeri düzeyinde kişi sayısı 8'dir (%14,3). Kontrol grubunda bulunan öğretmen adaylarının hane geliri 11500 ve altı olan 5 kişi (%14,3), 11501-15000 olan 7 kişi (%20), 15001 ve üzeri olan 23 kişidir (%65,7). Uygulama grubunda bulunan öğretmen adaylarının hane geliri 11500 ve altı olan 3 kişi (%23,2), 11501-15000 olan 14 kişi (%25), 15001 ve üzeri olan 29 kişidir (%51,8). Kontrol grubunda bulunan öğretmen adaylarından aktif lisansa sahip kişi sayısı 20 (%57,1), aktif lisansı olmayan kişi sayısı 15'tir (%42,9). Uygulama grubunda bulunan öğretmen adaylarının aktif lisansa sahip olan kişi sayısı 35 (%62,5), aktif lisansı olmayan kişi sayısı 21'dir (%37,5). Kontrol grubunda bulunan öğretmen adaylarından bireysel spor dalıyla uğraşan kişi sayısı 19 (%54,3), takım sporuyla uğraşan kişi sayısı 16'dır (%45,7). Uygulama grubunda bulunan öğretmen adaylarından bireysel spor dalıyla uğraşan kişi sayısı 22 (%39,3), takım sporuyla uğraşan kişi sayısı ise 34'tür (%60,7). Kontrol grubunda bulunan öğretmen adaylarından 1-3 yıldır spor yapan kişi sayısı 6 (%17,1), 4-6 yıldır spor yapan kişi sayısı 9 (%25,7), 7-9 yıldır spor yapan kişi sayısı 11 (%31,4), 10 yıl ve üzeri spor yapan kişi sayısı 9'dur (%25,7). Uygulama grubunda bulunan öğretmen adaylarının 1-3 yıldır spor yapan kişi sayısı 5 (%8,9), 4-6 yıldır spor yapan kişi sayısı 19 (%33,9), 7-9 yıldır spor yapan kişi sayısı 11 (%19,6), 10 yıl ve üzeri spor yapanların kişi sayısı 21'dir (%37,5). Kontrol grubunda bulunan öğretmen adaylarından haftada 2 ve daha az antrenman yapan kişi sayısı 14 (%40), haftada 3-4 kez antrenman yapan kişi sayısı 14 (%40), haftada 5 ve daha fazla antrenman yapan kişi sayısı 7'dir (%20). Uygulama grubunda bulunan öğretmen adaylarından haftada 2 ve daha az antrenman yapan kişi sayısı 32 (%57,1), haftada 3-4 kez antrenman yapan kişi sayısı 15 (%26,8), haftada 5 ve daha fazla antrenman yapan kişi sayısı 9'dur (%16,1). Kontrol grubunda bulunan öğretmen adaylarında sağlık için spor yapan 7 kişi (%20), sağlık için spor yapmayan 28 kişidir. (%80). Uygulama grubunda bulunan öğretmen adaylarında sağlık için spor yapan 9 kişi (%16,1), sağlık için spor yapmayan 47 kişidir (%83,9).

3.3. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için 01.09.2023 tarihinde 140810 başvuru protokol numarası Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Bilimsel Araştırma Etik Kurulu'na başvurulmuş olup 06.09.2023 tarihinde 2023/04 karar numarası ile etik kurulu onayı alınmıştır (Ek.1).

Program öncesinde tüm katılımcılara kişisel bilgi formu ve Algılanan Beden Okuryazarlığı ölçeği araştırmacı tarafından yüz yüze uygulandı. Veri toplama öncesinde katılımcılar araştırmanın amacı ve araştırmada kullanılacak ölçüm araçları konusunda bilgilendirilme yapıp soruların cevaplandırılması istenmiştir.

3.3.1. Veri toplama araçları

3.3.1.1. Kişisel bilgi formu:

Araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile örneklemi oluşturan öğretmen adaylarının tez çalışmasına uygun olan değişkenleri hakkında bilgiler elde edilmiştir. (Ek.2)



Şekil 3.1. Boy Uzunluğu Ölçümü



Şekil 3.2. Vücut Ağırlığı Ölçümü

3.3.1.2. Algılanan beden okuryazarlığı ölçeği:

Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği isimli ölçek: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin BEDOK düzeylerini ölçmek amacıyla Sum vd. (2016) tarafından geliştirilen ve Türkiye’de geçerliliği ve güvenilirliği Munusturlar ve Yıldizer (2020) tarafından yapılmıştır. Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği (ABOÖ) 9 madde ve 3 alt boyuttan (Kendilik Hissi-Kendine Güven, Bilgi ve Anlayış, İletişim) oluşan ölçek 5’li likert tipindedir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.81 dir. Bu tez çalışmasında Cronbach Alpha değeri ÖT için .73; ST için .93; DT için ise .90 olarak hesaplanmıştır. (Ek.3) Ölçek kullanım izni alınmıştır.

3.3.2. Uygulama süreci

Çalışmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi (Meriç, 2020) ile seçilen beden eğitimi öğretmen adayları arasından uygulama ve kontrol grubu olmak üzere eşit sayıda iki grup oluşturulmuştur. Uygulama ve kontrol gruplarına ön test uygulandıktan sonra uygulama grubu 8 hafta süresince haftada 2 gün, günde 2 saat (1 teori/1 uygulama dersi) toplam 16 birim seans Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programı’na (BEDOKGEP) dahil edilirken kontrol grubu mevcut öğretim programına devam etti. Program sonu ve geriye dönüş etkisini değerlendirmek için katılımcılara 8 haftalık BEDOKGEP sonunda ve programın bitimini takip eden 16. haftada Algılanan Beden Okuryazarlığı ölçeği tekrar uygulandı.

Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programı

Amaç

BEDOKGEP, in amacı beden eğitimi öğretmen adaylarının BEDOK seviyelerini geliştirmektir.

Süre

8 hafta (Haftada 2 gün, günde 1 saat teori- 1 saat uygulama) toplam 16 birim seans

Uygulayıcılar

BEDOKGEP hareket eğitimi ve motor gelişim alanında tecrübeli bir akademisyenin koordinatörlüğünde ve beş yıllık antrenörlük (Gençlik ve Spor Bakanlığı antrenörü) tecrübesine sahip, beden eğitimi ve spor alanında lisansüstü eğitiminde devam eden bir lisansüstü öğrencisi tarafından uygulanmıştır. Program öncesinde katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınarak gönüllü katılımları sağlanmıştır. Katılımcılara program öncesinde program içeriği ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Uygulamalar tez öğrencisi tarafından daha önce belirlenmiş programa göre gerçekleştirilmiştir. Uygulayıcı tez öğrencisinin yanında gözlemci olarak tez danışmanı öğretim üyesi bulunmuştur.

BEDOKGEP Hazırlık Esasları

BEDOKGEP hareket eğitimi ve motor gelişim alanında 20 yıllık öğretim üyeliği tecrübesi tez danışmanı akademisyen ve tez öğrencisi tarafından hazırlanmıştır. Program alan uzmanı üç akademisyene gönderilmiş ve görüşleri neticesinde düzenlenmiştir.

BEDOKGEP geliştirilirken BEDOK'un 4 temel unsuru (fiziksel yetkinlik, bilme ve anlama, motivasyon ve öz güven ve yaşam boyu fiziksel aktivite) göz önünde bulundurulmuştur.

Hazırlık aşamasında ele alınan bazı esaslar aşağıdaki gibidir.

- Katılımcı kendisini rahat ve güvende hissetmelidir,
- Katılımcılara açık, anlaşılır talimatlar verilmeli ayrıca bu talimatlar sözlü ve uygulamalı olarak düzenli şekilde pekiştirilmelidir,
- Oluşabilecek spor yaralanmalarına karşı katılımcıların güvenlik önlemleri alınmalıdır, spor ortamında çeşitli düzenlemeler yapılabilir,
- Katılımcıların BEDOK düzeylerini geliştirecek nitelikte uygulamalar seçilmelidir,
- Programlar işlevsel anlamlı ve genelleştirebilecek şekilde geliştirilmelidir.

Tablo 3.2. Bedensel okuryazarlık geliştirme programı (BEDOKGEP): haftalık BEDOK uygulama planı

BEDOKGEP		
Teorik Ders Saati (saat/hafta)	1	
Uygulama Ders Saati (saat/hafta)	1	
Programın Uygulanış Şekli	Yüz Yüze	
Programın Uygulayıcıları	Doç. Dr. Sibel NALBANT- Rabia ATEŞ	
Programın Amacı	BEDOK Seviyesini Geliştirmek (motivasyon ve öz güven, fiziksel yetkinlik, bilme ve anlama, yaşam boyu fiziksel aktivite), Fiziksel Uygunluk Gelişimi, Koordinasyon Gelişimi, Bireysel ve Grup Halinde Hareket Etme Becerisinin Gelişimi, Algılama ve Kendine Güven Becerilerinin Gelişimi, Fiziksel Aktiviteye Katılımın Artması ve Bu Katılımda Süreklilik Sağlanması, BEDOK Bilincinin Geliştirilmesi	
Programın Mesleki Gelişime Katkısı	Nitelikli beden eğitimi ve spor öğretmenleri yetiştirilmesi, BEDOK kavramını bilen ve uygulayan beden eğitimi ve spor öğretmenleri yetiştirilmesi, Fiziksel uygunluğu yüksek beden eğitimi ve spor öğretmenleri yetiştirilmesi	
Programın Kazanımları	1	BEDOK' un temel ilke ve felsefelerini anlar, bunları değer ve inançlarının merkezi olarak benimser.
	2	Yaşam boyunca fiziksel aktiviteye katılma davranışı sergiler.
	3	Birey katılacağı fiziksel aktivite ve hareketin genel yapısı ve kuralları hakkında bilgi sahibi olur.
	4	Farklı formlardaki hareketleri yapabilme ve bu hareketlere kolay bir şekilde uyum sağlama potansiyeli kazanır.
	5	Fiziksel aktiviteye katılabilmek için sahip olduğu içsel ve dışsal motivasyonu sağlar.
	6	Fiziksel aktiviteyi ve hareketi yapabileceğine dair kendisine duyduğu güven gelişir.
	7	Fiziksel aktiviteye katılma konusunda sorumluluk alması ve bu becerilerini yaşam boyu düzenli bir şekilde sürdürme alışkanlığı kazanır.
	8	THB doğru ve etkili bir şekilde uygular.
	9	Fiziksel uygunluk bileşenleri gelişir (denge, koordinasyon, esneklik, güç, dayanıklılık, stabilizasyon, vücut kompozisyonu, sürat, çeviklik vb.).
	10	Materyal kullanma becerisi gelişir (ip, top, çember, step tahtası vb.)
	11	Fiziksel uygunluğun önemini kavrar.
Programın İçeriği		
Hafta	Teori	Uygulama
1	BEDOK Kavramı ve Felsefi temelleri	Temel Hareket Becerileri (THB), Fiziksel Uygunluk Gelişimi (denge, koordinasyon, esneklik), İp Atlama.
2	BEDOK Unsurları, BEDOK ve Fiziksel Benlik	Temel Hareket Becerileri (THB), Fiziksel Uygunluk Gelişimi (güç, dayanıklılık, stabilizasyon), Çember Kullanma.
3	BEDOK ve Obezite, Gelişim Dönemlerine Göre BEDOK	Temel Hareket Becerileri (THB), Fiziksel Uygunluk Gelişimi (çabukluk, sürat, güç), Mat Egzersizleri.
4	BEDOK ve Özel Gereksinimli Birey, BEDOK ve çeşitlilik	Temel Hareket Becerileri (THB), Fiziksel Uygunluk Gelişimi (beden farkındalığı, esneklik, koordinasyon), Pilates Topu ile Egzersiz.
5	Okul Müfredatı Kapsamında ve Dışında BEDOK, BEDOK'u Öğrenme ve Öğretme, BEDOK Nitelik Geliştirme ve Program Planlama	Temel Hareket Becerileri (THB), Fiziksel Uygunluk Gelişimi (kuvvet, dayanıklılık, sürat), Step Tahtası ile Egzersiz.
6	BEDOK ve Obezite, Gelişim Dönemlerine Göre BEDOK	Temel Hareket Becerileri (THB), Fiziksel Uygunluk Gelişimi (çabukluk, sürat, güç), Mat Egzersizleri.
7	BEDOK ve Özel Gereksinimli Birey, BEDOK ve çeşitlilik	Temel Hareket Becerileri (THB), Fiziksel Uygunluk Gelişimi (beden farkındalığı, esneklik, koordinasyon), Pilates Topu ile Egzersiz.
8	Okul Müfredatı Kapsamında ve Dışında BEDOK, BEDOK'u Öğrenme ve Öğretme, BEDOK Nitelik Geliştirme ve Program Planlama	Temel Hareket Becerileri (THB), Fiziksel Uygunluk Gelişimi (kuvvet, dayanıklılık, sürat), Step Tahtası ile Egzersiz.

Tablo 3.3. Bedensel okuryazarlık geliştirme programı (BEDOKGEP): birim seans uygulama örneği (3.hafta)

Program Adı	BEDOKGEP	
Sınıf	1	
Süre	60 dk	
Amaç	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bireyin günlük hayatta ihtiyacı olan güç, çabukluk, sürat becerilerini geliştirmek ve bu becerileri nasıl geliştireceğini öğretmek, ➤ Özelleşmiş becerilerden mat üzerinde egzersiz yapma becerilerini geliştirmek 	
Temel Beceriler	Uyum becerisi, problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, beden ve mekânı algılama becerisi	
Kazanımlar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Temel hareket becerileri gelişir. ➤ Güç becerileri gelişir. ➤ Çabukluk becerileri gelişir. ➤ Sürat becerileri gelişir. ➤ Mat üzerinde yapılan çeşitli egzersizlerle farklı kas gruplarını çalıştırma becerileri gelişir. 	
Öğretim Yöntemleri	Anlatım, soru-cevap, gösteri, komut, alıştırma, eşli çalışma	
Kullanılan Materyaller	Top, Çember, Step Tahtası, Denge Tahtası, Slalom Çubukları, Farklı Yükseklikte Atlama Engelleri, Minder, Mat, Huni	
Ders Alanı	Spor Salonu	
Güvenlik Önlemleri	Öğrenciler ders işlemede açıklanan kurallara uyarlar.	
Öğretme-Öğrenme Süreci	<p>Harekete Sürükleyici Etkinlikler (10 dk): Isınma: Öğrencilere temel hareket becerileri (THB) yaptırılır. Temel Hareket Becerileri: <i>Yer Değiştirme Becerileri</i> (Koşma, Gallop, Sekme, Kayma, Durarak Uzun Atlama, Tek Ayakla Sıçrama) <i>Toplu Beceriler</i> (Sabit Bir Topa Çift Elle Vurma, Tek El ile Sıçrayan Topa El Önü Vuruş, Durarak Tek Elle Top Sürme, Çift El Yakalama, Duran Topa Ayakla Vurma, Yukarıdan Top Atışı, Aşağıdan Top Atışı)</p> <p>İşlevsel Etkinlikler (10 dk): Açma Germe Hareketleri: Baş ve boyun bölgesinden başlayıp devamında omuzlar, kollar, bel ve kalça bölgesi ve alt ekstremitayı kapsayacak açma germe hareketleri yapılır.</p>	
Grup Etkinlikleri (30 dk):	<p>1. İstasyon: Güç Parkuru: Step Tahtası ve mat ile güçlenmeyi sağlayacak aktiviteler sırası ile yapılacaktır.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sumo Squat (12x3) • Lunge yürüme (10x4) • Şınav (10x3) • Yüz üstü yat ellerini ileriye uzat. Sağ eli yukarıya kaldırırken sol ayağı yukarıya kaldır, sol eli yukarıya kaldırırken sağ ayağı yukarıya kaldır. (10x2) • Şınav pozisyonuna gel. Kalçanı bir sağa doğru çevir bir sola doğru çevir (30 sn x 3) • Sırt üstü yat. Ellerini geriye doğru uzat. Ayakları 90 derece yukarıya kaldır ve sabitle. Ellerinde ayak parmak uçlarına değmek için yukarıya doğru uzan. (10x3) • Mekik (12x3) • Yan Plank (30 sn x2)(sağ-sol) 	<p>2. İstasyon: Çabukluk Parkuru Slalom Çubukları, çeşitli yüksekliklere sahip atlama engelleri, huniler, tabaklar ve mat ile vücudun birden fazla bölgesini eş zamanlı çalıştıracak aktiviteler yapılacaktır.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8-10 tabağı aralarında boşluk olacak şekilde diz. Tabakların arasından diz çekerek ilerle (5 tur) • Slalom (5 tur) (8-10 slalom) • 8 slalom çubuğunu paralel şekilde yerleştir. Slalom çubuklarının arasından ileriye ve geriye adımlamalar yaptır (5 tur) • İkişer metre arayla üç tabak yerleştir. Ortadaki tabaktan başlayıp önce sağ tabağa dokun tekrar ortaya gel sonra sol tabağa dokun (12x4) • Olduğun yerde parmak ucunda koşu çalışması yap (30 snx2) • Birer metre arayla iki tane duba yerleştir. Bir sağ dubaya bir sol dubaya dokunarak adımlama yap (15x3) • 6 tane yükseklik koy. Parkurun sonuna bir tane duba yerleştir. Yüksekliklerden çift ayak sıçrama yap sonra koşarak dubaya dokun ve sıranın sonuna geç (3 tekrar)
	<p>3. İstasyon: Sürat Parkuru Çeşitli materyallerle sürati artıracak aktiviteler yapılacaktır.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 metrelik arayla iki duba yerleştir. Dubalar arasında 4 tur koşuda 4 farklı ve kısalan süre ile koşu yap. • 5 metrelik arayla iki duba yerleştir. Dubalar arasında 4 tur koşuda 4 farklı ve kısalan süre ile koşu yap. • 10 metrelik arayla iki duba yerleştir. Dubalar arasında 4 tur koşuda 4 farklı ve kısalan süre ile koşu yap. • 15 metrelik arayla iki duba yerleştir. Dubalar arasında 4 tur koşuda 4 farklı ve kısalan süre ile koşu yap. • 20 metrelik arayla iki duba yerleştir. Dubalar arasında 4 tur koşuda 4 farklı ve kısalan süre ile koşu yap. 	

		<ul style="list-style-type: none"> • 25 metrelik arayla iki duba yerleştir. Dubalar arasında 4 tur koşuda 4 farklı ve kısalan süre ile koşu yap. <p>4. İstasyon: Mat Egzersizleri Mat üzerinde vücudu bütüncül olarak çalıştıracak egzersizler yapılacaktır.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sırt üstü yat. Dizler bükülü. Elleri başının arkasında birleştir. Nefes al nefes verirken başını yukarıya doğru kaldırıp karnını sıkıştır (12x3)(mekik) • Sırt üstü yat. Dizler bükülü. Elleri başının arkasında birleştir. Nefes al nefes verirken başını yukarıya doğru kaldırıp vücudunu sağa doğru çevir, tekrar geriye yat yükselirken bu sefer sola doğru çevir (12x3) • Sırt üstü yat. Elleri başın arkasında birleştir, başını yukarıya kaldır. Ayaklarını ileriye uzat ve bir bacak aşağı indirilirken diğer bacağı yukarıya kaldırıp makas hareketi yap (10x3) • Sırt üstü yat. Elleri kalçanın yanına koy. Bacakları 90 derece yukarıya kaldır. Yana doğru aç kapat (10x3) • Sırt üstü yat. Dizler bükülü. Sağ bacağı düz bir şekilde yukarıya uzat (hep yukarıda kalsın). Sol bacakla kalçayı yukarıya doğru kaldırıp indir. Aynı şekilde diğer bacak içinde yap (10x2 sağ-sol) • Düz bir şekilde yere otur. Bacaklarını ileriye uzat. Parmak uçlarını iyice sıkılaştır ve ileriye uzat. Ellerini parmak uçları kalçayı gösterecek şekilde kalçanın hemen yanına koy. Kalçanı yerden kaldır vücudunu düz bir şekilde yukarıya kaldır ve indir (8x3) (cephe duruşu) • Düz bir şekilde yere otur. Ellerini parmak uçları kalçanı gösterecek şekilde kalçanın arkasına koy. Dizlerin bükülü şekilde ayaklarını yukarıya kaldır. Bacaklarını ileriye uzatırken nefes ver kendine doğru çekerken nefes al (10x2) <p>Tüm Sınıf Etkinlikleri (10 dk): Öğrenciler ikiye bölünür. Birbirlerine sırtlarını dönerler. Sırtlarının arasına bir top koyulur ve ellerini birleştirirler. Topu düşürmeden belirlenen yere kadar götürmeye çalışırlar. Sonunda da topu basket atmaya çalışırlar. Son olarak gruplar yeniden ayrılarak insan kulesi yapar ve öğrencilerin son hareketleri ile biter (3dk).</p>
--	--	---



Şekil 3.3. Kuvvet Parkuru



Şekil 3.4. Çabukluk Parkuru



Şekil 3.5. Sürat Parkuru



Şekil 3.6. Mat Egzersizleri



Şekil 3.7. Çember Parkuru



Şekil 3.8. Güç Parkuru



Şekil 3.9. Dayanıklılık Parkuru



Şekil 3.10. Pilates Topu Egzersizleri



Şekil 3.11. Beden Farkındalığı Parkuru



Şekil 3.12. Denge Egzersizleri



Şekil 3.13. Kondisyon Parkuru



Şekil 3.14. İp Atlama Egzersizleri



Şekil 3.15. Stabilizasyon Egzersizleri



Şekil 3.16. Denge Egzersizleri



Şekil 3.17. Esneklik Egzersizleri

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS (version 27) paket programında yapıldı. Sayısal değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile kontrol edildi. Normal dağılım göstermeyen sayısal değişkenler medyan, 1. çeyreklik, 3. çeyreklik değerleri ile özetlendi. Kategorik değişkenler ise sayı ve yüzde ile özetlendi.

Ön test-son test-geriye dönüş test uygulamaları sonrası ölçek puanlarının medyanları Friedman testi ile karşılaştırıldı. Fark çıkan test gruplarını bulabilmek için ikili karşılaştırmalar yapıp Bonferroni düzeltmeli p değerleri hesaplanmıştır. Kontrol ve uygulama gruplarında ölçek puanlarının medyanları ise Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkiler Ki-Kare analizi ile incelendi.

Ölçek puanlarının güvenilirlikleri için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Tüm karşılaştırmalarda istatistik anlamlılık düzeyi (p) <0,05 olarak kabul edilmiştir.

Tablo 3.4. Normal dağılım testi sonuçları

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p
Kendililik_Hissi_ÖT	,913	91	,000
Kendililik_Hissi_ST	,868	91	,000
Kendililik_Hissi_GD	,866	91	,000
Bilgi_anlayış_ÖT	,943	91	,001
Bilgi_anlayış_ST	,850	91	,000
Bilgi_anlayış_GD	,904	91	,000
İletişim_ÖT	,933	91	,000
İletişim_ST	,868	91	,000
İletişim_GD	,889	91	,000
Toplam_ÖT	,876	91	,000
Toplam_ST	,900	91	,000
Toplam_GD	,939	91	,000

ÖT: Ön Test, ST: Son test, GD: Geriye Dönüş Etkisi

4. BULGULAR

Bedensel okuryazarlık programının beden eğitimi öğretmen adayları üzerine etkisini incelemek için yapılan çalışma kapsamında elde edilen istatistiksel bulgular “Kendilik Hissi- Kendine Güven”, “Bilgi ve Anlayış”, “İletişim” alt boyutlarına ve ölçek toplam puanlarına göre sırasıyla aşağıda sunulmuştur.

4.1. Kendilik Hissi- Kendine Güven

Öğretmen adaylarının “Kendilik Hissi- Kendine Güven” alt boyutuna göre ölçüm sonuçları ve farklar Tablo 4.1. de verilmiştir.

Tablo 4.1. Öğretmen adaylarının “kendilik hissi- kendine güven” alt boyutuna göre puanların karşılaştırılması

	Kontrol (n= 35)			Uygulama (n= 56)			p ^c	Mann Whitney U test
	Medyan	Q ₁	Q ₃	Medya n	Q ₁	Q ₃		
Ön Test	15,00	12,00	16,00	14,50	12,25	16,00	1,000	980,000
Son Test	15,00	12,00	16,00	18,00	17,00	19,00	<0,001	185,000
Geriye Dönüş	15,00	14,00	17,00	17,50	16,00	19,00	<0,001	415,500
p ^a	0,176 Friedman=3,472			p ^b <0,001 Friedman =68,265				

p^{a,b}: Friedman testine ait p değerleri, p^c: Mann Whitney U testine ait p değeri

- Kontrol grubunun içinde kendilik hissine ait ön test, son test ve geriye dönüş test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir (p^a >0,05).
- Uygulama grubunun içinde ise kendilik hissine ait ön test, son test ve geriye dönüş test puanlarının en az birinin medyanı diğerlerinden istatistiksel olarak anlamlı bir farka sahiptir (p^b <0,05). Buna göre; ön test ile son test (p <0,001), ön test ile geriye dönüş testlerinin kendilik hissi alt boyut puanlarının medyanları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır. Ancak geriye dönüş ile son testin kendilik hissi alt boyut puanlarının medyanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=0,429)

Gruplar arası karşılaştırma;

- Uygulama ve kontrol grupları arasında kendilik hissine ait ön test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir ($p^c > 0,05$).
- Uygulama ve kontrol grupları arasında kendilik hissine ait son test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p^c < 0,05$).
- Uygulama ve kontrol grupları arasında kendilik hissine ait geriye dönüş test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p^c < 0,05$).

4.2. Bilgi ve Anlayış

Öğretmen adaylarının “Bilgi ve Anlayış” alt boyutuna göre ölçüm sonuçları ve farklar Tablo 4.2. de verilmiştir.

Tablo 4.2. Öğretmen adaylarının “Bilgi ve Anlayış” alt boyutuna göre puanların karşılaştırılması

	Kontrol (n= 35)			Uygulama (n= 56)				Mann Whitney U test	
	Medyan	Q ₁	Q ₃	Medyan	Q ₁	Q ₃	p ^c		
Ön Test	10,00	9,00	10,00	9,00	7,00	11,00	,578	913,000	
Son Test	10,00	8,00	10,00	15,00	14,00	15,00	<0,001	29,000	
Geriye Dönüş	9,00	7,00	10,00	14,00	12,00	15,00	<0,001	24,000	
p ^a	0,555 Friedman=1,178			p ^b <0,001 Friedman =81,989					

p^{a,b}: Friedman testine ait p değerleri, p^c: Mann Whitney U testine ait p değeri

- Kontrol grubunun içinde bilgi ve anlayış alt boyut puanlarına ait ön test, son test ve geriye dönüş test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir ($p^a > 0,05$).
- Uygulama grubunun içinde ise bilgi ve anlayış alt boyutuna ait ön test, son test ve geriye dönüş test puanlarının en az birinin medyanı diğerlerinden istatistiksel olarak anlamlı bir farka sahiptir ($p^b < 0,05$). Buna göre; ön test ile son test ($p < 0,001$), ön test ile geriye dönüş testlerinin ($p < 0,001$) bilgi ve anlayış alt boyut puan medyanları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır. Ancak geriye dönüş ile son testin bilgi ve anlayış alt boyut puan medyanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0,325$).

Gruplar arası karşılaştırma;

- Uygulama ve kontrol grupları arasında bilgi ve anlayışa ait ön test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir ($p^c > 0,05$).
- Uygulama ve kontrol grupları arasında bilgi ve anlayışa ait son test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p^c < 0,05$).
- Uygulama ve kontrol grupları arasında bilgi ve anlayışa ait geriye dönüş test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p^c < 0,05$).

4.3. İletişim

Öğretmen adaylarının “İletişim” alt boyutuna göre ölçüm sonuçları ve farklar Tablo 4.3. de verilmiştir.

Tablo 4.3. Öğretmen adaylarının “İletişim” alt boyutuna göre puanların karşılaştırılması

	Kontrol (n= 35)			Uygulama (n= 56)				Mann Whitney U test
	Medyan	Q ₁	Q ₃	Medya n	Q ₁	Q ₃	p ^c	
Ön Test	6,00	4,00	6,00	5,00	5,00	6,75	,753	942,500
Son Test	5,00	5,00	6,00	9,00	8,00	10,00	<0,001	24,500
Geriye Dönüş	5,00	4,00	6,00	9,00	8,00	10,00	<0,001	7,500
p ^a	0,009 Friedman=9,495			p ^b <0,001 Friedman =82,738				

p^{a,b}: Friedman testine ait p değerleri, p^c: Mann Whitney U testine ait p değeri

- Kontrol grubunun içinde iletişim alt boyut puanlarına ait ön test, son test ve geriye dönüş test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p^a < 0,05$). Sadece ön test ile geriye dönüş testlerinin iletişim alt boyut puan medyanları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0,049$). [ÖT-ST için ($p=1,0$), GD-ST için ($p=0,069$)]
- Uygulama grubunun içinde ise iletişim alt boyutuna ait ön test, son test ve geriye dönüş test puanlarının en az birinin medyanı diğerlerinden istatistiksel olarak anlamlı bir farka sahiptir ($p^b < 0,05$). Buna göre; ön test ile son test ($p < 0,001$), ön test ile geriye dönüş testlerinin ($p < 0,001$), iletişim alt boyut puan medyanları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır. Ancak geriye dönüş ile son testin iletişim alt boyut puan medyanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p=0,963$)

Gruplar arası karşılaştırma;

- Uygulama ve kontrol grupları arasında iletişim ait ön test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir ($p^c > 0,05$).
- Uygulama ve kontrol grupları arasında iletişime ait son test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p^c < 0,05$).
- Uygulama ve kontrol grupları arasında iletişime ait geriye dönüş test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p^c < 0,05$).

4.4. Ölçek Toplamları

Öğretmen adaylarının ölçek toplam puanlarına göre ölçüm sonuçları ve farklar tablo 4.4. de verilmiştir.

Tablo 4.4. Öğretmen adaylarının ölçek toplam puanlarına göre puanların karşılaştırılması

	Kontrol (n= 35)			Uygulama (n= 56)				Mann Whitney U test
	Medyan	Q ₁	Q ₃	Medyan	Q ₁	Q ₃	p ^c	
Ön Test	31,00	27,00	32,00	29,00	27,00	31,00	,417	881,000
Son Test	29,00	27,00	32,00	41,00	40,00	44,00	<0,001	12,000
Geriye Dönüş	28,00	27,00	31,00	40,00	37,00	43,75	<0,001	24,000
p ^a	0,380			p ^b	<0,001			
	Friedman =1,937				Friedman =88,742			

p^{a,b}: Friedman testine ait p değerleri, p^c: Mann Whitney U testine ait p değeri

- Kontrol grubunun içinde toplam puanlara ait ön test, son test ve geriye dönüş test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir ($p^a > 0,05$).
- Uygulama grubunun içinde ise toplam puanlara ait ön test, son test ve geriye dönüş test puanlarının en az birinin medyanı diğerlerinden istatistiksel olarak anlamlı bir farka sahiptir ($p^b < 0,05$). Buna göre; ön test ile son test ($p < 0,001$), ön test ile geriye dönüş testlerinin ($p < 0,001$) toplam puan medyanları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlıdır. Ancak geriye dönüş ile son testin toplam puan medyanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p = 0,512$)

Gruplar arası karşılaştırma;

- Uygulama ve kontrol grupları arasında toplam puanlara ait ön test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmemiştir ($p^c > 0,05$).

- Uygulama ve kontrol grupları arasında toplam puanlara ait son test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p^c < 0,05$).
- Uygulama ve kontrol grupları arasında toplam puanlara ait geriye dönüş test puanlarının medyanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır ($p^c < 0,05$).



5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bedensel okuryazarlık programının beden eğitimi öğretmen adayları üzerine etkisini incelemek için yapılan çalışmada ek olarak, uygulanan BEDOKGEP programının sonuçları üzerine geriye dönüş döneminin etkisi de incelenmiştir. Bu doğrultuda; uygulanacak BEDOKGEP programlarının beden eğitimi öğretmen adaylarının BEDOK seviyelerini arttırmak ve geriye dönüş ile kazanılan BEDOK seviyesinde ortaya çıkabilecek kayıpların büyüklüğü konusunda spor bilimcilere bilgi sunacağı düşünülmüştür. Nicel araştırma yöntemlerinden ön test-son test kontrol gruplu deneysel araştırma deseni ile yürütülen çalışmanın katılımcıları kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmaya 42 kadın, 46 erkek toplamda 91 (n=35 kontrol grubu; n=56 uygulama grubu) beden eğitimi öğretmen adayı katılmıştır. Uygulama grubu 8 hafta süresince haftada 2 gün, günde 2 saat (1 teori/1 uygulama dersi) toplam 16 birim seans BEDOKGEP'e dahil edilirken kontrol grubu mevcut öğretim programına devam etmiştir. Öğretmen adaylarının BEDOK seviyelerini ölçmek için Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verileri tüm öğretmen adaylarında BEDOKGEP öncesi, 8 haftalık BEDOKGEP'in bitiminde ve geriye dönüş etkisi için verilen 8 haftalık ara sonrası olmak üzere üç aşamada toplanmıştır. Öğretmen adaylarının BEDOKGEP öncesi test sonuçlarına yönelik yapılan analizde, katılımcıların algılanan bedensel okuryazarlığı değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olmadığı, 8 haftalık BEDOKGEP bitiminde yapılan ölçüm sonuçlarında uygulama grubunun algılanan bedensel okuryazarlık değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde farklılık olduğu. Belirlenmiştir. 8 haftalık ara sonrası geriye dönüş etkisini belirlemek için yapılan ölçümlerde de istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak BEDOKGEP programının beden eğitimi öğretmen adaylarının BEDOK düzeylerinde olumlu ve kalıcı etkiler oluşturmuştur. Bu bulgular, BEDOKGEP'in beden eğitimi öğretmen adaylarının BEDOK düzeylerini arttırmada etkili bir müdahale olduğunu ve uzun vadede sürdürülebilir olduğunu göstermektedir. Bulgular, beden eğitimi öğretmen adaylarının yaşamlarında gerekli olan BEDOK seviyelerinin gelişiminde, BEDOKGEP'in etkin bir araç olabileceğinin kanıtı niteliğindedir. Çalışmadan elde edilen istatistiksel bulgular ölçek alt boyutlarına ve toplam puanına göre literatür ile bu bölümde tartışılmıştır.

Kendilik hissi-kendine güven alt boyutunda kontrol grubunda ön test, son test ve geriye dönüş testlerinde anlamlı fark görülmemişken, uygulama grubunda ön test ile son test arasında ve ön test ile geriye dönüş testi arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ayrıca uygulama ve kontrol grupları arasında son test ve geriye dönüş testi arasındaki fark anlamlıdır. Choi vd. (2020) üniversite öğrencilerinin BEDOK düzeylerinin geliştirilmesi amacıyla yaptıkları çalışmada 10 haftalık uygulama eğitimleri sonucunda bu alt boyutta zaman içerisinde puanlarda farklılaşma olduğunu aktarmışlardır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara ve literatüre göre bu alt boyutta uygulama grubunun uygulanan eğitim programı sayesinde fiziksel aktivite becerilerinde kendine güven değerlerini geliştirdiği söylenebilir. Ayrıca BEDOKGEP'in kendilik hissi-kendine güven alt boyutunda beden eğitimi öğretmen adaylarının ilgili özelliklerini geliştirebilmek adına etkili bir araç olarak kullanılabilceği görülmektedir.

Bilgi ve anlayış alt boyutunda kontrol grubunda ön test, son test ve geriye dönüş testlerinde anlamlı fark görülmemişken, uygulama grubunda ön test ile son test arasında ve ön test ile geriye dönüş testi arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür. Ayrıca uygulama ve kontrol grupları arasında son test ve geriye dönüş testi arasındaki fark anlamlıdır. Choi vd. (2020) üniversite öğrencilerinin BEDOK düzeylerini geliştirmek için yapmış oldukları uygulamada bu alt boyutta herhangi bir farklılaşma olmadığını belirtmiştir. İncelenen çalışmada hazırlanan programın sadece uygulama içerikli olması ve teorik dersler içermemesi sebebiyle bu alt boyutta çalışmamızdan farklı bir sonuç çıktığı düşünülmektedir. Bunun sebebinin ise bilgi ve anlayış alt boyutunda yer alan ifadelerin teorik temellerinin, uygulama grubunda teorik eğitim olmadığı için tam olarak aktarılamadığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Tez çalışmamızda yapılan BEDOKGEP'in hem teorik hem de uygulama eğitimi içermesi sebebiyle bu alt boyutta anlamlı fark olduğu düşünülmektedir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre bu alt boyutta uygulama grubunun uygulanan eğitim programı sayesinde fiziksel aktivite hakkında bilgi ve fiziksel aktivitenin önemini kavrama becerilerini geliştirdiği söylenebilir. Buna bağlı olarak BEDOKGEP'in bilgi ve anlayış alt boyutunda beden eğitimi öğretmen adaylarının ilgili özelliklerini geliştirebilmek adına etkili bir araç olarak kullanılabilceği düşünülmektedir.

İletişim alt boyutunda kontrol grubunda ön test, son test ve geriye dönüş testlerinde anlamlı fark görülmemişken, uygulama grubunda ön test ile son test arasında ve ön test ile geriye dönüş testi arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca uygulama ve kontrol grupları arasında son test ve geriye dönüş testi arasındaki fark

anlamlıdır. Choi vd. (2020) öğrencilerin BEDOK seviyelerini geliştirmek için yapmış oldukları çalışmada bir program hazırlamış ve bu programı Beden Eğitimi dersine yerleştirmiştir. Eğitim sonucunda iletişim alt boyutunda zaman içerisinde puanlarında farklılaşma olduğu ifade edilmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara ve literatüre göre bu alt boyutta uygulama grubunun uygulanan eğitim programı sayesinde sosyal iletişim becerilerini geliştirdiği söylenebilir. Ayrıca BEDOKGEP'in iletişim alt boyutunda beden eğitimi öğretmen adaylarının ilgili özelliklerini geliştirebilmek adına etkili bir araç olarak kullanılabilmesi düşünülmektedir.

Ölçek toplam puanında kontrol grubunda ön test, son test ve geriye dönüş testlerinde anlamlı fark görülmemişken, uygulama grubunda ön test ile son test arasında ve ön test ile geriye dönüş testi arasında anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca uygulama ve kontrol grupları arasında son test ve geriye dönüş testi arasındaki fark anlamlıdır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara ve literatüre göre uygulama grubunun uygulanan eğitim programı sayesinde algılanan bedensel okuryazarlık düzeylerini geliştirdiği söylenebilir. Ayrıca BEDOKGEP'in algılanan bedensel okuryazarlık düzeylerini geliştirmede öğretmen adayları için etkili bir araç olarak kullanılabilmesi görülmektedir.

BEDOK ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin karmaşık olduğunu belirtmek önemlidir çünkü "BEDOK, fiziksel aktivitenin tartışmasız bir öncüsüdür ve aynı zamanda fiziksel aktiviteler yoluyla geliştirilir" (Edwards vd., 2017). Birey ne kadar fiziksel aktivite ortamına dahil olursa BEDOK gelişimi bir o kadar desteklenmektedir. BEDOKGEP hazırlanırken öğretmen adaylarına zengin fiziksel aktivite ortamı sunarken aynı zamanda teori eğitimler vererek BEDOK seviyelerini geliştirmek amaçlandı. BEDOKGEP uygulanan grubun son test ve geriye dönüş test puanlarında pozitif yönde anlamlı fark vardır. Sonuç olarak beden eğitimi öğretmen adaylarının BEDOK seviyesini geliştirmek amacıyla hazırlanan BEDOKGEP'in BEDOK düzeyini yükseltmede etkili bir araç olabileceği görülmektedir.

Alanda az sayıda çalışma bulunmasından dolayı tartışmada sınırlılık yaşanmıştır. Gelecekte beden eğitimi öğretmen adaylarının BEDOK seviyesini yükseltecek betimsel daha da önemlisi farklı metotlar ve programlarla ortaya koyulacak deneysel çalışmalara ihtiyaç vardır.

5.2. Öneriler

- Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programının, beden eğitimi öğretmen adaylarının bedensel okuryazarlık düzeylerini pozitif yönde etkilemesine dayanarak, bedensel okuryazarlık düzeylerini geliştirmek amacıyla oluşturulan ve etkileri kanıtlanmış evrensel bir Bedensel Okuryazarlık Geliştirme programının yükseköğretim müfredatlarında yer alması önerilmektedir. Bu durumun çocukların rol model olarak gördüğü beden eğitimi öğretmenlerinin bedensel okuryazarlık seviyelerini yükseltmede etkili olacağı düşünülmektedir.
- Bedensel okuryazarlık hayat boyu devam eden bir süreçtir. Bireyin doğduğu andan itibaren bedensel okuryazarlık konusunda çevre (aile, bakıcı, akran vs.) tarafından desteklenmesi önemli görülmektedir. Buna bağlı olarak çevrenin Bedensel Okuryazarlık konusunda bilgilendirilmesi gerekmektedir.
- Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programının kalıcılığını arttırmak için uzun vadeli olarak planlanması ve uygulanması önerilir. Ayrıca, bu programların etkilerini sürekli değerlendirmek ve programları gerektiğinde güncellemek faydalı olacaktır.
- Beden eğitimi öğretmen adaylarının bedensel okuryazarlık düzeylerini geliştirmeyi hedefleyen Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programının farklı uyarlamalarla bireylerin spor eğitimine destek veren diğer alanlarda da (rekreasyon, antrenörlük, spor yönetimi vb.) kullanılması önerilebilir.
- Bireylerin bedensel okuryazarlıklarını geliştirmeye eğitimin en alt kademelerinden itibaren başlanması gerektiği düşünüldüğünde, Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programının okul öncesi ve ilkokul öğretmenlerinin yükseköğretim müfredatlarında yer alması önerilebilir. Bedensel okuryazar olan öğretmenler çocukların bedensel okuryazarlık düzeylerini geliştirmede daha etkili olacaktır.
- Gelecekte beden eğitimi öğretmen adayları üzerine yapılan bedensel okuryazarlık gelişimi alanında daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Yeni programların ve yöntemlerin geliştirilmesi, mevcut programların etkinliğini artırabilir ve daha geniş bir kitleye ulaşılmasını sağlayabilir.

6. KAYNAKLAR

- Aktaş, H., Şaşmaz, C. T., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioğlu, D., ... & Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Uyku Kalitesi ile İlişkili Faktörlerin Araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 60-70.
- Aracı, H. & Aracı, Ş. (2014). Spor bilimleri öğretimi. Ankara: Grafiker Matbaacılık. 15-19.
- Bailey, R. M. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Bailey, R.P., Glibo, I., & Koenen, K. (2019). Some questions about physical literacy. *The International Journal of Physical Education*, 54(4).
- Balyi, I., Way, R. & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
- Başoğlu, U. D. (2018). The Importance of Physical Literacy for Physical Education and Recreation. *Journal of Education and Training Studies*, 6(4), 139-142.
- Bay, Ü. S., & Yılmaz, E. (2020). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 437-447.
- Baykoçak C. (2002). Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri (Bursa ili uygulaması) (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Belanger, K., Barnes, J. D., Longmuir, P. E., Anderson, K. D., Bruner, B., Copeland, J. L. & Tremblay, M. S. (2018). The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health*, 18, 1-9.
- Capel, S. & Whitehead, M. (2015). *Learning to teach physical education in secondary school: Accompanying school experience*. Routledge. 171-183.
- Carl, J., Bryant, A. S., Edwards, L. C., Bartle, G., Birch, J. E., Christodoulides, E., ... & Elsborg, P. (2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(1), 165-176.
- Castelli, D. M., Barcelona, J. M. & Bryant, L. (2015). Contextualizing physical literacy in the school environment: The challenges. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 156-163.
- Castelli, D. M., Centeio, E. E., Beighle, A. E., Carson, R. L. & Nicksic, H. M. (2014). Physical literacy and comprehensive school physical activity programs. *Preventive medicine*, 66, 95-100.
- Chen, A. (2015). Operationalizing physical literacy for learners: Embodying the motivation to move. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 125-131.
- Choi, S. M., Sum, K. W. R., Leung, F. L. E., Wallhead, T., Morgan, K., Milton, D., ... & Sit, H. P. C. (2021). Effect of sport education on students' perceived physical literacy, motivation, and physical activity levels in university required

- physical education: a cluster-randomized trial. *Higher Education*, 81, 1137-1155.
- Conlin, G. (2013). Teacher pupil relationships. *Bulletin of the International Council of Sport Science and Physical Education ICSSPE*. 2013;65.
- Çelikten, M. (2005). Öğretmenlik mesleği ve özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(19), 207-237.
- Çuhadar, Y. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık algıları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Enstitüsü. Sakarya.
- De Rossi, P. (2020). Can active play encourage physical literacy in children and young people?. In Place, Pedagogy and Play (pp. 77-90). Routledge.
- Demirbaş, T. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin sağlıklı yaşam biçimi ve sağlık algısı üzerine etkisi.
- Demirhan, G., Coşkun, H., & Altay, F. (2002). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Niteliklerine İlişkin Görüşler. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 27(123).
- Dudley, D. A. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*, 72(5), 236-260.
- Durden-Myers, E. J., Bartle, G., Whitehead, M. E. & Dhillon, K. K. (2022). Exploring the notion of literacy within physical literacy: a discussion paper. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 853247.
- Durden-Myers, E.J., Green, N.R., & Whitehead, M.E. (2018). Implications for promoting physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 262-271. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0131>
- Dünya Sağlık Örgütü. (2018). Diyet, fiziksel aktivite ve sağlık üzerine küresel stratejiler. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>. Erişim Tarihi: 23.02.2024.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Sports medicine*, 47, 113-126.
- Fairclough, S., Stratton, G. & Baldwin, G. (2002). 'The Contribution of Secondary School Physical Education to Lifetime Physical Activity'. *European Physical Education Review* (8)1, pp. 69-84.
- Fraenkel R.J. & Wallen E.N. (2006) *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill, New York. (pp. 47-56).
- Giblin S., Collins DJ., Button C., & MacNamara A. (2017). Practical precursors to reconsidering objective for physical activity in physical education. *British Journal of Sports Medicine*. 51(21), 1572-1572.
- Goss, H. R., Shearer, C., Knowles, Z. R., Boddy, L. M., Durden-Myers, E. J., & Fowweather, L. (2022). Stakeholder perceptions of physical literacy assessment in primary school children. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(5), 515-530.

- Grössing S. Beden-spor-hareket. 1. Eğitim kurumlarında beden eğitimi ve spor sempozyumu (19-21 Aralık, İzmir) Bildiri Kitabı. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Okul İçi Beden Eğitimi Spor ve İzcilik Dairesi Başkanlığı, 47-54. 1991.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child ve Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- Gülbetekin, E., Güven, E., & Tuncel, O. (2021). Adölesanların Dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 148-160.
- Harmandar, İ.H. (2004). *Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Nobel Basımevi, s.87-88.
- IPLA. (2017). International Physical Literacy Association. Erişim Tarihi: 23.02.2024.
- İnal, A. N. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. 2003. (s. 102-109).
- Jurbala, P. (2015). What is physical literacy, really? *Quest*, 67(4), 367-383. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1084341>
- Kale, U. (2018). Tıp fakültesi ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu'ndaki öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyinin stresle başa çıkma yöntemlerine etkisinin değerlendirilmesi, Tıpta Uzmanlık tezi, Van, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi; 2018.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Kartal, A., Ergin, E. & Kanmış, H. D. (2020). COVID-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 149-155.
- Kerkez, F. (2012) Sağlıklı Büyüme İçin Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket ve Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2012; 23(1), 34-42.
- Kırbaş, Ş. 2020. Gençlik ve spor il müdürlüğü personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 25(3), 213-224.
- Kızılar, O., Kargün M, Togo OT, Biner M, & Pala A, 2016. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 63-74.
- Kirk, D. (2005). Beden eğitimi, gençlik sporu ve yaşam boyu katılım: erken öğrenme deneyimlerinin önemi. *Avrupa Beden Eğitimi İncelemesi*, 11(3), 239-255.
- Koç, S., Yılmaz, A., & Kırmoğlu, H. (2024). Examining The Motivations Of Specially Gifted Children To Participate In Physical Activity And Play Digital Games. *International Journal of Education Technology & Scientific Researches*, 9(26).
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik psikolojisi (17. bs.)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuşçu, E. (2006). Ortaöğretimde okuyan sporcu öğrencilerin ideal beden eğitimi öğretmeni profilini algılayabilme düzeyleri (Konya ili örneği). *Gazi*

Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.

- Kuter, F. Ö. & Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (6), 75-94.
- Lawson, H. A. (Ed.). (2018). *Redesigning physical education: An equity agenda in which every child matters*. Routledge.
- Li, M. H., Whitehead, M., Green, N., Ren, H., Cheng, C. F., Lin, L. L. C., ... & Sum, R. K. W. (2022). Operationally defining physical literacy in Chinese culture: results of a meta-narrative synthesis and the Panel's recommendations. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 20(3), 236-248.
- Longmuir, P.E. & Tremblay, M.S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 28-35. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1124671>
- Longmuir, P. E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W., & Tremblay, M. S. (2015). The Canadian assessment of physical literacy: methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC public health*, 15, 1-11.
- Lounsbery, M. A. & McKenzie, T. L. (2015). Physically literate and physically educated: A rose by any other name? *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 139-144.
- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education—A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113-118.
- Lysniak, U. (2020). Motor skill equity: Physical literacy and the rise of low skilled students. *The International Journal of Physical Education*, 57(1).
- McKenzie, T. L., Stone, E. J., Feldman, H. A., Epping, J. N., Yang, M., Strikmiller, P. K., ... & Parcel, G. S. (2001). Effects of the CATCH physical education intervention: teacher type and lesson location. *American journal of preventive medicine*, 21(2), 101-109.
- McLennan, N. & Thompson, J. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy makers*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (pp. 20-36).
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB.) *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi ve Ders Dışı Çalışmaları Rehberi*. Ankara: Millî Eğitim Basımevi. 2000. (s. 81-89).
- Meriç, S. (2020). Engelli basketbolcuların sosyal hayatını engelleyen sağlık sorunlarının turizm faaliyetleri açısından değerlendirilmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 2391-2408.
- Munusturlar, S., & Yıldız, G. (2020). Beden eğitimi öğretmenleri için Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği'nin faktör yapısının Türkiye örneğine yönelik sınanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 200-209. doi: 10.16986/HUJE.2019049146
- Murdoch, E. & Whitehead, M. (2013). What should pupils learn in physical education? In: Capel S, Whitehead M, editors. *Debates in physical education*. London: Routledge; 2013.p.55e73.
- Nebioğlu, D. (2004). *Beden eğitimi dersi genel esasları planlaması ve denetimi*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 157-176.
- ÖGYM. (2017). *Öğretmenlik Mesleği Genel Yeterlilikleri*. Ankara.
- Pot, N., Whitehead, M. E., & Durden-Myers, E. J. (2018). Physical literacy from philosophy to practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 246-251.
- Pushkarenko, K., Cavell, M., Gosse, N. & Michalovic, E. (2023). Physical literacy and the participant perspective: Exploring the value of physical literacy according to individuals experiencing disability through composite narratives. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 21(3), 237-245.
- Roberts, W. M., Newcombe, D. J. & Davids, K. (2019). Application of a constraints-led approach to pedagogy in schools: Embarking on a journey to nurture physical literacy in primary physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(2), 162-175.
- Roetert, E. P. & MacDonald, L. C. (2015). Unpacking the physical literacy concept for K-12 physical education: What should we expect the learner to master?. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 108-112.
- Rudd, J.R., Pesce, C., Strafford, B.W. & Davids, K. (2020). Physical literacy-A journey of individual enrichment: An ecological dynamics rationale for enhancing performance and physical activity in all. *Frontiers in Psychology*, 11, 1904. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01904>
- Saçlı, F., Bulca, Y., Demirhan, G., & Kangalgil, M. (2009). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kişisel Nitelikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 145-151.
- Sağlık Bakanlığı. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi. (2. baskı)*. Ankara: Kuban Yayıncılık, 1-22.
- Sardinha, L.B., Magalhães, J.P., Santos, D.A. & Hetherington-Rauth, M. (2023). “Intensity matters: impact of physical activity energy expenditure at moderate and vigorous intensity on total and abdominal obesity in children”. *European Journal Of Clinical Nutrition*, 77(5). 546-550.
- Sarıalp R. *Spor kültür Felsefe İlişkisi*. Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu. 15-16 Mart 1990 Ankara. 1990
- Savelsbergh, G.J., & Wormhoudt, R. (2018). Creating adaptive athletes: the athletic skills model for enhancing physical literacy as a foundation for expertise. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, (102), 31-38. <https://doi.org/10.1051/sm/2019004>
- Shearer, C., Goss, H. R., Edwards, L. C., Keegan, R. J., Knowles, Z. R., ...& Boddy, L. M. (2018). How is physical literacy defined? A contemporary update. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 237-245.
- Sport Wales. (2019). Physical literacy—A journey through life. <http://physicalliteracy.sportwales.org.uk/en>. Erişim Tarihi: 20.02.2024.
- Stoddart, A. L. & Humbert, M. L. (2017). Physical literacy is? What teachers really know. *Revue phénEPS/PHEnex Journal*, 8(3).
- Sum, K. W. R., Wallhead, T., Ha, S. C. A. & Sit, H. P. C. (2018). Effects of physical education continuing professional development on teachers’ physical literacy

- and self-efficacy and students' learning outcomes. *International Journal of Educational Research*, 88, 1–8. doi:10.1016/j.ijer.2018.01.001
- Sum, R. K. W., Ha, A. S. C., Cheng, C. F., Chung, P. K., Yiu K. T. C., Kuo, C. C., Yu, C. K., & Wang, F. J. (2016) Construction and validation of a perceived physical literacy instrument for physical education teachers. *PLoS ONE*, 11(5), 1-10
- Sun, H. (2015). Operationalizing physical literacy: The potential of active video games. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 145-149.
- Şentürk, H. E. (2019). Fiziksel okuryazarlık. *Düz S, Kurak K, Kızar O, editörler. Spor Bilimleri Alanında Yeni Ufuklar*, 1, 89.
- Tamer, K., & Pular, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri. Ankara: Kozan Ofset.*
- Taplin, L. (2013). Physical literacy as a journey. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 65.
- Taş, H. & Altunsöz, İ. H. (2021). Bedensel okuryazarlık kavramı ve önemi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(3), 109-122.
- Tompsett, C., Burkett, B.J. & McKean, M. (2014). Development of physical literacy and movement competency: A literature review. *Journal of Fitness Research*, 3(2), 53-74.
- Tremblay, M. S., Carson, V., Chaput, J. P., Connor Gorber, S., Dinh, T., Duggan, M., ... & Zehr, L. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied physiology, nutrition, and metabolism*, 41(6), S311-S327.
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N. & Owen, n. (2010). Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 35(6), 725-740.
- Tunay, V.B. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Ankara: Klasmat Yayıncılık.*
- Uğraş, S. (2013). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümlerinin yeterliliği hakkında öğretmen görüşlerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya.*
- Ünlü, H. & Aydos, L. (2007). Öğretmen Görüşlerine Göre; Beden Eğitimi Derslerinde Öğretmenlerin ve Öğrencilerin Tercih Ettikleri Öğretim Yöntemleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 71-81.
- Ünlü, H., Sünbül, A. M., & Aydos, L. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenleri Yeterlilik Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 22-33.
- Weng, W. H., Wang, Y. H., Yeh, N. C., Yang, Y. R. & Wang, R. Y. (2024). Effects of physical training on depression and related quality of life in pre-frail and frail older adults: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of nutrition, health and aging*, 28(6), 100237.
- Whitehead M (2001) The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education* 6(2): 127–138.

- Whitehead, M. (2007). Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge. *Sport, Ethics and Philosophy*, 1(3), 281-298.
- Whitehead, M. (2013a). The history and development of physical literacy. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 65.
- Whitehead, M. (2013b). Stages in physical literacy journey. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 65.
- Whitehead, M. (2013c). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 29–34.
- Whitehead, M. (2019). *Physical literacy across the World*. London: Routledge.
- Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
- Whitehead, M. E. & Murdoch, E. (2006). Physical literacy and physical education: Conceptual mapping. *Physical Education Matters*, 1(1): 6-9.
- Whitehead, M.E., Durden-Myers, E.J., & Pot, N. (2018). The value of fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 252-261. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0139>
- World Health Organization (WHO). (2010). Global recommendations on physical activity for health. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>. Erişim Tarihi: 25.02.2024.
- Yalçın, Y., Akca, M. & Akdağlı, G. (2021). A Study of the attitudes of sports sciences students to international sports organizations. *Спортивна наука та здоров'я людини*, (2 (6)).
- Yeşil, P. & Altıok, M. (2012). Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi ve kontrolünde fiziksel aktivitenin önemi. *Türk Kardiyoloji Derneği Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*, 39- 48.
- Yetim, A., & Göktaş Z. (2000). “Gençliğin Spora Yönlendirilmesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmelerinin Rolü ve Önemi”, II. Ulusal Öğretmen Yetiştirme Sempozyumu. Çanakkale: 10-12 Mayıs s.72.
- Yetim, A. A. (2005). Sosyoloji ve Spor. *Morpa Kültür Yayınları, İstanbul*.
- Young, L., O’Connor, J., Alfrey, L. & Penney, D. (2021). Assessing physical literacy in health and physical education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 12(2), 156-179.

7. EKLER

EK-1: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.09.2023-142212

T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sosyal ve Beşeri Bilimler Alanı Bilimsel Araştırma Etiği Kurul Kararı

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
07	04	06.09.2023

Karar Numarası: 2023/04

Doç. Dr. Sibel NALBANT'ın 01.09.2023 tarihli ve 140810 E. No'lu "**Bedensel Okuryazarlık Programının Beden Eğitimi Öğretmen Adayları Üzerine Etkileri**" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına ait etik kurul başvurusunun görüşülmesi istemi.

Doç. Dr. Sibel NALBANT'ın 01.09.2023 tarihli ve 140810 E. No'lu "**Bedensel Okuryazarlık Programının Beden Eğitimi Öğretmen Adayları Üzerine Etkileri**" başlıklı yüksek lisans tez çalışmasına ait etik kurul başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçөгüne ilişkin sorumluluğun başvuruçuya ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının **etik olarak uygun olduğuna** oybirliği ile karar verildi. **06.09.2023**

(e-İmzalıdır)

Prof. Dr. Özgür Kasım AYDEMİR
Kurul Başkanı

(Mazeretli)

Prof. Dr. Kamile DEMİR
(Kurul Başkan V.)

(e-İmzalıdır)

Prof. Dr. Mehmet AK
Üye

(e-İmzalıdır)

Prof. Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ
Üye

(Mazeretli)

Prof. Dr. Seymur AĞAZADE
Üye

(e-İmzalıdır)

Prof. Dr. Süleyman Cem ŞAKTANLI
Üye

(Mazeretli)

Prof. Dr. Kemal VATANSEVER
Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..

EK-2: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Gençler,

Bu çalışma Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm tez çalışması kapsamında yapılmaktadır. Çalışmada, beden eğitimi öğretmen adaylarına yönelik hazırlanan “Bedensel Okuryazarlık Geliştirme Programı’nın” (BEDOKGEP), öğretmen adayların bedensel okuryazarlık seviyelerine etkisi incelenmektedir. Bu kapsamda size çeşitli sorular yöneltilecektir. Bu soruların doğru veya yanlış cevabı bulunmamaktadır. Bu formda sizden bazı kişisel bilgileriniz istenilecektir. Formda isim yazmanıza gerek yoktur. İstenilen bilgileri içtenlikle cevaplamamız, araştırmanın sağlıklı sonuç vermesi açısından oldukça önemlidir. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz ve zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi

Rabia ATEŞ

Kişisel Bilgi Formu

1- Cinsiyet

Kadın () Erkek () Diğer ()

2- Doğum tarihi (gün/ay/yıl)/...../.....

3- Boy Ağırlık.....

4- Öğrenim gördüğünüz bölüm

- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
 Antrenörlük Eğitimi
 Rekreasyon

5- Anne eğitim durumu? : İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

6- Baba eğitim durumu? : İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Lisansüstü ()

7- Aylık ortalama hane geliriniz nedir?

9500 ve altı TL () 9501-11500 TL () 11501-15000 TL () 15001 ve üzeri ()

8- Kişisel geliriniz var mı? : Evet () Hayır ()

Yanıtınız evet ise aylık kişisel ortalama geliriniz nedir? :

9- Aktif (lisanslı) spor yapıyor musunuz? : Evet () Hayır ()

10- Hangi spor dalı ile uğraşıyorsunuz? :

11- Spora başlamanızda en çok kim etkili olmuştur belirtiniz

Ailem () Arkadaşlarım () Öğretmenim () Diğer ()

12- Kaç yıldır bu spor dalı ile uğraşıyorsunuz? :

13- Haftada kaç kez antrenman yapıyorsunuz? : 1-2 () 3-4 () 5-6 () 7 ve üzeri ()

14- Yarışmacı düzeyiniz? : Okul () Kulüp ()

15- Milli sporcu musunuz? : Evet () Hayır ()

16- Sağlık için düzenli spor yapma alışkanlığınız var mı? : Evet () Hayır ()

- Sağlık için düzenli spor yapma adına ne tür aktivite yapıyorsunuz?
.....

- Ne kadar süredir sağlık için düzenli spor yapıyorsunuz? :

- Haftada kaç kez sağlık için spor yapıyorsunuz? :

- Günde kaç kez sağlık için spor yapıyorsunuz? :

Teşekkür ederiz.

EK-3: Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği

Sayın katılımcı aşağıdaki soruları en samimi düşüncelerinizle cevap vermenizi temenni eder, katılımınız için teşekkür ederiz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne de Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Kendilik Hissi – Kendine Güven					
1-Yeterli temel hareket becerilerine sahibim.					
2-Öğrenilmiş motor becerileri diğer fiziksel aktivitelerde uygulayabilirim.					
3-Beden eğitimi konusundaki bilgilerimi uzun dönemde uygulayabilirim.					
4-Fiziksel uygunluk(fitness) için öz yönetim becerilerine sahibim.					
Bilgi ve Anlayış					
5-Spor yapmayı yaşam boyu sürecek bir alışkanlık haline getirebilirim.					
6-Yaşam boyu spor anlayışına sahibim.					
7-Daha sağlıklı olmak için spor yapmaya istekliyimdir.					
İletişim					
8-Güçlü iletişim becerilerine sahibim.					
9-Güçlü sosyal becerilere sahibim.					

ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı : Rabia ATEŞ

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- Yüksek Lisans 2022-: Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
- Lisans (2018-2022): Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Pr., Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

