

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Serdar KOÇ

ÖZEL EĞİTİM MESLEK OKULU ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL
UYGUNLUK VE MOTOR BECERİ DÜZEYLERİNE GÖRE
UYARLANAN BİREYSEL FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMININ
ETKİNLİĞİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

MUŞ-2023

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

Serdar KOÇ

ÖZEL EĞİTİM MESLEK OKULU ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL
UYGUNLUK VE MOTOR BECERİ DÜZEYLERİNE GÖRE
UYARLANAN BİREYSEL FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMININ
ETKİNLİĞİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Atike YILMAZ

MUŞ-2023

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	I
ÖZET	V
ABSTRACT	VII
ÖN SÖZ.....	IX
KISALTMALAR DİZİNİ.....	X
TABLolar DİZİNİ	XI
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	XII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. ÖZEL EĞİTİM	3
1.2. ÖZEL EĞİTİMİN ÖNEMİ	3
1.3. TÜRKİYE’DE ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ	4
1.3.1. Özel Eğitim Okul Programları	5
1.3.1.1. Erken Çocukluk Özel Eğitim Öğretim Programı.....	6
1.3.1.2. Okul Öncesi Özel Eğitim Öğretim Programı.....	6
1.3.1.3. Özel Eğitim Uygulama Okulu 1.Kademe.....	6
1.3.1.4. Özel Eğitim Uygulama Okulu 2.Kademe.....	7
1.3.1.5. Özel Eğitim Uygulama Okulu 3. Kademe.....	7
1.3.1.6. Görmeyen / Az Gören Öğrenciler İçin Beden Eğitimi Spor ve Bağımsız Hareket.....	7
1.3.1.7. Özel Eğitim Meslek Okulu Akademik ve Meslek Programları (Hafif Zihinsel Engelli).....	8
1.3.1.8. Özel Eğitim Meslek Okulu Akademik ve Meslek Programları (Görme Engelli).....	9
1.4. ÖZEL EĞİTİMDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR.....	10
1.4.1. Özel Eğitimde Beden Eğitimi ve Sporun Önemi	10
1.4.2. Beden Eğitimi ve Sporun Gelişimdeki Rolü.....	12
1.4.3. Özel Gereksinimli Bireyler İçin Beden Eğitimi ve Sporda Eğitimsel Yaklaşımlar	13
1.4.3.1. İnsancıl Yaklaşım (Hümanizm)	13

1.4.3.2. Davranışçı Yaklaşım	14
1.4.3.3. Eklektik Yaklaşım	15
1.5. UYARLANAN BİREYSEL FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMI	16
1.5.1. Tarihi ve Gelişimi	16
1.5.2. Uyarlanan Fiziksel Aktivite Programının Önemi	18
1.5.3. Uyarlanan Fiziksel Aktivite Programında Dikkat Edilecek Durumlar	19
1.6. FİZİKSEL UYGUNLUK	19
1.6.1. Fiziksel Uygunluk Bileşenleri	20
1.6.1.1. Sağlıkla İlgili	20
1.6.1.1.1. Esneklik	21
1.6.1.1.2. Kassal Kuvvet	21
1.6.1.1.3. Aerobik Uygunluk	22
1.6.1.1.4. Kassal Dayanıklılık	23
1.6.1.1.5. Beden Kompozisyonu	23
1.6.1.2. Beceri İle İlişkili	24
1.6.1.2.1. Çeviklik	24
1.6.1.2.3. Koordinasyon	25
1.6.1.2.4. Kuvvet	26
1.6.1.2.5. Sürat	27
1.6.1.2.6. Reaksiyon Zamanı	28
1.7. MOTOR BECERİLER İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR	28
1.7.1. Temel Motor Becerileri	32
1.7.1.1. İnce Motor Becerileri	32
1.7.1.2. Kaba Motor Becerileri	32
1.8. TEMEL HAREKET BECERİLERİ	33
1.8.1. Yer Değiştirme Becerileri	34
1.8.2. Nesne Kontrol Becerileri	34
1.8.3. Denge	34
1.9. ZİHİNSEL YETERSİZLİK KAVRAMI	35
1.9.1. Zihinsel Yetersizlik Nedenleri	36
1.9.2. Zihinsel Yetersizlikte Sınıflandırma	36
1.9.2.1. Psikolojik Sınıflandırma	37

1.9.2.2. Eğitsel Sıfılandırma.....	39
1.9.3. Zihinsel Yetersizliği Bulunan Bireylerin Gelişimsel Özellikleri	41
1.9.3.1. Bilişsel Gelişim	41
1.9.3.2. Sosyal Gelişim	41
1.9.3.3. Dil Konuşma Gelişimi.....	42
1.9.4. Zihinsel Yetersizliği Bulunan Bireylerin Eğitiminde Kullanılan Öğretim Yöntemleri	42
1.9.4.1. Yanlışsız Öğretim Yöntemi	43
1.9.4.2. Beceri Analizi Yöntemi	43
1.9.4.3. Doğrudan Öğretim Yöntemi	44
1.9.4.4. Bilgisayar Destekli Öğretim Yöntemi.....	44
1.9.4.5. İşbirliğine Dayalı Öğretim Yöntemi	44

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN EVREN, ÖRNEKLEM VE ANKET İÇERİĞİNE İLİŞKİN BİLGİLER

2.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	46
2.1.1. Araştırmanın Amacı.....	46
2.1.2. Araştırmanın Önemi	46
2.1.3. Araştırmanın Modeli.....	47
2.1.4. Evren ve Örneklem	47
2.1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	48
2.1.6. Araştırmanın Varsayımları.....	48
2.1.7. Problem Cümlesi	48
2.1.8. Alt Problemler	49
2.1.9. Araştırma Verilerinin Analizi.....	49
2.1.10. Veri Toplama Araçları	49
2.2. UYARLANAN BİREYSEL FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMI	50
2.3. ARAŞTIRMANIN UYGULAMASI	50
2.4. FİZİKSEL UYGUNLUK TESTLERİ	52

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
UYARLANAN BİREYSEL FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMININ
ETKİNLİĞİNİN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

3.1. BULGULAR.....	57
3.2. TARTIŞMA.....	66
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	74
KAYNAKÇA.....	76
EKLER.....	101



ÖZET

DOKTORA TEZİ

ÖZEL EĞİTİM MESLEK OKULU ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK VE MOTOR BECERİ DÜZEYLERİNE GÖRE UYARLANAN BİREYSEL FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMININ ETKİNLİĞİNİN İNCELENMESİ

Serdar KOÇ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Atike YLMAZ

2023, 133 sayfa

Bu çalışma; özel eğitim meslek okulu öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeylerine göre uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının (UBFAP) etkinliğinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma, ön ve son test kontrol grubu olan deneysel bir araştırmadır. Çalışmaya, 11 deney (3 kız, 8 erkek), 11 kontrol (4 kız, 7 erkek) grubu toplam 22 özel eğitim meslek okulu öğrencisi katılmıştır. UBFAP; 12 hafta olarak planlanmış ve haftada iki gün (her gün için 80 dakika) çalışma yapılmıştır. Deney ve kontrol grubuna, program öncesi ve sonrasında; durarak uzun atlama, sağlık topu atma, esneklik, sağ el ve sol el reaksiyon, statik denge, bacak ve sırt kuvveti, sağ ve sol el kavrama, dikey sıçrama, şınav ve 30m sürat testleri uygulanmıştır. Çalışmadan alınan verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20.0 paket programından yararlanılmıştır. Grup içerisindeki ön ve son test kıyaslandırılmasında non-parametrik testlerden Wilcoxon işaretli sıralar testi, deney ve kontrol grubunun ön ve son test ölçüm sonuçlarının gruplararası kıyaslandırılmalarında non-parametrik testlerden Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Çalışmadan alınan bulgulara göre, deney grubu ön ve son test boy, kilo, BKİ ve kalça çevresi parametrelerinde anlamlı farklılık bulunmazken diğer tüm parametrelerde istatistiksel bakımdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Deney grubu ve kontrol grubu son test; durarak uzun atlama, sağlık topu atma, sağ el reaksiyon, sol el reaksiyon, statik denge, bacak kuvveti, sırt kuvveti, dikey sıçrama ve şınav parametrelerinde deney grubu lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Deney grubu ve kontrol grubu son test bulgularında anlamlı farklılık bulunmayan kilo, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi, esneklik, sağ ve sol el kavrama ve 30 m. sürat koşusu parametreleri sıra ortalamaları değerlerine göre deney grubu lehine gelişim gözlenmiştir. Sonuç olarak,

uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının Özel Eğitim Meslek Okulu öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeylerini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir.

Çalışma kapsamında uygulanan UBFAP; özel eğitim okullarının beden eğitimi ve spor, spor ve fiziki etkinlikler dersi kapsamında kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Özel Eğitim Meslek Okulu, Uyarlanan Bireysel Fiziksel Aktivite Programı, Fiziksel Uygunluk, Motor Beceri.



ABSTRACT

DOCTORAL THESIS

INVESTIGATION OF THE EFFICIENCY OF INDIVIDUAL PHYSICAL EDUCATION PROGRAM ADAPTED TO THE PHYSICAL FITNESS AND MOTOR SKILLS OF SPECIAL EDUCATION VOCATIONAL SCHOOL STUDENTS

Serdar KOÇ

Advisor: Assistant Prof. Atike YLMAZ

2023, Page: 133

This study was conducted to examine the effectiveness of the individual physical activity program (UBFAP) adapted according to the physical fitness and motor skill levels of special education vocational school students. The study was an experimental research with a pre-test and post-test control group. A total of 22 special education vocational school students in 11 experimental (3 girls, 8 boys) and 11 control (4 girls, 7 boys) groups participated in the study. UBFAP was planned for 12 weeks and the study was conducted two days a week (80 minutes for each day). Before and after the program, long jump, medicine ball throwing, flexibility, right and left hand reaction, static balance, leg and back strength, right and left hand grip, vertical jump, push-up and 30m sprint tests were applied to the experimental and control groups. SPSS 20.0 package program was used to evaluate the data obtained from the study. Wilcoxon signed-rank test, one of the non-parametric tests, was used to compare the pre and post-test results within the group, and Mann Whitney U Test, one of the non-parametric tests, was used to compare the pre and post-test measurement results of the experimental and control groups between the groups. According to the findings of the study, no significant difference was found in the experimental group pre and post test height, weight, BMI and hip circumference parameters, while statistically significant differences were found in all other parameters. In the post-test of the experimental group and the control group; long jump, medicine ball throwing, right hand reaction, left hand reaction, static balance, leg strength, back strength, vertical jump and push-up parameters were improved in favor of the experimental group. According to the rank mean values of weight, BMI, waist circumference, hip circumference, flexibility, right and left hand grip and 30 m. sprint,

parameters, which were not significantly different in the post-test findings of the experimental group and the control group, improvement was observed in favor of the experimental group. As a result, it was determined that the adapted individual physical activity program positively affected the physical fitness and motor skill levels of Special Education Vocational School students.

UBFAP applied within the scope of the study can be used within the scope of physical education and sports, sports and physical activities courses of special education schools.

Key Words: Special Education Vocational School, Adapted Individual Physical Activity Program, Physical Fitness, Motor Skills.

ÖN SÖZ

“Özel Eğitim Meslek Okulu Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk ve Motor Beceri Düzeylerine Göre Uyarlanan Bireysel Fiziksel Aktivite Programının Etkinliğinin İncelenmesi” adlı çalışmada, 16-21 yaş arasındaki hafif düzey zihinsel yetersizliği bulunan Özel Eğitim Meslek Okulu öğrencilerine 12 hafta süresince gerçekleştirilen uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada, hafif düzey yetersizliği olan öğrencilerin, temel motor beceri ve fiziksel uygunluk düzeyleri üzerinde uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının ne kadar etkili olduğu gözlemlenmiş ve bilimsel olarak ortaya konulmuştur.

Tez çalışmam süresince bilgi ve tecrübesiyle her zaman yanımda olan danışmanım ve çok kıymetli hocam sayın Doç. Dr. Atike YILMAZ’a ve akademik yaşantımın her sürecinde şahsıma desteklerini esirgemeyen Prof. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU, Dr. Öğr. Üyesi Zekiye ÖZKAN ve Mesut ASLAN hocalarıma teşekkür ediyorum. Çalışmanın istatistiksel verilerinin hazırlanmasında bana yardımcı olan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Abdullah GÜMÜŞAY’a ve çalışma boyunca bizlere destek olan beden eğitimi ve spor öğretmenlerimiz Mücahit ALTIN, Elvan ALKAN, Şevval AKAYDIN ve Muş Özel Eğitim Meslek Okulu öğretmenlerine teşekkür ediyorum. Ayrıca doktora eğitimim süresince desteklerini sürekli hissettiğim başta Prof. Dr. Alper KARADAĞ olmak üzere tüm hocalarıma da sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak, öğrencilik hayatım boyunca desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen eşim Kübra KOÇ’a ve aileme şükranlarımı sunarım.

Muş-2023

Serdar KOÇ

KISALTMALAR DİZİNİ

AAIDD	: Amerikan Zihinsel ve Gelişimsel Yetersizlikler Birliği
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
UFA	: Uyarlanmış Fiziksel Aktivite Programı
UBFAP	: Uyarlanan Bireysel Fiziksel Aktivite Programı
BEP	: Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı
RAM	: Rehberlik ve Araştırma Merkezi
BİLSEM	: Bilim ve Sanat Eğitim Merkezi
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
WÇZÖ-R	: Wechsler Çocuklar İçin Zeka Ölçeği

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	57
Tablo 3.2. Deney- Kontrol Grubu Fiziksel Uygunluk Ön-Test U Testi sonuçları	58
Tablo 3.3. Deney-Kontrol Grubu Son-Test U Testi sonuçları	59
Tablo 3.4. Deney Grubu Fiziksel Uygunluk Öntest – Sontest Wilcoxon testi Sonuçları	61
Tablo 3.5. Kontrol Grubu Fiziksel Uygunluk Ön-Test–Son-Test Wilcoxon Testi Sonuçları	63



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1. Program Takvimi.....	50
---------------------------------	----



GİRİŞ

Eğitim, bireylerin hayatlarına etki etmesi ve toplumsal yapının meydana gelmesine katkı sunması sebebiyle toplulukların gelişiminde önemli bir süreçtir. Eğitim sisteminin en önemli unsuru ise okuldur (Taymaz, 2009). Okula gitmek eğitim açısından güçlü bir kazanımdır (Demir, 2007). Öğrenciyi merkeze alan, öğrencinin ve çevrenin ihtiyaçlarına uygun okul ortamı sunmak, “benim okulum” algısını oluşturabilmek, gelişimleri normal düzeyde ilerleyen öğrencilerde önemli olduğu kadar gelişimleri yaşlılarına göre geride olan özel gereksinimli öğrenciler içinde önemlidir. Öyle ki onların kendilerine özgü yeteneklerini geliştirmek için ya okul uygulamalarında değişikliğe gidilmesine ya da özel eğitim hizmetlerine ihtiyaç duyarlar (Kirk vd., 2017). Bu amaçla ilköğretimden mezun olup herhangi bir ortaöğretime gidemeyecek özel gereksinimli öğrencilere yönelik iş ve meslekler ile ilgili bilgi sunmak, beceri kazanmasına olanak sağlamak için özel eğitim meslek okulları açılır (MEB, 2018). Bu okulların bünyesinde özel gereksinimli öğrencilere yönelik akademik programlar ile mesleki eğitim programları uygulanır (MEB, 2018). Özel gereksinimli öğrencilerin, mesleki programları uygulamada daha çok vücutlarını kullanmaya ihtiyaçları olduğu düşünüldüğünde mesleki programlar ile beden eğitimi ve spor programlarından faydalanabilmeleri için fiziksel uygunluk ve motor becerilerinin geliştirilmesi önemli olmaktadır (Sherrill, 1998; Short, 1995). Beden eğitimi, fiziksel aktivite, egzersiz ve spor eğitim programlarından Özel gereksinimli öğrencilerin kapsamlı biçimde faydalanabilmesi ve gelişimlerini destekleyici uygun eğitim programlarının hazırlanması için motor beceri ve fiziksel uygunluğun ölçümü ve değerlendirilmesi önemlidir (Block, 2016; Diskin, 2017; Kokaridas vd., 2014). Riddoch ve Boreham (1995) fiziksel uygunluğu bireyin bir işi gerçekleştirirken uzun süre yorgunluk yaşamaması becerisi olarak belirtmiştir. Bireyin kuvveti, dayanıklılığı, çabukluğu, esnekliği ile bu özelliklerin beraber çalışması bu durumu oluşturmaktadır (Riddoch ve Boreham, 1995). Özer (2020)'e göre motor beceri; öğrenilmiş, amaca yönelik, bir ve ya daha fazla beden bölümlerinin hareketidir. Erken yaşlarda kazanılan motor beceriler ise çocuk ve ergen bireylerin fiziksel etkinlikte bulunmalarındaki artış oranı arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir (Draper vd., 2012). Özellikle kaslarını kullanma ile beden koordinasyonunu sağlayan etkinliklere daha fazla zaman ayırmak, çocuklarda motor beceri düzeylerini geliştirmesinin yanında eğitim öğretime hazırlık ile toplumsal ilişkilerin ilerlemesine de pozitif bir katkı sunacaktır (Altınkök,

2017: 60-61). Clarke ve Clark (1978) Özel gereksinimli öğrencilerin fiziksel uygunluk ve motor beceri gelişim sıkıntılarının sebebini yeterli eğitim almamaları ve fiziksel etkinlik içeren oyunlara katılım şansı verilmemesine bağlamaktadırlar. Siedentop vd., (1986)'e göre ise özel gereksinimli bireylerin oyunlara katılımına izin verilmezse fiziksel uygunluk ve motor becerilerini geliştiremeyeceklerini ifade etmişlerdir. Seviyelerine uygun fiziksel aktivite programları hazırlanarak özel gereksinimli öğrencilere fiziksel uygunluk ve motor beceri gelişimleri için etkili öğrenme ortamı sağlanabilir. Özel gereksinimli öğrencilerin fiziksel aktivite içeren eğitimlere iştirak etmeleri ve fiziksel eğitim içeren eğitimler aracılığıyla yarar sağlamaları için programlarda uyarlamalar yapılması gereklidir (Schultheis vd., 2000). "Adapte etmek" ya da "uydurmak" manasına gelen uyarlamak kelimesi, yetersizliği bulunan kişilerin gereksinimlerini gidermek amacıyla yapılan uyarlamaları kapsamaktadır (Winnick ve Poretta, 2017). Uyarlanmış fiziksel aktivite programı (UFA) ise kişilerin özel gereksinimlerini gidermek amacıyla planlanmış, fiziksel ve motor uygunluğu, temel hareket becerilerini, dansı, su becerilerini, grup şeklinde ya da bireysel olarak oynanan sporları ve oyunları kapsayan bireyselleştirilmiş bir programdır (Savucu, 2019: 196). Uyarlanmış fiziksel aktivite programlarının amaçları, sistemli olarak uygulanan eğitim programlarının amaçları ile aynıdır, fakat özel gereksinimli öğrencilerin becerileri doğrultusunda gereksinimlerinin giderilmesi amacıyla farklı uyarlamalar yapılmış programlardır (Block, 2007). UFA teori ve pratik arasında dinamik bir süreçtir ve gelişimin sağlanabilmesi uygulama ve teorik süreçlerin etkileşimine bağlıdır (Özer, 2020: 43). Paulo Freire (1921-1997), Ufa'nın tahmin edilenden daha fazla önemli olduğunu, UFA programının doğası gereği geri bildirimlerin yer aldığı, bu durumda teorik bilgilerde değişime yol açtığını, böylece bilgi ve tecrübelerde gelişime ortam sağladığını savunmaktadır (Sherrill, 2007).

Bu doğrultuda bireysel farklılıkların dikkate alınarak, özel gereksinimli öğrencilerin yeteneklerine güvenmelerine ve fiziksel aktivitelere katılım isteklerini artırmaya imkan sağlayan bireysel fiziksel aktivite programları oluşturulması önem arz etmektedir. Bu amaçla çalışmamız, Özel Eğitim Meslek Okulu öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeylerine göre uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının etkinliğinin incelenmesi üzerine odaklanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. ÖZEL EĞİTİM

Çocuklar arasındaki büyüme ve gelişme sürecindeki değişkenlikler, genellikle aynı eğitim öğretim koşullarında istenilen olumlu sonuçlara ulaşabilmeyi engelleyebilecek seviyelerde olabilir. Bu sebeple, akranlarıyla aralarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunan çocukların büyüme ve gelişim seviyelerine uyabilecek öğretim metodları ve materyaller gerekli olabilmektedir. Farklılıkların üst seviyede seyrettiği kişilerde umumi eğitim öğretim eksik kalabilmekte, bu sebeple de özel eğitime gereksinim duyulmaktadır (Coşkun vd., 2014: 377).

Özel eğitim, akranlarından ayrı özelliklerle yetişen kişilerin, akranları gibi yaşamlarını mümkün olan en üst düzeyde bağımsız sürdürebilmeleri amacıyla kişilerin gereksinimleri için özel bir şekilde tasarlanan programlardır. Günümüzdeki hukukla; eğitimin, her bireyin hakkı olduğu belirtilmiştir. Devletin görevi eğitim hakkından tüm bireylerin üst seviyede yararlanmalarını sağlamaktır (Kudret, 2021: 5).

Tarih süresince toplumsal yaşamdaki düzenlemeler genellikle toplumun çoğunluğunu oluşturan yetersizliği olmayan kişiler düşünülerek tasarlanmıştır. Giderek yetersizliği olan kişilerin bu düzenlemelerden faydalanamadığının anlaşılması üzerine yetersizliği olmayan kişilerin istifade ettiği olanaklardan yetersizliği olan kişilerin yararlanmaları ve sosyal hayatın içinde yer almaları ve sosyal hayata faydaları olması açısından toplumsal kurallarda, alanlarda, toplumsal çevrede yenilikler ve bu bireylere destek sağlayacak yeni konseptler oluşturulmasına gerek olmuştur. Özel eğitim de bu süreçte oluşmuştur (Burton, 2009).

1.2. ÖZEL EĞİTİMİN ÖNEMİ

Özel eğitim uygulamalarının sistemli bir biçimde tatbik edilmesi ve tüm fertlere eşit bir yolla takdim edilmesi uygar toplumların en ehemmiyetli özelliklerindedir (Cavkaytar ve Diken, 2005: 23).

Her birey kendisine özel fiziksel bünyeye, fonksiyonelliğe, farklı öğrenme düzeylerine, öğrenme çabukluğuna, hissi özelliklere ehildir. Bu ayrımlılıklar belli düzeylerde ise birey umumi eğitim programlarından faydalanabiliyorken, ayrımlılıkların

şiddeti çoğaldığında umumi eğitim programları yeterli olmamakta daha özel eğitim programları gerekmektedir (Kırcaali-İftar, 1998: 3).

Özel eğitim, Güven, (2015: 45) tarafından özel gereksinimli bireylerin kişisel ayrımlılıkları ve gereksinimleri doğrultusunda eğitim verilmesine yönelik uygulamalar diye tarif edilirken; Ataman, (2003: 13)'e göre özel eğitimin amacı sadece kişilere okuma-yazma öğretimi değil aynı zamanda kişinin toplumla bütünleşmesini gerçekleştirecek yetenekleri tayin ederek, kişisel ilerlemeyi amaçlamaktır.

Bu bilgiler ışığında özel eğitim programları, bu eğitime ihtiyacı olan özel gereksinimli kişilerin özel eğitim programlarıyla iyi bir eğitim alabilmeleri, toplumsallaşmaları, sosyal yaşam içerisinde kendi fikirlerini, isteklerini daha rahat söyleyebilmeleri ve başkalarına bağımlı olmaktan çıkıp bağımsız bir şekilde hareket edebilmeleri bakımından çok önemli olduğu söylenebilir.

1.3. TÜRKİYE'DE ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ

Türkiye'de özel eğitim alanındaki çalışmalar Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü bünyesinde alanında uzman kişiler aracılığıyla MEB'in yayına koyduğu Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği çerçevesinde uygulanır. Özel Eğitim ve Kaynaştırma Daire Başkanlığı tarafından özellikle kaynaştırma sistemiyle uygulanan eğitim çalışmalarına ilişkin yöntem ve esaslar belirlendikten sonra kaynaştırma eğitim çalışmaları uygulamaya konur (Koçoğlu, 2019: 12).

Özel eğitime gereksinim duyabilecek bireylerin tanılama aşaması; öğretmenler ve öğrenci ebeveynleri tarafından elde edilen birtakım kanıtlar çerçevesinde öğrencinin özel eğitim ihtiyaçları olabileceği cihetinde semptomlar görüldüğüne ait tasalarını belirtmeleriyle süreç başlar. Tanılama sürecinde, özel eğitime ihtiyacı olabilecek bireyle alakalı ana malumatların bir araya getirilmesi, bireyin özel eğitim ihtiyaçlarının tespit edilmesi ve kaydedilmesi, eğitim ihtiyaçlarının normal sınıf ortamında giderilmesi amacıyla davranılması, bireydeki ilerlemenin gözlenmesi ve tetkik edilmesi gerekmektedir (MEB, 2010).

Eğitsel olarak tanılama işlemleri bitiminde; özel eğitim alması gereken öğrenciler belirlendikten sonra, değerlendirmeyi yapan kurul tarafından rapor hazırlanarak düzeyine uyacak eğitim platformuna ve özel eğitim uygulanan bölümlere yönlendirmeleri yapılır. Resmi özel eğitim okulu, sınıfı ve ya tüm zamanlı kaynaştırma / bütünleştirme sistemiyle

eğitime y6nlendirilmesi yapılan bireyler i7in (EK-1) rapor, 6zel eğitim kuruluşlarında destek eğitim verilmesine uygun kişiler i7in (EK-2) rapor hazırlanır. Destek eğitime uygun g6r6len bireylere maksimum bir senelik eğitim programı yapılır. Vakti dolan programlar, gereksinim olması durumunda yeniden planlanabilir. Okulda kaydı bulunan bireyler i7in eğitsel tanılama ve değerlendirme işleri aynı civardaki Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM) aracılığıyla, kaydı olmayan bireyler i7in adreslerinin veya destek ve korunma olanaklarından faydalandığı kuruluşun olduğu civardaki RAM aracılığıyla yerine getirilir. Bilim ve Sanat Eğitim Merkezi (BİLSEM)'e uygun g6r6len bireylerin eğitsel değerlendirme ve tanılaması bakanlığın ilan ettiği kılavuzda belirtilen takvime g6re yerine getirilir. (MEB, 2018).

1.3.1. 6zel Eğitim Okul Programları

6zel eğitim programlarının i7eriği, 6zel eğitime gereksinim duyan kişilerin 6zellikleri g6z 6n6nde tutularak hazırlanmaktadır. Tipik gelişim g6steren kişilerin kendi kendilerine elde ettikleri bilgi ve becerilerin 7oğunluğunu, 6zel eğitime ihtiya7 duyan kişilere devamlı ve sistemli şekilde 6đretmek gerekebilir (Ak7amete, 2010).

6zel gereksinimli 7ocukların eğitim-6đretim ihtiya7larını en iyi bi7imde karşılayacak şekilde 6zel olarak planlanmış, 6đretim programları uygulayan, 6zel eğitim genel m6d6rl6đ6ne bağlı resmi kurumlardır (Diken, 2017). 6zel eğitim okullarında, 6đrencilerin gereksinimlerine ve başarımlarına g6re “Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı” (BEP) oluşturularak tatbik edilir (MEB, 2018).

6lkemizde, 6zel eğitim gerektiren bireyler, 6zel eğitim değerlendirme kurulunun raporuna g6re Milli Eğitim Bakanlığının d6zenlediği farklı okul programlarında; Okul 6ncesi 6zel Eğitim 6đretim, Erken 7ocukluk 6zel Eğitim 6đretim, 6zel Eğitim Uygulama Okulu 1.Kademe, 6zel Eğitim Uygulama Okulu 2.Kademe, 6zel Eğitim Uygulama Okulu 3.Kademe, Beden Eğitimi Spor ve Bağımsız Hareket (G6rme Engelli), 6zel Eğitim Meslek Okulu Akademik Programı (Hafif Zihinsel Engelli), 6zel Eğitim Meslek Okulu Meslek Programları (Hafif Zihinsel Engelli), 6zel Eğitim Meslek Okulu Meslek Programları (G6rme Engelli), 6zel Eğitim Meslek Okulu Akademik Program (G6rme Engelli) eğitim alabilmektedirler (MEB, 2018).

1.3.1.1. Erken Çocukluk Özel Eğitim Öğretim Programı

Özel gereksinimli öğrenciler için planlanan erken çocukluk özel eğitim ve öğretim programı, 7 (yedi) gelişim alanı ile ilgili programları içermektedir. Bunlar;

1. Bilişsel
2. Dil (Anlatım)
3. Dil (Alıcı)
4. Kaba Motor
5. İnce Motor
6. Sosyal-Duygusal
7. Uyumsal Beceriler

Bu kapsamdaki gelişim sahaları toplamda 8 dönemi (0-3, 4-6, 7-9, 10-12, 13- 18, 19-24, 25-30 ve 31-36) içermektedir (MEB, 2018).

1.3.1.2. Okul Öncesi Özel Eğitim Öğretim Programı

Okul Öncesinde özel eğitime gereksinimi bulunan çocuklar için hazırlanan eğitim-öğretim programı özel çocuklarda ilkökul eğitimine başlama yaşının 79 aya dek uzatılabilmesi sebebiyle 37-78 ay arasındaki özel çocukları kapsar. Bu manada, özel çocuklar için hazırlanan okul öncesi eğitim öğretim programındaki gelişim sahaları, (37-48, 49-60, 61-78) toplamda üç gelişimsel dönemi içermektedir (MEB, 2018).) Sınıf sayısı maksimum beş olabilir. Bu sınıflarda, tipik gelişim gösteren çocuklar da öğrenimlerini sürdürebilirler. Böyle bir durum söz konusu ise beş öğrenci özel eğitime ihtiyaç duyan çocuklar olmak üzere sınıf sayıları maksimum on dört öğrenciden oluşur. Özel eğitim anaokulu ve anasınıflarında ders saatleri 50 dakikadan günde 6 ders yapılır. Fakat özel eğitim anasınıflarında dersin başlangıç ve bitiş saati ile öğle yemek saati, özel eğitim sınıfının bulunduğu okulun günlük zaman programına göre planlanır. 36 ayını bitiren özel eğitime ihtiyaç duyan çocukların okul öncesi eğitimi alması zorunludur. Çocukların gelişimlerine ve özelliklerine göre okul öncesi eğitiminin süresi uzayabilir (MEB, 2018).

1.3.1.3. Özel Eğitim Uygulama Okulu 1.Kademe

Türkiye'de zorunlu eğitim 2012-2013 eğitim-öğretim yılı itibariyle 12 yıla çıkarılarak üç kademe şeklinde uygulanmaya başlanmıştır. İlk dört yıl birinci kademe

(ilkokul), ikinci dört yıl ikinci kademe (ortaokul) ve üçüncü dört yıl ise üçüncü kademe (lise) olarak planlanmıştır (MEB, 2012: 10).

Bu okullar, orta ve ağır özel gereksinimli öğrencilerin ilk dört senelik zorunlu eğitimlerini aldıkları kurumlardır. Her sınıfta ve her kademedede haftalık 30 kredi ders zorunluluğu bulunmaktadır. Bir dersin süresi 40 dakikadır ve derslerin saati ve dağılımı bu okulun haftalık ders programına göre yapılır. Bu okullarda, derslere özel eğitim öğretmenleri girer fakat özel eğitim uygulama okulu 1. kademedeki din kültürü ve ahlak bilgisi dersine din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmeni girer, özel eğitim öğretmenleri de dersin yapılışına destek amaçlı dahil olur (MEB, 2018).

1.3.1.4. Özel Eğitim Uygulama Okulu 2.Kademe

Özel eğitim uygulama 2. Kademe okulu, orta ve ağır özel gereksinimli öğrencilerin ikinci dört senelik zorunlu eğitimlerini aldıkları kurumlardır. Haftalık ders çizelgeleri 30 krediden oluşmaktadır. Akademik derslerin yanında gündelik hayat becerileri, iletişim ve sosyal beceriler, beslenme, sağlık ve güvenlik gibi dersler verilmektedir. (MEB, 2018).

1.3.1.5. Özel Eğitim Uygulama Okulu 3. Kademe

Bu okullar, orta ve ağır özel gereksinimli öğrencilerin üçüncü dört senelik zorunlu eğitimlerini aldıkları kurumlardır. Haftalık ders çizelgeleri 1. ve 2. Kademedeki gibi 30 krediden oluşmaktadır. Akademik derslerin yanında yaşamlarını bağımsız bir şekilde sürdürebilecekleri ve iletişim sağlayabilecekleri beceriler, toplumsal beceriler, beslenme, sağlık, güvenlik ile meslek ve beceri uygulamaları gibi dersler verilmektedir (MEB, 2018). Bu okullardan mezun olan öğrencilere, verilen diploma ile bir üst eğitime gidebilme ve bağımsız olarak bir iş yeri kurma hakkı elde edilmez. Fakat kişilerin kamuda bir işe girmesi durumunda, verilen diploma, kişilerin meslek lisesinden mezun olduğunda elde ettiği özlük haklarından faydalanmalarını sağlar (MEB, 2018).

1.3.1.6. Görmeyen / Az Gören Öğrenciler İçin Beden Eğitimi Spor ve Bağımsız Hareket

Programın amacı, öğrencilerin davranış olgunluğu, etkili ve sağlıklı hayat, şahsi ve toplumsal düşünme becerilerinin gelişmesini sağlayarak üst kademelere hazırlanmalarınıdır. Ayrıca görme yetersizliğinden dolayı bireylerin gelişimlerinde oluşabilecek sorunların yok edilmesini sağlamak hedeflenmiştir.

Bu amaçlar doğrultusunda, I. Kademedede (1, 2, 3 ve 4. Sınıf) uygulanan oyun, fiziki etkinlikler ve bağımsız davranış dersleri sonucunda, öğrencilerin fiziksel olarak devamlılığı olan uygun duruş göstermeleri hedeflenmektedir. Ayrıca basit kuralları olan oyunları oynayabilmeleri, bedensel ve sportif faaliyetlere katılabilmeleri, temel ve birleştirilmiş hareket becerilerini yapabilmeleri, ritim ve müzikle beraber farklı tür bedensel faaliyetler uygulayabilmeleri, II. Kademedede spor sahalarına hazırlayan faaliyetlere katılabilmeleri beklenmektedir (MEB, 2018).

Bu amaçlar doğrultusunda II. Kademedede (5, 6, 7 ve 8. Sınıf) uygulanan beden eğitimi, spor ve bağımsız hareket dersi sonucunda, öğrencilerin kuralları olan oyunlar oynayabilmeleri hedeflenmektedir. Ayrıca bağımsız davranış becerileri elde edebilmeleri, bedensel ve sportif faaliyetlere katılabilmeleri, beden eğitimi ve sporla ilişkili kültürel deneyim ve toplumsal değerlerimizi anlayabilmeleri beklenmektedir (MEB, 2018).

Bu amaçlar doğrultusunda III. Kademedede (9, 10, 11 ve 12. Sınıf) uygulanan beden eğitimi, spor ve bağımsız davranış dersi programının sonucunda; öğrencilerin, etrafında olan uyarıcıları ayırt etmesi ve kullanması, Oyun ve bedensel etkinliklerde bulunan kavramları kullanabilmesi, Oyun, bedensel, sportif faaliyetler ve bağımsız davranış yoluyla şahsi gelişimlerini sağlayabilmesi, yönelim ve bağımsız davranış becerilerini elde edebilmesi, devam ettirebilmesi ve gündelik yaşamına genellemesini uygulayabilmesi beklenmektedir (MEB, 2018).

1.3.1.7. Özel Eğitim Meslek Okulu Akademik ve Meslek Programları (Hafif Zihinsel Engelli)

İlköğretim programlarından mezun olan, genel ya da mesleki ve teknik ortaöğretim programlarına gidemeyecek durumdaki hafif derecede (eğitilebilir) zihinsel yetersizliği ve otizm spektrum bozukluğu olan kişilere iş ve mesleklere hazırlayıcı bilgi ve beceriler öğretebilmek hedefiyle bu kurumlar açılmaktadır. Bu kurumlarda akademik anlamda bilgi ve becerileri kapsayan programlar ile meslek alanları ve dalları ile ilgili programlar tatbik edilir. Görsel sanatlar, din kültürü ve ahlak bilgisi, müzik, beden eğitimi alanlarına ilişkin dersler ile meslek derslerine bu alanların öğretmenleri girmekte iken programda yer alan diğer derslere ise özel eğitim öğretmenleri girmektedir. Alan öğretmenlerinin okuttuğu derslerin işlenişine özel eğitim öğretmenleri de yardımcı olmak için katılırlar.

Bir ders süresi 40 dakikadır. 3308 sayılı Mesleki Eğitim Kanununa göre meslek alanlarında ve dallarında öğrenimlerini sürdüren öğrencilerin 12. sınıfa geçtiklerinde işletmelerde mesleki eğitim almaları esastır. 11. sınıfa giden öğrencilerde bu kapsamda İl istihdam ve mesleki eğitim kurulu kararı doğrultusunda alanı ilişkili işletmelere eğitim için gönderilebilir. İşletmelerdeki mesleki eğitimlere gidemeyen öğrenciler teorik ve uygulamalı eğitimlerini okullarında devam ettirirler. Bu okulların bünyesinde görme ya da işitme yetersizliği olan öğrenciler için özel eğitim meslek okulu programı uygulanan sınıflar açılabilir. Mezun olan öğrencilere özel eğitim meslek okulu diploması verilir. Bu diploma, öğrencilere iş yeri açabilmeleri hakkı vermez. Fakat, öğrencilerin kamu kurumlarında bir işe yerleşmesi durumunda öğrencilerin meslek lisesini bitiren öğrencilere verilen özlük haklarından faydalanmalarını temin eder (MEB, 2018).

1.3.1.8. Özel Eğitim Meslek Okulu Akademik ve Meslek Programları (Görme Engelli)

İlköğretim programlarından mezun olan, tipik gelişim gösteren öğrencilerin öğrenimlerini sürdürdüğü ortaöğretim programlarına gidemeyecek durumdaki görme yetersizliği bulunan öğrencilerin iş ve meslekle ilgili bilgi ve beceriler elde edebilmesi hedefiyle özel eğitim meslek okulları açılır. Bu kurumlarda akademik anlamda bilgi ve becerileri kapsayan özel eğitim programları ile meslek alanları ve dalları programları yürütülür. Din kültürü ve ahlak bilgisi, müzik, görsel sanatlar, beden eğitimi ve meslek derslerine, her branşın kendi alan öğretmeni girmekte, özel eğitim öğretmenleri de yardımcı öğretmen olarak derse katılmaktadırlar. Alan dersleri dışında kalan derslere ise özel eğitim öğretmenleri girmektedir. Derslerin her birinin süresi 40 dakikadır. 9. sınıfta meslek dersleri ile ilgili temel beceriler verilmekle beraber öğrenciler meslek alan ve dalları ile bilgilendirilir. 12. sınıfa gelen öğrencilerin 3308 sayılı mesleki eğitim kanununa göre öğrencilerin işletmelerde görevlendirilip mesleki olarak eğitim görmeleri gerekmektedir. Uygulamaya uygun işletmeler var ise 11. sınıf öğrencileri de il istihdam kurulu kararı ile işletmelere mesleki olarak eğitim almaları için gönderilebilir. Mesleki eğitim için işletmelere gidemeyecek öğrenciler eğitimlerini okullarında devam ettirirler. Bu okullarda hafif derece zihinsel yetersizliği ile hafif derece otizm spektrum bozukluğu bulunan öğrencilerin öğrenimlerini sürdüreceği özel eğitim meslek okul programı yapan sınıflar açılabilir. Mezun olan öğrencilere, Özel Eğitim Meslek Okulu diploması (EK-8) düzenlenir. Öğrenciler aldıkları diploma ile bağımsız iş yeri açamaz fakat, kamuda bir işe

yerleşmeleri durumunda, meslek lisesi mezunlarına verilen ayrıcalıklardan aynı şekilde yararlanırlar (MEB, 2018).

1.4. ÖZEL EĞİTİMDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

Zihinsel yönden yetersizliği bulunan kişiler, bedensel ve zihni etkinliklerde toplumun beklentilerini yeterli düzeyde karşılayamadığı, bu sebeple de buldukları ortama uyum göstermede zorluk yaşamaktadırlar (İlhan, 2008). Bu kapsamda bu kişilerin çoğunluğu sistemli bir şekilde fiziksel aktivite etkinliklerine dahil olamamaktadırlar (Jaarsma vd., 2014). Ancak, fiziksel aktivitelerin tipik gelişimlilerde gösterdiği olumlu sonuçların bütününe hatta daha da ileri seviyesinin özel gereksinimlilerde de olması muhtemeldir (Tekkurşun vd., 2018).

Hareket yolu ile eğitim olarak tarif edilebilen beden eğitimi ve spor; duyuşsal, bilişsel ve devinişsel öğrenme sahalarına hitap etmesinin yanı sıra kişinin, bedensel sağlığının ve becerilerinin eğitim süreciyle geliştirilmesidir. (Pangrazi, 2007). Kişilerin yetersizlik türlerine ve derecelerine bakılmaksızın hareket etme, sportif etkinliklere ve çeşitli faaliyetlere katılma bireyleri mutlu etmektedir. Yetersizliği olan bireylerde tipik gelişim gösteren bireyler gibi ruhsal, toplumsal ve biyolojik gereksinimlere sahiptirler ve mutlu bir insan olarak yaşamlarını sürdürmelerinin şartlarından bir tanesinde temel ihtiyaçlarının giderilmesidir (Dülger, 2020: 32). Beden eğitimi dersi, özel eğitimde okuyan orta-ağır zihinsel yetersizliği ve otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin, günlük yaşam etkinlikleri esnasında kullanacakları davranış olgunluğu; hareketli ve sağlıklı yaşam becerilerinin yanında ferdi ve sosyal becerilerini de geliştirmektedir. Hafif zihinsel yetersizlik ve otizm spektrum bozukluğu olan bireylerin de motor becerileri ve toplumsal yeterliklerinin gelişimini sağlamaktadır (MEB, 2021).

1.4.1. Özel Eğitimde Beden Eğitimi ve Sporun Önemi

Zihinsel yönden yetersizliği bulunan kişiler, sosyal hayat içerisinde zihni ve fiziki yeterlilik bakımından beklentilerin uzağında performans sergilerler, bu sebeplede buldukları çevreye uyum konusunda sıkıntı yaşarlar (İlhan ve Esentürk, 2015). Kişilerin, bu eksiklerinden negatif anlamda etkilenme seviyeleri yükseldikçe gelişimsel açıdan sıkıntıları daha da artabilir ve beklenen ilerleme görülemeyebilir. Bu sebeple de yetersizliği olan kişilerin destek alması, gelişimleri bakımından önem arz etmektedir. Kınalı (2003) çalışmasında; beden eğitimi aktiviteleri, özel gerkesimimli öğrencilerin

yetersizlerinden dolayı yaşadıkları psikolojik durumu ve de sosyal hayat içerisinde insanların kendilerine olan davranışlarının sonucunda gözüken kızgınlık, saldırganlık ve haset gibi duygularını denetlemelerini ve kontrol altında tutmalarını sağlar sonucuna ulaşmıştır (Günaydın vd., 2019: 238). Yetersizliği bulunan bireylerde; kendine güven, toplumsallaşma, kişilik kaygısı, ve başarıma hissinin elde edilmesinde genelde fiziksel aktivite faaliyetlerinin başka alanlara oranla daha faydalı olduğu ifade edilmiştir (Dülger, 2020: 32). Bilhassa hareketsiz yaşam tarzından oluşan dolaşım ve solunum rahatsızlık problemleri sebebiyle yetersizliği bulunan bireylere, bedeni ve zihni gelişimleriyle beraber sosyal hayat içerisinde sağlıklı ilişkiler oluşturmalarının sağlanması amacıyla fiziksel aktiviteler tavsiye edilmektedir (Dülger, 2020: 32). İtina gösterilerek gerçekleştirilmiş ve planlanmış spor faaliyetleri, yetersizliği bulunan bireylerin başarı duygusunu yaşamalarına katkı sunabilir. Bunun yanında bu aktivitelerin içerisindeki bir takım doğal özellikler, özel gereksinimli bireylerin çevrelerine uyum göstermelerinde daha sahici iyleştirme stratejileri olarak faydalanabilir (Kınalı, 2003). Oyunsal faaliyetler ile bireyin yaşadığı dünyayı bilmesi, spor ile ilgili bilgiler elde etmesi, bireyde var olan merak duygusunun tatmin edilmesi, mantığını kullanma, tercih yapma, neden sonuç ilişkisi geliştirme, dikkatini verme ve kendisini bir hedefe yöneltmenin oluştuğunu ifade etmişlerdir (Pehlivan, 2005: 23). Beden eğitimi dersi öğretim aşaması süreci sadece teorik bilgilere dayanmayıp, psiko-motor kazanımlarla kısa zamanda çabuk ve doğru olan kararı alma, üreticilik, önsezi, doğru zamanda karar verme gibi zihinsel aşamaları kapsar (Tekin, 2021: 31). Karışık zihinsel durumlarda yapılan beden eğitimi ders faaliyetleri kişinin zihinsel yönden gelişmesine yardımcı olan faaliyetleri içeren araçlardır (Topkaya, 2007). Beden Eğitimi, beden ve yapı işlevini geliştirmeyi, eklemlerin ve kasların kontrollü ve istikrarlı şekilde ilerlemesini elde etmeyi, okul dönemi sonrasında meslek hayatında ve toplumsal etkinliklerde harcanan bedensel gücü olabildiğince ekonomik biçimde kullanmayı ve organlarını kontrollü ve yöntemli bir biçimde kullanabilmeyi öğreten bir etkinlik sistemidir (Kaya vd., 2018: 101).

Beden eğitimi ve spor, bireylerin; bedensel etkinlik yapabilmesi, psikososyal açılarından gelişebilmesi, dans öğretimi, oyunlar, sportif becerilerinin geliştirilmesi ve toplumsallaşması bakımından önemlidir. Engeli olan bireyler gerek ailesel sebeplerden gerekse toplumsal sebeplerden dolayı genellikle hareketsiz bir yaşam sürdürmek zorunda kalmış ve bu sebeple de toplumdan ayrı yaşamaya maruz kalmış bireylerdir. Bu durum;

yetersizliği olan bireylerin, birçok gelişimsel yönlerden eksikliklerinin ve yetersizliklerinin olmasının en önemli sebebidir (Martin ve Speer, 2011; Block ve Obrusnikova, 2007). Yetersizliği olan bireylerin motorsal olarak yeterince gelişmemesi, motor gelişimlerinde gecikme ve kayıplar yaşaması, yeterli derecede bedensel aktiviteler yapamamasıyla ilişkilendirilmiştir (Clarke ve Clark, 1978)

1.4.2. Beden Eğitimi ve Sporun Gelişimdeki Rolü

Büyüme süreçlerinde uygulanan egzersiz etkinlikleri kemik yoğunluğunu ve büyüklüğünü arttırmaktadır. Gelişim süreçlerinde elde edilen egzersiz yapma alışkanlığının hayat süresince sürdürüleceği ve kişilerin daha sağlıklı bir hayat süreceği düşünülüğünde beden eğitimi ve spor dersleri bu alışkanlıkları kazandırma açısından önemli olabilmektedir.

Beden eğitimi ve spor; bireylerin gelişimine birçok yönden katkı sağlaması ve de eğitim-öğretim programlarında hedeflenen davranışların hayata geçirilmesinde tek alan olma özelliğindedir (Karamemiş, 2019: 12). Birçok yöne hitap eden hareket eğitimleri gelişim çağındaki bireylerin bütün gelişim alanlarına tesir etmektedir (Yarımkaya ve Ulucan, 2015: 39). Bireylerin tecrübe ederek kazanımlar elde ettiği, kendisinin görev aldığı önemli faaliyetlerin öncüsü hareket eğitimidir (Yarımkaya ve Ulucan, 2015: 39). Ergun (2003)'e göre spor, bireyin bedenine ve psikolojisine verdiği destekle beraber düzen, güven, yarışma ve arkadaşlık duygularını harekete geçirerek kişinin toplumsal kimliğini de kazanmasını sağlar. Spor, yetersizliği olan kişi için toplumsal kimliğin evrensel lisanıdır. Fiziksel aktiviteler ile bulunduğu çevresiyle iletişim sağlayan yetersizliği bulunan birey, paylaşma ve kendine güven hislerinin de gelişeceği etkinlikler ile toplumsal terapi durumunu alabilir (Çevik ve Kabasakal, 2013: 76). Sportif etkinliklerin pozitifliği, toplum içerisinde bulunan yetersizliği olan kişilerin de içermekte, bedensel ve zihni yönden ilerlemeleriyle bu bireylerin toplumda daha güzel ilişkiler kazanabilmesini sağlamaktadır (Savucu vd., 2006: 106). Bir eğitim faaliyeti olan spor, ortak amaçları dile getirebilme gücünü ve takdir edebilme duygusunu ortaya çıkarmakta, sabırlı ve enerjik olmayı sağlamakta ve sosyal gruba ve topluma mensubiyet gücünü kazandırmakla beraber birey ile toplum ilişkilerini daha ahenkli kılmaktadır (Çevik ve Kabasakal, 2013: 76). Sporun, samimi arkadaşlıklar geliştirilmesine, pekiştirilmesine ve toplumsal kaynaşmaya dayanak olduğu ve özellikle yetersizliği olan kişilerin toplum

içerisine katılabilmesinde önemli görev yüklendiği söylenebilir (Yetim, 2005). Beden eğitimi faaliyetleri yetersizliği olan kişilerin ya yetersizlikleri nedeniyle içerisinde oldukları psikolojik durum ya da insanların onlara olan davranışlarının sonucunda oluşan saldırgan olma durumu, kızgınlık ve çekememezlik gibi hislerini denetim altında tutmalarını sağlar (İlhan, 2008: 317).

Bu kapsamda beden eğitimi ve spor, bireyin bedensel, psikomotor, zihni, hissi ve toplumsal gelişimine fayda sağlamaya yönelik düzenli fiziksel faaliyetlerin bütünü olarak kabul edilebilir.

1.4.3. Özel Gereksinimli Bireyler İçin Beden Eğitimi ve Sporda Eğitimsel Yaklaşımlar

Modern beden eğitimi programları için öğrencilerin bireysel gereksinimlerine önem veren eğitimsel yaklaşımlar önemli olabilmektedir. Özel gereksinimli bireyler için beden eğitimi ve spora en fazla etki eden felsefi yaklaşımlar insancıl ve davranışçı psikolojidir (Rich, 1995).

1.4.3.1. İnsancıl Yaklaşım (Hümanizm)

Hümanizm, benliğin ve içsel güdülemenin gelişimine, olumlu manada kişilerarası ilişkilerin gelişimine ve bireysel sorumluluğun ilerlemesine önem gösteren bir yaklaşımdır (Özer, 2017: 51). Hümanizm, başka kuramlarda olduğu şekliyle kesin unsurlardan çok, belirli birtakım temel prensipler konusunda anlaşmış gözükten bilim insanlarının düşüncelerinden meydana gelmektedir (Özer, 2005: 106). Bu yaklaşımın tabanında öğrenci bulunur. Kişinin kendisini anlayabilmesi, özgür bir şekilde davranabilmesi, şahsi sorumluluklarını kabul etmesi, kabiliyetlerini ilerletmesi, kreatif durumda olması ve gerçekleşen vakalarda esnek davranabilmesi insancıl eğitimin özünü meydana getirmektedir (Şahin ve Özbay, 1999: 3). Bireylerin bu yönlerinin gelişebilmesi için de okul ve sınıf ortamının buna uygun düzenlenmesi önem arz etmektedir. Sturt (2004)'e göre insancıl eğitim zihniyeti, okul kapsamında açık sınıflar ve farklı değerlendirme seçeneklerini merkeze alırken, sınıf kapsamında aktiviteler, müfredat programları, toplumsal ve düşünsel beceriler öğrenci odaklıdır (Şahin, 2005: 53). Bu yaklaşımın benimsediği eğitim modelinde işbirliği yapmaya özendirme vardır, rekabet olmaz, müfredat kısıtlılığı bulunmaz, öğrenciyi merkeze alır, kesin süre sınırı olmaz, hedefler öğrenciye uygundur (Şahin, 2005: 53). Bu yaklaşım modelinde, insan ögesini ön

plana atan iki ilke üzerinde durulmaktadır. Bu ilkelere bir tanesi, kişinin teklîğidir, değer verilir ve eğitim odağında kazandırılması gerekli olan davranış olmayıp kişinin kendisi olmalıdır. Diğer ilke ise eğiticinin özerk olmasıdır (Özer, 2005:106).

Beden eğitiminde insancıl yaklaşım, benlik saygısını geliştirmek kendini anlamak ve insanlar ile olan ilişkileri geliştirmek açısından kullanılır (Özer, 2017: 100). Özel gereksinimli öğrenciler fiziksel aktivitelere genellikle zayıf benlik saygısı, güçlü olmayan yetenek ve motivasyonu düşük bir biçimde katıldıkları için beden eğitimi öğretmenleri bu özelliklerin gelişimine katkısı olması için insancıl yaklaşımın ilkelerinden faydalanırlar (Özer, 2017: 100). İnsancıl yaklaşımın ilkelerinden bir tanesi, bireysel eğitim programları ile her öğrencinin ilgileri ve ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Sherrill, bu yaklaşımı kabul eden beden eğitimi öğretmenlerinin bireylere özel olarak hazırladığı fiziksel aktivite programlarının, içsel güdüleme ve en etkili potansiyele varabilmek için gereken pozitif benlik kavramının oluşmasını ve ilerlemesini basitleştireceğine güvenmektedir (Özer, 2013).

1.4.3.2. Davranışçı Yaklaşım

Bu yaklaşımla eğitim, kişinin hareketlerinde yaşamı ile maksatlı ve istenilen değişim oluşturma sürecidir (Güneş, 2015: 2). Kişilerin hareketlerinde değişim oluşturmak, bu değişimi bilerek ve isteyerek, hedeflenen istikamette gerçekleştirme ve bu değişimleri kişinin öz yaşamıyla meydana getirmesi noktasında önemle dikkat edilmektedir (Güneş, 2015: 2). Bu yaklaşımın hedefi “davranış değiştirme”dir (Güneş, 2015: 2). Bu sebeple eğitim aşamasında hareketler, davranımlar, uyarılar, reaksiyonlar, pekiştirme, tekrar yapma, alışmışlık yaratma gibi özelliklere önem gösterilmektedir (Güneş, 2015: 2). Kişilerin hareketlerinde göz ile farkedilebilen değişimler oluşturmak için eğitimin yapıldığı platforma özen gösterilmektedir. Özetle bu yaklaşımda kişilerin hareketlerinde değişim oluşturma ön plandadır (Güneş, 2015: 2).

Davranışsal yaklaşım, kişinin istenilen bir davranışı gerçekleştirmesi için çevresinin organize bir biçimde planlanması gerektiğini belirtir (Özer, 2017: 101). bireysel ihtiyaçların farklı olduğu durumlarda insancıl yaklaşım kullanılabilirken gelişimsel geriliği daha fazla olan öğrencilerde öğrenmenin gerçekleşmesi için davranışçı yaklaşım daha etkili olabilir. Öğrenmenin çevrenin yapılanmasıyla oluştuğunu ifade eden bu yaklaşım öğrenmeyi basitleştirmek ve davranışı geliştirmek için kullanılabilir. Önemli

oranda öğrenme çevresi oluşturarak eksik tepkileri an aza indirmeye çalışması ile davranışçı yaklaşım, özel gereksinimli bireyler için beden eğitimi ve sporda uygun bir yaklaşım olarak görülür (Rich, 1995).

Beden eğitiminde, bireylerin hareketlerini kontrol altında alma alışkanlığı kazanmasına ve uygun olan hareketi devam ettirmesine katkı sağlaması amacıyla kullanılan bu yaklaşım için gerekli olan durumlar;

- Gelişmesi sağlanacak ve ya değişim yapılacak özel hareketi tesbit etme
- Hali hazırda olan başarımlar seviyesini tesbit etme
- Bir ve ya daha fazla amaç oluşturma
- Davranışsal olarak müdahale etme programını tatbik etme (Özer, 2017: 102).

1.4.3.3. Eklektik Yaklaşım

Eklektik yaklaşım (ekletizm) bir alanda kullanılmakta olan değişik tarzların, kuramların, sistemlerin ve düşüncelerin bir araya getirilerek ya da belirli bölümlerinin belirlenerek birarada kullanılmasıdır. Bu yaklaşımı kabul eden bir eğitimci bir modelle yetinmeyip bireyin gereksinimlerine göre farklı eğitim uygulamalarından en iyi bölümleri alarak yeni müfredat meydana getirmektedir.

Her insanın farklı olduğunu bilerek başlıklarının farkında olmak ve kültürel açıdan mükemmel uygulamalar sağlamak adına bu yaklaşım, bütün kuramsal çerçevelere önem verir ve danışan kişinin ferdiliğine ve tekliline ziyan getirilmeden bütüncül yaklaşım içerisinde bireyi toplumsal bağlamından ayırmadan araştırmacıya, bireye dokunma şansı verir (Keleşoğlu ve Yıldız, 2021: 200). Yapılan işlerde iş etiği ve prensiplerine dikkat edilirken, uygun olan yaklaşım biçimi olaydan olaya farklı olabilmektedir. Bu yaklaşımın gerekliliği de burdan gelir (Acar, 2013: 251). Guterman (2015)' göre bu yaklaşım, öğrenmek isteyeninin dünya bakışıyla ahenkli bir içerik temin edilmesiyle değişiminin çoğalmasına ortam hazırlayacak stratejik şekilde uygulamaya konulur (Okumuşoğlu, 2017: 365). Genel olarak danışanın, vakaların farklılaşma çabukluğu ile ilgili algısını sorgulamak yerinde bir davranış derecesi oluşturur. Bunu gerçekleştirmenin en uygun usullerinden bir tanesi çözüm mihraklı yaklaşımın derecelendirme suallerinin kullanılmasıdır (Beyebach, 2009).

Eklektik yaklaşım, özel gereksinimli kişiler için beden eğitimi ve spor da insancıl yaklaşım ve davranışsal yaklaşım gibi yaklaşımlarla birlikte davranışı biçimlendirme ve beceri öğretmek amacıyla kullanılabilir. Beden eğitimi ve spor öğretmeni bu yaklaşım içerisine birçok filozofik yaklaşımı ekleyerek her bireyin başarılı tecrübeler edinmesini sağlayabilir (Rich, 1995).

1.5. UYARLANAN BİREYSEL FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMI

Yetersizliği bulunan çocuk ve genç kişilerde motor ilerlemesindeki geç kalma ve kayıplar fiziksel aktivite eksikliği ile ilişkilendirilmiştir. (Clarke ve Clark, 1978). Bu doğrultuda sistemli eğitim programları ile aynı hedefleri içeren uyarlanmış fiziksel aktivite programları, özel gereksinimli öğrencilerin yeteneklerine uygun ve gereksinimlerini gidermek amacıyla farklı adaptasyonlar uygulanmış programlardır (Block, 2007).

Uyarlanmış terimi; programın herkese uygun şekilde uyarlanmasıyla her bireyin ihtiyaçlarının karşılanabilmesi manasına gelmektedir (Gürsel, 2007). Uyarlanmış beden eğitimi ise engeli olan kişilerin bedensel olarak uygun seviyede olmaları ve kendilerini dinç, sağlam hissetmeleri için çeşitlendirilmiş programlardır (Gürsel, 2007).

Basketbol sporunun tekerlekli sandalye ile oynanan şekli bedensel yetersizliği olan kişiler için uyarlanmış bir spordur. Görme yetersizliği bulunan kişiler için oynanan Golbol, (sporcuların karşı kaleye sesli topu atmaya çalıştıkları bir oyun) uyarlanmış bir spordur. Yetersizliği bulunan kişiler genel sporlara ya da birleştirilmiş, bireyselleştirilmiş ve paralel düzende uygulanan uyarlanmış sporlara katılabilir (Winnick, 2007).

1.5.1. Tarihi ve Gelişimi

Çin'de M.Ö. 3000 yıllarında, tedavi amacıyla yapılan egzersizler olduğu, eski Yunanlılar ve Romalılarında egzersizi tıp ve tedavi amacıyla uyguladıkları bilinmektedir. Sherrill (2004), bu durumu 1900 yılları öncesi beden eğitimi derslerinin, tabiatı dolayısıyla sağlığa yönelik yapıldığı ve sağlığı muhafaza edici, iyileştirici ve geliştirici olduğunu belirtir. Beden eğitimi derslerinin hedefinde rahatsızlığı engellemek, bedeninin sıhhatini ve canlılığını korumaya destek olmak vardı. Fakat, yetersizliği bulunan kişilerin özel eğitim ihtiyaçlarını giderebilmek amacıyla beden eğitimi ve spor düşüncesi yakın tarihtir. 19. Yüzyıl'ın son yıllarından 1930'lu dönem arasında programlar sağlığa dönük bedensel egzersizden, sporu merkezine alan beden eğitimi derslerine doğru bir yol çizdi

ve bireyin bütününe doğru bir ilgi oluştu (Winnick, 2007). Gelişmiş ülkelerde uyarlanmış beden eğitimi uygulamaları 19. Yüzyılda görülmüş olsa da uyarlanmış beden eğitiminin önemi ve toplum açısından faydaları 20. Yüzyılda önemsenmeye başlanmıştır (Winnick, 2007). Devlete bağlı olan okullarda, mecburi beden eğitimi derslerinde önemli oranda bir artma oldu ve beden eğitimi derslerine destek olmak amacıyla bu dersleri okutacak olan beden eğitimi öğretmenlerine tıbbi eğitimin yerine adapte edilmiş beden eğitimi ve spor eğitimi verildi (Winnick, 2017). 1952 yılında Amerikan Sağlık Birliği Beden Eğitimi ve Rekreasyon kuruluğu, bir alt disiplin diye tarif etmesi ve profesyonel olanlara yol göstermesi ve rehberlik yapması amacıyla, bir encümen grubu kurdu. Encümen grubu, adapte edilmiş beden eğitimi dersini "normal bir beden eğitimi programının hareketli etkinliklerine kısıtlanmadan güvenli ve başarılı olarak katılamayacak yetersizliği olan öğrencilerin ilgi, kapasite ve sınırlamalarına uygun gelişimsel etkinlik, oyun, spor ve ritimlerin çeşitlendirilmiş bir programıdır" şeklinde tanımını yapmıştır. Bu tarif beden eğitimi dersinin çeşitliliğini meydana getirmiş ve özelinde yetersizliği bulunan çocukları içermiştir. Uyarlanmış fiziksel aktivite ve ya uyarlanmış beden eğitimi isimlerini ilk olarak 1973 senesinde Kanada ve Belçika' dan bilim insanları Uluslar Arası Adapte Edilmiş Fiziksel Aktivite Federasyonu kurulduğunda dile getirmişlerdir (Özer, 2010). Sınıflandırılmış özel gereksinimli kişilerle kısıtlı olmasa da, adapte edilmiş beden eğitimi, günümüzde geçerliliği daha devam eden ve alt disiplin için en kapsamlı tanımdır (Winnick ve Poretta, 2017).

Uluslararası bağlamda uyarlanmış beden eğitimi şeklinde resmi olarak ilk yarışma 1924'te dokuz devletin iştirak etmesiyle, Uluslararası Sessiz Oyunlar (Deaflympics), ismiyle Fransa'nın başkenti olan Paris şehrinde yapılmıştır (Winnick, 2017). Bu dönemde özel gereksinimli bireyler için sportif organizasyonlar, 1960'lı yılların bitiminde, Vietnam gazisi küçük bir ekip aracılığıyla organize edilmiştir. Bu yöntem ile ortopedik, omurilik, sinir-kas, görsel problemleri bulunan kişiler için senenin tümüne yayılan sportif ve serbest zamanları değerlendirici imkanlar oluşturmak için çaba gösterilmiştir (Winnick, Poretta, 2017).

Zihni yönden yetersizliği bulunan kişiler için sportif yarışmalar tertip etmek ve destek olmak amacıyla Joseph P. Kennedy, Jr. Vakfı tarafından oluşturulan Özel Olimpiyatlar, uluslararası kategorideki ilk faaliyetlerini 1968 tarihinde Chicago, Soldier Field kentinde yaptı. Bu faaliyetler yalnızca bir model oluşturmakla kalmıyor bunun

yanında zihinsel yetersizliği bulunan kişiler için değişik uyarlamaların hayata geçirilmesini yayarak tanıtımına destek oluyor (Savucu, 2019: 196).

1.5.2. Uyarlanan Fiziksel Aktivite Programının Önemi

Özel gereksinimli kişiler, uyarlama yapılmadan gerçekleştirilen spor içerikli aktivitelere katılmakta sıkıntılar yaşamaktadırlar. Bu duruma göre özel gereksinimli kişilerin, spor içerikli aktivitelere katılabilmeleri ve de bu spor içerikli aktivitelerinden yarar sağlamaları için programlara farklı uyarlamalar konulması gereklidir (Schultheis vd., 2000).

Tipik gelişim gösteren bireylere göre yetersizlikleri bulunmasına karşın, gerçekleştirilen programların ve etkinliklerin bu kişilere göre seçim yapılması ve gerekli düzenlemelerin hayata geçirilmesiyle bu kişilerin, öz güven elde ettikleri ve tipik gelişim gösteren akranlarıyla başarılı bir şekilde yarışabildikleri gözükmemektedir (Ilkım vd., 2018). Kişilerin gereksinimleri doğrultusunda planlanan spor içerikli aktivitelerin özel gereksinimli bireylerde kassal kuvveti artırdığı, farklı motor becerilerine pozitif yönde katkı yaptığı böylelikle özel gereksinimli kişilerin gündelik gereksinimlerini daha basit ve bağımsız bir şekilde gerçekleştirebilir duruma ulaştıkları söylenebilmektedir (Karakurt, 2017: 23).

Özel gereksinimli kişilerin faydalanması amacıyla gerçekleştirilen uyarlanmış beden eğitimi etkinlikleri, özel eğitimin programlarını tamamlayan faktörlerdendir. Kişilerdeki farklılıklara dikkat edilerek gerçekleştirilen bu programın özel gereksinimli kişilerdeki öncelikli amaçları toplumsallaştırma, motor beceri düzeylerini geliştirme ve güçlüklerle savaşılabilmeyi öğretebilmektir (Kuruoğlu ve uzunçayır, 2020: 119; Günaydın, 2016). Uyarlanmış beden eğitiminin hedefleri içerisinde, kişilere hayat süresince devam eden sağlıklı ve özgür bir hayat için gereken, fonksiyonel motor becerilerini, bilgiyi ve imkanları temin ederek değerlendirmelerde bulunmak vardır (Savucu, 2019: 197).

Özel gereksinimli kişilerin uyarlanmış beden eğitimi ve spor etkinliklerine iştirak etmesiyle daha sağlıklı olabilecekleri, toplumsallaşacakları, toplumsal uyum sıkıntılarının azalacağı, hayat standartlarının yükseleceği öngörülmektedir (Kuruoğlu ve Uzunçayır, 2020: 119; Günaydın, 2016).

1.5.3. Uyarlanan Fiziksel Aktivite Programında Dikkat Edilecek Durumlar

Yetersizliği bulunan kişilere göre adapte edilmiş bu programlar, kronik rahatsızlığı (kanser, kalp rahatsızlıkları, şeker, obezite, astım, bunalım vs.) olan bireylerin sağlıklarına negatif yönde etki etmeyecek biçimde organize edilerek yapabilecekleri seviyede planlanması ve uygulanması gerekmektedir (Sherrill, 2007). Uyarlanmış fiziksel aktivite programı, oturur vaziyette uygulanan programlardan ziyade etkin bir bedensel programı içermelidir. Program, bireylerin ihtiyaçlarını giderirken bedensel aktifliğin yararlarından faydalanmayı amaç edinmelidir ki bireyler pasif bir beden eğitimi tecrübesine sahip olmasınlar. Uyarlanmış beden eğitimi, okul gibi eğitim kurumlarında uygulanır ve farklı eğitim tarzlarından faydalanılabilir (Winnick, 2007). Bu programlarda örgütsel ideallere ve amaçlara ulaşabilmek amacıyla öncelikli olarak sağlık hizmetleri ve ilişkili diğer hizmetlerden faydalanılır (Winnick ve Poretta, 2017).

Bir kişinin bir yetersizliği var ise ve adapte edilmiş beden eğitimi programını kapsayan özel eğitim uygulamasına ve alakalı hizmetlere gereksinim hissediyorsa, bireyin yetersizliği sebebiyle uyarlanma yapılmayan beden eğitimi dersindeki başarısını negatif olarak etkilediğini gösteren değerlendirme çıktıları uygun biçimde incelenmeli, problemler tespit edilmelidir (Sherrill, 2004). Kişide motor, tutumsal ya da kognitif olarak yetersizlikler bulunuyor ama genelde beden eğitimi derslerine başarılı biçimde dahil oluyorsa, bu birey uyarlanan beden eğitimine gereksinim hissetmez. (Savucu, 2019: 197). Bunun yanında kısa zamanlı rahatsızlıklar ve ya herhangi bir uzuvu kırılma gibi geçici şekilde yetersizlik durumu bulunan kişiler, uyarlanan beden eğitimine elverişli değildir (Winnick ve Poretta, 2017).

1.6. FİZİKSEL UYGUNLUK

Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı tanıma göre sağlık; kişinin beden, ruhsal, fizyolojik ve mental olarak iyi olma durumudur. Fiziksel uygunluk ise bireyin yorgunluk yaşamadan iş ve gündelik etkinlikleri dosdoğru ve başarılı bir biçimde uygulama kabiliyetidir (Çal, 2021: 9). Fiziksel uygunluk, bireyin sağlığı ile ilgili bilgi edinmenin en önemli araçları arasında görülmektedir (Ortega vd., 2008: 1; Tyler, 2014: 4). Fiziksel uygunluk, İngilizce “physical fitness” teriminden dilimize uyarlanmıştır, “physical” kelimesi “bedensel” “Fitness” kelimesi ise bireyin sağlıklı ve zinde olması”dır. Sağlıklı olmak için sıkı fiziksel aktivitenin gerekli olduğu düşüncesiyle ilk fiziksel uygunluk

programları Amerika Birleşik Devletleri' nde uygulanmıştır (Zorba ve Saygın, 2013: 125).

Teknolojinin ilerlemesi ve insan gücüyle yapılan işlerin teknolojik araçlarla yapılması insanların genel olarak daha hareketsiz bir yaşam tarzı sürmesine sebep olmuştur. Bu durumda fiziksel uygunluk daha önemli olmaya başlamış ve bu konu ile ilgili çalışmalar yapılmıştır. Gerçekleştirilen çeşitli çalışmalara baktığımızda akranlarına göre fiziksel uygunluk yönünden geride olan, yağlanma oranı yüksek olan ve ya obezite ihtimali bulunan kişiler, okul döneminde katıldığı çeşitli spor etkinliklerinde akranlarına oranla başarısız gözükmiştir. Bu durumun sebebi ise fiziksel uygunluğu iyi olmayan ve bedensel ilerlemesini tamamlamayan kişilerin istenilen motorik başarıyı elde etmede güçlük yaşayacağı hakikatidir (Wrotniak vd., 2006; D'Hondt vd., 2009). Tipik gelişim gösteren öğrencilere oranla daha düşük fiziksel uygunluğa sahip olduğu belirtilen özel eğitim meslek okulu öğrencilerinin, fiziksel aktiviteler aracılığıyla fiziksel uygunlukları geliştirilebilir. Ancak, gelişim çağındaki yetersizliği olan ve olmayan tüm bireylerde fiziksel uygunluğun geliştirilmesinde yaş ve olgunlaşma gibi faktörler daha etkili olabilmektedir (Winnick, 2017: 446).

1.6.1. Fiziksel Uygunluk Bileşenleri

Yaşamımızı devam ettirirken ihtiyacımız olan hareketleri, yorulmadan kolay bir şekilde gerçekleştirebilme yeteneği fiziksel uygunluk olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel uygunluk, sadece bedensel hareketler ve ya spor içerikli faaliyetlerle ilgili değil bunun yanında sağlık ile ilişkilendirilmekte, bu cihetiyle fiziksel uygunluk bileşenleri sağlıkla ilgili ve beceri ile ilişkili olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır. Teknolojinin yaşamın her alanına girmesi hareketsiz bir hayatı beraberinde getirmekte bu da sağlık sorunlarına sebep olabilmektedir. Fiziksel uygunluk bileşenlerinin her biri, bireylerin performansları üzerinde etkilidir.

1.6.1.1. Sağlıkla İlgili

Sağlık ile alakalı fiziksel uygunluk seviyesinde belirli derecede yükselişin, zihinsel işlevselliği ve uyku niteliğini yükselttiği, üzüntü ve stres seviyesini azalttığı, bundan dolayı da öğrencilerin akademik başarılarında yükseliş sağlandığı gözlemlenmiştir (Castelli, vd., 2007). Sağlıklı olma durumu ile alakalı fiziksel uygunluk değişkenleri;

esneklik, kassal kuvvet, aerobik uygunluk, kassal dayanıklılık ve beden kompozisyonudur (Yılmaz, 2020: 123).

1.6.1.1.1. Esneklik

Esneklik, genel olarak eklem çevresindeki hareket serbestliği biçiminde ifade edilebilir. Esneklik, bireyin bedeninde bulunan bir eklem, spor tekniğinin yapılması için gereken hareket koridoru süresince davranışı gerçekleştirme kabiliyetidir. Kişinin erişebilir hareket koridorunda eklem ve ya eklemlerin incinmesine neden olmadan uyguladığı aktivite kabiliyetidir (Karakaş, 2017: 10).

Esneklik, spor dalının ihtiyacına uygun optimum bir ilerleme elde etmede, kuvvet ve hız gibi fiziki etmenlerin ve yöntemin ilerlemesinde etkili olmaktadır. Bunun yanında çalışan kaslara rahat davranış yeteneği sağlayan esneklik; sakatlıkların önüne geçmesi açısından bütün spor dalları arasında önemli bir yere sahiptir. Spor branşlarının bir çoğunda, sporcuların ve çalıştırıcıların geneli esneklikte devamlılığının sürdürülmesinin kas ve tendon sakatlanmalarından sakınılması bakımından önemine inanmaktadırlar (Koz ve Ersöz, 2004: 15). Fiziksel uygunluk bakımından önemli olan sağlık ve performans değişkenleri içerisinde esneklik, önemlidir ve birçok eklem etrafındaki davranış aralığı olarak ifade edilmektedir (Büyükçelebi ve Sarı, 2020: 43). Esneklik, verimli ve güvenli bir egzersiz için önemlidir. Egzersiz için esnekliği iyi bir düzeye ulaştırmadan hedeflenen hareketleri yapmada problemlerle karşılaşılabilir. Esnekliğin ihmal edilmesi ağrı, yaralanma ve sakatlanma gibi akut veya kronik sonuçlar getirebilir (Greenberg vd., 2004; Zorba ve Saygın, 2013: 125).

1.6.1.1.2. Kassal Kuvvet

Kuvvet, gereksinim duyulduğunda kas ve ya kas kümesinin maksimal gayretiyle hareketli ya da statik direnç sunabilme kabiliyetidir. Bunun yanında kuvvet, sporda elde edilen verimi belirleyen komplike becerilerden de bir tanesidir (Sculthorpe vd., 2017).

Kuvvet, kas ve ya kas kümesinin en yüksek seviyede güç ve ya dönme momenti oluşturabilmesi olarak ifade edilmektedir. Kuvveti meydana getiren sinir-kas mekanizması son derece etkili bir biçimde görev yapar. Kuvvet kas sistemi ile ilişkili olduğu gibi nöromasküler bir etmeden de etkilenebilmektedir (Bisseling vd., 2008).

Kaslar kimyevi enerjiyi mekanik işe dönüştürerek gündelik yaşamımızdaki aksiyonları ve sportif davranışları meydana getirir. Bu nedenle kas mekanizmasının en esas vazifesi, kasılarak fiziksel davranışa sebep oluşturan kuvveti oluşturmaktır (Karabağ, 2022: 15).

Kas kuvveti, verimli hareket etmeyi sağlar. Kas kuvveti, bireyin eklemlerinin daha dengeli çalışmasına faydalıdır. Kişinin kas kuvveti ne kadar artarsa o kadar kas iskelet sistemi yaralanma riski azalır (Zorba ve Saygın, 2017).

Spor ile ilgili olarak kuvvet terimi, istemli kas kasılması ile oluşabilen gizil pürüzleri aşmak ve direnç oluşturabilmektir. Kuvvet terimi komplike bir beceridir ve türlü kas kasılma çeşitlerine göre kendi içerisinde bir takım sınıflandırılmalara bölünebilir (Chapman vd., 2006).

Yetersizliği bulunan kişilerin durumlarına göre planlanan fiziksel aktivite programlarının, kas kuvvetini geliştirdiği ve farklı motor yetenekleri üzerinde olumlu etki gösterdiği, böylece yetersizliği bulunan kişilerin gündelik ihtiyaçlarını daha rahat ve bağımsız bir şekilde karşılayabilir duruma geldikleri söylenebilmektedir (Karakurt, 2017: 23).

1.6.1.1.3. Aerobik Uygunluk

Kalp-solunum sistemi dayanıklılığı, kalbin, akciğerlerin ve dolaşım sisteminin çalışan kaslara yeterli miktarda oksijen gönderme ve besinleri tedarik etme yeteneğidir (Heyward, 2006). Diğer bir tanımla kalp-solunum dayanıklılığı, orta ile yüksek şiddette devam eden egzersiz periyotlarında büyük kas gruplarını içeren dinamik egzersizleri gerçekleştirebilme yeteneğidir (Yanardağ ve Yılmaz, 2017).

Oksijenin temin edilmesi ile karbonhidrat ve yağların, su ve karbondioksit kadar bölünmesi neticesinde enerji ortaya çıkması aerobik yoldur. Aerobik kapasite söylendiğinde, sporcunun yarışma esnasında zorlandığında bedeninin harcadığı maksimum oksijen derecesi (MaxVO₂) diye belirtilebilir.

Bedensel kapasitenin fizyolojik olarak en temel göstergesi enerji kapasitesinin güçlü olmasıdır. Tüm spor kollarında enerji üretimi ve kullanımı çok olan sporcular fiziki olarak her zaman avantaj elde ederler. Örneğin güreş dalında egzersiz ya da spor süresi

1-3 dakikanın üzerine çıktığında aerobik enerji sistemi de devreye girmektedir (Akinoğlu vd., 2017: 227).

1.6.1.1.4. Kassal Dayanıklılık

İnsan vücudunun ağırlığının %40-50'sini kas dokusu oluşturur. Vücudumuzdaki kaslar sinir sistemince sağlanan uyarılar karşısında kasılarak tepki verir. Kas dokusu, gerilerek normal uzunluğundan daha fazla uzayabilir ve gerilme fonksiyonu ortadan kalktığında başlangıç uzunluğu olan normal formuna döner. İnsan vücudunda hareketin oluşumu iskelet kasların kasılmasına bağlıdır (Ergen, 2002).

Kassal dayanıklılık, en üst seviyelerdeki kuvveti uzun bir süre sürdürebilme yeteneğidir. Kas grubunun, uzatılmış egzersizlerde submaksimal olarak kuvvet oluşturabilme becerisidir. Yorulma zamanının ölçülmesiyle kassal dayanıklılık seviyesi ölçülebilmektedir. Kassal dayanıklılık statik ve dinamik olarak iki şekilde ortaya çıkmaktadır (Özer, 2013). Dinamik dayanıklılıkta hareketlilik, statik dayanıklılıkta ise duran iş söz konusudur. Kassal dayanıklılık, kısa süreli dinlenmeli ve hafif şiddetli, çok tekrarlı egzersiz programlarıyla gelişmektedir (Uğur ve Baysaling, 1999). Mekik, bükük kolla asılı durma kas dayanıklılığın saha test örnekleridir (Short, 2007).

1.6.1.1.5. Beden Kompozisyonu

Beden kompozisyonu, bedeni meydana getiren yapının her bir tanesinin nicelik olarak oranını belirtmesine rağmen, genelde bedende mevcut olan yağ oranını göstermektedir (Yılmaz, 2020: 123). Bedende bulunan yağlı ile yağsız beden kümeleri beden kompozisyonunu oluşturmaktadır (Yılmaz, 2020: 123). Yağ olmayan kümeler; kemik, kas, hücre içerisindeki ile dışarıdaki sıvı, damar, sinirsel ađ ve başka organik moleküllerden meydana gelmektedir. Yağlı olan kümeler; derinin alt kısmında olan ile depoya dahil edilen ve esansiyel yağları içermektedir (Dunford ve Doyle, 2008). Bedeni komponentlerin hangilerinin olduğu, farklı bilim insanlarına ve işlenen modellere göre farklılık gösterebilmektedir, değişik model kullanma ile ölçüm yapılmasına karşın beden kompozisyonu ölçümlerinde tespit yapılan en önemli sonuç, bedenin yağ yüzdesi oranıdır (Yılmaz, 2020: 124). Son seneler itibariyle dünyada kilo artmasının ve obeziteli olmaya doğru yönelimin büyük oranda fazlalaşmasının nedeni olarak, oldukça düşük fiyatlar ile alınabilen çok fazla yağ içeren yiyeceğin çoğalması ve toplum içerisinde fiziksel etkinlik seviyesinin düşmesidir (Yılmaz, 2020: 124).

1.6.1.2. Beceri İle İlişkili

Fiziksel uygunlukla alakalı sportif başarıml ve motor beceri unsurlarını kapsar. Bu unsurlar; çeviklik, denge, koordinasyon, güç, hız ve reaksiyon zamanı olarak belirtilir. Spor branşında, sporcunun spesifik hareketler ve motor becerilerinde ileri seviye performansa ulaşarak başarı sağlaması için gereklidir. Performans ilişkili bileşenlere, spor uygunluğu ve motor uygunluğu da denir (Zorba, 1995).

1.6.1.2.1. Çeviklik

Spor başarısına etki eden en önemli kriterlerden bir tanesi çeviklikdir (Özby vd., 2018: 97). Sinir-kas ilişkisiyle beraber denge, kuvvet ve sürat gibi önemli motorik özelliklerin kullanılmasıyla, doğru bir şekilde olabildiğince seri, akıcı, kontrollü ve basit şekilde bedeni farklı bir yerden başka bir yere hareket ettirebilme yeteneği çeviklik olarak adlandırılabilir (Turner, 2011: 26). Çeviklik, kişinin yön değişimini hızla gerçekleştirmesi esnasında denge kaybına uğramadan kuvvet ve sinir kas koordinasyonu sağlanmasıdır (Przysucha ve Zerpa, 2019).

Çeviklik, uyarıcıya reaksiyon olarak verilen, bedenin bütününün katılmasını gerekli kılan, süratli hareket yapabilme, dengeyi koruma, taraf değişme becerilerini uyumlu biçimde yapabilme kabiliyeti olarak ifade edilebilir (Özby vd., 2018: 197). Uygulanan hareketin beden konumunun kontrolünü ve dengedeki artışını sağlamak için çevikliğin geliştirilmelisi gereklidir (Miller vd., 2006). Çeviklik, hentbol, basketbol, buz hokeyi ve futbol branşlarında başarımlın en önemli kriterlerindedir (Little ve Williams, 2005). Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar çeviklikte; kuvvet, yön değişikliği ve sürat gibi fiziki niteliklerin yanında görsel tarama, feraset, kavrama ve karar verme gibi kognitif etkenlerin de son derece önemli olduğunu belirtmektedir (Armstrong ve Greig, 2018; Zemková, 2016)

1.6.1.2.2. Denge

Hareketsiz ve ya hareketli durumlarda bedenin konumunu koruyabilmesi kabiliyeti denge olarak isimlendirilir. Destek sahası üstünde bedenin yük merkezini koruyabilme kabiliyetine denge denir (Boccolini vd., 2013). Denge doğumla birlikte gelen kabiliyettir ve bunun yanında hedefli pratiklerle geliştirilebilecek fiziki bir beceridir (Ruiz ve Richardson, 2005). Dengede kalabilme kabiliyeti komplike bir geribildirim denetleme mekanizmasına bağlıdır. Bu mekanizma görsel, vestibüler ve somatosensör reseptörleri

işleterek faaliyete geçer (Yılmaz, 2023: 21). Dik bir pozisyonda ayakta beklerken dengeye zarar verici durumu dengelemek amacıyla birçok duruş kontrol mekanizması faaliyete girmektedir ve duruş kontrol mekanizması brain ve kas-iskelet mekanizması arasında feedback kontrol devresi diye faaliyet göstermektedir (Deliagina vd., 2007). Beden bölümlerinin (gövde, ayak ve bacak) kas mekanizmaları bu feedback devresini değerlendirerek, kişinin yer çekime karşı ayakta kalmasını temin etmektedir (Deliagina vd., 2007). İki ayak aralığının açık durumda bulunduğu pozisyon denge sahasının en istenilen şeklidir (Sucan vd., 2005: 37).

Denge terimi esasen, hareketsiz bir vaziyet olarak düşünülmesine karşın, bünyesinde birden fazla sinirsel mekanizmayı bulunduran komplike bir süreçtir. Bu sebeple kaynaklar dengeyi, statik ve dinamik denge adı altında olmak üzere iki kısımda araştırmışlardır (Muratlı, 2007).

Statik denge; sabit bir şekilde hareket etmeden ayakta bekleme pozisyonunda postural kontrolünün gerçekleştirilebilmesidir. Statik dengenin devam edebilmesi için beden kütle merkezi ikinci sakral vertebra düzeyinden geçmeli ve destek yüzeyi üstünde kalmalıdır.

Dinamik denge ise hareket yapma esnasında ortaya çıkan postural değişikliklerin başlangıçta tahmin edilebilmesi ve denge değişiklikleriyle orantılı cevapların verilebilmesi olarak ifade edilmektedir (Sindel, 2000).

Kızlar, çocukluk dönemi boyunca her iki denge türünde de (statik ve dinamik denge) bakımından erkeklerden daha iyi olma eğilimi gösterirler (Gallahue vd., 2014).

1.6.1.2.3. Koordinasyon

Koordinasyon, komplike bir aksiyona iştirak eden bağımsız vücut bölümlerinin denetlenmesini ve bu bölümlerin ortak hedef için birlikte hareket yapmalarını sağlamaya katkı sunacak bir motor beceridir (Işık, 2016). Koordinasyon hedefi bulunan bir aksiyonda iskelet kas mekanizması ile merkezi sinir mekanizmasının uyumlu bir şekilde hareketlenmesi ve etkileşim halinde olması gereklidir (Yalbir, 1986). 5 ile 6 yaş aralığında olan çocukların birden fazla olan hareketi, kombinasyon yapabilecek becerileri vardır ve farklı yaştaki çocuklara göre koordinasyon becerileri bakımından daha fazla gelişmişlerdir (Mengütay, 2005). Koordinasyon sağlanıyorsa hareket meydana getiren kasların mükemmel biçimde çalışması demektir ve eğer hareket meydana getiren kaslar

yeterince koordinasyon oluşturamıyorsa öğrenme olmamıştır (Aracı, 2006). iki şekilde ele alınmaktadır.

Genel Koordinasyon: Yalnızca bir spor branşına özgü olmayan motor becerileri orantılı ve mantıklı biçimde gerçekleştirebilme kabiliyetidir (Koç, 2005; Zeytinoğlu, 2009: 12).

Özel koordinasyon: Belli spor branşlarındaki çeşitli motor becerileri çabucak, kesintisiz ve devamlı gerçekleştirebilme kabiliyetidir. Özel koordinasyon, spor branşlarının özelliklerine göre motorik melekelerle entegrasyon olmuş koordinasyon gelişimini de kapsamaktadır (Koç, 2005; Zeytinoğlu, 2009: 12).

1.6.1.2.4. Kuvvet

Psikomotor hareketlerin yapılabilmesi için bir güce gereksinim duyulur. Yürüme, tırmanma, atlama gibi eş güdümlü davranışlar hep güç gerektiren hareketlerdir. Zihinsel yetersizliği olan kişilerin tipik gelişim gösteren kişilere göre kuvvet gelişimleri yetersiz olabilir. Bu nedenle zihinsel yetersizliği olan kişilere alıştırma uygulanırken motor beceri ve fiziksel uygunluk seviyelerinin eksik olabileceği hesaplanmalıdır.

Kuvvet, temel anlamıyla bir dirence karşı koyabilme yeteneğidir. Başka bir söylemle; kasın gerilerek ve gevşeyerek dirence engel olmaya çalışmasıdır (Bompa ve Haff, 2017). Biyolojik bakımından kuvvet, bireyin bir objeyi harekete geçirme, dirence engel olup ona karşı üstünlük sağlama olarak ifade edilir (Aktaş, 2010: 4). Fizyolojik bakımından kuvvet; insan bedeninde kaldıraç mekanizmasını meydana getiren kaslar ve kemiklerin kuvvet kaynağı için vazife içerisinde olmasıdır (Wong vd., 2010). Kuvvet neredeyse tüm motor etkinliklerinin tabanını oluşturmaktadır. Kuvvet olmadan kasın mekanik bir iş gerçekleştirebilmesinin imkanı olamamaktadır.

Kuvvet, teorik düşünceye göre genel kuvvet ve özel kuvvet diye temelde ikiye ayrılır.

Genel Kuvvet: Bütün kasların kuvvet düzeyini ifade etmektedir. Hangi spor dalı olursa olsun kasların spor dalı ayırtetmeden belli bir mukavemete engel olabilme kabiliyetidir (Bompa ve Haff, 2017).

Özel Kuvvet: Belirli bir spor dalının gerekli olduğu kuvvet çeşididir. Sporcular bu kuvveti genel olarak alıştırma sürecinin sonlarına gelindiğinde kullanmaktadır (Bompa

ve Haff, 2017). Kuvvete etki yapabilecek birçok neden bulunmaktadır. Bu nedenler sinirsel kontrol, kasılmaya katılım gösteren kas adeti, kasın yapısı, hareket çabukluğu ve ölçüsü, fizyolojik ve anatomik işlevler diye belirtilebilir (Kenney vd., 2015).

Kuvvet, antrenman bilgisi açısından Çabuk Kuvvet, Maksimal Kuvvet ve Kuvvette Devamlılık diye sınıflandırılmıştır.

Çabuk Kuvvet: Sinir kas mekanizmasının, şiddetli bir çabuklukta kasılması ile beraber oluşan kasılma biçimidir. Beyin aracılığıyla götürücü sinir ağı üzerinden kasa verilen uyarmaya karşılık, kas dokusunun olabilecek en çabuk biçimde kasılma gerçekleştirmesidir (Karadenizli, 2016).

Maksimal Kuvvet: Başlangıç sinir mekanizması ile yapılan azami istemli kasılma ile beraber en şiddetli seviyede kuvvet meydana getirir. Bu kuvvet çeşidi sporcunun karşılaştığı mukavemet ile beraber farklılık göstermektedir (Bisseling vd., 2008).

Kuvvette Devamlılık: Oluşan bir yorgunluk sürecine direnebilme sürecidir (Scates, 2003).

1.6.1.2.5. Sürat

Sürat özelliği çoğunlukla doğuştan olan, alıştırılmalarla gelişimi farklı biyomotor özelliklere oranla daha eksik olan bir yetidir (Çelik, 2018). Fizyolojik bakımdan, kas ve sinir mekanizmalarının seri çalışma kabiliyetine bağlı davranışsal bir yetenek diye idrak edilmektedir. Fiziksel bakımdan, çabuklukla aynıdır ve davranışın birinci basamağından kinematik özelliğidir (THF, 2013: 4).

Sürat; bireyin çabuk bir biçimde ilerleyebilmesidir, motorik mekanizmaya bağlı olarak uygulanan davranışı en kısa sürede bitirebilmesidir, kasların uyarıcılar karşısında en kısa zaman dilimi içerisinde reaksiyonda bulunarak dirençlere şiddetli düzeyde tatbik ettiği davranışların tümüdür (Sayın, 2011).

Sürat yetisi, genel olarak genetik etkenler ile ilişkili görülse de uygun çalışmalarla belirli düzeyde geliştirme olanağı vardır. Ancak, bayanlarda kemik ve yağ düzeyine bağlı olarak sürat becerisinin gelişimi erkeklere kıyasla daha düşüktür (Yapıcı ve Löküoğlu 2018:162). En çabuk gelişim 10-13 yaş aralığındadır fakat en güçlü veriler, genelde 20-30 yaş aralığında temin edilir (Bomba,1998). Ana motorik özellik olan sürat kabiliyetinin

gelişimine küçük yaşlarda başlanılmalı ve de yaşla orantılı çok taraflı eğitimler tatbik edilmelidir (Mengütay, 2005).

1.6.1.2.6. Reaksiyon Zamanı

Spor kabiliyetinin tespit edilmesi hususunda senelerdir uygulanan çalışmalar, spor kabiliyetinin bileşkeler bütünü olduğunu göstermiştir (Arslanoğlu vd., 2010: 132). Reaksiyon özelliğide bu komponentlerin bir parçasıdır (Bayar ve Koroç, 1992).

Reaksiyon, kas kümesine varmak üzere olan bir uyarının sinirlerin yardımı ile santral sinir mekanizmasına ulaşarak burda karar oluşturup yeniden sinirlerin yardımı ile kaslara iletilmesi ve kasların verilen karar sonucunda davranışa başlaması olarak ifade edilir (Sevim, 2007). Yapılan bir başka tanımda ise, uyarının kabul edilmesiyle yanıtın verilmesi aralığındaki içsel zamanlama diye tanımlanır (Schmidt, 1991).

Reaksiyon, evvelden tahmin edilemeyen çeşitli durumlara acele ve çabucak yanıt verebilmek için oldukça önemlidir (Sevim, 2007). Reaksiyon süresine, organik etmenler, uyarıcı sertliği, kas gerilimi, motivasyon, alıştırma, halsizlik ve genel sağlık etmenleri tesir etmektedir (Ertavukçu vd., 2021: 57). Spor dallarının bir kaçında reaksiyon süresi belirleyici etmendir ve senelerdir uygulanan araştırmalar, alıştırma ile reaksiyon zamanı süresinin azalabileceği belirtilmiştir (Göral vd., 2012). Sporda belirlenen hedefteki başarıyı yakalamadaki faktörlerden bir tanesi de reaksiyon süresinin iyi durumda olmasıdır. Bilhassa kabiliyetlerin tespit edildiği seçmelerde reaksiyon süresi, belirleyici ölçütlerin önünde yer almaktadır (Aslan vd., 2016).

1.7. MOTOR BECERİLER İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

Motor Özellikler

Motor özellikler; sürat, beceri (koordinasyon), dayanıklılık ve esneklik gibi yeteneklerin genel adıdır (Sevim, 2007).

Motorik

Motorik kavramı sporda motorsal özellikleri içerir ve biyolojik ve mekanik etmenlerin tesiriyle iç süreçlerde gelişen aksiyonlar olarak tanımlanır (Çelik, 2018).

Hareket

Zaman ve alan içinde değişim dıştan basitçe hareket olarak tanımlanır (Çelik, 2018). Hareket, motor süreçlerin en önemli aksiyonudur (Gallahue vd., 2014). Beş yaşına gelmiş birinin minder üzerinde sıçrama davranışı yapması, sekiz yaşına gelmiş birinin bisiklet sürmesi ve onbeş yaşına gelen birinin yüzme yapması davranışlarının aralarındaki ortak nokta, hepsinin hareket yapmasıdır (Gagen ve Getchell, 2008). Çocukların hareket yapması, öz becerilerine güvenmesine, inanmasına imkan sağlarken öz güven ve öz saygıyı, hareket sahasındaki tecrübeler neticesinde elde etmelerine yardım eder (Pehlivan, 2012). Yetersiz fiziki uygunluk ile fiziksel hareketlilik arasında güçlü bir bağ vardır (Nişli vd., 2019: 588). Yapılan çalışmalar, motor koordinasyonu güçsüz olan kişilerin koordinasyonu daha koordineli olan yaşıtlarına oranla fiziksel hareketlilikte daha geride olduklarını belirtmektedir (Ploughman, 2008). Yetersizliği olan bireylerde oluşabilecek hareket sınırlılığı, kimi zaman hayat niteliklerine ve toplumsal yaşamlarına da olumsuz tesir etmektedir (Tekkurşun-Demir ve İlhan, 2020: 50).

Temel hareket eğitimlerini 11-12 yaşlarına gelene kadar tamamlamamış çocuklarda, bilhassa çabukluk, çeviklik, koordinasyon ve beceri gibi yetileri geliştirmek için en elverişli süreler geçmiş olacaktır (Sevimli, 2015: 6).

Beceri

Beceri, elverişli bir çözüm yolu ile amaca varmada bireyin etkili olma durumudur (Güner, 2022: 103). Beceri, belirlenmiş bir takım motor işlevlerinin belli seviyedeki becerililikle belirlenmiş bir takım görevleri gerçekleştirebilmek için kullanılmasıdır (Burrows, 2018). Temel davranış ve fiziksel aktivite becerilerinin en uygun verildiği dönem 5-12 yaş aralığıdır ve erken zamanlarda kazanılan davranış becerileri sonradan yapılacak spor branşına yönelik temel olacaktır (Çelik, 2018: 45).

Motor Beceri

Tecrübe ve öğrenmenin etkisi ile, optimum biçiminde yapılan hareket ya da hareket grubuna motor beceri denir (Sayın, 2011: 7). Şahin (2005)'e göre motor beceri; çoğunlukla eş zamanda ve ya değişik vakitlerle birbirini takip ederek oluşan kassal birden fazla becerinin kaynaşmasından oluşan durumdur. Bireyin motor becerisi, hedefe yönelik davranış üstündeki belirli oranda kontrolüyle ifade edilir (Güner, 2022: 103). Motor beceriler, nesnelere ve diğer insanlarla olan etkileşimlerimizin merkezinde yer almakta

olup, bir bireyin gelişimindeki önemli kilometre taşlarını temsil ederler (Leonard ve Hill, 2016). Belli başlı beceriler (koşu, yürüyüş, zıplama, atma vb.) erken dönemlerden itibaren gelişim aşamasına başlar (Pişkin vd., 2020: 26). Daha önceden aldığı eğitim ne derecede makro ve dayanıklıysa, sonradan edinilecek motor beceriler de o derecede çabuk kazanılmaktadır (Orhan, 2019: 165). Bu sebeple çok geniş bir hareket kaynağının oluşturulması önemlidir (Weineck, 2010).

Motor Hareket

Çocuklar, vakitlerinin çoğunluğunu motor davranışları gerçekleştirmek amacıyla kullanmakta ve bu davranışlar kompleks motor becerilerinin edinilmesinde önemli etki yapmaktadır (Durualp ve Aral, 2018: 244).

Motor Koordinasyon

İnsan hareket sisteminde yer alan unsurların karmaşık görevlerde yer aldıklarında gösterdikleri uyum motor koordinasyon olarak tanımlanmaktadır (Araujo vd., 2009). Yalnızca uzuvların birbirleri arasındaki uyumu yeterli olamamaktadır aynı zamanda buradaki eklem, tendon, kas ve kemiklerinde kendi aralarındaki uyumuda motor koordinasyon için bir inceleme alanı olarak yer almaktadır (Eynur ve Eynur, 2019).

Motor Davranış

İnsanların hareketlerini nasıl kontrol ettiğini ve hareket becerilerini nasıl öğrendiğini anlamaya yönelik bir çalışma alanıdır (Fairbrother, 2010: 5). Motor davranış; motor gelişim, motor kontrol ve motor öğrenme olarak 3 alt disipline ayrılmaktadır (Fairbrother, 2010: Haywood ve Getchell, 2009: 5).

Motor Gelişim

Çocuklarda, refleksif davranışların ilerleyen süre içerisinde oluşan büyüme ve olgunlaşmanın tesiriyle şuurlu hareketlere doğru gitmesidir (Senemoğlu, 2018). Haywood ve Getchell (2014) ise “hareketlerde yaşla alakalı olarak oluşan sıralı ve devamlı varyasyonlar” olarak ifade etmektedir. Farklı bir tarife göre ise becerilerin başarımın optimum seviyede ilerlemesini sağlayan sinir-kas sisteminin olgunlaşması diye ifade edilmektedir (Gallahue, 1982). Motor gelişimi belli bir düzen içerisinde olur. Çocukta, evvel kaba motor becerileri sonrasında ince motor becerileri gelişir. Sinir mekanizması ve kas ilerlemesi becerilerin edinilmesini basitleştirir (Purtaş ve Duman,

2017). Bu alanda gerçekleştirilen araştırmalarda, hafif düzey zihinsel yetersizliği bulunan öğrencilerin motorsal gelişme seviyelerinde bir ile üç yıl aralığında gecikmeye eğilimli olma durumu belirlenmiştir (Aktop, 2020: 28). Bu motorsal gecikme durumları yetersizliği bulunan bireylerin büyümesiyle ve motorsal başarımları, daha fazla sürat davranışı, kontrol ve strateji belirleme becerisi gerekli oldukça daha fazla artmaktadır (Aktop, 2020: 28).

Gallahue ve Ozmun (2002) bu dönemleri refleksif (1 yaş), eğitimsiz (0-2), esas (2-7) ve spora has davranışlar (7-14) başlıkları altında araştırmıştır. Bu dönemler içerisinde esas davranışlar (2-7 yaş) kompleks motor programlarının tabanını meydana getiren becerilerin geliştiği dönem olması sebebiyle önemlidir. Esas davranışlar döneminde hareket, öğrenme ve iletişimin kesinlikle gerekli olan öğesidir ve çabuk ortaya çıkan gelişim sürecinde bilinmeyen motor becerileri öğrenmeye hazır vaziyettedirler (Gallahue ve Cleland-Donnelly, 2007)

Motor Kontrol

Motor kontrol, bireylerin belirledikleri amaca yönelik hareketlerini nasıl daha kesin olarak yaptıklarını belirleyen çalışmalar (Shadmehr vd., 2010). Kişiler ilkel motor kabiliyetleri ile dünyaya gelir. Hayatlarının ilerleyen devirlerinde eş güdümlü, işlevsel ve çeşitli davranış kombinasyonları geliştirirler. Zihni ve motor işlevlerinin kombinasyonu, motor kontrol olarak ifade edilmektedir ve yaşanmış tecrübelerle alakalı olup davranışı, vepostüral organizasyonları kapsamaktadır (Akbaýrak vd., 2001:20). Motor kontrol becerisinde gereken birinci duysal düzenek propriosepsiyondur ve eklemlerin durumunu, davranışını ve konumunu algılayabilmesinden dolayı propriosepsiyon, eklem duyusu olarak bilinmektedir ve bedenin duruş dengesi, eklem devamlılığı, bilerek yapılmış algıları temin eden, bedenin çevresel kısımlarından algılanan sinirsel mesajdır (Başköy, 2018: 15). Kaslardan elverişli olan yanıtların elde edilebilmesi amacıyla gereken motor kontrol ise; omurgaya ilişkin refleks, brain sistem ve bilişsel programlama aşamalarının toplu işlevleriyle sağlanır (Başköy, 2018: 16).

Motor Öğrenme

Gelişim öğrenmeden ayrı tutulamaz ve öğrenme insan gelişiminde en önemli faktördür (Thornburg, 1984; 142-143). Gelişim ve öğrenmenin alt boyutu olan motor

öğrenme terimi de nispeten kalıcı davranış değişiklikleri için kullanılır ancak yaştan ziyade deneyim ve uygulama ile ilişkili görülmektedir (Haywood ve Getchell, 2009: 5).

1.7.1. Temel Motor Becerileri

Genel olarak motor aksiyonundaki davranış sahaları kaba ve ince motor beceriler isimleri altında anlatılmaktadır. Büyük kas kümeleri çalıştırılarak gerçekleştirilen davranımlar kaba motor beceriler, küçük kas kümeleri çalıştırılarak gerçekleştirilen davranımlar ise ince motor beceriler diye belirtilmektedir.

1.7.1.1. İnce Motor Becerileri

Manipülatif beceri diye de ifade edilen ince motor beceriler el ve ayakların kullanılabilmesi ve nesne kontrol becerilerini içerir. Büyük kaslarda gerçekleşen beceri gelişmesinden sonra ufak kaslarda beceri gelişmesi olmaya başlar. Bu durum bir nesneyi avucun iç bölümü ile büyükçe kavramaktan, baş ve işaret parmağıyla kavramaya doğru takip eder (Özer ve Özer, 2019).

1.7.1.2. Kaba Motor Becerileri

Kaba motor becerilerinin gerektirdiği kuvvet ve dayanıklılığı içeren kol ve ayaklarla yapılan sıçrama, koşu, atma, tırmanış gibi beceriler kaba motor beceriler içerisinde yer alır (Dereobalı ve Çandır, 2021: 569). Önemli kas kütleleriyle gerçekleştirilen kaba motor beceriler üç bölümde değerlendirilmektedir (Özer ve Özer, 2019).

Lokomotor Davranışlar: Bulunduğu alandan başka bir alana bedeninin durumunu değiştiren koşu, yürüyüş, sıçrama vb. davranışları içerir. Bu davranışların geliştirilmesi özel bir duruma gelmiş spor davranışlarına da en uygun biçimde uyarlama yapılır (Winnick, 2005).

Lokomotor Olmayan Davranışlar: Vücudun pozisyonu değişmeden yatay ya da dikey pozisyonda gerçekleştirilen dönüş, itme, bükülme, çekme gibi davranışları içerir. 1-2 yaş dönemlerinde ortaya çıkan büzülerek bir alan üzerinden nesne alma bir lokomotor olmayan davranış örneğidir (Özer ve Özer, 2019).

Denge: Durağan pozisyonda belli bir konumun sürdürülmesi davranışlarıdır. Denge becerisinin sağlanması, duyu ile ilgili inputların entegrasyonu ile beraber elastik davranış biçimlerinin tasarlanması ve yapılmasını kapsayan karışık bir motor kabiliyettir ve

bedenin tümünün eksiksiz olarak eş güdümlü biçimde hareket yapabilmesi denge becerisi ile bağlantılı şekilde oluşur (Erdoğan vd., 2017: 12).

1.8. TEMEL HAREKET BECERİLERİ

Temel hareket becerileri genelde kafa, beden, ayak ve kollar gibi çeşitli beden bölümlerinin davranışlarını kapsayan; koşu, atlama, tutma, atma, vurma ve dengeleme gibi yeteneklerden oluşan hareketlerdir. Bu yetenekler hayat süresince lüzumlu olduğundan temel hareketler diye isimlendirilir (Ergin ve Ayan, 2019). Temel hareket becerileri eksik olan, yeterince gelişmemiş çocuklarda, oyunlara dahil olmama, özsaygı ve kendine güvenmede eksilme ve çokça fiziki etkinliklerden çekinme tutumları görülür (Smyth ve Anderson, 2000). Yeterlilik geliştirmiş çocuklar ise fiziksel aktivitelerin bir üst aşamasında büyük olasılıkla daha başarılı olacaklardır. Ana davranış diyebileceğimiz davranışların gelişimi, bir kültürün farklı spor branşlarında, oyun ve etkinliklerinde yeterlilik kazanımı için zorunludur (Gallahue vd., 2014). Seefeldt (1980) ana davranış becerilerinde çocukların olgunluğa erişememesi durumunda, hipotetik bir yeterlilik engelini aşamayacaklarını, fiziksel etkinliklere ve oyun gibi aktivitelere yeterli seviyede katılım gösteremeyeceklerini öngörmektedir. Stodden vd., (2008: 291) geliştirdikleri kavramsal model, temel hareket becerilerinin yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılımındaki önemini vurgulamıştır. Bu modelin temelinde, motor yeterlilik ve fiziksel aktivite arasındaki çift yönlü ve dinamik ilişki vardır. Spor aktivitelerine katılım şansı fazla olan bir çocuk, daha fazla temel hareket becerilerini geliştirme imkanlarına sahip olurken, spor aktivitelerine katılım olanakları daha az olan bir çocuğun ise temel hareket becerilerini geliştirme şansının daha düşük olacağı söylenebilir. Çeşitli sebeplerle temel davranışları geliştirme olanağı bulunmayan çocuklara, yalnızca beceriyi öğrenebilmesi için imkan tanımak ve destek vermek yetebilir (Department, 2013). Temel hareket becerileri, öğretmenlerin fiziksel aktiviteyi nasıl etkili bir şekilde değerlendireceklerine, planlayacaklarına, öğreteceklerine ilişkin anlayışlarını derinleştirirken değerlendirme ve öğretim amaçları için her bir becerinin nasıl parçalanacağına ilişkin ayrıntılar sunar (Department, 2013).

Temel hareket becerileri, yer değiştirme, nesne kontrolü ve dengeleme becerileri olarak sınıflandırılmıştır (Gallahue vd., 2014).

1.8.1. Yer Değiştirme Becerileri

Yer değiştirme becerileri, çocukların alanda ilerlemelerine ve ya vücutlarını bir yerden başka bir yere taşımalarına, fiziksel aktivitelere, oyunlara ve günlük hayattaki aktivitelere katılım sağlamalarına temel oluşturur (Gallahue vd., 2014). Fiziksel aktivitelere, oyunlara, farklı sporlara etkin bir şekilde katılabilmek için yeter değiştirme becerilerinin gelişimi önem arz etmektedir. Koşu, galop, zıplama, sıçrama, atlama ve kayma yer değiştirme becerilerinin en sık kullanılan şekilleridir (Gallahue vd., 2014).

1.8.2. Nesne Kontrol Becerileri

Motor gelişimcilerin büyük bir bölümü, çocuğun makro kas becerisinin sekiz yaşına kadar olan yaşamında önemli oranda ilerlediği konusunda ortak düşünceye sahiptirler (Gallahue ve Ozmun, 1998; Payne ve Isaacs, 1999). Makro kas becerileri arasında bulunan nesne kontrol becerileri, bacak ve ellerin yardımı ile objelerden kuvvet alma ve objelere kuvvet tatbik etmeyi kapsayan becerilerdir (Tepeli, 2013: 253). Bu beceriler aynı zamanda ince motor el becerilerini de kapsamaktadır (Ergin, ve Ayan, 2019). İnce motor becerileri el ve ayak kaslarının koordineli kullanımını kapsar (Ergin ve Ayan, 2019). Dikiş yapma, makas kullanma ince motor becerilere örnek gösterilebilir (Gallahue ve Ozmun, 2006). Yürüyüş, koşu gibi yer değiştirmeyi gerektiren lokomotor beceriler ile dengeden daha sonra nesne kontrol becerileri, gelişmeye isteklidir ve bu becerilerin bazılarının içerisinde lokomotor davranışlar ile dengede bulunur (Tepeli, 2013: 253). Top zıplama, top tutma, herhangi bir aletle ya da ayakla topa vurma, el üzerinde topu atma, zeminde topu yuvarlama gibi beceriler nesne kontrol becerilerini oluşturmaktadır (Ulrich, 2000).

1.8.3. Denge

Denge, beden konumunun dayanak noktası üzerinde istikrarlı bir biçimde koruyabilme kabiliyeti olarak ifade edilir (Berg vd., 1989). Meinel ve Schnabel'e göre denge, bütün beden olarak dengede kalabilme ve bedenin, alan değişikliklerin öncesi ve sonrasında vaziyeti koruması olarak ifade edilmektedir (Erdoğan vd., 2017: 12). Dengenin korunması gündelik faaliyetlerde dahil olmak üzere, daha zor olan fiziksel hareketlerin daha rahat yapılabilmesi açısından önem arz etmektedir. Bedenin bütün bir şekilde koordineli olarak hareket edebilmesinin temelinde denge becerisi olduğu söylenebilir. Kuvvetli bir abdominal kasın sahibi olmak ve kas sağlığını muhafaza

etmek, dengeli konum oluşturmaya ve muhafaza etmeye yardımcı olacaktır (Abels ve Bridges, 2010). İnsanın denge elde etmedeki kabiliyeti, motor mekanizmalarının gelişiminde önemli bir etmendir ve dengenin devam ettirebilirliği, büyük ölçüde tüm fiziki davranışları en iyi performansla yapabilmenin ana ögesidir (Erkmen vd., 2007; Ruiz ve Richardson, 2005).

Denge; statik denge ve dinamik denge olarak iki türdür.

Statik denge: Çok küçük hareketlenmelerde ağırlık merkezi pozisyonunu muhafaza etmeyi sağlayan beceridir (Hrysomallis, 2011). Statik denge, vücudun pozisyonunun yerçekimine göre ayarlanmasıdır (Aktümsek, 2012).

Araştırmalarda belirli bir alanda dışarıdan bir aksiyona gereksinim hissedilmeksizin beden ve postürün bulunduğu konumda kalmasını temin etmek için kendi kendine oluşan denge statik denge olarak tanımlanmaktadır (Clark ve Rose, 2001).

Dinamik denge: Birtakım davranışlarda ya da hareketli zeminlerde, dengenin elde edilmesi ve ya devam ettirilmesi olarak belirtilebilir (Hrysomallis, 2011). Sheehan ve Katz, (2013) dinamik dengeyi, bedenin ağırlık merkezi ile destek zemini arasındaki davranışı sürekli bir şekilde sürdürebilme şeklinde açıklamaktadır. Bu davranışlarda bedende devamlı bir şekilde dengeyi muhafaza etme söz konusudur (Mengütay, 2005). Hareketli durumda bulunan her maddenin, dinamik denge pozisyonunda bulunduğu muhakeme edilir (Muratlı vd., 2000).

1.9. ZİHİNSEL YETERSİZLİK KAVRAMI

Fiziki yetersizlik ya da bedendeki eksiklikle beraber gözüken ruh rahatsızlığı gibi bir çok etmen sebebiyle değerlendirilmesi yapılamayan, beş yaş üstündeki çocuklarla alakalı ifade edilen bir terimdir (Schalock vd., 2010). American Psychiatric Association (2013)'e göre zihinsel fonksiyon ve uyuma yönelik hareketlerdeki kısıtlamalarla ortaya çıkan nörogelişimsel bir rahatsızlık olan zihinsel yetersizlik, kişinin toplumsal, kavramsal ve pratik yetenek alanlarını içermektedir. Zihinsel yetersizlik; "Zihni fonksiyonlar yönünden ortalamadan iki standart sapma değişiklik izlenen, bu durumdan dolayı toplumsal, kavramsal ve pratik uyum kabiliyetlerinde kusurları ve ya kısıtlamaları bulunan, bu durumların 18 yaş öncesi gelişim periyotlarından önce oluşan, özel eğitim ve destek eğitim uygulamalarına gereksinimi olan kişidir" biçiminde ifade etmiştir (MEB, 2006). Zihni yönden yetersizliği bulunan kişiler, uygun görülenin aşagısında zihinsel

gelişime sahip olmasından dolayı kişinin hayatındaki belli etkinlikleri yapabilme kabiliyeti kısmen ya da bütünüyle sınırlıdır. (L Govinda, 2008). Zihni yetersizlik çocukluk yıllarında bariz olarak görülmekte ve kişiler aynı yaş grubundaki tipik gelişim gösteren kişiler ile kıyaslandığında zihni kabiliyetler, toplumsal yetenekler ve gündelik hayatın temel faaliyetlerinde bir takım noksanlıklar yaşamaktadırlar (Yazıcıoğlu ve Kızılaslan, 2021: 2242). Zihinsel yetersizliğin erken dönem belirtileri, motor yeteneklerin ilerlemesinde karşılaşılan problemler (yürüyüş, oturuş), konuşma ve dil yeteneklerinde karşılaşılan güçlükler, öz bakım becerilerinde zorluk, problem çözme yetenekleri, davranışsal ve toplumsal problemler olarak görülmektedir (Yazıcıoğlu ve Kızılaslan, 2021: 2242). Akademik anlamda ilerleyememe, okula devam edebilmede sıkıntılar, gerçekleşen yeni vaziyetlere uyum gösterememe, toplumsal kaideleri anlama ve izlemede güçlük davranışları da zihinsel eksikliğin erken dönem belirtileridir (Yazıcıoğlu ve Kızılaslan, 2021: 2242).

1.9.1. Zihinsel Yetersizlik Nedenleri

Zihinsel yetersizliğin nedenleri, genel olarak yapısal ve edinilmiş nedenlere bağlanmaktadır (Çıkılı, 2013).

Yapısal sebeplerin içerisinde kromozom, genetik ve kalıtsal metabolizma sıkıntıları bulunmakta ayrıca belirlenememiş nedenlerin var olduğundan söz edilmektedir (Nar ve Cavkaytar, 2019: 935; Yaşlı, 2022: 21).

Zihinsel yetersizliğin edinilmiş nedenleri içerisinde doğum öncesi, sırası ve sonrasında enfeksiyona maruz kalma, yetersiz beslenme ve çevresel etmenler yer almaktadır. Doğum sonrasında ise travma ve yaralanmalar da zihinsel yetersizliğe sebep olabilmektedir (Rosenberg ve Abbeduto, 1993).

1.9.2. Zihinsel Yetersizlikte Sınıflandırma

Zihinsel yetersizlikte ilk olarak sınıflara bölünme teşebbüsü 1845 tarihine dayanmaktadır ve bu teşebbüs Esquirol tarafından yapılmıştır. Bu sınıflama; bir hecesi olan sesleri söyleyenler, idiotlar, kısacık dizgeler kullananlar şeklindedir (Çetinkaya, 2010: 53). 1900'lü yıllarda zekâ testlerinin uygulamaya konulmasıyla özellikle psikoloji ve eğitim bilimleri uzmanlarının bu kişileri seviyelerine göre, en ağır seviyeden en hafif seviyeye doğru sınıflandırdıkları görülmektedir (Wehmeyer vd., 2010).

Günümüze kadar zihinsel yetersizliği olan bireylerin genel nüfustaki oranlarının tespit edilmesi ile ilgili birçok çalışma gerçekleştirilmiş ve çalışma bulguları genel olarak % 3 oranına yaklaşan neticeler sunmaktadır. (MEB, 2015: 10). AAIDD bireye yönelik desteği ön planda tutarak yapılan eğitim sürecini önermiştir ve sınıflandırmasında, zihinsel yetersizliği bulunan bireyler; aralıklıklarla dayanağa gereksinim hisseden birey, kısıtlı dayanağa gereksinim hisseden birey, kapsamlı dayanağa gereksinim hisseden birey ve yaygın dayanağa gereksinim hisseden birey olmak üzere dört kategoriden bahsetmektedir (MEB, 2015: 10-11).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO); IQ'su 52-69 aralığında bulunan kişileri hafif seviye, 36-51 aralığında bulunan kişileri orta seviye, 20-35 aralığında bulunan kişileri ağır seviye ve 20'nin altında bulunanları ise derin seviye zihinsel yetersiz olarak sınıflamaktadır (Açar vd., 2022:1297). Türkiye'de ise sağlık kuruluşları ve RAM genel olarak, Wechsler Çocuklar İçin Zekâ Ölçeği (WCZÖ-R) zeka testi ile zihinsel yetersizliği değerlendirmektedir. Kişilere uygulanan bu zeka testleri ile zihinsel yetersizliğin seviyesi ile ilgili bilgi alınabilmektedir (Çelik, 2016: 33).

Zihinsel yetersizliği olan bireyler zeka bölümü puanlarına göre psikolojik ve eğitsel açıdan sınıflandırılmaktadırlar (Türkçüer, 2021: 11). Bu şekilde verilen eğitimi bireyselleştirmek, kişiye göre plan ve program hazırlamak daha kolaylaşmaktadır.

1.9.2.1. Psikolojik Sınıflandırma

Psikolojik olarak sınıflandırıldığında hafif seviye, orta ağır seviye ve çok ağır seviye zihinsel yetersizlik olarak üçe bölünür (Yaşlı, 2022: 21). Zihinsel yönden yetersizliği bulunan kişilerin yaklaşık olarak %90'ı hafif seviyede yetersizliği bulunanlardır ve akranlarıyla kıyaslandıklarında benzeşim oranları ayrımlılık oranlarından daha çoktur (MEB, 2015: 8). Orta ve ağır seviye yetersizliği bulunan kişilerin zeka yönünden eksiklik yaşayan bütün insanlar arasındaki oranı %40'dır (MEB, 2015: 8).

Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğine göre sınıflandırmada, kişilerin eğitim ihtiyaçları, zeka düzeyi ve toplumsal yeteneklerin dikkate alındığı görülmektedir (MEB, 2018). Bu yönetmelik doğrultusunda zihinsel yetersizliğin psikolojik sınıflandırılması şu şekildedir.

Hafif seviyede zihinsel yetersizliği bulunan fert

Zihni fonksiyonlar ile kavramsal, toplumsal ve pratik uyum yeteneklerinde hafif seviyedeki eksikliği sebebiyle özel eğitim ile destek eğitime kısıtlı seviyede gereksinimi bulunan ferttir (MEB, 2018: 2).

Bu öğrencilerin çoğunluğu, sınıf öğretmenine sunulan danışmanlık ve ya öğrenciye sunulan destek hizmetleriyle tipik gelişim gösteren öğrencilerin olduğu sınıf ortamlarında eğitimlerini sürdürmektedirler (MEB, 2015: 8). Temel akademik yetenekleri kavramada gecikmeler gösterirler fakat bu öğrenciler ilkokul seviyesindeki konularda yetiştirilebilmekte, sosyal hayat içerisinde bağımsız bir şekilde yaşamlarını sürdürebilecekleri seviyede toplumsal uyum gösterebilmekte, kısmen ve ya bütünüyle destek sağlandığında mesleki yeterlilik olarak gelişim gösterebilmektedirler (MEB, 2015: 8).

Orta seviyede zihinsel yetersizliği bulunan fert

Zihni fonksiyonlar ile toplumsal, kavramsal ve pratik uyum yeteneklerindeki kısıtlılık sebebiyle temel akademik, gündelik hayat ve mesleki yeteneklerin elde edilmesinde özel eğitim ile destek eğitime sıkı biçimde gereksinimi bulunan ferttir (MEB, 2018: 2). Gelişimsel olarak tipik gelişimli bireylere göre önemli derecede bağkalık gösterirler, toplumsal kuralları kavramaları düşüktür, öğrenme seviyeleri ağırdır ve basit gündelik işleri kavrayabilirler fakat motor beceriler bakımından zorlanırlar (MEB, 2015: 8-9). Genel olarak özel eğitim sınıflarında eğitimlerini sürdürürler, kolay olan akademik konuları ve kendine bakımla ilişkili becerileri kavrayabilirler, kendilerine yabancı olmayan kişilerin çevrelerinde kendi kendilerine bağımsız olarak davranış sergileyebilirler, yetişkin bir birey olduklarında kolay olan işleri denetimli olarak uygulayabilirler (MEB, 2015: 8-9).

Ağır seviyede zihinsel yetersizliği bulunan fert

Zihni fonksiyonlar ile toplumsal, kavramsal, pratik uyum ve kendine bakım becerilerindeki sıkıntılar sebebiyle hayat süresince devam eden, sıkı şekilde özel eğitim ve destek eğitime gereksinimi olan ferttir (MEB, 2018: 2). Zihinsel yetersizliğin yanında motor sorunlar ile konuşma dili sorunları görölmektedir (MEB, 2015: 9). Kendine bakım becerilerini bağımsız olarak ve ya gözetim eşliğinde gerçekleştirebilmektedirler, gündelik

hayatlarını devam ettirebilecek kolay motor ve iletişim yeteneklerini kavrayabilmektedirler (MEB, 2015: 9).

Çok ağır seviyede zihinsel yetersizliği bulunan fert

Zihni fonksiyonların eksikliğiyle beraber kendine bakım, gündelik hayat ve temel akademik becerileri elde edemeyen, hayat süresince bakım ve gözetime gereksinimi bulunan ferttir (MEB, 2018: 1-2).

Genel olarak aile fertlerinin bakımı ve koruması altında hayatlarını devam ettirmektedirler, kendine bakım becerilerini yapamazlar. Konuşmaları yoktur, çevreye ilgi göstermezler ve genellikle birden çok engel durumları bulunur (MEB, 2015: 9).

1.9.2.2. Eğitsel Sıfılandırma

Özel gereksinimli öğrencilerin eğitim ihtiyacına göre yapılan bu sınıflamada, bu öğrencilerin öğrenebilecekleri ile öğrenemeyecekleri durumları belirleyebilmek ya da öğrenebilecekleri durumları hangi derecede öğrenebileceklerine yanıt bulmaya çalışılmaktadır. Öğrenci ekiplerinin kurulmasında psikolojik sınıflandırmadaki gibi zekâ puanlarına bakılarak ekipler oluşturulmaktadır. Ancak, eğitsel sınıflamada öğrenci ekiplerini ayıran zeka puanları olarak, grupları birbirlerinden ayıran zekâ bölümü puanları esnek olabilmektedir (MEB, 2015: 10). Bu sınıflandırma; eğitilebilir, öğretilebilir, ağır ve çok ağır isimleriyle gruplandırılmaktadır (Yaşlı, 2022: 21).

Eğitilebilir Zihinsel Yetersizliği Bulunanlar

Zekâ seviyesi olarak 50-54 ile 70-75 aralığındaki kişilerdir. Okul dönemindeki işlemlerde ve akademiye akranlarına oranla geride kalırlar. Yaklaşık olarak üç ve ya dördüncü sınıfa geçtiklerinde akademik olarak bilgileri ve becerileri elde edebilirken bu seviyeye, tipik gelişim gösteren akranlarına oranla sonraki senelerde varırlar. “Eğitilebilir” kapsamına dahil olan kişilerin okuma, yazma, matematik gibi ana akademik becerileri kazanabileceklerini izah etmektedir (MEB, 2015: 10).

Öğretilebilir Zihinsel Yetersizliği Bulunanlar

Zeka seviyesi olarak 25-35 ile 50-55 aralığındaki kişilerdir. Çoğunlukla okul yaşamı başlamadan yetersizlikleri anlaşılır. Bunun sebebi ise gelişimleri tipik gelişimlilere göre büyük oranda farklıdır.

Ana akademik yeteneklerde zorluk yaşarlar. Gündelik yaşamda gerekli olan toplumsal entegrasyon, uygulamalı iletişim ve kendine bakım becerilerini öğrenebilirler. Bu kişilerle ilgili eğitim programlarında akademik becerilerinin öğretilmesinden ziyade günlük yaşam becerilerin kazanılmasına öncelik gösterilmektedir (MEB, 2015: 10).

Ağır ve Çok Ağır Zihinsel Yetersizliği Bulunanlar

Zekâ seviyeleri 35 ve aşağısındadır. Doğumdan itibaren yetersizlik durumları belli olur. Bir takım kolay gelen kendine bakım becerilerini kazanabilirler (MEB, 2015: 10).

Amerikan Zihinsel ve Gelişimsel Yetersizlikler Birliği (AAIDD)'nin bireye yönelik desteği ön planda tutarak yaptığı Sınıflandırmaya göre;

Aralıklı Destek Görenler

Gereksinim duyulduğunda destek verilmektedir. Sunulacak desteğin en mühim noktası, hayatın belirli zamanlarını ve geçişleri içermesidir. Bu ekipte bulunan kişiler sürekli olarak destek almaya gereksinim hissetmezler. Desteğe olan ihtiyaç; mesleğinden olma, kısa süreli sağlık sıkıntısı gibi hayatın geçiş süreçlerinde meydana gelmekte ve uzun süreli olmamaktadır. Sunulan desteğin sıklığı, kişinin gereksinimleri doğrultusunda çok ve ya az olabilmektedir.

Sınırlı destek Görenler

Ayrıntılı ve sıkı destekte bulunulur. Vakit kısıtlaması vardır fakat aralıklı desteğe göre az eleman ve maddi güçle daha sıkı düzeyde destek sunulabilir.

Yaygın Bir Kapsamda Destek Görenler

Meslek ve ya eğitim ortamları gibi sosyal hayata katılımın gerçekleştiği platformlarda, devamlı desteğe ihtiyaç duyarlar. Temin edilen destekte süre kısıtlaması bulunmaz.

Geniş destek Görenler

Bu kişilerin devamlı olarak ve yüksek kıvamda hayatın her sahasında dayanağa ihtiyaçları bulunmaktadır. Destek ihtiyacı olan gruplara oranla bu gruptakilere destek temin etmek daha güçtür ve de personel sayısının daha çok olması gerekir (MEB, 2015: 11).

1.9.3. Zihinsel Yetersizliği Bulunan Bireylerin Gelişimsel Özellikleri

Zihinsel eksiklik, çocukluk yıllarında bariz şekilde görülmekte ve bu kişiler yaşlılarıyla mukayese edildiğinde zihinsel kabiliyetler, toplumsal beceriler ve gündelik hayatın belli başlı aktivitelerinde bir takım problemler duymaktadırlar (Yazıcıoğlu ve Kızılaslan, 2021: 2242).

1.9.3.1. Bilişsel Gelişim

Zihinsel eksikliği bulunan kişiler alışıl gelenin aşığısında zihni ilerleme gösterirler. Bu sebeple, kişinin hayatındaki belirli aktiviteleri uygulayabilme kabiliyeti bazı bakımdan ya da bütünüyle sınırlıdır (L Govinda, 2008). Bu kişiler açısından öğrenme ağır süreçtir ve öğrenme süresinde zihinsel eksikliği bulunan kişiler öncelikle fonksiyonel akademik beceriler ve bunun yanında, kavramsal, toplumsal ve uygulama becerileri ile uyum elde etme, öğrenme aktiviteleri ve anımsamada problem duymaktadırlar (Haegele ve Park, 2016). Bunun ötesinde kazandıkları becerileri genel duruma getirmede güçlük çekmektedirler (Haegele ve Park, 2016). Bu sebeple zihinsel yetersizliği bulunan kişilerin ilk olarak gündelik hayat faaliyetlerini kapsayan özgür hayat becerileri, okuma, yazma ve matematik becerileri, fiziksel aktiviteler ve oyun gibi ders içerisinde bulunmayan faaliyetler, zanaat ve kültürel aktiviteler, toplumsal faaliyetler, mesleksi ve çalıştırma etkinlikleri ve topluluğa uyum gibi hususi ihtiyaçları bulunmaktadır (L Govinda, 2008).

1.9.3.2. Sosyal Gelişim

Zihinsel yetersizliği olan çocuklarda tipik gelişim gösteren çocuklar gibi sosyal gereksinimlere ihtiyaç duyarlar. Topluma uyum sağlayabilmeleri ve hayatlarını iyi bir şekilde sürdürebilmeleri için sosyal özelliklerini geliştirmeleri önem arz etmektedir. Kendilerine güven duymama, grup etkinliklerinde başkalarına uymayı tercih etme, toplumsal oyun ve grup kurallarını anlamada zorluk, duygularını kontrol edememe gibi karakter sergilemelerinin yanında rahatsızlık veren hareketlerle ilgi çekmeye çalışabilmektedirler (Özer, 2017). Olumsuz aile çevresinde büyüyen zihinsel yetersizliği bulunan çocuklar, kendilerini değersiz ve işe yaramayan biri olarak görebilmektedirler (Özer, 2017). Zihinsel yetersizliği olan çocukların yapamadıklarından ziyade, yapabildiklerinin öne çıkarılması, başarıyla yapabilecekleri görevlerde onlara imkan tanınması, duygusal açıdan öz güven geliştirmeleri yönünden önemlidir (Güven, 2003).

Kişinin hareket seviyesini bilmesi, sınırlılıklarını değiştiremeyeceğini kabullenmesi ve çevresine uyum sağlayabilmeyi öğrenmesi de kendini gerçekleştirme yönünden önemlidir (Sherrill, 1988).

1.9.3.3. Dil Konuşma Gelişimi

Lisans öğrenmek bilişsel gelişim ile alakalıdır. Zihinsel eksikliği bulunan kişileri belirleyebilmek için dil gelişimi önemli bir kriter olabilmektedir. Zihinsel bakımdan eksikliği bulunan kişiler dili anlayabilmede zorluk çekmektedirler, dil gelişiminde geride kalma, söyleyişlerinde ve konuşma becerilerinde akıcılık sıkıntıları tipik gelişim gösteren kişilere göre daha çoktur ve bu sıkıntılar hafif düzey zihinsel yetersizliği bulunanlarda daha az görülürken ağır düzey zihinsel yetersizliği bulunanlarda çok daha fazladır (Tekinarslan, 2015: 149).

Erben (2005: 25)'e göre zihinsel yetersizliği olan çocukların, konuşma eyleminde akranlarına kıyasla gecikme yaşadığı, yetersizlik seviyeleri artmaya başladıkça dil gelişimlerinin de yavaşladığı belirtilmektedir. Etrafındaki kişiler ile iletişim sağlarken eksik ve yalın tümceler tercih ederler ama zihinsel eksiklik seviyeleri çoğaldıkça göstergelerle ve değişik sesler ile kendilerini anlatabilmektedirler (Türkçüer, 2021).

İlkokul seviyelerinde hafif ve orta zihinsel yetersizliği olan çocukların dili bir iletişim aracı olarak ve okumayı zorunlu bir yetenek olarak kullanabilmelerine yardımcı olabilmek için büyük gayret gösterilmektedir (Kirk vd., 2017). Kelimeleri seslendirmeye yarayan bir yöntem olan, en fazla kullanılan seslerin, yetersizliği olan öğrencilere öğretilmesi bu çocuklar üzerinde çok etkili olmuştur (Kirk vd., 2017).

1.9.4. Zihinsel Yetersizliği Bulunan Bireylerin Eğitiminde Kullanılan Öğretim Yöntemleri

Zihinsel yetersizliği bulunan bireylerde tipik gelişim gösteren akranları gibi öğrenebilirler fakat öğrenme hızları daha ağır olabilir. Motor beceri gerektiren hareketlerde de tipik gelişim gösteren akranlarına oranla daha az başarılı olabilirler. Zihinsel yetersizliği bulunan bireyler, gelişimin her aşamasında tipik gelişim gösteren akranlarından daha az başarılıdırlar (Sucuoğlu ve Kargın, 2006). Bu bireylerin yetersizliklerinden dolayı kendilerine olan güvende sorun yaşayabilecekleri göz önüne alınmalı ve amaçlanan becerileri öğretebilmek için en uygun öğretim yöntemleri seçilmelidir. Zihinsel yetersizliği bulunan kişilerin eğitimi, uzun yıllar öncesine

dayanmakta fakat bilimsel yöntemler kullanılarak sistematik bir şekilde incelenmesi, etkili ve güvenilir öğretim yöntemlerinin araştırılmaya başlanması 1960'lı yılların başlarına denk gelmektedir (Tekinarslan, 2015; 156).

1.9.4.1. Yanlırsız Öğretim Yöntemi

Zihinsel yetersizliği bulunan bireylere verimli olabilecek ve de az zamanda sonuç verebilecek yöntemlerle öğretim yapılabilir. Yanlırsız öğretim yöntemleri de bu amaç için kullanılan yöntemlerden bir tanesidir. Yanlırsız öğretim metodları, öğrencilerin beceri ve kavramları mükemmel şekilde anlamalarının, öğretim basamağında yaptıkları yanlışmalardan değil de gerçekleştirdikleri olumlu cevap ve egzersizlerden meydana geldiğini tezi ile yenilenmiş bir öğretim metodudur (Özak ve Avcioğlu, 2012: 36; Tekin ve Kırcaali - İftar, 2001). En iyi öğrenmenin öğretim esnasında ortaya çıkan yanlışlardan ziyade öğretim esnasındaki pozitif cevaplar ve alıştırmalar vasıtasıyla gerçekleştiği tezine dayanan bu yöntem, geleneksel yöntemlere oranla hata oranının daha az olduğunu savunmaktadır (Çetin, 2018: 135). Yanlırsız Öğretim Yöntemi ile hata seviyesinin az olması, bireyin daha çok pekiştireç kazanması, öğrenci ile öğretmen arasında pozitif etkileşim olmasından dolayı, öğretim sırasında olumsuz tutumlar minimuma düşürülmektedir (Metin ve Işıtan, 2011: 173). Tepki ipuçlarının verildiği ve uyarıcı ipuçlarından yararlanılan bu yöntemde, öğrenmenin sağlanmasına bağlı olarak verilen ipuçları yavaşça geri çekilir ya da tümüyle kaldırılır (Çetin, 2018: 135).

1.9.4.2. Beceri Analizi Yöntemi

Beceri analizi, öğretilecek bir hareketin basamaklara ayrılarak öğretilmesidir. Beceri analiz yönteminde beceri öğretilirken ileri ya da geri zincirleme teknikleri kullanılabilir. İleri zincirlemede; ilk basamaktan son basamağa doğru, geri zincirlemede ise son basamaktan ilk basamağa doğru öğretim yapılır. Bilişsel sınırlılıklarından dolayı hareketi öğrenmede zorlanacak zihinsel yetersizliği olan bireyler için hareketteki sıralamaları takip etmede kolaylık sağlar. Zihinsel yetersizliği olan bireylerin eğitimi için öğretilmek amaçlanan beceriler öncelikli olarak tahlil edilmelidir (Metin ve Işıtan, 2011). Özel gereksinimli bireyler genel olarak hareket becerilerini tipik gelişimlilere göre daha güç kazanırlar bu sebeple daha sistemli ve planlı öğrenmeye ihtiyaçları vardır (Collier, 2005). Yavaş öğrenmelerinden dolayı öğrenilecek becerilerin küçük basamaklara ayrılması ve her basamağın ayrı ayrı öğretilmesi gerekir (Friend, 2006). Beceri analizi;

güçlü dayanak, adaptasyon (Short, 2005), davranışsal ortam, uyarıcı (Aykut ve Varol, 2007: 223), tesirli ipucu ve takviye (Kaymak, 2017) ile kombinasyon yapıldığında, özel gereksinimlilerin değerlendirme ve öğretim bakımından öğrenmelerini yükseltmek amacıyla kuvvetli bir yoldur (Collier, 2005).

1.9.4.3. Doğrudan Öğretim Yöntemi

Bu metodun tabanında; ufak hamlelerle öğretme, her adımı takiben kişiye egzersiz yaptırma, birinci egzersizde öğrencilere yol gösterme ve tüm öğrencilerin egzersizlerini başarılı olarak sonlandırmalarını içermektedir (Çıkılı Soylu vd., 2019: 8). Bu metodla öğretim düzenlenerek, verilen yeni içerikleri öğrenciler elde eder, zihinde biriktirir ve genelleme yapar (Çıkılı Soylu vd., 2019: 8). Gözlem yapılabilen ve tekrarlanabilen hareketlerle alakadar olan bu yöntemde, her aşama esnasındaki değerlendirmelerle becerinin elde edilmesi amacıyla verilmesi gereken ipuçlarının seviyesi ile tekrardan öğrenci üzerinde kullanılıp kullanılmayacağına yönelik kararlar alınmaktadır. Bundan dolayı ipuçları aşama aşama bırakılarak bireyin bağımsızlaşması amaçlanmaktadır (Bilgiç ve Şafak, 2021:177). Bu yöntem ile öğretimin her aşaması değerlendirilerek öğrenciden alınan dönüte göre öğretimde değişikliğe gidilebilmektedir (Çetin, 2018: 135).

1.9.4.4. Bilgisayar Destekli Öğretim Yöntemi

Bu yöntem, bireylerin programlı öğrenme araç gereçleriyle bilgisayar aracılığı ile etkileşim içerisinde olduğu, farklı bir söyleyişle bilgisayar programları yardımı ile öğrenmenin ortaya çıktığı, kazanımlarını inceleyip kendiliğinden değerlendirmesinin yapıldığı bir öğretim metodudur (Hark Söylemez, 2013: 93). Bu yöntemde, rastgele bir dersin içeriği, daha evvelden hazırlığı yapılmış yazılımlarla öğretilmektedir (Hark Söylemez, 2013: 93).

1.9.4.5. İşbirliğine Dayalı Öğretim Yöntemi

İşbirlikçi öğrenmede grup üyeleri ile beraber hareket etmek vardır ve de her öğrenci sorumluluğunu bilerek gruba katkı yapma durumundadır. Bunun yanında bu yöntem ayrışık, değişik kültürlerden oluşan ekiplerde birbirlerine karşı saygıyı artırmada, arkadaşlığı beslemede, akademik bakımdan bilgilendirmede yararlıdır (Metin ve Işıtan 2011). Son yıllarda yetersizliği olan öğrencilere bireysel öğretimden ziyade öğrencilerin grup çalışmalarlarıyla öğretime katılmalarına daha çok önem verilmektedir (Kirk vd., 2017:

129). Ekipteki her bireyin amaçlanan davranışı öğrenip öğrenmediğini tespit etmek önemlidir (Sucuoğlu ve Kargin, 2006).



İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN EVREN, ÖRNEKLEM VE ANKET İÇERİĞİNE İLİŞKİN BİLGİLER

2.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu çalışma, 2021-2022 eğitim öğretim yılında, Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı, Muş Özel Eğitim Meslek Okulunda öğrenimlerini sürdüren 16-21 yaş aralığındaki hafif düzey zihinsel yetersizliği bulunan özel gereksinimli öğrencilerin fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeylerine göre, uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının etkisinin incelenmesi ve karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Deney ve kontrol grubu olan bu çalışma içinde bulunan öğrencilerin, boy, kilo, beden kitle indeksleri, bel ve kalça çevresi, uzun atlama, sağlık topu atma, esneklik, sağ ve sol el reaksiyon, statik denge, bacak kuvveti, sırt kuvveti, sağ-sol el kavrama kuvveti, dikey sıçrama, şınav ve 30m sürat koşusu ilk ve son test ölçüm sonuçları arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Deney grubuna haftada 2 gün ve günde 80 dakika, 12 hafta süresince daha önce hazırlanmış olan uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programı uygulanmıştır. Kontrol grubundaki öğrenciler ise programa alınmayarak, genel okul programlarına göre eğitimlerini sürdürmüşlerdir. Kontrol grubunda bulunan öğrencilerden, yalnızca ilk ve son testlere ait veriler alınarak değerlendirme yapılmıştır.

Çalışmanın amacı, önemi, modeli, evren ve örnekleme, sınırlılıkları, varsayımları, problem cümlesi ile alt problemleri, verilerin analizleri, veri toplama araçları, araştırmada uygulanan bireysel fiziksel aktivite programı, araştırmanın uygulama süreci ve fiziksel uygunluk ve motor beceri testleri ile ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

2.1.1. Araştırmanın Amacı

Bu tez çalışmasında, Özel Eğitim Meslek Okulu öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeylerine göre uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının etkisinin incelenmesi ve karşılaştırılması amaçlanmıştır.

2.1.2. Araştırmanın Önemi

Çalışmamız, Özel Eğitim Meslek Okulu öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeylerinin belirlenmesi, fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeylerine göre

uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının etkisinin incelenmesi ve literatüre katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

2.1.3. Araştırmanın Modeli

Çalışma, nicel inceleme yöntemlerinden ön ve son testli, kontrol grubu olan deneyli bir araştırmadır. Ön ve son test süreci bulunan kontrol gruplu bu modelde; basit gelişigüzel örneklem metoduyla oluşturulmuş iki grup vardır. Bu iki gruptan bir tanesi deney grubunu oluştururken geriye kalan grupsa kontrol grubu olarak tayin edilir. Program öncesinde bu iki gruptaki öğrencilerin fiziksel uygunluk ve motor beceri ölçümleri yapılır. Uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programı, deney grubuna uygulanırken kontrol grubu bu deneysel işleme alınmaz. Bağımsız parametrelerin hangi derecede tesiri olduğu yargısına ulaşabilmek amacıyla ön ve son test ölçüm neticelerinin değerlendirilmesi hep beraber yapılır (Karasar, 2014: 97; Kıncal, 2010: 116). Deneysel çalışmalar, müdahalede bulunulan bir bağımsız parametrenin bir ve ya birden daha çok bağımlı parametreye olan tesirini ortaya çıkaran ve karşılaştırma olanağı sunan çalışmalardır (Karakaş, 2018: 84).

2.1.4. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Muş il merkezinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Özel Eğitim Meslek Okulunda öğrenimlerini sürdüren, hafif seviye zihinsel yetersizliği olan (16-21) yaş aralığındaki özel gereksinimli öğrenciler oluşturmaktadır.

Örneklemini ise; Muş il merkezinde bulunan Özel Eğitim Meslek Okulunda öğrenimlerini sürdüren 16–21 yaş (15 erkek, 7 kadın), toplamda 22 özel gereksinimli öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem grubunun tespit edilme aşamasında basit gelişigüzel örneklem metodundan yararlanılmıştır. Bu yöntem; evren içerisinde yer alan bütün öğelerin kendi aralarında eşitçe seçilebilir durumda buldukları ve geniş bir biçimde faydalanan bir örneklem çeşididir (Karasar, 2014: 109; Şenol, 2012: 187). Kurulan örneklem gurubu, sayı, cinsiyet ve yaş bakımından karşılıklı olarak denk biçimde 16-21 yaş aralığında (8 erkek, 3 kadın) deney, (7 erkek, 4 kadın) kontrol grubu olarak belirlenmiştir.

Özel eğitim yönetmeliğine göre bu okullarda bir sınıfta bulunan öğrenci sayısı en çok 15'dir. Bunun yanında Özel eğitim meslek okullarının atölyelerindeki uygulamalı

olarak yürütülen mesleki derslerde bir gruptaki öğrenci sayısı en çok 10'dur (MEB, 2018). Bu sebeple çalışma gruplarımızın her birinde 11 öğrenci yer almaktadır.

2.1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma, 2021-2022 eğitim öğretim yılı içerisinde, Muş Özel Eğitim Meslek Okulunda öğrenimlerini sürdüren 22 hafif düzey zihinsel yetersizliği bulunan öğrenci ve gerçekleştirilen 12 haftalık uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programıyla sınırlıdır. Öğrencilerin çalışmaya katılabilmeleri için;

- 2021-2022 Eğitim öğretim yılı içerisinde Özel Eğitim Meslek Okulunda devamlı öğrenci olması,
- Katılımcı öğrencilerin 16-21 yaş arasında bulunmaları,
- Hafif düzey zihinsel yetersizliği olduğunu belirten raporu bulunması.

2.1.6. Araştırmanın Varsayımları

Çalışma içerisinde bulunan kontrol ve deney grubundaki öğrencilerin, sınıf öğretmenleri ve velileri ile görüşme yapılarak öğrencilerin, çalışmanın gerçekleştirileceği 12 hafta süresi içerisinde beden eğitimi dersleri ve uygulanan program haricinde başka bir egzersiz ve ya fiziksel aktiviteler gerçekleştirmemeleri amacıyla bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmamızın hedefine ulaşabilmesi, bireysel fiziksel aktivite programının etkinliğinin belirlenmesi adına; her iki grubun kontrolümüzde olduğu, katılımcıların evreni gösterdiği, çalışmada faydalınalan ölçüm araç ve metodlarının fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeyini tespit etmeye uygun olduğu, katılımcı öğrencilerin testlerde en güçlü performansı sergiledikleri, yapılan istatistiki değerlendirmelerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.

2.1.7. Problem Cümlesi

Fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeylerine göre uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının Özel Eğitim Meslek Okulunda öğrenimlerini sürdüren hafif düzey zihinsel yetersizliği bulunan öğrencilerin fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeyleri üzerinde etkisi var mıdır?

2.1.8. Alt Problemler

1. Deney ve kontrol grubundaki katılımcı öğrencilerin fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeylerine ilişkin parametrelerinde, beceriler testlerinden aldıkları ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. Deney grubundaki katılımcı öğrencilerin fiziksel uygunluk parametrelerindeki beceri testlerinden aldıkları ön test – son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. Kontrol grubundaki katılımcı öğrencilerin fiziksel uygunluk parametrelerindeki beceri testlerinden aldıkları ön test- son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

4. Deney ve kontrol grubundaki katılımcı öğrencilerin fiziksel uygunluk parametrelerindeki beceri testlerinden aldıkları son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

2.1.9. Araştırma Verilerinin Analizi

Çalışmadan edinilen verileri değerlendirmek amacıyla SPSS 20.0 paket programından yararlanılmıştır. Grup içi ön ve son test kıyaslanmalarında non–parametrik testlerden Wilcoxon işaretli sıralar testi, deney ve kontrol gruplarının ön ve son test ölçümlerinin gruplararası kıyaslanmalarında non–parametrik test olan Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Araştırmanın içeriğindeki bütün verilerin kıyaslanmasında istatistiksel anlamlılık seviyesi $p \leq 0,05$ (%95 güven aralığı) olarak belirlenmiştir.

2.1.10. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, katılımcılarla ilgili bilgi alabilmek için araştırmacı eliyle oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” katılımcıların 16-21 yaş aralığında, özel gereksinimli öğrencilerden oluşması sebebiyle öğrenci velileri tarafından doldurulmuştur. 12 haftalık uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının, katılımcıların fiziki uygunluğu açısından bıraktığı etkiyi belirleyebilmek için (durarak uzun atlama, sağlık topu atma, esneklik, sağ ve sol el reaksiyon, statik denge, bacak ve sırt kuvveti, sağ ve sol el kavrama, dikey sıçrama, şınav ve 30m sürat) testleri uygulanmıştır.

2.2. UYARLANAN BİREYSEL FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMI

Uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programı planlanma aşamasında öncelikle, MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün, 2018 yılı Özel Eğitim Meslek Okulu için hazırlanan beden eğitimi dersi Programı içeriğindeki öğrenme alanı/ alt öğrenme alanları, hedeflenen beceri ve davranımlar göz önünde tutularak bu öğrencilerin gelişmesine fayda getirecek programlardaki örnek çalışmalar rehber alınmıştır. Çalışmada kullanılan araç – gereçler, aktiviteler, aktivitelerin çeşitleri, değerlendirme süreçleri, tez danışmanı ve uzman kişilerin düşünceleri ve teklifleri göz önünde tutularak planlanmıştır. Kaynakların incelenmesiyle belirlenen farklı aktivitelerle çeşitlendirilen uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının uygulandığı alanın ve katılımcı öğrencilerin niteliklerinin, farklılıklarının gözetilerek birçok kez incelenen ve de düzeltilmesi gereken durumlara müdahaleler yapılarak son şeklini alan fiziksel aktivite programı için günlük planlar hazırlanmıştır (Ek 7).

2.3. ARAŞTIRMANIN UYGULAMASI

Çalışmamız için Muş Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izin onayı alındı (Ek 3). Sonrasında okul yönetimi ve sınıf öğretmenleri ile görüşülerek çalışma kapsamındaki öğrenciler belirlendi. Deney ve kontrol grupları oluşturuldu. Gruplardaki öğrencilere, ailelerine ve öğretmenlerine çalışmanın düzeni ile ilgili bilgilendirme yapıldı. Çalışmaya alınan öğrencilerin velilerine, veli onam formu gönderilerek öğrencilerin çalışmaya katılabilmesi için veli izni yazılı olarak alındı (Ek 4). Çalışmanın gerçekleştirilmesi için Muş Alparslan Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırmalar ve Etik Kurul Başkanlığı'ndan 07.02.2022 tarih 31 karar sayılı, etik kurul onayı alındı (Ek 2). Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğinde hafif zihinsel yetersizliği olan öğrenciler için belirtilen sınıf sayısı göz önüne alındı. Deney grubu içerisinde bulunan öğrencilerin haftalık ders programlarına göre fiziksel aktivite programının salı ve perşembe günleri yapılması kararlaştırıldı. Farklı sınıfta olupta çalışmada bulunan öğrencilerin, araştırmacıyı ve grubunu bilmesi amacıyla çalışmaya başlamadan önceki hafta içerisinde öğlen arasında bir araya gelindi.

Deney ve kontrol gruplarındaki öğrenciler, beden eğitimi öğretmeni ve özel eğitim öğretmenlerinin rehberliğinde servis araçları ile Spor Lisesinin spor salonu'na getirilmiş ve burada ön test ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Ölçümler esnasında ölçülecek beceriye

göre öğrencilerin kıyafetlerine dikkat edilmiştir. Öğrenciler, tek tek özel eğitim öğretmenleri nezaretinde istasyona alınmış, gerçekleştirilecek test ile ilgili bilgi verilmiş, uygulamalı olarak gösterilmiş ve katılımcı öğrencinin denemeler yapması sağlanmıştır. Öğrencinin ölçülecek beceriyi kavramasından sonra dinlenmesine izin verilmiş, hazır duruma geldiğinde beceriyi yapması için start verilmiş ve testler arası dinlenmesi sağlanarak iki kez uygulatılmış ve en yüksek değer kaydedilmiştir.

Deney grubuna 12 hafta süresince çalışma planına bağlı kalınarak haftada iki gün ve günde 80 dakika (5-25 dakika ısınma, 50-70 dakika grupça oyun faaliyetleri), uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programı, Gençlik Spor İl Müdürlüğüne bağlı spor salonunda, beden eğitimi öğretmenin desteğiyle araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Aktivite ağırlıklı hazırlanan programda, öğrencilerin fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeylerini geliştirmeye yönelik parkurlar, yarışmalar ve davranışlar yer almıştır. Ders planları ile günlük çalışmanın ayrıntıları belirtilmiştir. 80 dakika olarak uygulanan her ders, ısınma, ana bölüm ve soğuma şeklinde bölümlere ayrılmıştır. Isınma bölümünde düşük tempoda hafif koşu, oyunlar oynama, açma- germe hareketleri ve dersin ana bölümüne hazırlayıcı aktiviteler yer almıştır. Ana evrede ise hedeflenen becerileri geliştirecek planlı aktiviteler yer almıştır. Aktiviteler kolaydan zora doğru bir sıra ile uygulanmış ve her aktiviteye ortalama 10-15 dakika zaman ayrılmıştır. Soğuma bölümünde, öğrencilerin ilgi ve istekleri göz önünde tutularak sevdikleri yarışma, oyun sal aktiviteler ve açma germe hareketleri (5- 6 dk.) yapılmıştır.

Deney ve kontrol gruplarına ait son test ölçümleri için, ön testlerde yapıldığı gibi aynı test aletleri ve metodlar kullanılmış, her katılımcı öğrencinin ölçümleri ikişer kez alınıp daha iyi olan değer kaydedilmiştir. Aşağıda uygulama süresince yapılan çalışmalara ait program takvimine yer verilmiştir.

Şekil 1.1. Program Takvimi

Hafta	Program	Programı Uygulayacaklar
Başlama	İlk Ölçümlerin Yapılması	Çalışmacı ve Öğretmenler
1.-2.	UBFAP Aktiviteleri	Çalışmacı
3.-5.	UBFAP Aktiviteleri	Çalışmacı
6.-8.	UBFAP Aktiviteleri	Çalışmacı
9.-12.	UBFAP Aktiviteleri	Çalışmacı
13.	Program sonrası Ölçümlerin Yapılması	Çalışmacı ve Öğretmenler

2.4. FİZİKSEL UYGUNLUK TESTLERİ

Boy Uzunluğu Ölçümü

Öğrencilerin boy uzunluk ölçümleri için, ayakkabı olmadan, topuklar bitişik, beden ve kafa dik pozisyonda ve gözler karşı tarafa bakacak biçimde pozisyon almaları sağlanmış, kayan kaliper aparatı kafanın üstüne değdiğinde durdurulup elde edilen boy değeri cm. cinsinden Fiziksel Uygunluk Testi Bilgi Formu'na kaydedilmiştir (<https://sportifyetenektaramasi.gsb.gov.tr> (Erişim Tarihi: 9 Haziran 2023)).

Beden Ağırlığı Ölçümü

Katılımcı öğrencilerin vücut ağırlığının belirlenebilmesi için 150 kg ölçme kapasitesi bulunan 0,01 kg hassasiyetli elektronik baskül kullanıldı. Çalışmaya katılan özel gereksinimli bireylerin ağırlık ölçümü sırasında çıplak ayak, şort ve tişörtlü olmasına dikkat edildi. Baskülün üzerinde kafa dik, ayak tabanları düz bir şekilde, dizler bükülmeden, topuklar yapışık ve beden dik olacak şekilde olmasına dikkat edilerek ölçüm yapıldı. Elde edilen sonuçlar kaydedildi (<https://sportifyetenektaramasi.gsb.gov.tr>. Erişim Tarihi: 9 Haziran 2023).

Beden Kitle İndeksi (BKİ)

Beden kitle indeksi (BKİ), beden ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesi ile belirlenmiştir (Zorba ve Saygın, 2017: 232).

Beden ağırlığı (kg) / Boy (m)²

Bel Etrafı Ölçümü

Ayakta ve eller yana salınmış şekilde beklerken, normal bir ekspiriyumu takiben, iliyak kemiğin zirve bölgesi üzerinden geçen horizontal çizgisine oturtulan esnek olmayan bir mezurayla ölçüm yapılmıştır. Ölçüm alınırken, şerit metreye gereğinden çok baskı uygulamadan deriye dokunarak yapılmasına özen gösterilmiştir. Ölçümler sonrası, belirlenen sonuçlar çalışma formuna milim hesabıyla kaydedilmiştir (Grundy vd., 2005: 112).

Kalça Bölgesi Ölçümü

Kalça bölgesinin ölçüsüne ait bilgilere şerit metre kullanımı ile ulaşılmıştır. Kişi ayakta dik bir pozisyondayken çalışmayı planlayıcı kişinin ön tarafında femurlarının trochan terion bölgelerinin deri üstüne rastlayan kesiminden metreyi zemine paralel bir duruma gelecek şekilde kullanarak ölçü yapılmıştır. Metre, zemine paralelken ve germe yapılarak ölçü yapılmıştır. Yapılan ölçüm, milim hesabı dikkate alınarak kayıt altına alınmıştır. Ölçüm işleminde, kalça bölgesinin en tümsek kısımları dahil edilmiştir (Tanner vd., 1969).

Statik Denge Ölçümü

Çalışmaya katılan özel gereksinimli öğrencilerin statik dengesi ölçümüne ait bilgiler Flamingo denge aracı kullanımıyla alındı. Katılımcı, boyu 50 cm, yüksekliği 4 cm, eni 3 cm olan tahta bir denge aracının üstünde, 1 dakika süresince dengesini korumak için emek sarfetti. Denge pozisyonu kaybedildiğinde (ayak tutuşunu terk ederse, tahta üzerinden indiğinde, bedeninin bir bölümü ile bir yere temas ederse vb) süre duraklatıldı. Katılımcı, denge aracının üzerine gelerek dengesini tekrardan elde ettiğinde, süre durdurulduğu yerden tekrardan çalıştırıldı. Bir dakika zamanı boyunca test böyle ilerledi. Kişiyi ayrılan zaman bittiğinde, katılımcıların her denge elde etme girişimi (çıkarıldıktan sonra) sayılarak elde edilen sayı, katılımcıların puanı olarak kayıt altına alındı (Kamar, 2008).

Sağ ve Sol El Kavrama Kuvveti Testi

El kavrama ölçümleri, constant isimli el dinamometresiyle ayakta duruş pozisyonunda alındı. Dinamometre öğrencinin eline uygun düzenlendi. Test aşamasında öğrencinin dinamometreyi, bedeni ile 45° açı olacak şekilde kavranması sağlanarak

bedeninin yan bölgesinde ve bedenine dokundurmadan azami derecede güç uygulayarak sıkması söylendi. Her iki el için ölçümler ikişer defa yapıldı ve en iyi sonuçlar kg. şeklinde kayıt altına alındı (Günay vd., 2013: 454).

Durarak uzun atlama testi

Öğrenci, ayakları aynı hizada ve ayakuçları başlama sınırının gerisinde olacak biçimde ayakta durdu ve kolları ile yatay ve uzağa atlamak için güçlü bir davranış yaptı. Çıkış çizgisine en yakın dokunduğu noktaya işaret bırakıldı. Test iki defa tekrarlanarak en iyi sonuç kaydedildi (Zorba, 2001). Denemeler arasında 1 dakika mola verildi.

Dikey sıçrama testi

Bu test için öğrenciden, duvara yüzü dönük ayakta durması istendi ve kollarını yukarı doğru dik bir şekilde uzatarak dokunabildiği en yükseğe dokunması belirtildi. Parmakların en uc noktasının duvara dokunduğu bölgeye işaret bırakıldı. Bu işlem sonrasında öğrenciye yükseğe doğru zıplaması söylendi ve parmakların en uc noktasının duvara dokunduğu son bölgeye işaret bırakıldı. Bırakılan iki işaret arasındaki uzaklık “cm” olarak kayıt altına alındı ve üç tekrar sonrasında en iyi derece onaylandı (Tamer, 2000).

Şınav testi

Şınav hareketinin ölçümü, yüzleri yere bakacak şekilde kolları gergin şınav pozisyonu alınması istendi. Kolun dirsek kısımlarını kıvrarak zemine doğru bedeniyle eğilmesi ve devamında düz duruma gelmesi söylenerek 1 dakika süresince azami olarak yapabildiği sayı kayıt altına alındı (Kamar, 2003).

Esnelik (otur-uzan) testi

Esnelik masasının boyu 35, eni 45, ve yüksekliği 32 cm'dir. Masanın üst bölümünün eni ve boyu ise 45'er cm'dir. Yukarı bölümü, ayakların yaslandığı bölümden 15 cm daha dışarıdadır. Üst bölümde, 0-50 cm'lik cetvel, 5'er cm'lik paralel çizgi aralığı olacak biçimde ayarlanmıştır. Uygulama aşamasında, katılımcı zemine oturup, ayakkabısız ve çorapsız ayaklarını uzatarak ayak tabanlarını düz bir biçimde test masasına yasladı. Bedenin üst bölgesini öne ve ileriye eğerek, diz kısımlarını bükmeden elleri, bedeninin önünde olacak biçimde uzayabildiği kadarıyla öne uzatarak cetveli ağır bir şekilde sürükledi. Uzayabildiği en uzak bölgede herhangi bir tarafa esnemen 1-2 sn

bekledi. Uygulama iki kez yapıldı ve en iyi sonuç kayıt altına alındı (Günay vd., 2013: 464).

Reaksiyon Testi

Reaksiyon çabukluğu bir uyarının sunulmasından sonraki aşamada istek duyarak bilinçli bir davranışın başlamasına kadar geçen süre ve nörefizyolojik özellikleri bağlı olan bir kavramdır (Sperdin vd., 2009). Öğrencilerin işitsel ve görsel reaksiyon süreleri Newtest 1000 Aleti aracılığıyla alındı. Reaksiyon testi ölçümlerinin güvenli yapılabilmesi için ölçüm alınan alanın seslerden uzak ve aydınlatması olan bir yer olması sağlandı. Test için; öğrenciler, elleri masanın üstünde olacak biçimde pozisyon aldı ve öğrencilerden her birine ses ve ışık uyarılarına karşı sağ ve sol el için 1 deneme yapma şansı verilmesinden sonra sağ ve sol el için 3 hak verildi. Her iki el ile yapılan 3 ölçümün en yüksek sonucu öğrencilerin reaksiyon sonucu olarak milisaniye cinsinden kayıt altına alındı (Tamer, 2000).

30m Sürat Testi

30m sürat testi için atletizm pistinde başlangıç ve bitiş arasındaki mesafe alanı belirlendi. Başlangıç ve bitiş kısmına fotosel konuldu. Öğreci başlama çizgisinin ve fotoselin bir adım gerisinde pozisyonunu aldı. Öğrencilerin teste başlamadan önce ısınma hareketleri ile teste hazır olmaları sağlanmıştır. Test sırasında, bitiş çizgisine en doğru şekilde ve yüksek hızla gelebilmesi için gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır. Öğrenci kendisini hazır hissettiğinde koşuya başladı ve depar şeklinde 30 metrelik koşuyu fotoselin çıkış bölümünden çıkararak tamamladı. Testi, her öğrenci iki defa uyguladıktan sonra her öğrencinin en iyi derecesi kayıt altına alınmıştır (Kamar, 2003).

Sırt-Bacak Kuvveti Testi

Ölçümler, Takkei marka sırt ve bacak (back and lift) dinamometresi ile yapılmıştır. Isınma evresi sonrasında, katılımcılar dinamometre aracının üstüne diz bölgelerini bükerek ayaklarını konumlandırıp, kollarını dirseklerden bükmeden, bel düz ve gövde çok az öne doğru eğilmiş durumda, her iki eliyle kavradığı dinamometre barını dik biçimde azami kuvvetle bacaklarının üst bölgesinin yardımıyla üst tarafa doğru germiştir. Katılımcılara, davranışı yapmak için iki hak tanınmış en iyi sonuçları (kg) kayıt altına alınmıştır (Saygın vd., 2004).

Sağlık Topu Fırlatma Testi

Katılımcılar ağırlığı 3000 gr olan sağlık topunu, çift kol ile çizilmiş bölgenin gerisinden en Şiddetli kuvvetlerini kullanarak attılar (Pilça ve Altun, 2019: 69). Katılımcılara birinci uygulama sonrasında 1 dakika dinlenme zamanı tanındı ve ikinci atış iŐleminden sonra elde ettiği en iyi sonuç kayıt altına alındı.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

UYARLANAN BİREYSEL FİZİKSEL AKTİVİTE PROGRAMININ ETKİNLİĞİNİN İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

3.1. BULGULAR

Deney ve kontrol grubunda bulunan hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular tablo 3.1.'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Deney ve Kontrol Grubu Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	Deney Grubu		Kontrol Grubu		
	N	%	N	%	
Yaş	16	2	18,2	1	9,1
	17	4	36,4	6	54,5
	18	1	9,1	1	9,1
	19	2	18,2	2	18,2
	20	1	9,1	1	9,1
	21	1	9,1	-	
Cinsiyet	Erkek Öğrenci	8	72,7	7	63,6
	Kız Öğrenci	3	27,3	4	36,4
Toplam		11	100	11	100

Tablo 3.1'i incelediğimizde, araştırmaya dâhil edilen deney grubu öğrencilerinin yaş değişkenine göre, % 18,2'sinin 16 yaşında, % 36,4' nün 17 yaşında, %9,1'nin 18 yaşında, %18,2'sinin 19 yaşında, %9,1'nin 20 yaşında, %9,1'nin ise 21 yaşında olduğu görülmektedir. Araştırmaya dâhil edilen kontrol grubu öğrencilerinin yaş değişkenine % 9,1'nin 16 yaşında, %54,5'nin 17 yaşında olduğu, %9,1'nin 18 yaşında olduğu, %18,2'sinin 19 yaşında olduğu, %9,1'nin ise 20 yaşında olduğu görülmektedir. Deney grubu öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre, % 72,7'si erkek öğrencilerden, % 27,3'nün ise kız öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Kontrol grubu öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre %63,6'sının erkek öğrencilerden, % 36,4'nün ise kız öğrencilerden oluştuğu görülmektedir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin fiziksel uygunluk parametreleri ön test puanlarına ait Mann-Withney U testi bulguları tablo 3.2.'de yer almaktadır.

Tablo 3.2. Deney- Kontrol Grubu Fiziksel Uygunluk Ön-Test U Testi Sonuçları

Öntest	Gruplar	N	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Boy	Deney grubu	11	11.18	123.00	57.000	.818
	Kontrol grubu	11	11.82	130.00		
Kilo	Deney grubu	11	10.41	114.50	48.500	.431
	Kontrol grubu	11	12.59	138.50		
BKİ	Deney grubu	11	10.86	119.50	53.500	.646
	Kontrol grubu	11	12.14	133.50		
Bel çevresi	Deney grubu	11	12.05	132.50	54.500	.692
	Kontrol grubu	11	10.95	120.50		
Kalça çevresi	Deney grubu	11	10.73	118.00	52.000	.575
	Kontrol grubu	11	12.27	135.00		
Durarak uzun atlama	Deney grubu	11	11.95	131.50	55.500	.743
	Kontrol grubu	11	11.05	121.50		
Sağlık topu atma	Deney grubu	11	10.36	114.00	48.000	.412
	Kontrol grubu	11	12.64	139.00		
Esneklik	Deney grubu	11	10.77	118.50	52.500	.599
	Kontrol grubu	11	12.23	134.50		
Sağ el reaksiyon	Deney grubu	11	10.27	113.00	47.000	.375
	Kontrol grubu	11	12.73	140.00		
Sol el reaksiyon	Deney grubu	11	10.50	115.50	49.500	.470
	Kontrol grubu	11	12.50	137.50		
Statik denge	Deney grubu	11	10.91	120.00	54.000	.669
	Kontrol grubu	11	12.09	133.00		
Bacak kuvveti	Deney grubu	11	13.23	145.50	41.500	.211
	Kontrol grubu	11	9.77	107.50		
Sırt kuvveti	Deney grubu	11	13.59	149.50	37.500	.131
	Kontrol grubu	11	9.41	103.50		
Sağ el kavrama	Deney grubu	11	12.77	140.50	46.500	.358
	Kontrol grubu	11	10.23	112.50		
Sol el kavrama	Deney grubu	11	10.59	116.50	50.500	.511
	Kontrol grubu	11	12.41	136.50		
Dikey sıçrama	Deney grubu	11	11.36	125.00	59.000	.921
	Kontrol grubu	11	11.64	128.00		
Şınav	Deney grubu	11	12.32	135.50	51.500	.551
	Kontrol grubu	11	10.68	117.50		
30 m. sürat koşusu	Deney grubu	11	10.77	118.50	52.500	.599
	Kontrol grubu	11	12.23	134.50		

(p>0,05).N (22)

Tablo 3.2’de deney ve kontrol grubunda yer alan hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin, fiziksel uygunluk parametreleri ön test puanlarının farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan Mann-Withney U testi sonucunda, deney ve kontrol grubunun, boy (U=57.000, p>0.05), kilo (U=48.500, p>0.05), BKİ (U=53.500, p>0.05), bel çevresi (U=54.500, p>0.05), kalça çevresi (U=52.000, p>0.05), uzun atlama (U=55.500, p>0.05), sağlık topu atma (U=48.000, p>0.05), esneklik (U=52.500, p>0.05), sağ el reaksiyon (U=47.000, p>0.05), sol el reaksiyon (U=49.500, p>0.05), statik denge (U=54.000, p>0.05), bacak kuvveti (U=41.500, p>0.05), sırt kuvveti (U=37.500, p>0.05), sağ el kavrama (U=46.500, p>0.05), sol el kavrama (U=50.500, p>0.05), dikey sıçrama (U=59.000, p>0.05), şınav (U=51.500, p>0.05) ve 30 m. sürat koşusu (U=52.500, p>0.05) fiziksel uygunluk ön test parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Deney ve kontrol grubunda bulunan hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin fiziksel uygunluk parametreleri son test puanlarına ilişkin Mann-Withney U testi sonuçları tablo 3.3.’te verilmiştir.

Tablo 3.3. Deney-Kontrol Grubu Son-Test U Testi sonuçları

Sontest	Gruplar	N	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Boy	Deney grubu	11	12.09	133.00	54.000	.669
	Kontrol grubu	11	10.91	120.00		
Kilo	Deney grubu	11	10.23	112.50	46.500	.358
	Kontrol grubu	11	12.77	140.50		
BKİ	Deney grubu	11	10.27	113.00	47.000	.375
	Kontrol grubu	11	12.73	140.00		
Bel çevresi	Deney grubu	11	9.73	107.00	41.000	.199
	Kontrol grubu	11	13.27	146.00		
Kalça çevresi	Deney grubu	11	10.05	110.50	44.500	.293
	Kontrol grubu	11	12.95	142.50		
Durarak uzun atlama	Deney grubu	11	14.50	159.50	27.500	.030
	Kontrol grubu	11	8.50	93.50		
Sağlık topu atma	Deney grubu	11	14.59	160.50	26.500	.026
	Kontrol grubu	11	8.41	92.50		
Esneklik	Deney grubu	11	13.64	150.00	37.000	.122
	Kontrol grubu	11	9.36	103.00		

Tablo 3.3 Deney-Kontrol Grubu Son-Test U Testi Sonuçları (Devamı)

Sontest	Gruplar	N	Sıra ort.	Sıra top.	U	p
Sağ el reaksiyon	Deney grubu	11	8.23	90.50	24.500	.018
	Kontrol grubu	11	14.77	162.50		
Sol el reaksiyon	Deney grubu	11	8.41	92.50	26.500	.025
	Kontrol grubu	11	14.59	160.50		
Statik denge	Deney grubu	11	8.32	91.50	25.500	.021
	Kontrol grubu	11	14.68	161.50		
Bacak kuvveti	Deney grubu	11	15.27	168.00	19.000	.006
	Kontrol grubu	11	7.73	85.00		
Sırt kuvveti	Deney grubu	11	14.95	164.50	22.500	.013
	Kontrol grubu	11	8.05	88.50		
Sağ el kavrama	Deney grubu	11	13.55	149.00	38.000	.140
	Kontrol grubu	11	9.45	104.00		
Sol el kavrama	Deney grubu	11	12.32	135.50	51.500	.554
	Kontrol grubu	11	10.68	117.50		
Dikey sıçrama	Deney grubu	11	14.91	164.00	23.000	.014
	Kontrol grubu	11	8.09	89.00		
Şınav	Deney grubu	11	14.95	164.50	22.500	.012
	Kontrol grubu	11	8.05	88.50		
30 m. sürat koşusu	Deney grubu	11	9.27	102.00	36.000	.108
	Kontrol grubu	11	13.73	151.00		

p<0.05 N (22)

Tablo 3.3'te deney ve kontrol grubunda yer alan hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin, fiziksel uygunluk parametreleri son test puanlarının farklılığına yönelik yapılan Mann-Withney U testi neticesinde, deney ve kontrol grubunun uzun atlama (U=27.500, p<.05), sağlık topu atma (U=26.500, p<.05), sağ el reaksiyon (U=24.500, p<.05), sol el reaksiyon (U=26.500, p<.05), statik denge (U=25.500, p<.05), bacak kuvveti (U=19.000, p<.05), sırt kuvveti (U=22.500, p<.05), dikey sıçrama (U=23.000, p<.05) ve şınav (U=22.500, p<.05) fiziksel uygunluk son test parametreleri arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Ancak, deney ve kontrol grubunda yer alan hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin, boy (U=54.000, p>0.05), kilo (U=46.500, p>0.05), BKİ (U=47.000, p>0.05), bel çevresi (U=41.000, p>0.05), kalça çevresi (U=44.500, p>0.05), esneklik (U=37.000, p>0.05), sağ el kavrama (U=38.000, p>0.05), sol el kavrama (U=51.500, p>0.05) ve 30m. sürat koşusu

($U=36.000$, $p>0.05$) fiziksel uygunluk son test parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanamamıştır.

Deney grubunda yer alan hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin, fiziksel uygunluk parametreleri ön test ve son test puanları arasındaki anlamlı farklılığa ait Wilcoxon sıralı işaret testi sonuçları tablo 3.4.'te verilmiştir.

Tablo 3.4. Deney Grubu Fiziksel Uygunluk Öntest – Sontest Wilcoxon testi Sonuçları

Deney Grubu	Paremetreler	N	Sıra ort.	Sıra top.	z	p
FAS Boy FAÖ Boy	Negatif sıra	0	.00	.00	.000	1.000
	Pozitif sıra	0	.00	.00		
	Eşit	11				
FAS Kilo FAÖ Kilo	Negatif sıra	5	5.00	25.00	-.255	.798
	Pozitif sıra	5	6.00	30.00		
	Eşit	1				
FAS BKİ FAÖ BKİ	Negatif sıra	4	4.25	17.00	-.140	.889
	Pozitif sıra	4	4.75	19.00		
	Eşit	3				
FAS Bel çevresi FAÖ Bel çevresi	Negatif sıra	7	5.57	39.00	-1.969	.049
	Pozitif sıra	2	3.00	6.00		
	Eşit	2				
FAS Kalça çevresi FAÖ Kalça çevresi	Negatif sıra	5	3.90	19.50	-1.892	.058
	Pozitif sıra	1	1.50	1.50		
	Eşit	5				
FAS D. Uzun atlama FAÖ D. Uzun atlama	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.937	.003
	Pozitif sıra	11	6.00	66.00		
	Eşit	0				
FAS Sağlık topu atma FAÖ Sağlık topu atma	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.934	.003
	Pozitif sıra	11	6.00	66.00		
	Eşit	0				
FAS Esneklik FAÖ Esneklik	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.809	.005
	Pozitif sıra	10	5.50	55.00		
	Eşit	1				
FAS Sağ el reaksiyon FAÖ Sağ el reaksiyon	Negatif sıra	10	6.40	64.00	-2.758	.006
	Pozitif sıra	1	2.00	2.00		
	Eşit	0				

$p<0.05$; N (11)

**Tablo 3.4. Deney Grubu Fiziksel Uygunluk Öntest – Sontest Wilcoxon testi
Sonuçları (Devamı)**

Deney Grubu	Paremetreler	N	Sıra ort.	Sıra top.	z	p
FAS Sol el reaksiyon	Negatif sıra	9	6.39	57.50	-2.180	.029
	Pozitif sıra	2	4.25	8.50		
	Eşit	0				
FAÖ Sol el reaksiyon	Negatif sıra	9	5.00	45.00	-2.670	.008
	Pozitif sıra	0	.00	.00		
	Eşit	2				
FAS Bacak kuvveti	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.934	.003
	Pozitif sıra	11	6.00	66.00		
	Eşit	0				
FAÖ Bacak kuvveti	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.805	.005
	Pozitif sıra	10	5.50	55.00		
	Eşit	1				
FAS Sağ el kavrama	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.934	.003
	Pozitif sıra	11	6.00	66.00		
	Eşit	0				
FAÖ Sağ el kavrama	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.934	.003
	Pozitif sıra	11	6.00	66.00		
	Eşit	0				
FAS Dikey sıçrama	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.943	.003
	Pozitif sıra	11	6.00	66.00		
	Eşit	0				
FAÖ Dikey sıçrama	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.812	.005
	Pozitif sıra	10	5.50	55.00		
	Eşit	1				
FAS Şınav	Negatif sıra	11	6.00	66.00	-2.940	.003
	Pozitif sıra	0	.00	.00		
	Eşit	0				
FAÖ Şınav	Negatif sıra	0	.00	.00	-2.940	.003
	Pozitif sıra	0	.00	.00		
	Eşit	0				

p<0.05; N (11)

Tablo 3.4'te deney grubunda yer alan hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin, fiziksel uygunluk ön test ve son test parametreleri arasındaki farklılığa ilişkin yapılan Wilcoxon sıralı işaret testi sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin boy ($z = .000$, $p > 0.05$), kilo ($z = -.255$, $p > 0.05$), BKİ ($z = -.140$, $p > 0.05$), kalça çevresi ($z = -1.892$, $p > 0.05$) fiziksel uygunluk ön test ve son test parametreleri arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Deney grubundaki öğrencilerin, bel çevresi ($z = -1.969$, $p < 0.05$), uzun atlama ($z = -2.937$, $p < 0.05$), sağlık topu atma ($z = -2.934$, $p < 0.05$),

esneklik ($z = -2.809$, $p < 0.05$), sağ el reaksiyon ($z = -2.758$, $p < 0.05$), sol el reaksiyon ($z = -2.180$, $p < 0.05$), statik denge ($z = -2.670$, $p < 0.05$), bacak kuvveti ($z = -2.934$, $p < 0.05$), sırt kuvveti ($z = -2.805$, $p < 0.05$), sağ el kavrama ($z = -2.934$, $p < 0.05$), sol el kavrama ($z = -2.934$, $p < 0.05$), dikey sıçrama ($z = -2.943$, $p < 0.05$), şınav ($z = -2.812$, $p < 0.05$) ve 30 m. sürat koşusu ($z = -2.940$, $p < 0.05$) fiziksel uygunluk ön test ve son test parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Kontrol grubunda yer alan hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin, fiziksel uygunluk parametreleri ön test ve son test puanları arasındaki anlamlı farklılığa ilişkin Wilcoxon sıralı işaret testi sonuçları tablo 3.5.'te sunulmuştur.

Tablo 3.5. Kontrol Grubu Fiziksel Uygunluk Ön-Test–Son-Test Wilcoxon Testi

Sonuçları						
Kontrol Grubu	Parametreler	N	Sıra ort.	Sıra top.	z	p
FAS Boy	Negatif sıra	0	1.00	1.00		
	Pozitif sıra	0	.00	.00	-1.000	.317
	Eşit	11				
FAS Kilo	Negatif sıra	1	4.00	4.00		
	Pozitif sıra	8	5.13	41.00	-2.194	.028
	Eşit	2				
FAS BKİ	Negatif sıra	1	2.00	2.00		
	Pozitif sıra	8	5.38	43.00	-2.431	.015
	Eşit	2				
FAS Bel çevresi	Negatif sıra	0	.00	.00		
	Pozitif sıra	8	4.50	36.00	-2.533	.011
	Eşit	3				
FAS Kalça çevresi	Negatif sıra	2	2.25	4.50		
	Pozitif sıra	7	5.79	40.50	-2.138	.033
	Eşit	2				
FAS D. Uzun atlama	Negatif sıra	7	6.86	48.00		
	Pozitif sıra	4	4.50	18.00	-1.342	.180
	Eşit	0				
FAS Sağlık topu atma	Negatif sıra	2	3.00	6.00		
	Pozitif sıra	9	6.67	60.00	-2.401	.016
	Eşit	0				

**Tablo 3.5. Kontrol Grubu Fiziksel Uygunluk Ön-Test–Son-Test Wilcoxon testi
Sonuçları (Devamı)**

Kontrol Grubu	Paremetreler	N	Sıra ort.	Sıra top.	z	p
FAS Esneklik	Negatif sıra	5	4.80	24.00	-.905	.366
	Pozitif sıra	3	4.00	12.00		
FAÖ Esneklik	Eşit	3				
FAS Sağ el reaksiyon	Negatif sıra	1	3.50	3.50	-2.637	.008
	Pozitif sıra	10	6.25	62.50		
FAÖ Sağ el reaksiyon	Eşit	0				
FAS Sol el reaksiyon	Negatif sıra	1	11.00	11.00	-1.967	.049
	Pozitif sıra	10	5.50	55.00		
FAÖ Sol el reaksiyon	Eşit	0				
FAS Statik denge	Negatif sıra	1	2.00	2.00	-2.448	.014
	Pozitif sıra	8	5.38	43.00		
FAÖ Statik denge	Eşit	2				
FAS Bacak kuvveti	Negatif sıra	5	6.10	30.50	-.306	.759
	Pozitif sıra	5	4.90	24.50		
FAÖ Bacak kuvveti	Eşit	1				
FAS Sırt kuvveti	Negatif sıra	4	3.75	15.00	-.892	.373
	Pozitif sıra	5	6.00	30.00		
FAÖ Sırt kuvveti	Eşit	2				
FAS Sağ el kavrama	Negatif sıra	2	8.50	17.00	-1.423	.155
	Pozitif sıra	9	5.44	49.00		
FAÖ Sağ el kavrama	Eşit	0				
FAS Sol el kavrama	Negatif sıra	7	5.50	38.50	-1.122	.262
	Pozitif sıra	3	5.50	16.50		
FAÖ Sol el kavrama	Eşit	1				
FAS Dikey sıçrama	Negatif sıra	5	5.20	26.00	-.419	.675
	Pozitif sıra	4	4.75	19.00		
FAÖ Dikey sıçrama	Eşit	2				
FAS Şınav	Negatif sıra	7	4.71	33.00	-2.154	.031
	Pozitif sıra	1	3.00	3.00		
FAÖ Şınav	Eşit	3				
FAS 30 m. sürat koşusu	Negatif sıra	1	1.50	1.50	-2.802	.005
	Pozitif sıra	10	6.45	64.50		
FAÖ 30 m. sürat koşusu	Eşit	0				

p<0.05; N (11)

Tablo 3.5'te kontrol grubunda yer alan hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin, fiziksel uygunluk ön test ve son test parametreleri arasındaki farklılığa yönelik yapılan Wilcoxon sıralı işaret testi neticesinde, kontrol grubundaki öğrencilerin boy ($z = -1.000$, $p > 0.05$), uzun atlama ($z = -1.342$, $p > 0.05$), esneklik ($z = -0.905$, $p > 0.05$), bacak kuvveti ($z = -0.306$, $p > 0.05$), sırt kuvveti ($z = -0.892$, $p > 0.05$) sağ el kavrama ($z = -1.423$, $p > 0.05$), sol el kavrama ($z = -1.122$, $p > 0.05$) ve dikey sıçrama ($z = -0.419$, $p > 0.05$) fiziksel uygunluk ön test ve son test parametreleri arasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Kontrol grubundaki öğrencilerin, kilo ($z = -2.194$, $p < 0.05$), BKİ ($z = -2.431$, $p < 0.05$), bel çevresi ($z = -2.533$, $p < 0.05$), kalça çevresi ($z = -1.138$, $p < 0.05$), sağlık topu atma ($z = -2.401$, $p < 0.05$), sağ el reaksiyon ($z = -2.637$, $p < 0.05$), sol el reaksiyon ($z = -1.967$, $p < 0.05$), statik denge ($z = -2.448$, $p < 0.05$), şınav ($z = -2.154$, $p < 0.05$) ve 30 m. sürat koşusu ($z = -2.802$, $p < 0.05$) fiziksel uygunluk ön test ve son test parametreleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

3.2. TARTIŞMA

Özel Eğitim Meslek Okulunda öğrenim gören özel gereksinimli öğrencilerin her türlü fiziksel aktivitede farklı okullarda öğrenim gören tipik gelişim gösteren öğrencilere göre daha geride oldukları kabul edilmektedir. Özel gereksinimli öğrenciler daha düşük oranlarda fiziksel aktivitede bulunurlar, daha az boş zaman ve eğlence aktivitelerine katılırlar (Pitchford vd., 2021:). Bu da öğrencilerin daha zayıf fiziksel uygunluğa ve motor becerisine sahip olmalarına ve daha hareketsiz bir yaşam tarzı sürmelerine yol açabilmektedir. Heterojen bir yapıya sahip özel gereksinimli öğrencilere uygulanacak ortak fiziksel aktivite programına öğrenciler farklı tepkiler gösterebilir. Bu amaçla çalışmamız Özel Eğitim Meslek Okulu öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeylerine göre uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının etkinliğinin incelenmesi üzerine odaklanmıştır.

Tablo 3.2'e göre uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programı öncesi, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin, boy, kilo, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi, uzun atlama, sağlık topu atma, esneklik, sağ el reaksiyon, sol el reaksiyon, statik denge, bacak kuvveti, sırt kuvveti, sağ el kavrama, sol el kavrama, dikey sıçrama, şınav ve 30 m. sürat koşusu parametreleri ön test puanları arasında, anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Elde edilen bu bulguya göre, 12 hafta süresince gerçekleştirilen uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programı öncesinde, programa katılım gösterecek deney grubu ile programa dahil edilmeyecek kontrol grubunun fiziksel uygunluk ve motor beceri seviyelerinin benzer olduğu söylenebilir. Ön test son test kontrol gruplu deneysel araştırmalar için kontrol ve deney gruplarının ön test sonucunda oluşan benzerlik durumunun önemli olduğu ifade edilmektedir (İlhan vd., 2015: 152). Bu manada uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programı öncesinde, deney ve kontrol grupları açısından fiziksel uygunluk parametreleri ön test puanlarında anlamlı farklılığın olmaması, daha güvenilir sonuçlara ulaşabilmek bakımından önem arz etmektedir. Izgar (2017: 46-48) çalışmasında, kontrol ve deney grubu ön test lokomotif beceriler, nesne kontrolü ve motor beceriler karşılaştırmasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Mirze (2020: 115) çalışmasında, fiziksel uygunluk düzeyleri kıyaslamasında kontrol ve deney grubu ön test parametrelerinin tümünde anlamlı farklılık görülmemiştir. Ergin (2019: 74) özel gereksinimli bireylere yönelik yaptıkları çalışmasında, deney ve kontrol

grubunun motor beceri ön test değerlerinin benzer olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular araştırmamızdan elde ettiğimiz ön test bulguları ile paralellik göstermektedir.

Tablo 3.3'teki deney ve kontrol grubu son test analiz sonuçları incelendiğinde; uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programı sonrası, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin, boy, kilo, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi, esneklik, sağ el kavrama, sol el kavrama ve 30 m. sürat koşusu son test puanlarında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. ($p>0,05$). Buna karşın; durarak uzun atlama, sağlık topu atma, sağ el reaksiyon, sol el reaksiyon, statik denge, bacak kuvveti, sırt kuvveti, dikey sıçrama ve şınav parametreleri son test puanları arasında, deney grubu lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Araştırma kapsamında uygulanan bireysel fiziksel aktivite programı sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin boy, kilo, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi, esneklik, sağ el kavrama, sol el kavrama ve 30 m. sürat koşusu son test parametrelerinin kontrol grubundakilerle benzer olduğu, dolayısıyla uygulanan fiziksel aktivite programının ilgili parametrelerde yeterince etkili olmadığı ifade edilebilir. Bu durumun öğrencilerin devamlı olarak okulda bulunma süreleri dikkate alınarak 12 hafta olarak planlanan uyarlanan fiziksel aktivite programının yetersizliğinden oluşabileceği, programın süresinin uzatılması ile anlamlı farklılık tespit edilemeyen parametrelerde de anlamlı bir ilişki oluşacağı düşünülmektedir. Bilimsel çalışmalar incelendiğinde; Canlı (2017: 862) basketbolcularla kuvvet çalışmasında deney ve kontrol grubu ön test son test boy ve vücut ağırlığı parametrelerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Çatakçinler (2021: 31) çalışmasına göre deney ve kontrol grubu ön test son test BKİ, boy ve vücut ağırlığı parametrelerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Yarayan ve Müniroğlu (2020: 100) 8 hafta süren çalışmasında deney ve kontrol grubu ön test son test sürat parametresi değerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Yelken (2019: 53) 8 hafta süren çalışmasında kontrol ve yürüyüş grubu ön test ve son test sol el kavrama değerlerinde anlamlı farklılık belirlenememiştir. Ergin (2019: 72-75) yaptığı çalışmanın deney ve kontrol grubu son test değerlerinde vücut ağırlığı, boy, BKİ ve el kavrama kuvveti parametrelerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Aygün (2004: 53) zihinsel yetersizliği olan öğrencilerle uyguladığı 10 hafta süren antrenman programı çalışmasında boy, kilo, esneklik ve 20m sürat koşusu parametrelerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Ateş (2022: 47-49) kontrol ve deney gruplu çalışmasının son test puanlarında 20m sürat ve esneklik parametrelerinde anlamlı farklılık elde edilememiştir. Işık (2016) çalışması

sonucunda ise deney ve kontrol grupları son test değerleri arasında boy ve ağırlık bakımından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonuçlar çalışmamızın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Ancak Yelken (2019: 53) çalışmasına göre deney grupları ve kontrol grubunun ön test ve son test BKI değerleri kıyaslamasında kayaklı koşu grubu lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Uçar (2020: 48) zihinsel yetersizliği olan öğrencilerle 8 haftalık basketbol antrenmanı çalışmasının deney ve kontrol grubu son test değerlerinde deney grubu lehine sağ el kavrama kuvveti ile sol el kavrama kuvveti parametresinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Tokgöz (2020: 62) zihinsel yetersizliği olan bireylerle 16 hafta süren temel cimnastik çalışmasının kontrol ve deney grubu son test fiziksel uygunluk puanlarında, deney grubu lehine esneklik ve boy parametrelerinde anlamlı farklılık görülmüştür. İri vd., (2009: 128) 16 hafta süren çalışmasında son test ölçümleri karşılaştırıldığında; esneklik, boy, vücut ağırlığı ve 30 m sürat koşusu, parametrelerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Çatakçınler (2021: 20-26) çalışmasında deney ve kontrol grubu son test 30m sürat ve esneklik parametrelerinde deney grubu lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Bu sonuçlar ise çalışmamızın sonuçları ile farklılık göstermektedir.

Deney ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılık bulunan son test parametrelerinin sıra ortalamalarına baktığımızda, deney grubundaki öğrencilerin, durarak uzun atlama, sağlık topu atma, bacak kuvveti, sırt kuvveti, dikey sıçrama ve şınav parametreleri sıra ortalamalarının kontrol grubuna oranla daha yüksek olduğunu görmekteyiz. Bunun yanında sağ el reaksiyon, sol el reaksiyon ve statik denge son test sıra ortalamalarının ise kontrol grubuna oranla daha düşük olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 3.3). Bir başka deyişle deney grubundaki hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin, kontrol grubuna kıyasla, durarak uzun atlama, sağlık topu atma, dikey sıçrama ve şınav çekme becerilerinin iyileştiği, bacak ve sırt bölgelerinin kuvvetlendiği, sağ el reaksiyon, sol el reaksiyon hızlarının arttığı ve statik dengede hata yapma oranlarının azaldığı söylenebilir. Dolayısıyla, durarak uzun atlama, sağlık topu atma, sağ el reaksiyon, sol el reaksiyon, statik denge, bacak kuvveti, sırt kuvveti, dikey sıçrama ve şınav parametrelerinde deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre gelişim göstermiş olması, çalışmadaki uygulamaların, öğrencilerin gelişimlerini desteklediğini ve olumlu katkılar sağladığını gösterir niteliktedir. Literatür incelendiğinde; Konar ve Şanal (2020: 42) hafif düzey zihinsel yetersizliği olan bireylerle yaptığı 8 haftalık fiziksel aktivite sonunda,

dikey sıçrama ve durarak uzun atlama parametrelerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yarım kaya ve Ulucan (2015: 42-43) 12 hafta süresince uyguladıkları hareket programı sonucunda deney ve kontrol grubu son test değerleri arasında denge, durarak uzun atlama, fırlatma, yakalama parametrelerinde deney grubu lehine anlamlı farklılık elde edilmiştir. Uçar (2020: 48) zihinsel yetersizliği olan öğrencilerle yaptığı çalışmada; katılımcılardan erkek bireylerin sağ el ve sol el reaksiyon zamanı parametrelerinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Yarayan ve Müniroğlu (2020: 100) 8 hafta süren çalışmada deney ve kontrol grubu ön test son test sırt kuvveti parametresi değerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İri vd., (2009: 127) 16 haftalık çalışmasının antrenman öncesi ve sonrası karşılaştırılmasında şınav, denge ve bacak kuvveti parametrelerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ergin (2019: 75) çalışmasının deney ve kontrol grubu son test değerlerinde; durarak uzun atlama, dikey sıçrama, statik denge parametrelerinde deney grubu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Aygün (2004: 53) zihinsel yetersizliği olan öğrencilerle uyguladığı 10 hafta süren antrenman programı çalışmada duvarda dikey sıçrama parametresinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öz (2021: 50) oyunlaştırılmış fiziksel aktivite programı sonrasında, otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerin tekrarlayıcı davranışlar ve motor beceri düzeylerinde uygulama öncesi ve sonrasında gerçekleştirilen ölçümler arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmüştür. Işık (2016) çalışması sonucunda, deney ve kontrol grupları arasında ön test son test değerlerinde deney grubu lehine denge puanı açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ateş (2022: 47-49) çalışmasının kontrol ve deney grubu son test puanlarında, durarak uzun atlama ve çeviklik parametrelerinde deney grubu lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Demir (2006: 63) zihinsel yetersizliği olan bireylerle 10 hafta süren antrenman programı çalışmada, deney ve kontrol grubu son test ortalama değerleri arasında sağlık topu atma parametresinde deney grubu lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Canlı (2017: 863) çalışmasına göre deney ve kontrol grubu ön test son test durarak uzun atlama parametresinde deney grubu lehine anlamlı farklılık görülmüştür. Yarayan ve Müniroğlu (2020: 100) 8 hafta süren çalışmada, deney ve kontrol grubu ön test son test dikey sıçrama, çeviklik ve bacak kuvveti parametreleri değerlerinde deney grubu lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçlar çalışmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Buna karşın; Ateş (2022: 48-50) 8 hafta süren deney ve kontrol gruplu çalışmada; dikey sıçrama, sağlık topu atma ve denge parametrelerinde anlamlı

farklılık bulunamamıştır. Canlı (2017: 862) çalışmasında deney ve kontrol grubu son test sınav, denge, sağlık topu atma ve dikey sıçrama parametrelerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Taşer (2022: 33) çalışmasında kontrol ve deney grubu son test durarak uzun atlama parametresinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Top (2015: 83) çalışmasına göre deney ve kontrol grubu son test bacak kuvveti parametresinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Çatakçınler (2021: 24-26) çalışmasında deney ve kontrol grubu son test durarak uzun atlama ve dikey sıçrama parametrelerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Kavlak (2019: 33-39) çalışmasında, kontrol ve deney grubu son test sınav, dikey sıçrama ve durarak uzun atlama parametrelerinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bu sonuçlar ise çalışmamızın bulgularından farklılık göstermektedir.

Tablo 3.4'te yer alan deney grubu ön test son test analiz sonuçlarına göre, deney grubundaki hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin boy, kilo, BKİ ve kalça çevresi fiziksel uygunluk ön test son test parametreleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Fakat bel çevresi, uzun atlama, sağlık topu atma, esneklik, sağ el reaksiyon, sol el reaksiyon, statik denge, bacak kuvveti, sırt kuvveti, sağ el kavrama, sol el kavrama, dikey sıçrama, 30 m. sürat koşusu ve sınav fiziksel uygunluk ön test son test parametreleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Uygulanan bireysel fiziksel aktivite programı neticesinde, deney grubundaki hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin boy, kilo, BKİ, ve kalça çevresi ön test son test parametrelerinin benzer olduğu, bu nedenle uygulanan fiziksel aktivite programının ilgili parametrelerde herhangi bir olumlu değişim sağlamadığı fakat diğer tüm parametrelerde olumlu gelişim olduğu söylenebilir. Boy ve BKİ değerlerinde anlamlı farklılığın bulunmama nedeni olarak program süresince çalışmada bulunan öğrencilerin boy uzunluklarında değişme olmaması kaynaklı olduğu söylenebilir. Kilo ve kalça çevresi parametrelerinde anlamlı farklılığın bulunmamasının sebebi olarak programın haftada 2 gün ile sınırlı olması ve geri kalan günlerde pasif bir yaşam sürülmesi ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bilimsel çalışmalar incelendiğinde; Şişli (2018: 36-37) çalışmasında, deney grubu için yapılan ön test ve son test fiziksel uygunluk ölçüm sonuçlarına bakıldığında, boy ve BKİ parametrelerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Öztekin (2019: 60) çalışmasına göre çalışma grubunun ön test son test boy, kilo ve BKİ parametrelerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Konar ve Şanal (2020) çalışmasına göre çalışma grubundaki zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin BKİ parametresi son test değerleri arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bu sonuçlar

çalışmamızın deney grubu ön test son test bulguları ile benzerlik göstermektedir. Özbar (2007: 64) hareket eğitimi programı çalışmasında, çalışma grubu ön test son test boy, kilo ve BKİ parametrelerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İri vd., (2009: 128) 16 hafta süren çalışmasının son test ölçümleri karşılaştırıldığında; boy ve vücut ağırlığı parametrelerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ise çalışmamızın bulguları ile örtüşmemektedir.

Deney grubundaki hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin, anlamlı farklılık saptanan önt test son test fiziksel uygunluk ve motor beceri parametrelerine ilişkin değişimin yönü incelendiğinde, durarak uzun atlama ve sağlık topu atmada 11 öğrencinin tamamının gelişim gösterdiği görülmüştür. Esneklikte 10 öğrencinin ilerleme kaydettiği, bir öğrencinin ise esneklik düzeyinin sabit kaldığı, sağ el reaksiyonda 10 öğrencinin, sol el reaksiyon ve statik dengede 9 öğrencinin reaksiyon hızları ve dengelerinin pozitifleştiği görülmektedir. Öğrencilerin tamamında (11) sağ el kavrama, sol el kavrama, dikey sıçrama becerileri ve bacak kuvvetinde gelişme olduğu, 10 öğrencinin ise sırt kuvvetinin güçlendiği, 30 m. sürat koşusunda öğrencilerin tamamının koşma sürelerinin azaldığı belirlenmiştir. 10 öğrencinin şınav çekme kapasitesinin arttığı ve bel çevresinde ise 2 öğrencide herhangi bir değişim olmazken, 2 öğrencide uygulanan aktivitenin faydasının olmadığı, 7 öğrencide ise fiziksel aktivite programının etkili olduğu söylenebilir (Bkz. Tablo 3.4). Uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının, fiziksel uygunluk ve temel motor becerileri olumlu yönde geliştirdiği görülmektedir. Literatür incelendiğinde; Kayacı (2022: 70) özel gereksinimli bireylerle yaptığı çalışmasında; deney grubu ön test son test analiz sonuçlarına göre esneklik, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, uzun atlama, sırt kuvveti, bacak kuvveti parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artış gerçekleşmiştir. Karakaya (2023: 30) temel cimmastik programı çalışmasının son test motorik değerlerinin karşılaştırılması sonucunda, dinamik denge sağ ve dinamik denge sol parametrelerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kar (2022: 47) otizm spektrum bozukluğu olan öğrencilerle 8 hafta süren egzersiz programı çalışmasının deney grubu ön test son test karşılaştırmasında dikey sıçrama, durarak uzun atlama, sağlık topu atma, esneklik ve 20 m. sürat parametrelerinde istatistiksel yönden anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Uygur (2022: 52) down sendromlu öğrenciler ile 12 hafta süren çalışmasına göre deney grubu ön test son test arasında denge, koşu hızı, kuvvet ve el becerisi parametrelerinde anlamlı farklılık görülmüştür. Gültürk (2017: 31-

33) Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarla yaptığı 12 haftalık hareket eğitimi çalışma grubu ön test son test karşılaştırmasına göre; esneklik, uzun atlama, sağ el kavrama, sol el kavrama, bacak kuvveti, sırt kuvveti parametrelerinde anlamlı farklılık görülmüştür. Yıldırım (2023: 37-39) çocuklarda temel hareket eğitimi deney grubu ve cimnastik deney grubu olarak uyguladığı çalışmada; her iki deney grubunda da durarak uzun atlama, dinamik denge, statik denge ve çabukluk parametrelerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Damlar (2019: 32-35) egzersiz programı ön test ve egzersiz programı son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar görülmüştür. Bu sonuçlar çalışmamızın deney grubu ön test son test karşılaştırmasından elde edilen fiziksel uygunluk ve motor beceri bulgularını destekler niteliktedir. Buna karşın; Karakaya (2023: 31) çalışmasına göre çalışma grubu ön test son test lokomotor beceriler parametresinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Şişli (2018: 36-37) deney grubu ön test son test esneklik ve durarak uzun atlama parametrelerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ise çalışmamızın bulguları ile farklılık göstermektedir.

Tablo 3.5'teki analiz bulguları, kontrol grubundaki hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin boy, durarak uzun atlama, esneklik, bacak kuvveti, sırt kuvveti, sağ el kavrama, sol el kavrama ve dikey sıçrama fiziksel uygunluk ön test son test parametreleri arasında anlamlı farklılık olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla bu parametreler açısından kontrol grubuna ilişkin elde edilen sonuçların tutarlı olduğu söylenebilir. Kontrol grubunun ön test son test boy, durarak uzun atlama, esneklik, bacak kuvveti, sırt kuvveti, sağ el kavrama, sol el kavrama ve dikey sıçrama parametrelerinde anlamlı farklılık elde edilememesinin sebebi olarak uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programında olmayışları ve yaşamlarını alışlagelmiş şekilde sürdürmeleri ile ifade edilebilir. Beden eğitimi uygulamalarını da kapsayan okuldaki fiziksel etkinlik programlarının, öğrencilerin okul süresindeki aktif oldukları zamanın artmasında, akciğer kapasitelerinin çoğalmasında, vücut ağırlığı, kan basıncı ve televizyon izleme zamanının düşmesinde etki gösterdiğini belirten araştırmalar bulunmaktadır. (Meydanlıoğlu, 2015: 127). Literatür incelendiğinde; Mirze (2020: 120) çalışmasına göre kontrol grubu ön test son test esneklik, dikey sıçrama, sağ el kavrama ve sol el kavrama parametrelerinde anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Ergin (2019: 74-76) çalışmada kontrol grubu ön test son test fiziksel uygunluk ve motor beceri parametrelerinde belirli oranda artış varken

bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Ergin (2019: 74-76) ve Mirze (2020: 120)' nin ulaştığı sonuçlar çalışmamızdan elde edilen kontrol grubu ön test son test bulguları ile paralellik göstermektedir.

Tablo 3.5'teki analiz bulguları, kontrol grubundaki hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin kilo, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi, sağlık topu atma, sağ el reaksiyon, sol el reaksiyon, statik denge, şınav ve 30 m. sürat koşusu fiziksel uygunluk ön test son test parametreleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Kontrol grubundaki hafif düzey zihinsel yetersizliği olan öğrencilerin kilo, bel çevresi, kalça çevresi, sağ el reaksiyon, sol el reaksiyon, statik denge, şınav ve 30 m. sürat koşusu ön test son test parametrelerinde negatif yönde değişim olması, uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programına dahil edilmeyen kontrol grubunun program öncesine göre bazı fiziksel uygunluk ve motor becerilerde gerilediği anlamına geldiği söylenebilir. Tablo 3.5'teki sonuçlara göre kilo, BKİ ve statik denge değerlerinde 8 öğrencinin, sağ el reaksiyon, sol el reaksiyon ve 30 m. sürat koşusu değerlerinde 10 öğrencinin, bel çevresinde 8 öğrencinin kalça çevresinde 7 öğrencinin sağlık topu atmada 9 öğrencinin değerlerinde pozitif yönde değişim olduğu görülmüştür. Şınav çekme becerisinde ise 7 öğrencinin değerlerinde negatif yönde değişim olduğu görülmektedir. Bu durumu, 12 haftalık fiziksel aktivite programına katılmayan kontrol grubundaki öğrencilerin kilo, BKİ sağlık topu atmadaki ve 30 m. sürat koşusu süresindeki artışın, sağ el reaksiyon, sol el reaksiyon, statik denge ve şınav çekme becerilerindeki azalışın, bel çevresi ve kalça çevresindeki kalınlaşmanın, bu süreçteki fiziksel gelişim durumlarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Dolayısıyla kontrol grubunun ilgili parametrelerde (kilo, bel ve kalça çevresi, sağ ve sol el reaksiyon, statik denge, şınav ve 30 m sürat koşusu) ön test ile son test arasındaki anlamlı farklılığın, onların olumlu yönde gelişim gösterdiği anlamına gelmediği gibi olumsuz yönde bir değişim olduğu ile ifade edilebilir. Tokgöz (2020: 60) deney ve kontrol gruplu çalışmasında, kontrol grubundaki katılımcılarının ön test son test sonuçlarına göre esneklik, dikey sıçrama parametrelerinde negatif yönde değişim görülmüştür. Mirze (2020: 120) çalışmasında, kontrol grubu ön test son BKİ parametrelerinde negatif yönde değişim saptanmıştır. Genç (2019: 42) yaptığı çalışmasında kontrol grubunun ön ve son test sonuçlarında nesne kontrolü ve lokomotor beceri değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ise çalışmamızın kontrol grubu ön test son test bulguları ile paralellik göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma kapsamında, Özel Eğitim Meslek Okulunda öğrenimlerini sürdüren 16-21 yaş aralığındaki özel gereksinimli öğrencilerin 12 hafta süren uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programı sonucunda, deney grubunda bulunan öğrencilerin fiziksel uygunluk ve temel motor becerilerinin (bel çevresi, durarak uzun atlama, sağlık topu atma, esneklik, sağ ve sol el reaksiyon, statik denge, bacak kuvveti, sırt kuvveti, sağ ve sol el kavrama, dikey sıçrama, şınav ve 30m sürat koşusu) geliştiği görülmüştür. Deney grubu ve kontrol grubu son test değerlerinde durarak uzun atlama, sağlık topu atma, sağ el reaksiyon, sol el reaksiyon, statik denge, bacak kuvveti, sırt kuvveti, dikey sıçrama ve şınav parametrelerinde deney grubu lehine gelişim elde edilmiştir. Deney grubu ve kontrol grubu son test değerlerinde anlamlı farklılık bulunmayan kilo, BKİ, bel çevresi, kalça çevresi, esneklik, sağ ve sol el kavrama ve 30 m. sürat koşusu parametreleri sıra ortalamaları değerlerine göre deney grubu lehine gelişim gözlenmiştir. Sonuç olarak 12 hafta süre ile gerçekleştirilen uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının, öğrencilerin fiziksel uygunluk ve temel motor becerileri üzerinde olumlu anlamda etkili olduğu tespit edilmiştir. Özel Eğitim Meslek Okulu öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeylerinin gelişimi, öğrencilerin bağımsız yaşam becerilerinde daha özgün hareket etmelerine ve yaşam kalitelerinin artmasına katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda; uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının, özel gereksinimli öğrencilerin fiziksel uygunluk ve temel motor becerilerini geliştirmesi amacıyla öğrenimlerini sürdürdüğü okulların beden eğitimi ve spor derslerinde ya da okul dışı etkinliklerde öğrencilerin özelliklerine göre değişiklikler yapılarak kullanılabilceği düşünülmektedir.

Aileleri, özel eğitim öğretmenlerini ve beden eğitimi ve spor öğretmenlerini bireysel fiziksel aktivite programının önemi hakkında bilgilendirerek öğrencilerin bu programlardan faydalanmalarına destek olunması

Özel Eğitim Meslek Okulu öğrencileri için planlanan bireysel fiziksel aktivite programının örnek alınarak ve öğrencilerin özelliklerine göre çeşitlendirilerek bu okullardaki beden eğitimi ve spor derslerinde beden eğitimi öğretmeni ya da engelli egzersiz ve spor eğitimi öğretmenleri tarafından uygulanması

Özel Eğitim Meslek Okullarındaki beden eğitimi ve spor derslerinde bireysel fiziksel aktivite programının düzenli ve güvenli bir şekilde uygulanabilmesi için uygun alanların oluşturulması

12 hafta süresince gerçekleştirilen uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programı daha geniş zaman aralığı için planlanabilir

Özel Eğitim Meslek Okulu öğrencilerinin özelliklerine göre grup eğitimi ya da bireysel eğitim olarak planlanabilir

Uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının içeriği değiştirilerek ve çeşitlendirilerek farklı Özel Eğitim Meslek Okulu öğrencileri ile çalışmalar planlanabilir

Çalışmanın evreni genişletilerek farklı illerdeki Özel Eğitim Meslek Okullarında ve daha fazla sayıda Özel Eğitim Meslek Okulu öğrencisinin katılımı ile çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Abels, K.W. ve J.M. Bridges (2010). *Teaching Movement Education. Foundations for Active Lifestyles*. Champaign : Human Kinetics.
- Acar, M. (2013). “Onkolojide Sosyal Hizmet: Vaka Örnekleri”. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*. Cilt 24, Sayı 2, 231-252.
- Açar, D. ve Y. Dilbilir (2022). “Özel Eğitim Öğretmenlerinin Zihinsel Yetersizliği Olan Çocukların Eğitimi Sürecine İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi”. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. Cilt 22, Sayı 3, 1257-1274.
- Akbayrak T. ve S. Otman (2001). “Görme Özürlülerde Motor Gelişim”. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, Cilt 1, Sayı 2, 17-25.
- Akçamete, G. (ed.). (2010). *Genel Eğitim Okullarında Özel Gereksinimi Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Akinoğlu, B. ve T. Kocahan vd. (2017). “Türkiye Erkek Grekoromen Güreş Milli Takım Sporcularının Solunum Fonksiyon Test Sonuçlarının Tanımlayıcı İstatistikleri”. *Uluslararası Balkan Spor Bilimleri Kongresi*. Bursa: Mete Cengiz Kültür Merkezi.
- Aktaş, F. (2010). *Kuvvet Antrenmanının 12-14 Yaş Grubu Erkek Tenisçilerin Motorik Özelliklerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Aktop, A. (2020). Özel Gereksinimli Çocuklar ve Motor Gelişim. Özer, Dilara Semivay (ed.), *Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Beden Eğitimi ve Spor*. (17-42). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aktümsek, A. (2012). *Anatomi ve Fizyoloji, İnsan Biyolojisi*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Altınkök, M. (2017). “The effects of coordinated teaching method practices on some motor skills of 6- year-old children”. *Eurasian Journal of Education Research*, Cilt 17, Sayı 68, 49-61.
- Aracı, H. (2006). *Okullarda Beden Eğitimi: Öğretmenler ve Öğrenciler için*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Araujo, D., H. Ripoll ve M. Raab (2009). *Perspectives on cognition and action in sport*. New York: Nova Science Publishers.
- Armstrong, R. ve M. Greig (2018). “The Functional Movement Screen and modified Star Excursion Balance Test as predictors of T-test agility performance in university rugby union and netball players”. *Physical Therapy in Sport*, Cilt 31, 15-21.
- Arslanoğlu, E., M. Aydoğmuş vd. (2010). “Badmintoncularda Reaksiyon Zamanı ve Denge İlişkisi”. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Vol. 4, No. 2, 131-136.
- Aslan, C. S. ve U. Özer (2016). “Kız Çocuklarında Koordinasyon ve Reaksiyon Özelliklerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi” *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, Cilt 4, Sayı 1, 27-33.
- Ataman, A. (ed.). (2003). *Özel Gereksinimli Çocuklar ve Özel Eğitime Giriş*. Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.
- Ateş, S. (2022). *On İki-On Dört Yaş Grubu Çocuklarda Eğitsel Oyunların Bazı Motorik Özelliklere Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Aygün, Ö. (2004). *Zihinsel Engelli Çocukların Egzersiz Öncesi ve Sonrası Motorik Performanslarının Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi SBE.
- Aykut, Ç. ve N. Varol (2007). “Zincirleme Becerilerin Kazandırılmasında İpucunun Sistemik Olarak Azaltılması İşlem Süreci İle Yapılan Beceri Öğretiminin Etkisi”. *GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 27, Sayı 3, 221-238.
- Başköy, F. (2018). *Kor Stabilizasyon Eğitiminin Teniste Servis Atışı Esnasındaki Gövde Kinematiği ve Servis Performansı Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi SBE.
- Bayar, P. ve Z. Koruç (1992). “Reaksiyon Zamanı ve El –Göz Koordinasyonu Ölçer İki Aracın Türkiye Normlarının Saptanmasına Yönelik Ön Çalışma Sonuçları”. *Spor Bilimleri İkinci Ulusal Kongresi Bildirileri*, Ankara.
- Berg, K., S. Wood-Dauphine vd. (1989). “Measuring balance in the elderly: preliminary development of an instrument”. *Physiotherapy*, Vol. 41, No. 6, 304-311.

- Beyebach, M. (2009). "Integrative brief solution-focused family therapy: A provisional roadmap". *Journal of Systemic Therapies*, Cilt 28, Sayı 3, 18-35.
- Bilgiç, H. C. ve P. Şafak (2021). "Çoklu Yetersizliği Olan Öğrencilere Doğrudan Öğretimle Sunulan Şematik Düzenleyicinin Bir Fen Konusunun Öğretime Etkisi". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, Cilt 22, Sayı 1, 175-206.
- Bisseling, R. W., A. Hof vd. (2008). "Are the take-off and landing phase dynamics of the volleyball spike jump related to patellar tendinopathy?". *British Journal of Sports Medicine*, Vol 42, No 6, 483-489.
- Block, M. E. (2007). *A teacher's Guide to Including Students With Disabilities in General Physical Education*. Baltimore: Brookes Publishing Company.
- Block, M. E. (2016). *A Teacher's Guide to Adapted Physical Education_ Including Students With Disabilities in Sports and Recreation*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing.
- Block, M. E. ve I. Obrusnikova (2007). "Inclusion in physical education: A review of the literature from 1995-2005". *Adapted Physical Activity Quarterly*, Cilt 24, Sayı 2, 103-24.
- Boccolini, G., A. Brazziti vd. (2013). "Using balance training to improve the performance of youth basketball players". *Sport sciences for health*, Vol.9, No.2, 37-42.
- Bompa, T. O. ve G. G. Haff (2017). *Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. Tanju Bağırhan (çev.). Ankara: Spor Yayın ve Kitabevi.
- Burrows R.S. (2018). "Understanding self-assessment in undergraduate dental education". *British Dental Journal*, Cilt 224, 897-900.
- Burton P. ve S. Phipps (2009). "Economic Costs of Caring for Children with Disabilities in Canada". *Canadian Public Policy / Analyse de Politiques*, Cilt, 35. Sayı 3, 269-290.
- Büyükçelebi, H. ve C. Sarı (2020). Çocuklarda ve Gençlerde Futbol. Bingöl, Şükrü ve Temel, Sencer (ed.), *Sporda Bilimsellik ve Akademik Yaklaşımlar-1*. (30-53). Ankara: Gece Kitaplığı.

- Canlı, U. (2017). "Basketbolculara terabant ile uygulanan kuvvet antrenmanlarının motorik beceriler ve şut performansı üzerine etkisi". *International Journal of Social Sciences and Education Research*, Cilt 3, Sayı 2.
- Castelli, D. M., C. H. Hillman vd. (2007). "Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students". *J Sport Exerc Psychol*, Vol. 29, No. 2, 239-252.
- Cavkaytar, A. ve H. İ. Diken (2005). *Özel eğitime giriş*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Chapman, D., M. Newton vd. (2006). "Greater Muscle Damage İnduced by Fast Versus Slow Velocity Eccentric Exercise". *International Journal of Sports Medicine*, Vol. 27, No. 8, 591-598.
- Clark S. ve D. J. Rose (2001). "Evaluation of dynamic balance among community-dwelling older adult fallers: A generalizability study of the limits of stability test". *Arch Phys Med Rehabil*, Cilt 82, Sayı 4, 468-474.
- Clarke, H. H. ve H. D. Clark (1978). *Developmental and Adapted Physical Education*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Collier, D. H. (2005). Instructional Strategies for Adapted Physical Education. Winnick, Joseph P (ed.), *Adapted Physical Education and Sport*. (124-146). USA: Human Kinetics.
- Coşkun, İ. ve Ş. DüNDAR (2014). "Türkiye’de Özel Eğitim Alanında Yapılmış Lisansüstü Tezlerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Ege Eğitim Dergisi*, Cilt 15, Sayı 2, 375-396.
- Çal, G. (2021). *Adölesanların Fiziksel Uygunluk Düzeyleri İle Motorik Performansları ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi SBE.
- Çatakçınler, E. (2021). *11-13 Yaş Grubu Hentbolcu Çocuklarda 8 Haftalık Fonksiyonel Kuvvet Antrenman Programının Bazı Antropometrik ve Motorik Özellikler Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi LEE.
- Çelik, A. (2018). *Hareket Eğitimi*. İzmir: Ergun Yayınevi.

- Çelik, C. (2016). “Zihinsel Yetersizliği/Zihinsel Gelişme Geriliği Olan Çocukların Wechsler Çocuklar için Zekâ Ölçeği-IV (WÇZÖ-IV) ile Değerlendirilmesi”, *Türkiye Klinikleri J Psychol-Special Topics*, Cilt 1, Sayı 1, 28-35.
- Çetin, M. E. (2018). Çoklu Yetersizliği Olan Öğrenciler. Aksoy, Veysel (ed.). *Özel Eğitim*. (111-145), Ankara: Pegem Akademi.
- Çetinkaya Ç. (2010). 19. ve 20. “Yüzyıllarda Avrupa’da Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerin Eğitim Tarihi”. *ODÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*. Cilt 1, Sayı 2, 51-62.
- Çevik, O. ve K. Kabasakal (2013). “Spor Etkinliklerinin, Engelli Bireylerin Toplumsal Uyumuna ve Sporla Sosyalleşmelerine Etkisinin İncelenmesi”. *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, Cilt 3, Sayı 2, 74-83.
- Çıkılı Soylu, D. ve D. Dağseven Emecen (2019). “Zihinsel Yetersizliği olan Öğrencilere Fen Konularının Öğretiminde Doğrudan Öğretim Yöntemi ile Şematik Düzenleyiciyle Öğretim Yönteminin Karşılaştırılması”. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt 9, Sayı 1, 1-25.
- Çıkılı, Y. (2013). Zihin Yetersizliği Olan Çocuklar. Vuran, S (ed.). *Özel Eğitim* (173-207). Ankara: Maya Akademi.
- D’Hondt E., B. Deforche vd. (2009). “Relationship between motor skill and body mass index in 5-to 10-year-old children”. *Adapt Phys Activ Q*, Cilt 26, Sayı 1, 21-37.
- Damlar, Z. F. (2019). *10 Haftalık Egzersiz Programının Otistik Çocukların Motor Becerileri Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Deliagina, T. G., P. V. Zelenin P.V vd. (2007). “Nervous mechanisms controlling body posture”. *Physiology Behavior*, Cilt 92, 148–154.
- Demir, C. E. (2007). “Metaphors as a reflection of middle school students' perceptions of school: A cross-cultural analysis”. *Educational Research and Evaluation*, Cilt 13, Sayı 2, 89-107.

- Demir, R. (2006). *10 Haftalık Antrenman Programlarının Eğitilebilir Zihinsel Engelli Erkek Adölesanların Bazı Motor Özellikler Üzerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Üniversitesi SBE.
- Department Of Education (2013). *Fundamental Movement Skills The Tools for Learning, Teaching and Assessment*. https://myresources.education.wa.edu.au/docs/default-source/resources/first-steps-fundamental-movement-skills/first021.pdf?sfvrsn=31b77f95_3. (Erişim Tarihi: 01 Ekim 2022).
- Dereobalı, N. ve T. Çandır (2021). “Erken Çocukluk Döneminde Motor Gelişim ve Riskli Oyun İlişkisi”. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 60, 560-581.
- Diken, H. İ (ed.) (2017). *Özel Eğitime Gereksinimi Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim*. Ankara: Pegem Akademi.
- Draper C.E., M. Achmat, vd. (2012). “Impact of a Community-based Programme for Motor Development on Gross Motor Skills and Cognitive Function in Preschool Children From Disadvantaged Settings”. *Early Child Development and Care*, Vol. 182, No. 1, 137- 152.
- Dunford, M. ve J. A. Doyle (2008). *Nutrition for Sport and Exercise*. ABD: ThomsonWadsworth.
- Durualp, E. ve N. Aral (2018). “Çocukların İnce ve Kaba Motor Gelişimlerine Oyun Etkinliklerinin Etkisinin İncelenmesi” *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 20, Sayı 1, 243-258.
- Dülger, B. (2020). *Özel Eğitim Uygulama Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Anne Baba ve Yasal Varislerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersinden Beklentilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi SBE.
- Erben, S. (2005). *Montessori Materyallerinin Zihin Engelli ve İşitme Engelli Çocukların Alıcı Dil Gelişiminden Görsel Algı Düzeyine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.

- Erdoğan C. S., F. Er vd. (2017). “Farklı Denge Egzersizlerinin Voleybolcularda Statik Ve Dinamik Denge Performansı Üzerine Etkileri”. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, Vol. 8, No.1, 11-18.
- Ergen E (2002). *Egzersiz Fizyolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları
- Ergin, M. (2019). *Zihinsel Engelli Çocuklarda Uyarlanmış Fiziksel Eğitim Programının Temel Motor Becerilerinin Gelişimine Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Kırıkkale Üniversitesi SBE.
- Ergin, M. ve S. Ayan (2019). Temel Hareket Becerileri ve Etkinlik Örnekleri. Ayan, Sinan (ed.) *Hareket Eğitimi*. (151-178). Ankara: Pegem Akademi.
- Ergun, N. (2003). Bedensel Engelli Çocuk ve Spor. *Çocuk Çocuk Dergisi*. Cilt 5, Sayı 26, 50.
- Erkmen N., S. Suveren vd. (2007). “Farklı Branşlardaki Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması”. *Spormetre*, Vol. 5, No. 3, 115-122.
- Ertavukçu, A., A. Sanioglu vd. (2021). “Reaksiyon Zamanı ve Reaksiyon Zamanının Ölçülmesi”. *Ulus Kinesyol Derg*, Cilt 2, Sayı 2, 55-66.
- Eynur, R. ve A. Eynur (2019).. Hareket Eğitiminde Temel Kavramlar Ayan, Sinan (ed.) *Hareket Eğitimi*. (1-19). Ankara: Pegem Akademi.
- Fairbrother, J.T. (2010). *Fundamentals of motor behavior*. United States of Amerika: Human Kinetics.
- Friend, M. (2006). *Special Education. Contemporary Perspectives for School Professionals*. Boston: Pearson Education.
- Gagen, L. ve N. Getchell (2008). “Applying newton’s apple to elementary physical education. Journal of Physical Education”, *Journal Of Physical Education, Recreation and Dance*, Cilt 79, Sayı 8, 43-51.
- Gallahue D. L. ve F. C. Donnelly (2007). *Developmental Physical Education for All Children*. Human Kinetics.
- Gallahue D.L. ve J.C. Ozmun (2002). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. New York: McGraw-Hill.

- Gallahue, D. L. (1982). *Understanding Motor Development in Children*. New York: John Willey and Sons Publishing.
- Gallahue, D.L. ve J.C. Ozmun (1998). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. Boston: McGraw-Hill.
- Gallahue, D.L ve J.C. Ozmun, (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. New York: McGraw- Hill Companies.
- Gallahue, D.L., J. C. Ozmun ve J. D. Goodway. (2014). *Motor Gelişimi Anlamak*. Dilara Sevimay Özer, Abdurrahman Aktop (çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Genç, K. (2019). *Temel Hareket Becerilerinin 4 Yaş Grubu Çocukların Motor Gelişim Düzeylerine Olan Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi SBE.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı, (2019). *Antropometrik Ölçüm ve Performans Test Protokolleri* <https://sportifetenektaramasi.gsb.gov.tr> (Erişim Tarihi: 9.06.2023).
- Goodway J. ve H. Crowe (2003). "Effects of motor skill instruction on fundamental motor skill development of Hispanic preschool children who are at risk of developmental delay". *Adapted Physical Activity Quarterly*, Cilt 20, 298-314.
- Göral, K.ve Ö. Saygın (2012). "Profesyonel Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Görsel ve İşitsel Reaksiyon Sürelerinin İncelenmesi" *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, Cilt 14, Sayı 1, 5-11.
- Greenberg J. ve G. Dintiman (2004). "*Physical Fitness and Wellness*". Danvers MA: Human Kinetics. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=3411BfOGaJcC&oi=fnd&pg=PR8&dq=Greenberg+J.+ve+G.+Dintiman+\(2004\).+%E2%80%9CPhysical+Fitness+and+Wellness%E2%80%9D.+Danvers+MA:+Human+Kinetics.+&ots=qX4xE9gJw4&sig=g2ON6qSvaHS7y4c_Uqg4KaMXwoo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=3411BfOGaJcC&oi=fnd&pg=PR8&dq=Greenberg+J.+ve+G.+Dintiman+(2004).+%E2%80%9CPhysical+Fitness+and+Wellness%E2%80%9D.+Danvers+MA:+Human+Kinetics.+&ots=qX4xE9gJw4&sig=g2ON6qSvaHS7y4c_Uqg4KaMXwoo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) (Erişim Tarihi. 10.01.2023).
- Grundy, S. M., J. I. Cleeman vd. (2005). "Diagnosis and management of the metabolic syndrome: an American Heart Association/National Heart, Lung, and Blood Institute Scientific Statement". *Circulation*, Cilt 112, 2735-52.

- Gültürk, A. (2017). *Farklı Yaşlardaki (Erkek) Otizmlı Çocukların 12 Haftalık Hareket Eğitimi (Eurofit Test Hareket Eğitimi) Programının Bazı Motor Beceriler Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.
- Güner, B. B. (2022). Sporda Beceri Öğrenimi. Uluç, Ender Ali (ed.), *Sporda Güncel Yaklaşımlar*. (103-116). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Günay, M., K. Tamer, ve H. İ. Cicioğlu (2013). *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Günaydın B. (2016). *Zihinsel Engelliler Beden Eğitimi Öğretim Programlarının İçerik, Uygulama Sorunlar Açısından Veli ve Öğretmen Görüşlerine Göre Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, EBE.
- Günaydın, B. ve N. Mirzeoğlu (2019). “Zihin Engelliler Beden Eğitimi Dersi İçerik ve Uygulamalarının Değerlendirilmesi”. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 19, Sayı 1, 235-242.
- Güneş, F. (2015). “Eğitim ve Zihinsel Değişim” *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 4, Sayı 1, 1-20. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/43681>
- Gürsel, F. (2007). Önsöz. Winnick, Joseph P (ed.), *Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor*. (13-21). İstanbul: Ekin Kitap Spor.
- Güven, Y. (2003). Özel Eğitime Giriş. Kulaksızoğlu, Adnan (ed.), *Farklı Gelişen Çocuklar*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Güven, Y. (2015). Özel eğitime giriş. Kulaksızoğlu, Adnan (ed.), *Farklı Gelişen Çocuklar*. (45-81). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Haegele, J. A. ve S. Y. Park (2016). “Utilizing Generalization Tactics to Promote Leisure-Time Physical Activity for Students with Intellectual Disabilities”. *Strategies*, Cilt 29, Sayı 4, 19-23.
- Hark Söylemez, N. (2013). “Bilgisayar Destekli ve Bilgisayar Temelli Öğretim Yöntemlerinin Akademik Başarı ve Kalıcılığa Etkisi”. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 3, 92-103.

- Haywood, K. M. ve N. Getchell (2009). *Life span motor development*. United States of Amerika: Human Kinetics.
- Haywood, K.M. ve N. Getchell (2014). *Life Span Motor Development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Heyward, V. H. (2006). *Advanced fitness assessment and exercise prescription*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hrysomallis C. (2011). "Balance ability and athletic performance". *Sports Medicine*, Cilt 41, Sayı 3, 221-232.
- İlkım, M. ve H. Tanır (2018). "Socialization Effect of Physical Activity in Students Who Need Special Education". *Asian Journal of Education and Training*, Cilt 4, Sayı 2, 128-131.
- Işık, M. (2016). *Zihinsel engelli çocuklarda hemsball oyun becerilerinin motor yeterlik sonuçlarına etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi SBE.
- Izgar, N. (2017). *Özel Gereksinimli Bireylerde Beden Eğitimi Ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri Gelişimine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi SBE.
- İlhan, E. L. ve O. K. Esentürk (2015). "Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği (ZEBSEYFÖ) Geliştirme Çalışması". *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 9, Sayı 1, 19-36.
- İlhan, E. L., H. Kırımoğlu vd. (2015). "Zihinsel Engelli Çocuklarda Özel Atletizm Antrenmanlarının Öz Bakım Beceri Düzeylerine Etkisi". *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 16, Sayı 3, 145-160.
- İlhan, L. (2008). "Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi Ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi". *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Cilt 16, Sayı 1, 315-324.
- İlhan, L. (2008). "Zihinsel engelli çocuklar için beden eğitimi ve sporun genel gelişim süreçleri açısından önemi". *Çağdaş Eğitim Dergisi*, Cilt 33, Sayı 350, 2-17.

- Jaarsma, E. A., P. U. Dijkstra vd. (2014). "Barriers to and facilitators of sports participation for people with physical disabilities: A systematic review". *Scandinavian Journal of Medicine ve Science in Sports*, Cilt 24, Sayı 6, 871-881.
- Kamar, A. (2003). *Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kamar, A. (2008). *Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kar, E. (2022). *8-14 Yaş Arası Eğitilebilir Otizmlili Çocuklarda 8 Haftalık Düzenli Egzersiz Eğitiminin Temel Motor Becerileri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kilis 7 Aralık Üniversitesi LEE.
- Karabağ, S. (2022). *Maksimal Kuvvet Antrenmanlarında Farklı Kasılma Tiplerinin Kas Kuvveti Ve Hipertrofisine Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi LEE.
- Karadenizli, Z. İ. (2016). "Kadın Sporcularda Bazı Alt Ekstremitte Parametrelerinin Anaerobik Güç ve Sürat İle Olan İlişkisi". *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 18, Sayı 3, 27-42.
- Karakaş, C. (2017). *Elit Güreşçilerde Hazırlık Dönemi Antrenman Programları İçerisinde Fiziksel Çalışmaların Esneklik Üzerine Etkileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi SBE.
- Karakaş, G. (2018). *Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli Çocuklara Uygulanan Serbest Zaman*
- Karakaya, B. A. (2023). *7-9 Yaş Arası Çocuklara Uygulanan Temel Cimnastik Eğitiminin Bazı Motor Beceriler İle Motorik Özelliklere Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi LEE.
- Karakurt, A. (2017). *Zihinsel Engelli Ergenlerin Sosyalleşmesinde Sportif Aktivitelerin Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi SBE.
- Karamemiş, Y. (2019). *Beden Eğitimi ve Spor Alanında Akademisyenlerle Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kullandıkları Öğretim Yöntemlerinin Karşılaştırılması ve Sorunlarının Araştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi SBE.

- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kavlak, B. (2019). *Otizmlı Çocuklara Uygulanan Düzenli Fiziksel Aktivite Programının Bazı Motorik Özelliklere Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi SBE.
- Kaya, M., N. Sarıtaş vd. (2018). “Farklı Öğretmenlerden Beden Eğitimi Dersi Alan Çocukların Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması”. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 99-107. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/628793>
- Kayacı, R. Ö. (2022). *Özel Gereksinimli Bireylerde Terapötik Rekreasyon Etkinliklerinin Temel Motor Beceriler Üzerine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi SBE.
- Kaymak, A. (2017). Fiziksel Eğitim ve Sporda Öğretim Yaklaşımları. Yanardağ, Mehmet ve Yılmaz, İlker (ed.), *Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Fiziksel Eğitim ve Spor*. (200-241). Ankara: Pegem Akademi.
- Keleşoğlu, F. ve R. Yıldız (2021). “Çokkültürcü Sosyal Hizmet Uygulaması ve Eklektik Perspektif”. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 9, 193-202.
- Kenney W. L., J. H. Wilmore, ve D. L. Costill (2015). *Physiology of sport and exercise*. Amerika Birleşik Devletleri: Human Kinetics.
- Kınalı, G. (2003). *Zihinsel Engellilerde Beden- Resim- Müzik Eğitimi. Farklı Gelişen Çocuklar*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Kıncal, Y. R. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kırcaali-İftar, G. (1998). Özel gereksinimli bireyler ve özel eğitim. Eripek, Süleyman (ed.). *Özel Eğitim*. (3-13). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Kirk, S., J. Gallagher, ve M. R. Coleman (2017). *Educating Exceptional Children*. Salih Rakap (çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kirk, S., J. Gallagher, ve M. R. Coleman (2017). *Özel gereksinimli çocukların eğitimi*. Salih Rakap, ve Sinan Kalkan (çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

- Koç, S. (2005). *Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Koçoğlu, T. (2019). *Özel Eğitim Öğrencilerinin Okul Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi Rehberliğindeki Eğitiminde Bütünleştirici Bir Yaklaşım Örneğinin İncelenmesi: Kalem Özel Eğitim Modeli*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi EBE.
- Kokaridas, D., M. Paslamouska vd. (2014). "Dynamic Evaluation Approach in Adapted Physical Education: Assessing Individualized Education Procedures For Inclusion Purposes". *Electronic Journal For Inclusive Education*. Vol 3, No 2, 1-23.
- Konar, N. ve A. Şanal (2020). "Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Sporun Hafif Zihinsel Engelli Bireylerin Anaerobik ve Koordinasyon Parametreleri Üzerine Etkilerin Araştırılması". *Int J Sport, Exer ve Train Sci*, Cilt 6, Sayı 1, 37-44.
- Koz, M. ve G. Ersöz (2004). "Futbol Oyuncularında Spor Yaralanmalarına Etki Eden Faktörler Ve Esnekliğin Önemi". *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 3, 13-26.
- Kudret, S. (2021). *Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde Görev Yapan Eğitim Personelinin, Özel Eğitim Alan Çocuklardaki Fiziksel İstismar Belirtilerine İlişkin Farkındalıkları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi SBE.
- Kuruoğlu, Y. A. ve D. Uzunçayır (2020). "Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklarda, Uyarlanmış Su İçi Egzersizlerin Sosyal Beceriler Üzerine Etkisi". *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 25, Sayı 2, 117-126.
- L Govinda, R. (2008). "Education of Persons with Intellectual Disabilities in India". *Salud Publica Mex*, Cilt 50, Sayı 2, 205-212.
- Leonard, H. C. ve E. L. Hill (2016). "The role of older siblings in infant motor development". *Journal of Experimental Child Psychology*, Cilt 152, Sayı 2, 318-326.
- Little, T. ve A. G. Williams (2005). "Specificity of Acceleration, Maximum Speed and Agility in Professional Soccer Players". *Strength Conditioning Research*, Cilt 19, Sayı 1, 76-78.

- Martin, M. R. ve L. Speer (2011). "Leveling the playing field: Strategies for inclusion". *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, Cilt 24, Sayı 5, 24–27.
- MEB. (2015). Çocuk gelişimi (zihinsel engelliler). http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Zihinsel%20Engelliler.pdf (Erişim Tarihi: 08 Ekim 2022).
- MEB. (2006). Özel eğitim rehberlik ve danışma hizmetleri genel müdürlüğü, *özel eğitim hizmetleri tanıtım el kitabı*. https://susehriram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/58/09/964692/dosyalar/2019_09/29161904_06033031_20115820_ozel_egt_el_kitabi-donuYturuldu.pdf (Erişim Tarihi: 16 Hairan 2023).
- MEB. (2010). Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü. *Okullarımızda neden, niçin, nasıl kaynaştırma* https://orgm.meb.gov.tr/alt_sayfalar/yayimlar/kaynastirma/kaynastirma.pdf (Erişim Tarihi: 16 Haziran 2023).
- MEB. (2012). *12 Yıl Zorunlu Eğitim Sorular – Cevaplar*. https://www.meb.gov.tr/duyurular/duyurular2012/12yil_soru_cevaplar.pdf (Erişim Tarihi: 20.05.2023).
- MEB. (2012). *Özel Eğitim Kurumları Yönetmeliği*. <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=16154&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5> (Erişim Tarihi: 11 Mart 2022).
- MEB. (2018). *Çoklu Yetersizliği Olan, Görmeyen / Az Gören Öğrenciler İçin Beden Eğitimi, Spor Ve Bağımsız Hareket Dersi Öğretim Programı*. <https://orgm.meb.gov.tr/www/ozel-egitim-ile-ilgili-yayimlar/icerik/123> (Erişim Tarihi: 12 Mart 2022).
- MEB. (2018). *Erken Çocukluk Özel Eğitim Öğretim Programı*. <http://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2020915910732-Erkencocukluk.pdf> (Erişim Tarihi: 06 Mart 2022).
- MEB. (2018). *Görmeyen / Az Gören Öğrenciler İçin Beden Eğitimi, Spor Ve Bağımsız Hareket Dersi Öğretim Programı*. <https://orgm.meb.gov.tr/www/ozel-egitim-ile-ilgili-yayimlar/icerik/123> (Erişim Tarihi: 12 Mart 2022).
- MEB. (2018). *Görmeyen / Az Gören Öğrenciler İçin Oyun, Fiziki Etkinlikler ve Bağımsız Hareket Dersi Öğretim Programı*. <https://orgm.meb.gov.tr/www/ozel-egitim-ile-ilgili-yayimlar/icerik/123> (Erişim Tarihi: 12 Mart 2022).

- MEB. (2018). *Okul Öncesi Özel Eğitim Öğretim Programı*. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_10/09145549_Okul_Yncesi_son_pdf.pdf (Erişim Tarihi: 11 Mart 2022).
- MEB. (2018). *Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği*. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_07/09101900_ozel_egitim_hizmetleri_yonetmeliği_07072018.pdf (Erişim Tarihi: 24 Ocak 2022).
- MEB. (2018). *Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği*. <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2018/07/20180707-8.htm> (Erişim Tarihi: 09 Ekim 2022)
- MEB. (2021). *Özel Eğitim Programları*. <https://orgm.meb.gov.tr/www/ozel-egitim-ile-ilgili-yayimlar/icerik/123> (Erişim Tarihi: 25 Mart 2022).
- Mengütay, S. (2005). *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Metin N. ve S. Iştan (2011) Zihin engelli çocuklar ve eğitimleri. Baykoç, Necate (ed.), *Özel Gereksinimli Çocuklar ve Özel Eğitim*. (157-185). Ankara: Eğiten Kitap.
- Meydanlıoğlu, A. (2015). “Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Byopsikososyal Yararları”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, Cilt 7, Sayı 2, 125-135.
- Miller, M.G., J. J. Herniman vd. (2006). “The Effects of A 6-Week Plyometric Training Program on Agility”. *Journal of Sports Science and Medicine*, Cilt 5, Sayı 3, 459-465. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3842147/pdf/jssm-05-459.pdf>.
- Mirze, F. (2020). *Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Oyun Çalışmalarının Down Sendromlu Bireylerin Fiziksel Uygunluk Düzeylerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi SBE.
- Muratlı, S. (2007). *Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Muratlı, S., F. Toraman, ve E. Çetin (2000). *Sportif Hareketlerin Biomekanik Temelleri*. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Nar, S. ve A. Cavkaytar (2019). “Orta ve Ağır Düzeyde Zihin Yetersizliği Olan Bireyler ve Eğitime Erişimleri”. *AJESİ – Anadolu Journal of Educational Sciences*

- International*, Cilt 9, Sayı 2, 929-953. Nişli, M.Y. ve Z.A. Acar (2019). “Engellilerde beden eğitimi ve spor çalışmalarının çeşitli kriterler açısından gözden geçirilmesi”. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 19, Sayı 2, 587-603.
- Okumuşoğlu, S. (2017). “Çözüm Odaklı Psikoterapilerde Eklektik Yaklaşım: Çözüm Odaklı Teraplere Problem Odaklı Teraplere Tekniklerin Entegrasyonu Mümkün Müdür?”. *Researcher: Social Science Studies*, Cilt 5, Sayı 9, 362-367.
- Orhan, R. (2019). “Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi”. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)*, Cilt 9, Sayı 1, 157-176.
- Ortega, F. B., J. R. Ruiz vd. (2008). “Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health”. *International journal of obesity*, Vol. 32, No.1, 1-11.
- Öz, A. O. (2021). *Oyunlaştırılmış Fiziksel Aktivitenin Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Otizm Semptomları ve Temel Motor Becerilerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hitit Üniversitesi LEE.
- Özak, H. ve H. Avcioğlu (2012). “Zihinsel yetersizliği olan öğrencilere okuma becerilerinin öğretiminde bilgisayar aracılığıyla sunulan eş zamanlı ipucuyla öğretimin etkililiği”. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Özbar, N. (2007). *Hareket Eğitimi Programının 4-6 Yaş Grubu Çocuklarda Motor Beceri ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi SBE.
- Özbay, S. ve S. Ulupınar (2018). “Sporda Çeviklik Performansı”. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2, 97-112.
- Özer, A. (2005). “Etkin Öğrenmede Yeni Arayışlar: İşbirliğine Dayalı Öğrenme ve Buluş Yoluyla Öğrenme”. *Bilig, Güz*, Sayı 35, 105-131.
- Özer D.S. ve K. Özer (2019). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özer, K. (2013). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özer, S. D. (2010). *Engelliler için beden eğitimi ve spor*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.

- Özer, S. D. (2017). *Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özer, S. D. (2020). *Özel Gereksinimli Öğrenciler için Beden Eğitimi ve Spor*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Öztekin, B. (2019). *10-12 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Futbol Beceri Antrenmanının Motor Beceri Gelişimlerinin Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi SBE.
- Pangrazi P. R. (2007). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings.
- Payne, V.G. ve L.D. Isaacs (1999). *Human Motor Development: A Lifespan Approach*. California: Mayfield Mountain View.
- Pehlivan, H. (2005). *Oyun ve Öğrenme*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Pehlivan, H. (2012). *Oyun ve öğrenme*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Pilça, O. ve M. Altun (2019). "12 Haftalık Hentbol Teknik ve Kuvvet Antrenmanlarının Atış ve Güç Performansı Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi". *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 14, Sayı 1, 66-78.
- Pişkin, N. E. ve E. Şengür (2020). "Çocuklarda Yaz Spor Okullarının Motor Beceri Üzerine Etkisinin İncelenmesi". *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 7, Sayı 1, 25-36.
- Pitchford, E. A. ve W. Leung (2021). "Fundamental Motor Skill Delays in Preschool Children With Disabilities: 2012 National Youth Fitness Survey". *Front Public Health*, Cilt, 7, Sayı 9. file:///C:/Users/Serdar%20Ko%C3%A7/Downloads/fpubh-09-758321%20(1).pdf (Erişim Tarihi. 10.02.2023).
- Ploughman, M. (2008). "Exercise is brain food: The effects of physical activity on cognitive function". *Developmental Neurorehabilitation*, Cilt 11, Sayı 3, 236-240.
- Przysucha, E. ve C. Zerpa (2019). "Comparison of Endurance Agility and Strength in Elite Hockey and Soccer 9 Year-old Players". *Annals of Applied Sport Science*, Cilt 7, Sayı 1, 19-26. http://aassjournal.com/files/site1/user_files_dbc6fd/eprzysuc-A-11-616-2-ed94b36.pdf (Erişim Tarihi. 10.02.2023).

- Purtaş, Ö. ve G. Duman (2017). “Okul öncesi dönem çocuklarına yönelik hareket etkinliği parkurlarının incelenmesi”. *Social Sciences Studies Journal*, Cilt 3, Sayı 10, 1366-1372.
- Rich, S. M. (1995). Instructional styles and strategies. Winnick, Joseph P (ed.) *Adapted Physical Education and Sport*. (443-459). Champaign: Human Kinetics Books.
- Riddoch, C. J. ve C. A. Boreham (1995). “The health- related physical activity of children”. *Sports Medicine*, Cilt 19, Sayı 2, 86-102.
- Rosenberg, S. ve L. Abbeduto (1993). *Language and communication in mental retardation: Development, Processes, And Intervention*. New York: Psychology Press.
- Ruiz, R. ve M.T. Richardson (2005). “Functional Balance Training Using A Domed Device”. *Strength and Conditioning Journal*, Cilt 27, Sayı 1, 50-55.
- Savucu, Y. (2019). “Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor”. *Ululararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, Cilt 5, Sayı 4, 192-200.
- Savucu, Y., B. Sirmen vd. (2006). “Zihinsel Engelli Bireylerde Basketbol Antrenmanının Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi”. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, Cilt, 20 Sayı 2. 105-113.
- Saygın, A., K. Karacabey vd. (2004). “Aerobik egzersizin sağlık ilişkili fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi”. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, Cilt 2, Sayı 2, 1-5.
- Sayın, M. (2011). *Hareket ve Beceri Öğretimi*, Ankara: Spor Yayın Evi ve Kitapevi.
- Scates, A. E. (2003). *Complete conditioning for volleyball*. Human Kinetics.
- Schalock, R. L., S. A. Borthwick-Duffy vd. (2010). *Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports*. Washington: DC 20001.
- Schmidt R. A. (I 991). *Motor Learning and Performance*. Champaing: Human Kinetics Boks.
- Schultheis, S. F. ve B. B. Boswell (2000). “Successful physical activity programming for students with autism”. *Focus on Autism Other Development Disability*, Cilt 15, Sayı 3, 159-162.

- Sculthorpe, N. F. ve P. Herbert (2017). “One session of highintensity interval training (HIIT) every 5 days, improves muscle power but not static balance in lifelong sedentary ageing men: a randomized controlled trial”. *Medicine*. Cilt 96, Sayı 6.
- Seefeldt, V. (1980). “Developmental motor patterns: Implications for elementary school physical education”. *Psychology of Motor Behavior and Sport*, Cilt 36, Sayı 6, 314-323.
- Senemoğlu, N. (2018). *Gelişim öğrenme ve öğretim*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sevimli, D. (2015). “Sporda Yetenek Geliştirme Sürecinin Yönetimi” *CBÜ Bed Eğt Spor Bil Dergisi*. Cilt 10, Sıra 1, 1-9.
- Shadmehr, R. ve M. A. Smith (2010). “Error correction, sensory prediction, and adaptation in motor control”. *Annual review of neuroscience*, 33. https://dash.harvard.edu/bitstream/handle/1/3874487/annualrev10_unformatted.pdf;jsessionid=660C2E27A7261C1E7E0197F106FE3B0E?sequence=2 (Erişim Tarihi: 10.02.2023).
- Sheehan, D.P. ve L. Katz (2013). “The effects of a daily 6-week exergaming curriculum on balance in fourth grade children”. *Journal of Sport and Health Science*, Cilt 2, Sayı 3, 131-137.
- Sherrill, C. (1988). *Leadership Training in Adapted Physical Education*, Champaign Il: Human Kinetic Publishers.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. Boston: McGraw Higher Education.
- Sherrill, C. (2007). “The Passion Of Science: Research and Creativity İn Adapted Physical Activity”. *Sobama Jurnal*, Cilt 12, Sayı 1, 1-5.
- Short, F. (2007). Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk ve Etkinlik. Winnick, Joseph P (ed.) *Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor*. (443-459), İstanbul: Yıkılmazlar Basım.
- Short, F. X. (1995). Individualized Education Programs. Winnick, Joseph P (ed.) *Adapted Physical Education and Sport*. Champaigne: Human Kinetics Books.

- Short, F. X. (2005). Individualized Education Programs. Winnick, Joseph P (ed.), *Adapted Physical Education and Sport*. USA: Human Kinetics.
- Siedentop, D. ve C. Mond (1986). "Students With Special Needs. Physical Education Teaching and Curriculum Strategies for Grades 5-12". *Field Publishing Company Mountain View*, 113-127.
- Sindel, D. (2000). Denge ve Koordinasyon Egzersizleri. Fuat Diniz ve Ayşegül Ketenci (ed.), *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon*. (227-237). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Smyth M. M ve H. I. Anderson (2000). "Coping With Clumsiness İn The School Playground: Social And Physical Play İn Children With Coordination İmpairments". *British Journal Of Developmental Psychology*, Cilt 18, Sayı 3, 389-413.
- Sperdin, H. F., C. Cappe vd. (2009). "Early, Low-Level Auditory-Somatosensory Multisensory İnteractions İmpact Reaction Time Speed". *Frontiers in integrative neuroscience*, Vol 3, No 2.
- Stodden, D. F., J. D. Goodway vd. (2008). "A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity". *An Emergent Relationship, Quest*, Cilt 60, Sayı 2, 290-306.
- Sucan, S., A. Yılmaz vd. (2005). "Aktif Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi". *Sağlık Bilimleri Dergisi*, Cilt 14, Sayı 1, 36-42.
- Sucuoğlu, B. ve T. Kargın (2006). *İlköğretimde Kaynaştırma Uygulamaları. Yaklaşımlar, Yöntemler, Teknikler*. Ankara: Morpa Yayınları.
- Şahin, H. M. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Şahin, İ. (2005). "Humanizm ve Eğitim". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 5, Sayı 11, 47-55.
- Şahin, M. ve Y. Özbay (1999). "Üniversite öğrencilerinin empatik sınıf atmosferine ilişkin algılamalarının farklı değişkenler açısından incelenmesi". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 15, 74-83.
- Şenol, Ş. (2012). *Araştırma ve Örneklemeye Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Şişli, M. (2018). *Cimnastik Çalışmalarının 6-7 Yaş Grubu Çocuklarda Fiziksel Uygunluk ve Kaba Motor Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi SBE.
- Tamer, K. (2000). *Sporda Fiziksel ve Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Tanner, J. M. (1969). Growth and physique studies. Weiner, J. S. Lourie, J. A. (ed.), *Human biology: A guide to field methods*. (1-76). Oxford: Blackwell Scientificp.
- Taşer, H. (2022). *4-7 Yaş Arası Çocuk Cimnastikçilerde Eğitsel Oyunların Motorik Özelliklere Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi LEE.
- Taymaz, H. (2009). *Okul yönetimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Tekin, C. K. (2021). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Değer Yönelimlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi EBE.
- Tekin, E. ve G. Kırcaali- İftar (2001). *Özel Eğitimde Yanlızsız Öğretim Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tekinarslan, İ. Ç. (2015). Zihinsel Yetersizliği Olan Öğrenciler. Diken, İbrahim H (ed.), *Özel Eğitime Gereksinimi Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim*. (135-166). Ankara: Pegem Akademi.
- Tekkurşun Demir, G. ve E. L. İlhan (2020). “Engelli sporcularda spora katılım motivasyonu”. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, Cilt 21, Sayı 1, 49-69.
- Tekkurşun, D. G., E. L. İlhan vd. (2018). “Engelli bireylerde spora katılım motivasyonu ölçeği (ESKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması”. *Spormetre*, Cilt 16, Sayı 1, 95-106.
- Tepeli, K. (2013). “Frostig Görsel Algı Eğitim Programı ile Birlikte Verilen Nesne Kontrol Beceri Eğitiminin 54-59 Aylık Çocukların Nesne Kontrol Becerilerine Etkisi”. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 29, Sayı 1, 252-260.

- Thornburg, H. D. (1984). *An Introduction to Educational Psychology*. United States of Amerika: West Publishing Company.
- Tokgöz, A. (2020). *Zihinsel Yetersizliği Olan Bireylerde Temel Cimnastik Eğitiminin Öz Bakım Becerilerine ve Bazı Motorik Özelliklere Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi SBE.
- Top, E. (2015). *12 Haftalık Yüzme Egzersizinin Zihinsel Engelli Bireylerin Fiziksel Uygunluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dumlupınar Üniversitesi SBE.
- Topkaya, İ. (2007). *Hareket Beden Eğitimi Spor Üzerinde Öğrenme ve Öğretimin Temelleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Turner, A. (2011). "Defining, Developing and Measuring Agility". *Prof Strength Cond*, Cilt 22, 26- 28.
- Türkçüer, A. (2021). *Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Hafif Zihinsel Engelli Bireylerin Yaşam Kaliteleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE.
- Türkiye Hentbol Federasyonu (2013). *Temel Antrenman Döneminde Sürat ve Süratin Gelişimi*. https://sbt.hacettepe.edu.tr/abk2013/documents/I.Toksoz_Surat.pdf (Erişim Tarihi: 13.06.2023).
- Tyler, K. ve M. Macdonald (2014). "Physical activity and physical fitness of school-aged children and youth with autism spectrum disorders". *Hindavi Yayıncılık Autism research and treatment*, Cilt 4, 1-6.
- Uçar, İ. A. (2020). *8 Haftalık Basketbol Antrenman Programının Eğitilebilir Zihinsel Engelli Bireylerde Fiziksel Uygunluk, El Becerisi ve Reaksiyon Zamanı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi SBE.
- Uğur, E ve Ö. Baysaling (1999). *Herkes İçin Spor: Vücut Geliştirme, Fitness ve Formda Kalma*. İstanbul: Yasa Yayınları.
- Ulrich, D. A. (2000). *Test of Gross Motor Development*, Texas: Pro-ed.

- Uygur, E. H. (2022). *Down Sendromlu Öğrencilere Uzaktan Eğitim Yoluyla Uygulanan Oyun Etkinlikleri Modülünün Motor Beceri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi EBE.
- Wehmeyer, M. L., K. A. Shogren vd. (2010). “Research-Based principles and practices for educating students with autism: Self-determination and social interactions”. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, Vol 45, No 4, 475-486.
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. Spitta-Verlag: Erlangen.
- Winnick, J. P. (2005). *Adapted Physical Education And Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Winnick, J. P. (2017). *Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor*. Ferda Gürsel (çev.). İstanbul: Ekin Kitap.
- Winnick, J. P. ve D. L. Poretta (ed.) (2017). *Adapted Physical Education and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Winnick, J.P. (ed.) (2007). *Adapted Physical Education and Sports*. New York: Human Kinetics.
- Wong, P. L. ve K. Chamari (2010). “Effects Of 12-Week On-Field Combined Strength and Power Training On Physical Performance Among U-14 Young Soccer Players”. *Strength Conditioning Res*, Cilt 24, Sayı 3, 644-652.
- Wrotniak, B. H., L. H. Epstein vd. (2006). “The relationship between motor proficiency and activity in children”. *Pediatrics*, Vol.118, No 6, 1758-1765.
- Yalbr, İ. (1986). *Çocuk gelişimi ve bakımı*. Ankara: Yalbr Yayınevi.
- Yanardağ, M. ve İ. Yılmaz (ed.) (2017). *Özel Gereksinimli Öğrenciler İçin Fiziksel Eğitim ve Spor*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yapıcı, A. ve B. Löklüoğlu. (2018). Kadın ve Spor. Oral, Onur (ed.) *Egzersiz Fizyolojisi*. İzmir: Erol Ergün Basın Yayın Evi.
- Yarayan, M. T. ve R. S. Müniroğlu (2020). “Sekiz Haftalık Pliometrik Antrenman Programının 13-14 Yaş Grubu Futbolcularda Dikey Sıçrama, Çeviklik, Sürat ve

- Kuvvet Parametreleri Üzerine Etkisi”. *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, Cilt 18, Sayı 4, 100-112.
- Yarımkaya, E. ve H. Ulucan (2015). “Çocuklarda Hareket Eğitimi Programının Motor Gelişim Üzerine Etkisi”. *International Journal of New Trends in Arts, Sports ve Science Education*, Cilt 4, Sayı 1, 37-48.
- Yaşlı, E. (2022). *Özel Gereksinimi Olan Öğrenciler (Otizm Spektrum Bozukluğu Ve Zihinsel Yetersizlik İle Tipik Gelişim Gösteren Öğrencilerin Okul Kavramına Yönelik Alguları*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.
- Yazıcıoğlu, T. ve A. Kızılaslan (2021). “Zihinsel Yetersizliği Olan Öğrencilere Fen Eğitimi: Yöntem Ve Stratejiler”. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi*, Cilt 11, Sayı 4, 2149-3871.
- Yelken, M. E. (2019). *Sekiz Haftalık Kayaklı Koşu Egzersizinin 8-12 Yaş Grubundaki Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Düzeylerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi SBE.
- Yetim, A., (2005), *Sosyoloji ve Spor*. Trabzon: Topkar Matbaacılık.
- Yıldırım, M. (2023). *Çocuklarda Temel Hareket Eğitimi ve Cimnastik Programlarının Kaba Motor Becerileri Üzerine Etkisinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi LEE.
- Yılmaz, E. (ed.) (2020). *Spor Bilimlerinde Temel Kavramlar*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Yılmaz, M. (2023). *Kadın Futbolcularda Denge ve Core Stabilizasyon Egzersizlerinin Propriosepsiyon ve Gövde Endüransı Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi LEE.
- Zemková, E. (2016). “Differential contribution of reaction time and movement velocity to the agility performance reflects sport-specific demands”. *Human Movement*, Cilt 17, Sayı 2, 94-101.

Zeytinoğlu, F. (2009). *10-12 Yaş çocuklarda omega3 yağ asidi kullanımının beceri edinimi üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi SBE.

Zorba, E. (1995). *Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Angora Yayıncılık.

Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Zorba, E. ve Ö. Saygın (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Fırat Üniversitesi Yayınları.

Zorba, E. ve Ö. Saygın (2017). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Perspektif Matbaacılık.



EKLER

Ek 1: Etik Kurul Komisyonu İzin Dilekçesi

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU BAŞKANLIĞINA

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi ABD öğretim üyelerinden Prof. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU' nun danışmanlığında yürütülen “Özel Eğitim Meslek Okulu Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk ve Motor Beceri Düzeylerine Göre Uyarlanan Bireysel Fiziksel Aktivite Programının Etkinliğinin İncelenmesi” isimli Doktora tezimin uygunluğunun Etik Kurul tarafından değerlendirilmesi için gereğini saygılarımla arz ederim

10.01.2022

Serdar KOÇ

İmza

Ek 2: Etik Kurul Komisyonu İzin Belgesi


T.C. MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU		
Toplantı Tarihi: 07.02.2022	Toplantı Sayısı: 2	Karar Sayısı: 31
<p>Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Ekrem ALMAZ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır.</p> <p>KARAR-22: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 18.01.2022 tarihli ve 37243 sayılı yazısı okundu ve ekleri incelendi.</p> <p>Yapılan incelemeler sonucunda; Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü tez danışmanlığı Prof. Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU tarafından yürütülen Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı 1910212001 numaralı doktora öğrencisi Serdar KOÇ'un "Özel Eğitim Meslek Okulu Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk ve Motor Beceri Düzeylerine Göre Uyarlanan Bireysel Fiziksel Aktivite Programının Etkinliğinin İncelenmesi" konulu tez çalışması Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından uygun görülmüş olup, durumun Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne bildirilmesine.</p> <p>Oy birliği ile karar verildi.</p>		
BAŞKAN (e-İmzalıdır) Prof. Dr. Ekrem ALMAZ Kurul Başkanı		
ÜYE (e-İmzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Bolat GÜNDÜZ Başkan Yardımcısı	ÜYE (e-İmzalıdır) Doç. Dr. Mehmet SALMAZZEM İslami Bilimler Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-İmzalıdır) Doç. Dr. Bünyamin SARIKAYA Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (e-İmzalıdır) Doç. Dr. Zekeriya ÇAM Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-İmzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Demet DENİZ YILMAZ Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-İmzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Nacmettin ÇİFTÇİ Sağlık Hizmetleri MYO Öğr. Üyesi
ÜYE (e-İmzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Fuat KORKMAZER SBF Öğr. Üyesi	ÜYE (e-İmzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Atike YILMAZ Spor Bilimleri Fakültesi Öğr. Üyesi	

1 / 1

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 3: MEB İzin Belgesi

T.C.
MUŞ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-73774402-20-68969126
Konu : Araştırma Uygulama İzni
(Serdar KOÇ)

21.01.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığının (Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü) 21.01.2020 tarihli ve 81576613-10.06.02-E.1563890 sayılı 2020/2 numaralı Genelgesi.
b) Muş Alparslan Üniversitesi Rektörlüğünün (Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü) 29.12.2022 tarihli ve E-51732808-044-76813 sayılı yazısı.
c) Müdürlük Makamının 19.01.2023 tarihli E-73774402-20-68729174 sayılı onayı.

İlgi (b) sayılı yazı ile Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü **Lisansüstü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı** doktora öğrencisi Serdar KOÇ'un "Özel Eğitim Meslek Okulu Öğrencilerinin Fiziksel Uygunluk ve Motor Beceri Düzeylerine Göre Uyarlanan Bireysel Fiziksel Aktivite Programının Etkinliğinin İncelenmesi" adlı araştırmasını Müdürlüğümüze bağlı Özel Eğitim Mesleki Eğitim Merkezi ve Özel Eğitim Meslek Lisesi öğrencilerine yönelik anket çalışması uygulama talebinde bulunmuştur. Söz konusu talep Müdürlüğümüzce oluşturulan Araştırma Uygulama İzin Komisyonu tarafından incelenmiş olup, yapılacak Araştırma Uygulama İzininin ilgi (a) Genelge hükümleri doğrultusunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde gönüllülük esasına dayalı olarak uygulamalarda sadece ekte sunulan imzalı ve mühürlü veri toplama araçlarının kullanılması ilgi (c) onay ile uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz/rica ederim.

Enver KIVANÇ
İl Millî Eğitim Müdürü


Ek:
1-Anket ve Araştırma Ön İnceleme Formu (2 Sayfa)
2-Anket ve Ölçek Formları (25 sayfa)
3-İlgi (c) Makam Onayı.

Dağıtım :
-Alparslan Üniversitesi Rektörlüğüne
-Özel Eğitim Meslek Okulu Müd.
-Strateji Şube Müd.

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Adres : Atatürk Bulvarı Hükümet Konağı Kat.3 MUŞ
Telefon No : 0 (436) 212 10 12
E-Posta: ozelegitimrehberlik49@meb.gov.tr

Bilgi için: Maşallah ACAR
Unvan : Şef
Faks:4362121988
İnternet Adresi: mus.meb.gov.tr



Ek 4: Aile Onam Formu

Muş Alparslan Üniversitesi

Muş Alparslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

KATILIM ÖNCESİ BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ FORMU

Sizi, Serdar KOÇ tarafından yürütülen “Özel Eğitim Meslek Okulu öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeylerine göre uyarlanan bireysel fiziksel aktivite programının etkinliğinin incelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmanın amacı fiziksel uygunluk ve motor beceri düzeylerine göre 12 haftalık uyarlanmış bireysel fiziksel aktivite programının Özel Eğitim Meslek Okulu öğrencileri üzerinde etkinliğinin incelenmesidir. Çalışma için sizden haftada 160 dakika (12 hafta boyunca) zaman ayırmanız istenmektedir. Çalışmaya toplamda 22 öğrenci katılacaktır. Çalışmada deney ve kontrol grubuna fiziksel aktivite programı öncesi ve sonrasında, yer değiştirme, nesne kontrol becerileri, esneklik, sıçrama, pençe kuvveti, vücut ağırlığı, boy uzunluğu ölçümleri yapılacaktır. Bu çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Bu formu okuyup onaylamanız, çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Fakat, çalışmaya katılmama veya çalışma dönemi içerisinde çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek veriler tamamen çalışma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; fakat verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Çalışmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında, eğer şimdi veya daha sonra ek bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya sorabilir ya da ulaşabilirsiniz. Çalışma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatılmıştır. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verilmiştir.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının :

Adı-Soyadı:

İmzası: İletişim Bilgileri: E-posta:Telefon:

Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin;

Veli veya Vasisinin

Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Serdar KOÇ

İmzası:

EK 5: Kişisel Bilgi Formu

Öğrenci Velisi:

Adı Soyadı:

Yaş:

Cinsiyet:

Öğrenci:

Yaş:

Cinsiyet:

Kardeş Sayısı:

Anne hayatta:

Baba hayatta:

Anne Mesleği:

Baba Mesleği:

Anne/ Baba Birlikte: Evet ()

Hayır ()

Anne eğitim düzeyi : ilkokul (), ortaokul (), Lise (), üniversite ()

Baba eğitim düzeyi : ilkokul (), ortaokul (), Lise (), üniversite ()

Spor Yapıyor mu : evet (), hayır ()

Çocuğunuz okula ulaşımı servisle mi sağlıyor?: Evet () Hayır ()

Ek 6: Fiziksel Uygunluk ve Motor Beceri Testi Bilgi Formu

ADI SOYADI		
DOĞUM TARİHİ		
CİNSİYETİ		
BASKIN EL		
	1. ÖLÇÜM	2. ÖLÇÜM
BOY		
KİLO		
BKİ		
DURARAK UZUN ATLAMA		
SAĞLIK TOPU ATMA		
ESNEKLİ		
SAĞ EL REAKSİYON		
SOL EL REAKSİYON		
STATİK DENGE		
BACAK KUVVETİ		
SIRT KUVVETİ		
SAĞ EL KAVRAMA		
SOL EL KAVRAMA		
DİKEY SIÇRAMA		
30M SÜRAT KOŞUSU		
ŞINAV		
BEL ÇEVRESİ		
KALÇA ÇEVRESİ		

Ek 7: Çalışma planı

1.HAFTA	Çalışma 1	25dk ısınma koşusu/Temel jimnastik hareketleri/Basketbolda top sürmeye yönelik çalışmalar/Jog
	Çalışma 2	25dk ısınma koşusu/ Temel jimnastik hareketleri/Futbolda top sürme ve kaleye isabetli şut /jog
2.HAFTA	Çalışma 1	15 dk ısınma koşusu/ Temel jimnastik hareketleri/30m sürat koşusu/Yer jimnastik hareketleri/jog
	Çalışma 2	15dk ısınma koşusu/Temel jimnastik hareketleri/50m sürat koşusu/Yer jimnastik hareketleri/jog
3.HAFTA	Çalışma 1	15 dk ısınma koşusu/ Temel Jimnastik hareketleri/ Top değiştirme çalışmaları/ Esneklik (Oturuş)
	Çalışma 2	15 dk ısınma koşusu/ Temel Jimnastik hareketleri/ Top değiştirme çalışmaları/ açma germe hareketleri/ jog
4.HAFTA	Çalışma 1	5 dk ısınma koşusu/ Temel jimnastik hareketleri/ mendil kapmaca oyunları/ (sağ ve sol el) açma germe
	Çalışma 2	15 dk ısınma koşusu/ Temel jimnastik hareketleri/ deve cüce oyunu mendil kapmaca (sağ ve sol el)
5.HAFTA	Çalışma 1	10 dk ısınma koşusu/ Temel jimnastik hareketleri/Antrenman merdiveninde sağlık topu ile sıçrama/yarım şınav çalışmaları/açma germe
	Çalışma 2	10 dk ısınma koşusu/ Temel jimnastik hareketleri/Antrenman merdiveninde sağlık topu ile sürat çalışması/yarım mekik çalışması/germe
6.HAFTA	Çalışma 1	10 dk voleybol topu ile ısınma çalışması/jimnastik hareketleri/voleybolda smaç/ voleybol maçı/dikey sıçrama çalışması/şınav çalışması
	Çalışma 2	10 dk voleybol topu ile ısınma çalışması/jimnastik hareketleri/voleybolda blok çalışması/manşet pas/şınav
7.HAFTA	Çalışma 1	10 dk hentbol topu ile ısınma çalışması/genel jimnastik hareketleri/ hentbol topu ile pas çalışması/ 7 m atış çalışması/şınav çalışması
	Çalışma 2	10 dk hentbol topu ile ısınma çalışması/genel jimnastik hareketleri/ hentbol topu ile pas çalışması/hentbol topu ile sıçrayarak şut/ şınav
8.HAFTA	Çalışma 1	10 dk elim sende oyunu ile ısınma/jimnastik hareketleri/halat çekme yarışmaları mekik/sandalye kapma oyunu ile aktif dinlenme
	Çalışma 2	10 dk elim sende oyunu / genel jimnastik hareketleri/çuval yarışı mekik/ açma/açma/germe
9.HAFTA	Çalışma 1	10 dk yakan top oyunu/aralıklı çemberlere çift adımla uzun atlama/şınav ve mekik çalışması/jog
	Çalışma 2	10 dk yakan top oyunu ile ısınma çalışması/aralıklarla dizilen çemberlere tek adımla atlama çalışması/şınav ve mekik çalışması/açma-germe hareketleri
10.HAFTA	Çalışma 1	10 dk daire iç dış oyunu ile ısınma çalışması/jimnastik hareketleri/ çıta üzerinde tek ayakla denge çalışması/tek ayakla sıçrayıp aynı bölgeye konma çalışması
	Çalışma 2	10 dk daire iç dış oyunu ile ısınma/temel denge duruşları (mum,çakı, kartal, planör) mekik ve şınav çalışmaları / jog koşusu
11.HAFTA	Çalışma 1	10 dk elim sende oyunu /jimnastik/mekik koşusu (20m) müzikli yer hareketleri/ açma - germe
	Çalışma 2	10 dk yakan top oyunu ile ısınma/jimnastik hareketleri/3 kg sağlık topu ile paslaşma ve mekik çalışması/5 kg sağlık topu ile yuvarlama/açma germe hareketleri
12.HAFTA	Çalışma 1	10 dk ısınma koşusu/müzikle açma germe/koordinasyon parkuru (20m koşu,top değişme,lastikler arası geçiş,slalom arası geçiş,denge tahtası üzeri yürüme, germe
	Çalışma 2	10 dk ısınma koşusu/müzikle açma germe/koordinasyon parkuru (uzun atlama,öne takla,10m koşu,denge tahtasında yürüme,sağlık topu ile top değiştirme, potaya atış

Ek 8: Ders Planları

1.HAFTA DERS PLANI	
Tarih	
Uzun Dönemli Amaçlar	Basketbolda top sürme yapar, Futbolda top sürme yapar.
Kısa Dönemli Amaçlar	1.Topu iki eli ile bel hizasında tutar. 2.Gövdesini öne doğru hafifçe öne doğru eğer. 3.Topu tek eliyle bel hizasında parmaklarıyla iter. 4.Top sürme sırasında kolunu ve bileğini gevşek bırakır. 5.Topu istediği yöne doğru sürer ve hareketi ritmik olarak tekrar eder. 6.Vücudunu daima temel hareket pozisyonunda tutar.
Ders Alanı	Çok Amaçlı Spor Salonu
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler	Basketbol topu, futbol topu, antrenman hunisi, çember, bluetooth hoparlör, laptop, tebeşir
Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Doğrudan öğretim, komut verme, alıştıрма
ÖĞRENME- ÖĞRETME SÜRECİ	
GİRİŞ(1): <i>U düzeni alma ve selamlaşma.</i> Öğrencilere kurallar açıklanır. 'Düdük' çaldığında durmaları ve öğretmeni dinlemeleri gerektiği ifade edilir. Öğretmen 'Derste yap dediğim zaman yaparsınız, dur dediğim zaman durursunuz, bak dediğim zaman bakarsınız ve dersin sonunda hep birlikte oyun oynayacağız' der. Ders araç gereçleri tanıtılır. Öğretmen 'Bugün derste basketbolda top sürme çalışması ve futbolda top sürme çalışması yapacağız' der ve derste yapılacak etkinlikler hakkında bilgi verir. <i>Derin kolda sıralanma.</i> Etkinlik alanında 20 dk. Isınma koşusu. Öğretmen komutla tempoyu arttırıp düşürür. <i>Geniş kolda sıralanma.</i> Müzik eşliğinde 'baş, omuz, diz ve ayak uçlarına' dokunma. Temel jimnastik hareketleri. BECERİ ÖĞRETİMİ, UYGULAMA VE UYARLAMA(1): <i>Öğrenciler geniş kolda sıralanırlar.</i> Antrenman hunileri çapraz bir şekilde aralıklı olarak dizilir. Öğretmen top sürerek huniler arasından geçer ve potaya topu atarak model olur. Öğrenciler öğretmenin komutuyla: Huniler arasından geçerek topu potaya atarlar ve sıranın sonuna geçerler. İsabetli atışı yapan öğrenciler pekiştirilir. Top sürme ve atışı yapamayan öğrencilere sözel ipucu verilir ve model olunur. Doğru yapan öğrenci sözel olarak pekiştirilir(Aferin, Harikasın, Çok iyiydin vb.). Model olma ile yapamayan öğrencilere fiziksel yardım yapılır. Öğretmen ilk önce yerinde öğrenciyle birlikte top sektirir, daha sonra yürür adımlarla top sürmeye devam eder ve potaya doğru hareket edilir, potaya atış atılır. İsabetli atışı yapan öğrenci pekiştirilir. Öğrenciler top sürmeye ve atış yapmaya devam eder. Değerlendirme çizelgesine işaretlemeler yapılır. Derse katılan tüm öğrencilere katılımları için sözel pekiştirme verilir. BECERİ ÖĞRETİMİ, UYGULAMA VE UYARLAMA(2): <i>Öğrenciler geniş kolda sıralanırlar.</i> Antrenman hunileri bir metre arayla arka arkaya dizilir. Öğretmen ayağıyla top sürerek huniler arasından geçer ve kaleye şut çekerek model olur. Öğrenciler öğretmenin komutuyla: Huniler arasından top sürerek kaleye şut atarlar ve sıranın sonuna geçerler. Hareketi doğru yapan öğrenciler pekiştirilir. Top sürme ve şut çekme hareketini yapamayan öğrencilere sözel ipucu verilir ve model olunur. Doğru yapan öğrenci sözel olarak pekiştirilir(Aferin, Harikasın, Çok iyiydin vb.). Sözel ipucu ve model olma ile hareketi doğru yapamayan öğrencilere fiziksel yardım yapılır. Öğretmen ve öğrenci karşılıklı durur ve karşılıklı paslaşma yaparlar, daha sonra öğretmenle birlikte huniler arasından geçerek kaleye şut çeker. İsabetli atışı yapan öğrenci pekiştirilir.	

Öğrenciler top sürmeye ve atış yapmaya devam eder. Değerlendirme çizelgesine işaretlemeler yapılır.
 Derse katılan tüm öğrencilere katılımları için sözel pekiştirme verilir

ETKİNLİK(1): Çemberden Topu Atma(1.Ders)
 Öğrencilerden biri gönüllü oyuncu, bir diğeri de ebe olarak seçilir ve oyuncudan çemberin içine geçmesi, ebeden oyuncunun biraz ötesinde durması istenir. Öğrenciye müzik çaldığında çemberin dışına çıkmadan topu potaya atması istenir, ebe müzik bitene kadar atışları takip eder, müzik durduğunda topu ebe kaparsa oyuncuyla yer değiştirir. Tüm öğrenciler deneyene kadar oyun devam eder.

ETKİNLİK(2): Çizgileri Takip Et (1.Ders)
 Yere tebeşirden düz bir çizgi çizilir. Öğrencilerden çizgiyi takip ederek top sürmeleri istenir. Hareketi doğru yapan öğrenciler pekiştirilir.

ETKİNLİK(3): Sakın Topu Kaptırma (1.Ders)
 Öğrencilerin içinden bir ebe seçilir. Diğer öğrencilerden daire olmaları istenir, ebe dairenin içine girer. Diğer oyuncular aralarında paslaşırlar ve ebede topu kapmaya çalışır. Ebe topu hangi oyuncudan kaparsa o oyuncu ebe olur.Oyun tüm öğrencilerin katılımıyla devam eder.

Soğuma ve vedalaşma.

Değerlendirme	Öğrencinin Adı										
	Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5	Ö6	Ö7	Ö8	Ö9	Ö10	Ö11
1.Topu iki eli ile bel hizasında tutar.											
2.Gövdesini öne doğru hafifçe öne doğru eğer.											
3.Topu tek eliyle bel hizasında parmaklarıyla iter.											
4.Top sürme sırasında kolunu ve bileğini gevşek bırakır.											
5.Topu istediği yöne doğru sürer ve hareketi ritmik olarak tekrar eder.											
6.Vücudunu daima temel hareket pozisyonunda tutar.											

2.HAFTA DERS PLANI												
Tarih												
Uzun Dönemli Amaçlar		Sürat koşusu yapar.										
Kısa Dönemli Amaçlar		1.Gövdesini kontrollü bir şekilde öne doğru eğer. 2.Koşu pozisyonu alır. 3.Kollarını gövdesinin yanında, dirseklerden büker. 4.Kollarını öne ve geriye hafifçe sallar. 5.Ayaklarını öne ve geriye doğru sallar. 6.Koşarken ayak tabanından parmak ucuna doğru hareket eder. 7.Dengesini korur.										
Ders Alanı		Çok Amaçlı Spor Salonu										
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler		Slalom çubukları, düdük, bluetooth hoparlör, laptop,										
Öğretim Yöntem ve Teknikleri		Doğrudan öğretim, komut verme, alıştırma										
ÖĞRENME- ÖĞRETME SÜRECİ												
GİRİŞ(2):												
<p><i>U düzeni alma ve selamlaşma.</i></p> <p>Öğrencilere kurallar açıklanır. 'Düdük' çaldığında durmaları ve öğretmeni dinlemeleri gerektiği ifade edilir. Öğretmen 'Derste yap dediğim zaman yaparsınız, dur dediğim zaman durursunuz, bak dediğim zaman bakarsınız ve dersin sonunda hep birlikte oyun oynayacağız' der.</p> <p>Ders araç gereçleri tanıtılır.</p> <p>Öğretmen 'Bugün derste sürat koşusu yapacağız' der ve derste yapılacak etkinlikler hakkında bilgi verir.</p> <p><i>Derin kolda sıralanma.</i></p> <p>Etkinlik alanında 20 dk. Isınma koşusu. Öğretmen komutla tempoyu artırıp düşürür.</p> <p><i>Geniş kolda sıralanma.</i></p> <p>Müzik eşliğinde 'baş, omuz, diz ve ayak uçlarına' dokunma.</p> <p>Yoga egzersizleri.</p> <p>BECERİ ÖĞRETİMİ, UYGULAMA VE UYARLAMA(3):</p> <p><i>Öğrenciler geniş kolda sıralanırlar.</i></p> <p>Slalom çubukları çapraz bir şekilde dizilir. Öğretmen slalom çubukları arasından koşarak geçer ve model olur. Öğrenciler öğretmenin komutuyla:</p> <p>Slalom çubukları arasından koşarak geçerek ve sıranın sonuna geçerler. Hareketi doğru yapan öğrenciler pekiştirilir.</p> <p>Slalom çubukları arasından koşarak geçemeyen öğrencilere sözel ipucu verilir ve model olunur.</p> <p>Doğru yapan öğrenci sözel olarak pekiştirilir(Aferin, Harikasın, Çok iyiydin vb.).</p> <p>Model olma ile yapamayan öğrencilere fiziksel yardım yapılır. Öğretmen öğrencinin yanında durur. Öğretmen öğrencinin elinden tutarak beraber koşar. Hareketi doğru yapan öğrenci pekiştirilir.</p> <p>Öğrenciler slalom çubukları arasından koşmaya devam eder. Değerlendirme çizelgesine işaretlemeler yapılır.</p> <p>Derse katılan tüm öğrencilere katılımları için sözel pekiştirir verilir.</p> <p>ETKİNLİK(4): Mendili Kim Kapacak(2.Ders)</p> <p>Sınıf iki gruba ayrılır. Öğrencilerden biri ebe olarak seçilir. Öğretmen salonun ortasında durur ve mendili tutar. Öğretmen mendili havaya kaldırır, iki grubun ilk oyuncuları öğretmenin düdük çalmasıyla mendili kapmaya çalışır. Tüm öğrenciler ebelenene kadar oyun devam eder.</p> <p>ETKİNLİK(5): Kaçan Havucu Yakala (2.Ders)</p> <p>Öğrencilerin içinden bir tavşan ve bir havuç olacak oyuncu seçilir. Tavşanın havucunu kaybettiği ve gördüğü yerde yakalayacağı söylenir. Tavşan havucun peşinden koşarak yakalamaya çalışır. Havuç olan öğrenci tavşana yakalanmamaya çalışır. Tavşan havucu yakalarsa, havuç tavşan olur ve yeni bir havuç seçilir. Oyun diğer oyuncuların katılımıyla devam eder.</p> <p>Soğuma ve vedalaşma.</p>												
Değerlendirme		Öğrencinin Adı										
		Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5	Ö6	Ö7	Ö8	Ö9	Ö10	Ö11
1.Gövdesini kontrollü bir şekilde öne doğru eğer.												
2.Koşu pozisyonu alır.												
3.Kollarını gövdesinin yanında, dirseklerden büker.												
4.Kollarını öne ve geriye hafifçe sallar.												
5.Ayaklarını öne ve geriye doğru sallar.												
6.Koşarken ayak tabanından parmak ucuna doğru hareket eder.												
7.Dengesini korur.												

3.HAFTA DERS PLANI																	
Tarih																	
Uzun Dönemli Amaçlar						Topa ayakla vurma hareketini yapar.											
Kısa Dönemli Amaçlar						1. Sağ ayakla vuruş için sol taraftan, sol ayakla vuruş sağ taraftan kesintisiz ve hızlı bir şekilde topa yaklaşır. 2. Topa temastan önce uzun bir adım atar. 3. Destek bacağı dizden bükerek ve ayağını topun yanına yerleştirir. 4. Vücudunu hafifçe geriye doğru yaslar. 5. Vuruş bacağı kalçadan geriye doğru çeker, dizden bükerek. 6. Topa temas edeceği anda vuruş bacağı düzleştirir. 7. Topa tercih ettiği ayağının üstüyle vurur. 8. Kollarını vuruş ayağının tersine hareket ettirir.											
Ders Alanı						Çok Amaçlı Spor Salonu											
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler						Slalom çubukları, futbol topu, düdük, bluetooth hoparlör, dizüstü bilgisayar,											
Öğretim Yöntem ve Teknikleri						Doğrudan öğretim, komut verme, alıştırma											
ÖĞRENME- ÖĞRETME SÜRECİ																	
<p>GİRİŞ(3): <i>U düzeni alma ve selamlaşma.</i> Öğrencilere kurallar açıklanır. 'Düdük' çaldığında durmaları ve öğretmeni dinlemeleri gerektiği ifade edilir. Öğretmen 'Derste yap dediğim zaman yaparsınız, dur dediğim zaman durursunuz, bak dediğim zaman bakarsınız ve dersin sonunda hep birlikte oyun oynayacağız' der. Ders araç gereçleri tanıtılır. Öğretmen 'Bugün derste kaleye şut atma çalışması yapacağız' der ve derste yapılacak etkinlikler hakkında bilgi verir. <i>Derin kolda sıralanma.</i> Etkinlik alanında 20 dk. Isınma koşusu. Öğretmen komutla tempoyu arttırıp düşürür. <i>Geniş kolda sıralanma.</i> Müzik eşliğinde 'baş, omuz, diz ve ayak uçlarına' dokunma. Yoga egzersizleri.</p> <p>BECERİ ÖĞRETİMİ, UYGULAMA VE UYARLAMA(4): <i>Öğrenciler geniş kolda sıralanırlar.</i> Topa ayakla vurma çalışmalarında öğrencilere çevrelerini kontrol etmeleri hatırlatılır. Öğretmen topa ayakla vurma hareketini model olarak gösterir.(Ayağın farklı bölgeleriyle, farklı büyüklükte toplarla hedefe atışlar yapılır). Öğrenciler öğretmenin komutuyla: Öğrencilerden kaleye şut atma hareketini sırasıyla yapmaları istenir. Hareketi doğru yapan öğrenciler pekiştirilir. Hareketi doğru yapamayan öğrencilere sözel ipucu verilir ve model olunur. Doğru yapan öğrenci sözel olarak pekiştirilir(Aferin, Harikasın, Çok iyiydin vb.). Model olma ile yapamayan öğrencilere fiziksel yardım yapılır. Öğretmen öğrencinin yanında durur. Öğretmen öğrencinin elinden tutarak beraber koşar ve topa vurur. Hareketi doğru yapan öğrenci pekiştirilir.Değerlendirme çizelgesine işaretlemeler yapılır. Derse katılan tüm öğrencilere katılımları için sözel pekiştireç verilir.</p> <p>ETKİNLİK(6): Slalom ve Gol (3.Ders) Slalomlar çapraz bir şekilde dizilir. Öğrencilerden bir tane kaleci seçilir. Öğrencilerden slalomları geçip kaleye şut çekmeleri istenir. Tüm öğrenciler oynayana kadar devam eder.</p> <p>ETKİNLİK(7): Lobut Devirme (3.Ders) 6 adet lobut 5 m uzaklığa yerleştirilir. Öğrencilerden tüm lobutları devirmeleri istenir. Oyun diğer oyuncuların katılımıyla devam eder.</p> <p>Soğuma ve vedalaşma.</p>																	
Değerlendirme						Öğrencinin Adı											
						Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5	Ö6	Ö7	Ö8	Ö9	Ö10	Ö11	
1.Topa temastan önce uzun bir adım atar.																	
2.Destek bacağı dizden bükerek ve ayağını topun yanına yerleştirir.																	
3. Vuruş bacağı kalçadan geriye doğru çeker, dizini bükerek.																	
4.Topa temas anında dizini düzleştirir.																	
5.Topa temas ettirdiği ayağının üstüyle vurur.																	
6.Vuruştan sonra ayağı topu izler.																	

4.HAFTA DERS PLANI													
Tarih													
Uzun Dönemli Amaçlar			Top fırlatma hareketi yapar.										
Kısa Dönemli Amaçlar			1. Atış yapacağı eli ile topu tutar ve kulağı hizasında topu geriye doğru çeker 2. Atış yapacağı yöne döner ve hedefe bakar 3. Topsuz kolu hedefe doğru kalçasıyla birlikte döndürür 4. Atış yapacağı elinin zıt ayağıyla öne doğru bir adım atar 5. Kolunu öne doğru salınım ile topu elden çıkarır 6. Atış yaptığı kol topu takip eder										
Ders Alanı			Çok Amaçlı Spor Salonu										
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler			Balon, farklı ağırlıktaki toplar, çember, düdük, bluetooth hoparlör, dizüstü bilgisayar,										
Öğretim Yöntem ve Teknikleri			Doğrudan öğretim, komut verme, alıştırmaya										
ÖĞRENME- ÖĞRETME SÜRECİ													
<p>GİRİŞ(4): <i>U düzeni alma ve selamlaşma.</i> Öğrencilere kurallar açıklanır. 'Düdük' çaldığında durmaları ve öğretmeni dinlemeleri gerektiği ifade edilir. Öğretmen 'Derste yap dediğim zaman yaparsınız, dur dediğim zaman durursunuz, bak dediğim zaman bakarsınız ve dersin sonunda hep birlikte oyun oynayacağız' der. Ders araç gereçleri tanıtılır. Öğretmen 'Bugün derste top fırlatma çalışması yapacağız' der ve derste yapılacak etkinlikler hakkında bilgi verir. <i>Derin kolda sıralanma.</i> Etkinlik alanında 1-10 dk. ısınma koşusu. Öğretmen komutla tempoyu arttırıp düşürür. <i>Geniş kolda sıralanma.</i> Müzik eşliğinde 'baş, omuz, diz ve ayakucularına' dokunma. Yoga egzersizleri.</p> <p>BECERİ ÖĞRETİMİ, UYGULAMA VE UYARLAMA(5): <i>Öğrenciler geniş kolda sıralanırlar.</i> Öğretmen fırlatma hareketini öğrencilere model olarak gösterir. (Farklı büyüklük ve ağırlıkta toplar kullanılır. Hedef kademeli olarak küçültülür). Öğrencilerden top fırlatma hareketini sırayla yapmaları istenir. Hareketi doğru yapan öğrenciler pekiştirilir. Hareketi doğru yapamayan öğrencilere sözel ipucu verilir ve model olunur. Doğru yapan öğrenci sözel olarak pekiştirilir(Aferin, Harikasin, Çok iyiydin vb.). Model olma ile yapamayan öğrencilere fiziksel yardım yapılır. Öğretmen öğrencinin yanında durur. Öğretmen ile öğrenci yan yana durur, sırasıyla öğrencinin elinden tutulur, el bileğinden tutulur, dirseğinden tutulur ve dirseğe dokunularak öğrencinin fırlatma hareketini yapmasına destek olunur Hareketi doğru yapan öğrenci pekiştirilir. Değerlendirme çizelgesine işaretlemeler yapılır. Ders katılan tüm öğrencilere katılımları için sözel pekiştireç verilir.</p> <p>ETKİNLİK(8): Kaç Balon Patlattın (4.Ders) Balonlar duvara sabitlenir. Öğretmen bir renk söyler ve öğrenciden söylediği renkteki balona topa vurması istenir. Öğrenci hedefi vurduca öğretmen farklı bir renk söyler. Oyun diğer öğrencilerin katılımıyla devam eder.</p> <p>ETKİNLİK(9): Topu Çemberden Geçir (4.Ders) İplere bağlı çemberler salonda iki farklı köşelere sabitlenir. Öğrencilerden topu çemberlerin içinden geçirmeleri istenir. Oyun tüm oyuncuların katılımıyla devam eder.</p>													
Değerlendirme			Öğrencinin Adı										
			Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5	Ö6	Ö7	Ö8	Ö9	Ö10	Ö11
1. Atış yapacağı eli ile topu tutar ve kulağı hizasında topu geriye doğru çeker													
2. Atış yapacağı yöne döner ve hedefe bakar													
3. Topsuz kolu hedefe doğru kalçasıyla birlikte döndürür													
4. Atış yapacağı elinin zıt ayağıyla öne doğru bir adım atar													
5. Kolunu öne doğru salınım ile topu elden çıkarır													
6. Atış yaptığı kol topu takip eder													

5.HAFTA DERS PLANI												
Tarih												
Uzun Dönemli Amaçlar		Engel atlar.										
Kısa Dönemli Amaçlar		1. Üç m geriden engele kadar koşar. 2. Bir ayağıyla sıçrar. 3. Diğer ayağıyla engelin üzerinden atlar. 4. Engelden geçiş sırasında önde olan ayağına zıt kolunu ileri ve yukarı doğru uzatır. 5. İniş sırasında dizlerini büker, ayak parmak uçları üzerine düşer. 6. Engelden atladıktan sonra kesintisiz olarak koşmaya devam eder.										
Ders Alanı		Çok Amaçlı Spor Salonu										
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler		Slalom çubukları, İp, düdük, bluetooth hoparlör, dizüstü bilgisayar,										
Öğretim Yöntem ve Teknikleri		Doğrudan öğretim, komut verme, alıştırma										
ÖĞRENME- ÖĞRETME SÜRECİ												
<p>GİRİŞ(5): <i>U düzeni alma ve selamlaşma.</i> Öğrencilere kurallar açıklanır. 'Düdük' çaldığında durmaları ve öğretmeni dinlemeleri gerektiği ifade edilir. Öğretmen 'Derste yap dediğim zaman yaparsınız, dur dediğim zaman durursunuz, bak dediğim zaman bakarsınız ve dersin sonunda hep birlikte oyun oynayacağız' der. Ders araç gereçleri tanıtılır. Öğretmen 'Bugün derste engel atlama çalışması yapacağız' der ve derste yapılacak etkinlikler hakkında bilgi verir. <i>Derin kolda sıralanma.</i> Etkinlik alanında 3-4 dk. ısınma koşusu. Öğretmen komutla tempoyu arttırıp düşürür. <i>Geniş kolda sıralanma.</i> Müzik eşliğinde 'baş, omuz, diz ve ayak uçlarına' dokunma. Esneleme hareketleri.</p> <p>BE CERİ Ö Ğ RETİMİ, UYGULAMA VE UYARLAMA(6): <i>Öğrenciler geniş kolda sıralanırlar.</i> Öğretmen engel atlama hareketini öğrencilere model olarak gösterir. Öğrencilerden engel atlama hareketini sırayla yapmaları istenir. Öğrenciler öğretmenin komutuyla engelden sırayla atlarlar. Hareketi doğru yapan öğrenciler pekiştirilir. Engel atlama hareketini doğru yapamayan öğrencilere sözel ipucu verilir ve model olunur. Doğru yapan öğrenci sözel olarak pekiştirilir(Aferin, Harikasın, Çok iyiydin vb.). Model olma ile yapamayan öğrencilere fiziksel yardım yapılır. Öğretmen öğrencinin yanında durur. Öğretmen öğrencinin elinden tutarak beraber koşar. Hareketi doğru yapan öğrenci pekiştirilir. Değerlendirme çizelgesine işaretlemeler yapılır. Derse katılan tüm öğrencilere katılımları için sözel pekiştirme yapılır.</p> <p>ETKİNLİK(10):İp Üstünden Atlama (5.Ders) Öğrenciler arasından ipi tutmak için iki öğrenci seçilir. Öğrenciler ipi yerde belli bir yükseklikte gergin tutarlar. Diğer öğrencilerden de ipin üzerinden atlamaları istenir. Tüm öğrencilerin katılımıyla oyun devam eder.</p> <p>ETKİNLİK(11): Sek Sek (5.Ders) 10 tane çember yere rastgele bir şekilde dizilir. Başlangıç noktası belirlenir. Öğrencilerden biri çemberlerin başlangıç noktasına geçer. Öğretmen oyuncuya tek ayak yada çift ayak sekerek çemberleri geçmesini ister. 10 tane çemberi geçen öğrenci sıranın sonuna geçer ve sıradaki oyuncuyla oyun devam eder. Oyun diğer oyuncuların katılımıyla devam eder.</p> <p>Soğuma ve vedalaşma.</p>												
Değerlendirme		Öğrencinin Adı										
		Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5	Ö6	Ö7	Ö8	Ö9	Ö10	Ö11
1. Üç m geriden engele kadar koşar.												
2. Bir ayağıyla sıçrar.												
3. Diğer ayağıyla engelin üzerinden atlar.												
4. Engelden geçiş sırasında önde olan ayağına zıt kolunu ileri ve yukarı doğru uzatır.												
5. İniş sırasında dizlerini büker, ayak parmak uçları üzerine düşer.												
6. Engelden atladıktan sonra kesintisiz olarak koşmaya devam eder.												

6.HAFTA DERS PLANI													
Tarih													
Uzun Dönemli Amaçlar			Voleybolda top yakalama yapar.										
Kısa Dönemli Amaçlar			1. Kollarını vücudunun yanında büker ve önünde tutar. 2. Topu yakalamak için kollarını öne doğru uzatır. 3. Topu yaklarken ellerini vücudunun önünde birleştirir. 4. Topu vücudundan uzakta yakalar. 5. Topu daima takip eder.										
Ders Alanı			Çok Amaçlı Spor Salonu										
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler			Voleybol topu, düdük, bluetooth hoparlör, dizüstü bilgisayar,										
Öğretim Yöntem ve Teknikleri			Doğrudan öğretim, komut verme, alıştırma										
ÖĞRENME- ÖĞRETME SÜRECİ													
<p>GİRİŞ(6): <i>U düzeni alma ve selamlaşma.</i> Öğrencilere kurallar açıklanır. 'Düdük' çaldığında durmaları ve öğretmeni dinlemeleri gerektiği ifade edilir. Öğretmen 'Derste yap dediğim zaman yaparsınız, dur dediğim zaman durursunuz, bak dediğim zaman bakarsınız ve dersin sonunda hep birlikte oyun oynayacağız' der. Ders araç gereçleri tanıtılır. Öğretmen 'Bugün derste sürat koşusu yapacağız' der ve derste yapılacak etkinlikler hakkında bilgi verir. <i>Derin kolda sıralanma.</i> Etkinlik alanında 5-6 dk. ısınma koşusu. Öğretmen komutla tempoyu arttırıp düşürür. <i>Geniş kolda sıralanma.</i> Müzik eşliğinde 'baş, omuz, diz ve ayaklarına' dokunma. Esneme hareketleri.</p> <p>BECERİ ÖĞRETİMİ, UYGULAMA VE UYARLAMA(7): <i>Öğrenciler geniş kolda sıralanırlar.</i> Öğretmen voleybol topu yakalama hareketini öğrencilere model olarak gösterir. Öğrenciler öğretmenin komutuyla: İkili bir şekilde karşılıklı olarak yan yana sıralanırlar. Öğrencilerden voleybol topunu birbirlerine atmaları istenir.(Göğüs pas ve baş üstü pas atışları uygulanır). Hareketi doğru yapan öğrenciler pekiştirilir. Voleybol topu atma hareketini doğru yapamayan öğrencilere sözel ipucu verilir ve model olunur. Doğru yapan öğrenci sözel olarak pekiştirilir(Aferin, Harikasın, Çok iyiydin vb.). Model olma ile yapamayan öğrencilere fiziksel yardım yapılır Öğrenci ile öğretmen yan yana durur sırasıyla öğrencinin elinden tutulur, el bileğinden tutulur, dirseğinden tutulur ve dirseğe dokunularak öğrencinin yakalama hareketini yapmasına destek olunur. Hareketi doğru yapan öğrenci sözel olarak pekiştirilir. Hareketi doğru yapan öğrenci pekiştirilir. Değerlendirme çizelgesine işaretlemeler yapılır. Derse katılan tüm öğrencilere katılımları için sözel pekiştireç verilir.</p> <p>ETKİNLİK(12):Müziği Dinle (6.Ders) Öğrenciler salonun ortasında daire olurlar. Oyun öğretmenin seçtiği oyuncunun atışıyla başlar. Seçilen oyuncu topu istediği arkadaşına atar. Topu tutmayan oyuncu oyundan çıkar. Tek oyuncu kalana kadar oyun devam eder.</p> <p>ETKİNLİK(13): Bircan (6.Ders) Sınıf iki gruba ayrılır. Gruplardan ilk oyuna başlayacak olan grup seçilir, ortaya geçmeleri istenir ve diğer gruptan iki kişi seçilir, karşılıklı bir noktaya geçmeleri istenir. Ortaya geçen grup kendilerine topun değmemesi için oyun içinde sağa ve sola kaçarlar. Atışı yapan oyuncular içerdeki oyunculara topu atmaya çalışarak onları oyundan çıkarmaya çalışırlar. Oyun devam eder.</p> <p>Soğuma ve vedalaşma.</p>													
Değerlendirme			Öğrencinin Adı										
			Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5	Ö6	Ö7	Ö8	Ö9	Ö10	Ö11
1. Kollarını vücudunun yanında büker ve önünde tutar.													
2. Topu yakalamak için kollarını öne doğru uzatır.													
3. Topu yaklarken ellerini vücudunun önünde birleştirir.													
4. Topu vücudundan uzakta yakalar.													
5. Topu daima takip eder.													

7.HAFTA DERS PLANI													
Tarih													
Uzun Dönemli Amaçlar			Durarak uzun atlama hareketini yapar.										
Kısa Dönemli Amaçlar			1. Dizlerini büker, kollarını vücudunun gerisine alır. 2. Vücudunu kalçadan ileriye doğru eğer ve yere paralel olarak bekler. 3. Kollarını olduğu yerde ileri geri sallar. 4. Her iki ayağını eşzamanlı olarak yerden keser. 5. Kollarını, hızlı bir şekilde ileri ve yukarı doğru kaldırır. 6. İniş zamanında kollarını aşağıya doğru hareket ettirir. 7. Gövdesini ve dizlerini büker. 8. Ayaklarını ileriye doğru uzatır. 9. Kalçasını neredeyse topuklara değer şekilde birleştirerek yere iner.										
Ders Alanı			Çok Amaçlı Spor Salonu										
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler			Jimnastik minderi, öğrenci sayısı kadar balon, çember, düdük, bluetooth hoparlör, dizüstü bilgisayar,										
Öğretim Yöntem ve Teknikleri			Doğrudan öğretim, komut verme, alıştırma										
ÖĞRENME- ÖĞRETME SÜRECİ													
GİRİŞ(7):													
<i>U düzeni alma ve selamlaşma.</i>													
Öğrencilere kurallar açıklanır. 'Düdük' çaldığında durmaları ve öğretmeni dinlemeleri gerektiği ifade edilir. Öğretmen 'Derste yap dediğim zaman yaparsınız, dur dediğim zaman durursunuz, bak dediğim zaman bakarsınız ve dersin sonunda hep birlikte oyun oynayacağız' der.													
Ders araç gereçleri tanıtılır.													
Öğretmen 'Bugün derste durarak uzun atlama hareketini yapacağız' der ve derste yapılacak etkinlikler hakkında bilgi verir.													
<i>Derin kolda sıralanma.</i>													
Etkinlik alanında 4-5 dk. Isınma koşusu. Öğretmen komutla tempoyu arttırıp düşürür.													
<i>Geniş kolda sıralanma.</i>													
Müzik eşliğinde 'baş, omuz, diz ve ayakuçlarına' dokunma.													
Esneme hareketleri.													
BECERİ ÖĞRETİMİ, UYGULAMA VE UYARLAMA(8):													
<i>Öğrenciler geniş kolda sıralanırlar.</i>													
Öğretmen durarak uzun atlama hareketini öğrencilere model olarak gösterir. (Çift ayak, tek ayak farklı yönlerde atlama hareketi yapılır). Öğrencilerden durarak uzun atlama hareketini sırayla yapmalarını istenir. Hareketi doğru yapan öğrenciler pekiştirilir. Durarak uzun atlama hareketini doğru yapamayan öğrencilere sözel ipucu verilir ve model olunur.													
Doğru yapan öğrenci sözel olarak pekiştirilir(Aferin, Harikasin, Çok iyiydin vb.).													
Model olma ile yapamayan öğrencilere fiziksel yardım yapılır. Öğretmen öğrencinin yanında durur. Öğretmen öğrencinin elini tutarak durarak uzun atlama hareketini beraber yapar. Hareketi doğru yapan öğrenci pekiştirilir. Değerlendirme çizelgesine işaretlemeler yapılır.													
Derse katılan tüm öğrencilere katılımları için sözel pekiştireç verilir.													
ETKİNLİK(14): Tek Çift Ayak (7.Ders)													
Öğretmen çemberlerden zikzak bir yol yapar ve yolun sonuna bir balon bırakır. Öğretmenin komutuyla oyuncular tek veya çift ayak atlayarak çemberlerden geçerek ve balona ulaşan balonu alır. Tüm öğrenciler oynayana kadar oyun devam eder.													
ETKİNLİK(15): Kanguru Yolu (7.Ders)													
Öğretmen jimnastik minderlerinden bir yol yapar. Öğretmen oyunculardan bir anne kanguru seçer ve diğer oyuncularda yavru kanguru olur. Anne kanguru yavrularını al ve yuvana git komutunu verir. Anne kanguru olan oyuncu çift ayak sıçrayarak ilerler ve yavru kangurularda arkasından takip eder. Oyun devam eder.													
Soğuma ve vedalaşma.													
Değerlendirme			Öğrencinin Adı										
			Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5	Ö6	Ö7	Ö8	Ö9	Ö10	Ö11
1. Dizlerini büker, kollarını vücudunun gerisine alır.													
2. Vücudunu kalçadan ileriye doğru eğer ve yere paralel olarak bekler.													
3. Kollarını olduğu yerde ileri geri sallar.													
4. Her iki ayağını eşzamanlı olarak yerden keser.													
5. Kollarını, hızlı bir şekilde ileri ve yukarı doğru kaldırır.													
6. İniş zamanında kollarını aşağıya doğru hareket ettirir.													
7. Gövdesini ve dizlerini büker.													
8. Ayaklarını ileriye doğru uzatır.													
9. Kalçasını neredeyse topuklara değer şekilde birleştirerek yere iner.													

8.HAFTA DERS PLANI												
Tarih												
Uzun Dönemli Amaçlar		Sekme hareketini uygular.										
Kısa Dönemli Amaçlar		1.Öne doğru bir adım alır ve diğer bacağını yukarı doğru çeker 2. Öne doğru yavaşça eğilir. 3. Kolları vücudunun yanında ve bükülü pozisyonda tutar. 4. Destek ayağının parmak ucunda sıçrar ve bacağını gergin tutar. 5. Havadaki dizini bükerek ve ayağı vücudunun gerisinde kalır. 6. İniş aşamasında dizini bükerek. 7. Hareketi üç kere tekrar eder. 8.Diğer ayağıyla sekme hareketini tekrarlar.										
Ders Alanı		Çok Amaçlı Spor Salonu										
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler		Antrenman hunisi, tebeşir, bayrak düdüğü, bluetooth hoparlör, dizüstü bilgisayar,										
Öğretim Yöntem ve Teknikleri		Doğrudan öğretim, komut verme, alıştıрма										
ÖĞRENME- ÖĞRETME SÜRECİ												
GİRİŞ(8):												
<i>U düzeni alma ve selamlaşma.</i>												
Öğrencilere kuralları açıklanır. 'Düdüğü' çaldığında durmaları ve öğretmeni dinlemeleri gerektiği ifade edilir. Öğretmen 'Derste yap dediğim zaman yaparsınız, dur dediğim zaman durursunuz, bak dediğim zaman bakarsınız ve dersin sonunda hep birlikte oyun oynayacağız' der.												
Ders araç gereçleri tanıtılır.												
Öğretmen 'Bugün derste sekme hareketi yapacağız' der ve derste yapılacak etkinlikler hakkında bilgi verir.												
<i>Derin kolda sıralanma.</i>												
Etkinlik alanında 5-6 dk. ısınma koşusu. Öğretmen komutla tempoyu arttırıp düşürür.												
<i>Geniş kolda sıralanma.</i>												
Müzik eşliğinde 'baş, omuz, diz ve ayak uçlarına' dokunma.												
Isınma hareketleri.												
BECERİ ÖĞRETİMİ, UYGULAMA VE UYARLAMA(9):												
<i>Öğrenciler geniş kolda sıralanırlar.</i>												
Antrenman hunileri karşılıklı bir şekilde dizilir. Öğretmen antrenman hunilerinin birinden diğer antrenman hunisine kadarki mesafeyi tek ayak sekerek geçer ve model olur. Öğrenciler öğretmenin komutuyla: Antrenman hunilerinin başına geçerler ve müzik eşliğinde diğer antrenman hunisine kadar sekerek geçerler. Hareketi doğru yapan öğrenciler pekiştirilir.												
Antrenman hunilerine sekerek ulaşamayan öğrencilere sözel ipucu verilir ve model olunur.												
Doğru yapan öğrenci sözel olarak pekiştirilir(Aferin, Harikasın, Çok iyiydin vb.).												
Model olma ile yapamayan öğrencilere fiziksel yardım yapılır. Öğretmen öğrencinin yanında durur. Öğretmen öğrencinin elinden tutarak beraber sekme hareketini yapar. Hareketi doğru yapan öğrenci pekiştirilir.												
Değerlendirme çizelgesine işaretlemeler yapılır.												
Derse katılan tüm öğrencilere katılımları için sözel pekiştirme verilir.												
ETKİNLİK(16): Çizgi Üstü Sek Sek (8.Ders)												
Öğretmen tebeşirle yere düz bir çizgi yolu çizer. Yolun sonuna bir bayrak bırakır. Öğrencilerden sekerek bayrağa ulaşmalarını ister. Öğretmenin komutuyla öğrencilerin yolun başına geçer ve bayrağa ulaşan öğrenci sıranın sonuna geçer. Oyun sıradaki diğer oyuncunun katılımıyla devam eder.												
ETKİNLİK(17): Komşu Evde misin? (9.Ders)												
Öğretmen tebeşirden yere öğrenci sayısı kadar daire çizer. Öğrencilerden dairelerin içine geçmelerini ister. Bir öğrenci istediği arkadaşına 'Komşu Evde Misin?' diye seslenir. Eğer seslendiği arkadaş evdeyim derse o daireye kadar tek ayak sekerek gider. Oyun tüm oyuncuların katılımıyla devam eder.												
Soğuma ve vedalaşma.												
Değerlendirme		Öğrencinin Adı										
		Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5	Ö6	Ö7	Ö8	Ö9	Ö10	Ö11
1.Öne doğru bir adım alır ve diğer bacağını yukarı doğru çeker												
2. Öne doğru yavaşça eğilir.												
3. Kolları vücudunun yanında ve bükülü pozisyonda tutar.												
4. Destek ayağının parmak ucunda sıçrar ve bacağını gergin tutar.												
5. Havadaki dizini bükerek ve ayağı vücudunun gerisinde kalır.												
6. İniş aşamasında dizini bükerek.												
7. Hareketi üç kere tekrar eder.												
8.Diğer ayağıyla sekme hareketini tekrarlar.												

9.HAFTA DERS PLANI												
Tarih												
Uzun Dönemli Amaçlar		Top yuvarlama hareketini yapar.										
Kısa Dönemli Amaçlar		1.Topu atış yapacağı eliyle tutar. 2.Hedefe doğru vücudunu döndürür. 3.Atış yaptığı eli vücudunun arkasında aşağıya ve geriye doğru çeker. 4.Atış yaptığı elin zıt ayağıyla ileriye bir adım atar. 5.Dizlerini büker. 6.Topu zeminden hedefe doğru yuvarlar. 7.Yuvarlama sırasında kolu gergin pozisyonda tutar. 8.Top elinden çıktıktan sonra eli topu takip eder.										
Ders Alanı		Çok Amaçlı Spor Salonu										
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler		Çeşitli büyüklükte ve ağırlıkta toplar, lobut, farklı büyüklükteki kutular, düdük, bluetooth hoparlör, dizüstü bilgisayar,										
Öğretim Yöntem ve Teknikleri		Doğrudan öğretim, komut verme, alıştırma										
ÖĞRENME- ÖĞRETME SÜRECİ												
GİRİŞ(9): <i>U düzeni alma ve selamlaşma.</i> Öğrencilere kurallar açıklanır. 'Düdük' çaldığında durmaları ve öğretmeni dinlemeleri gerektiği ifade edilir. Öğretmen 'Derste yap dediğim zaman yaparsınız, dur dediğim zaman durursunuz, bak dediğim zaman bakarsınız ve dersin sonunda hep birlikte oyun oynayacağız' der. Ders araç gereçleri tanıtılır. Öğretmen 'Bugün derste top yuvarlama çalışması yapacağız' der ve derste yapılacak etkinlikler hakkında bilgi verir. <i>Derin kolda sıralanma.</i> Etkinlik alanında 10 dk. ısınma koşusu. Öğretmen komutla tempoyu arttırıp düşürür. <i>Geniş kolda sıralanma.</i> Müzik eşliğinde 'baş, omuz, diz ve ayaklarına' dokunma. Isınma hareketleri. BECERİ ÖĞRETİMİ, UYGULAMA VE UYARLAMA(10): <i>Öğrenciler geniş kolda sıralanırlar.</i> Öğretmen top yuvarlama hareketini öğrencilere model olarak gösterir. (Farklı büyüklük ve ağırlıkta toplarla, sağ/sol eli kullanarak top yuvarlama çalışması yapılır. Karşısındaki arkadaşına ve farklı yönlere top yuvarlama çalışması yapılır). Öğrencilerden top yuvarlama hareketini sırayla yapmaları istenir. Hareketi doğru yapan öğrenciler pekiştirilir. Top yuvarlama hareketini doğru yapamayan öğrencilere sözel ipucu verilir ve model olunur. Doğru yapan öğrenci sözel olarak pekiştirilir(Aferin, Harikasın, Çok iyiydin vb.). Model olma ile yapamayan öğrencilere fiziksel yardım yapılır. Öğretmen öğrencinin yanında durur. Öğretmen öğrencinin elinden tutarak beraber top yuvarlama hareketini yapar. Hareketi doğru yapan öğrenci pekiştirilir. Değerlendirme çizelgesine işaretlemeler yapılır. Derse katılan tüm öğrencilere katılımları için sözel pekiştireç verilir. ETKİNLİK(18): Bowling (9.Ders) 10 tane lobut yan yana gelecek biçimde sıralanır. Öğretmen öğrencilerden topu tek elleriyle yerde yuvarlayarak lobutları devirmelerini ister. Tüm oyuncuların katılımıyla oyun devam eder. ETKİNLİK(19): Kutuya Topu Yuvarla (9.Ders) Öğretmen çeşitli büyüklükteki kutuları yan yatacak biçimde sıralar. Başlangıç çizgisinden itibaren öğrencilerden bu kutulara topları yuvarlamalarını ister. Oyun tüm öğrencilerin katılımıyla devam eder. Soğuma ve vedalaşma.												
Değerlendirme		Öğrencinin Adı										
		Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5	Ö6	Ö7	Ö8	Ö9	Ö10	Ö11
1.Topu atış yapacağı eliyle tutar.												
2.Hedefe doğru vücudunu döndürür.												
3.Atış yaptığı eli vücudunun arkasında aşağıya ve geriye doğru çeker.												
4.Atış yaptığı elin zıt ayağıyla ileriye bir adım atar.												
5.Dizlerini büker.												
6.Topu zeminden hedefe doğru yuvarlar.												
7.Yuvarlama sırasında kolu gergin pozisyonda tutar.												
8.Top elinden çıktıktan sonra eli topu takip eder.												

10.HAFTA DERS PLANI											
Tarih											
Uzun Dönemli Amaçlar											
Denge tahtasında yürüme yapar.											
Kısa Dönemli Amaçlar											
1.Vücudu karşıya doğru bakar. 2.Denge ayağını tahtanın üzerine atar. 3.Diğer ayağı hareketi takip eder. 4.Kolları vücudundan hafifçe yukarıya doğru kaldırır. 5.Tahta üzerinde yürümeye çalışır. 6.Vücut dengesini korur.											
Ders Alanı											
Çok Amaçlı Spor Salonu											
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler											
Denge tahtası, renkli yer bantları, oyuncu sayısı kadar elma düdük, bluetooth hoparlör, dizüstü bilgisayar,											
Öğretim Yöntem ve Teknikleri											
Doğrudan öğretim, komut verme, alıştıрма											
ÖĞRENME- ÖĞRETME SÜRECİ											
GİRİŞ(10):											
<i>U düzeni alma ve selamlaşma.</i>											
Öğrencilere kurallar açıklanır. 'Düdük' çaldığında durmaları ve öğretmeni dinlemeleri gerektiği ifade edilir. Öğretmen 'Derste yap dediğim zaman yaparsınız, dur dediğim zaman durursunuz, bak dediğim zaman bakarsınız ve dersin sonunda hep birlikte oyun oynayacağız' der.											
Ders araç gereçleri tanıtılır.											
Öğretmen 'Bugün derste denge tahtasında yürüme çalışması yapacağız' der ve derste yapılacak etkinlikler hakkında bilgi verir.											
<i>Derin kolda sıralanma.</i>											
Etkinlik alanında 10 dk. Isınma koşusu. Öğretmen komutla tempoyu arttırıp düşürür.											
<i>Geniş kolda sıralanma.</i>											
Müzik eşliğinde 'baş, omuz, diz ve ayak uçlarına' dokunma.											
Isınma hareketleri.											
BECERİ ÖĞRETİMİ, UYGULAMA VE UYARLAMA(11):											
<i>Öğrenciler geniş kolda sıralanırlar.</i>											
Öğretmen denge tahtasında yürür ve model olur. Öğrenciler öğretmenin komutuyla: Denge tahtasının başına geçer ve sırayla denge tahtasında yürürler. Hareketi doğru yapan öğrenciler pekiştirilir. Denge tahtasında yürüyemeyen öğrencilere sözel ipucu verilir ve model olunur. Doğru yapan öğrenci sözel olarak pekiştirilir(Aferin, Harikasın, Çok iyiydin vb.).											
Model olma ile yapamayan öğrencilere fiziksel yardım yapılır. Öğretmen öğrencinin yanında durur. Öğretmen öğrencinin elinden tutarak öğrencinin denge tahtası üzerinde yürütmesine yardımcı olur. Hareketi doğru yapan öğrenci pekiştirilir. Değerlendirme çizelgesine işaretlemeler yapılır.											
Derse katılan tüm öğrencilere katılımları için sözel pekiştirme verilir.											
ETKİNLİK(20): Kesik Çizgiler (10.Ders)											
Öğretmen renkli bantlardan yere farklı yollar çizer. Öğrencilerden istedikleri renkteki yolların başına geçmelerini ve komutuyla çizgileri takip edip yolu tamamlamalarını ister. Yolu tamamlayan öğrenci sıranın sonuna geçer. Oyun diğer oyuncuların katılımıyla devam eder.											
ETKİNLİK(21): Elmaya Giden Yol (10.Ders)											
Öğretmen yer bantlarından karmaşık bir yol çizer ve yolun sonuna bir elma bırakır. Öğrencilerden yolu takip etmelerini ve elmaya ulaşmalarını ister. Elmaya ulaşan öğrenci elmayı yemeye hak kazanır. Oyun tüm öğrencilerin katılımıyla devam eder.											
Soğuma ve vedalaşma.											
Öğrencinin Adı											
Değerlendirme											
Ö1 Ö2 Ö3 Ö4 Ö5 Ö6 Ö7 Ö8 Ö9 Ö10 Ö11											
1.Vücudu karşıya doğru bakar.											
2.Denge ayağını tahtanın üzerine atar.											
3.Diğer ayağı hareketi takip eder.											
4.Kolları vücudundan hafifçe yukarıya doğru kaldırır.											
5.Tahta üzerinde yürümeye çalışır.											
6.Vücut dengesini korur.											

11.HAFTA DERS PLANI												
Tarih												
Uzun Dönemli Amaçlar		Karşılıklı paslaşma yapar.										
Kısa Dönemli Amaçlar		1. Kollarını büker, vücudunun yanında ve önünde tutar. 2. Topu yakalamak için kollarını öne doğru uzatır. 3. Topu yakalamak için ellerini önde birleştirir. 4. Topu sadece elleri ile yakalar. 5. Topu vücudunun ilerisinde tutar. 6. Topu daima takip eder.										
Ders Alanı		Çok Amaçlı Spor Salonu										
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler		Farklı büyüklükte toplar, düdük, bluetooth hoparlör, dizüstü bilgisayar,										
Öğretim Yöntem ve Teknikleri		Doğrudan öğretim, komut verme, alıştırma										
ÖĞRENME- ÖĞRETME SÜRECİ												
<p>GİRİŞ(11): <i>U düzeni alma ve selamlaşma.</i> Öğrencilere kurallar açıklanır. 'Düdük' çaldığında durmaları ve öğretmeni dinlemeleri gerektiği ifade edilir. Öğretmen 'Derste yap dediğim zaman yaparsınız, dur dediğim zaman durursunuz, bak dediğim zaman bakarsınız ve dersin sonunda hep birlikte oyun oynayacağız' der. Ders araç gereçleri tanıtılır. Öğretmen 'Bugün derste karşılıklı paslaşma çalışması yapacağız' der ve derste yapılacak etkinlikler hakkında bilgi verir. <i>Derin kolda sıralanma.</i> Etkinlik alanında 10 dk. Isınma koşusu. Öğretmen komutla tempoyu arttırıp düşürür. <i>Geniş kolda sıralanma.</i> Müzik eşliğinde 'baş, omuz, diz ve ayak uçlarına' dokunma. Isınma hareketleri.</p> <p>BECERİ ÖĞRETİMİ, UYGULAMA VE UYARLAMA(12): <i>Öğrenciler geniş kolda sıralanırlar.</i> Öğretmen top yakalama hareketini öğrencilere model olarak gösterir. (Havada asılı top yakalanır, tek-iki el ile farklı büyüklükteki toplarla yakalama çalışması yapılır). Öğrencilerden top yakalama hareketini sırayla yapmaları istenir. Hareketi doğru yapan öğrenciler pekiştirilir. Karşılıklı paslaşma çalışmasını doğru yapamayan öğrencilere sözel ipucu verilir ve model olunur. Doğru yapan öğrenci sözel olarak pekiştirilir(Aferin, Harikasın, Çok iyiydin vb.). Model olma ile yapamayan öğrencilere fiziksel yardım yapılır. Öğrenci ile öğretmen yan yana durur sırasıyla öğrencinin elinden tutulur, el bileğinden tutulur, dirseğinden tutulur ve dirseğe dokunularak öğrencinin gelen pası karşılaması ve karşılık vermesine destek olunur. Hareketi doğru yapan öğrenci pekiştirilir. Değerlendirme çizelgesine işaretlemeler yapılır. Derse katılan tüm öğrencilere katılımları için sözel pekiştirme verilir.</p> <p>ETKİNLİK(22): Beni Taklit Et (11.Ders) Öğrenciler ikiye bölünürler. Öğretmen her gruba bir top verir. Öğrencilere karşılıklı olarak arkadaşları kendilerine topu nasıl atırsa (göğüs pas, baş üstü pas vb.) kendilerinin de arkadaşlarını taklit etmelerini ister. Oyun tüm oyuncuların katılımıyla devam eder.</p> <p>ETKİNLİK(23): Topu Düşürme (11.Ders) Öğrenciler salonun ortasında daire olurlar. Öğretmen seçtiği bir öğrenciye topu verir ve oyunu başlatmasını ister. Öğrenciler kendi aralarında topu karşılıklı olarak istedikleri oyunculara pas atar ve topu düşürmemeye çalışır. Topu düşüren oyuncu yanar ve oyundan çıkar. Bir oyuncu kalana kadar oyun devam eder.</p> <p>Soğuma ve vedalaşma.</p>												
Değerlendirme		Öğrencinin Adı										
		Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5	Ö6	Ö7	Ö8	Ö9	Ö10	Ö11
1. Kollarını büker, vücudunun yanında ve önünde tutar.												
2. Topu yakalamak için kollarını öne doğru uzatır.												
3. Topu yakalamak için ellerini önde birleştirir.												
4. Topu sadece elleri ile yakalar.												
5. Topu vücudunun ilerisinde tutar.												
6. Topu daima takip eder.												

12.HAFTA DERS PLANI												
Tarih												
Uzun Dönemli Amaçlar			Koşu hareketini yapar.									
Kısa Dönemli Amaçlar			1. Vücudunu hafif bir şekilde öne doğru eğer. 2. Koşu yönüne doğru bakar. 3. Kolları vücudunun yanında, dirseklerden bükük pozisyonda. 4. Kollarını hafif bir şekilde öne ve arkaya doğru sallar. 5. Kollarını ve ayaklarını ters yönde hareket ettirir. 6. Koşarken ayak tabanından parmak ucuna doğru hareket eder. 7. Dengesini korur.									
Ders Alanı			Çok Amaçlı Spor Salonu									
Kullanılan Eğitim Teknolojileri Araç ve Gereçler			Slalom çubukları, düdük, bluetooth hoparlör, laptop,									
Öğretim Yöntem ve Teknikleri			Doğrudan öğretim, komut verme, alıştırma									
ÖĞRENME- ÖĞRETME SÜRECİ												
GİRİŞ(12):												
<i>U düzeni alma ve selamlaşma.</i>												
Öğrencilere kurallar açıklanır. 'Düdük' çaldığında durmaları ve öğretmeni dinlemeleri gerektiği ifade edilir. Öğretmen 'Derste yap dediğim zaman yaparsınız, dur dediğim zaman durursunuz, bak dediğim zaman bakarsınız ve dersin sonunda hep birlikte oyun oynayacağız' der.												
Ders araç gereçleri tanıtılır.												
Öğretmen 'Bugün derste koşu çalışması yapacağız' der ve derste yapılacak etkinlikler hakkında bilgi verir.												
<i>Derin kolda sıralanma.</i>												
Etkinlik alanında 4-5 dk. ısınma koşusu. Öğretmen komutla tempoyu arttırıp düşürür.												
<i>Geniş kolda sıralanma.</i>												
Müzik eşliğinde 'baş, omuz, diz ve ayak uçlarına' dokunma.												
Isınma hareketleri.												
BECERİ ÖĞRETİMİ, UYGULAMA VE UYARLAMA(13):												
<i>Öğrenciler geniş kolda sıralanırlar.</i>												
Slalom çubukları çapraz bir şekilde dizilir. Öğretmen slalom çubukları arasından koşarak geçer ve model olur. Öğrenciler öğretmenin komutuyla:												
Slalom çubukları arasından koşarak geçerek ve sıranın sonuna geçerek. Hareketi doğru yapan öğrenciler pekiştirilir.												
Slalom çubukları arasından koşarak geçemeyen öğrencilere sözel ipucu verilir ve model olunur.												
Doğru yapan öğrenci sözel olarak pekiştirilir(Aferin, Harikasın, Çok iyiydin vb.).												
Model olma ile yapamayan öğrencilere fiziksel yardım yapılır. Öğretmen öğrencinin yanında durur. Öğretmen öğrencinin elinden tutarak beraber koşar. Hareketi doğru yapan öğrenci pekiştirilir.												
Öğrenciler slalom çubukları arasından koşmaya devam eder. Değerlendirme çizelgesine işaretlemeler yapılır.												
Derse katılan tüm öğrencilere katılımları için sözel pekiştirme yapılır.												
ETKİNLİK(24): Koordinasyon Parkuru (12.Ders)												
Öğretmen salona koordinasyon parkuru kurar. (20m koşu, top değiştirme, lastikler arası geçiş, slalom arası geçiş, denge tahtası üzerinde yürüme, uzun atlama ve potaya atış). Tüm öğrencilerin katılımıyla oyun devam eder.												
ETKİNLİK(25): Uzun Zincir (12.Ders)												
Antrenman hunisiyle etkinlik alanı sınırlandırılır. Öğrencilerden biri ebe olarak seçilir. Ebe diğer öğrencileri yakalamaya çalışır, yakalanan öğrenci ebinin elinden tutar. Tüm öğrenciler ebelenene kadar oyun devam eder.												
Soğuma ve vedalaşma.												
Değerlendirme			Öğrencinin Adı									
			Ö1	Ö2	Ö3	Ö4	Ö5	Ö6	Ö7	Ö8	Ö9	Ö10
1. Vücudunu hafif bir şekilde öne doğru eğer.												
2. Koşu yönüne doğru bakar.												
3. Kolları vücudunun yanında, dirseklerden bükük pozisyonda.												
4. Kollarını hafif bir şekilde öne ve arkaya doğru sallar.												
5. Kollarını ve ayaklarını ters yönde hareket ettirir.												
6. Koşarken ayak tabanından parmak ucuna doğru hareket eder.												
7. Dengesini korur.												