

Bedensel Okuryazarlık Kavramı ve Önemi

The Concept of Physical Literacy and Its Importance

¹Hakan TAŞ

¹Irmak HÜRMERİÇ ALTUNSÖZ

¹Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor bölümü

Yazışma Adresi

Corresponding Address:

Araş. Gör. Hakan TAŞ

ORCID No: 0000-0001-5154-2086

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

E-posta: thakan@metu.edu.tr

Geliş Tarihi (Received): 11.01.2021

Kabul Tarihi (Accepted): 12.08.2021

ÖZ

Bu çalışmada ulusal ve uluslararası alanyazında bedensel okuryazarlıkla ilgili yapılan çalışmalar incelenerek bedensel okuryazarlık kavramının tarihçesi, felsefi zeminleri, çeşitli tanımları, alt bileşenleri, faydaları ve bireylerin bedensel okuryazarlık gelişim dönemleri araştırılmıştır. Birçok çalışmada Margaret Whitehead'in çalışmalarının referans alındığı görülmüştür. Whitehead, bedensel okuryazarlığı herkesin ulaşabileceği bir kabiliyet veya yetenek olarak tanımlamıştır. Buna ek olarak Pot ve arkadaşları bedensel okuryazarlık kavramının güçlü felsefi zeminleri olduğunu vurgulamıştır. Bu felsefi zeminler monizm, varoluşçuluk ve fenomenoloji olarak açıklanmaktadır. Eğitimcilerin bedensel okuryazarlık felsefesini iyi bilmelerinin hem bedensel okuryazarlık kavramını anlamak hem de sahada bunları uygulamak için önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Bedensel okuryazarlığın faydalarına baktığımızda ise bireysel ve sosyolojik açıdan birçok yararı olduğu gözlemlenmiştir. Örneğin, bireyin fiziksel olarak aktif olması, bireyin motivasyonunu, öz güvenini, öz farkındalığını ve sosyal becerilerini geliştirmektedir. Ayrıca, aktif bireylerin daha sağlıklı oldukları görülmektedir ve bu durumun topluma yansımaları olarak toplumda daha az sağlık harcamalarının olması beklenmektedir. Bedensel okuryazarlık kavramı dinamik bir süreç olup yaşam boyu sürmektedir. Araştırmalar bedensel okuryazarlık kavramının farklı yaş dönemlerinde farklı şekillerde ortaya çıktığı ve insan yaşamındaki farklı paydaşların bu dönemlerde etkili olduğunu göstermiştir. Bu dönemlerin özellikleri temelde aynı olsa da bedensel okuryazarlık kavramı bireyler açısından farklı ihtiyaçları karşılamaya yönelik olarak ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak, bu çalışmada, bedensel okuryazarlık kavramı incelenmiş ve elde edilen bilgiler ışığında konuyla ilgili sınırlı olan Türkçe alanyazına katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bedensel okuryazarlık, Gelişim, Fiziksel aktivite, Hareket gelişimi

ABSTRACT

The history of physical literacy, its philosophical background, various definitions, benefits and the stage of physical literacy were investigated. Studies related to physical literacy were examined in national and international literature. Based on researches, it was seen that Margaret Whitehead's work was taken as a reference in many studies. Whitehead, defined physical literacy as an ability that anyone can reach. In addition, Pot and colleagues emphasized that the concept of physical literacy has a strong philosophical basis. These philosophical grounds are explained as monism, existentialism and phenomenology. It is known that the educators' knowing the physical literacy philosophy well has an important factor in both understanding the concept and applying the concept of physical literacy in the field. It is observed that physical literacy has many individual and sociological benefits. For instance, the individual's being physically active improves the individual's motivation, self-confidence, self-awareness and social skills. Physically active individuals are seen to be healthier and as a reflection of this situation on the society, it is expected that there will be less health spending in the society. The concept of physical literacy is a dynamic process and continues throughout life. Studies have shown that the concept of physical literacy emerges in different forms at different age periods and that different stakeholders in human life are effective in these periods. Although the characteristics of these periods are basically the same, the concept of physical literacy emerges to meet different needs for individuals. In conclusion, the concept of physical literacy was examined and in the light of the obtained information, it was aimed to contribute to the limited Turkish literature on the subject.

Keywords: Physical literacy, Development, Physical activity, Motor development

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) iskelet kasları kullanılarak üretilen ve bunun sonucunda enerji tüketilen vücut hareketleri fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2018). Fiziksel aktiviteye katılım sağlıklı bir yaşam tarzı için önemli faktörlerden bir tanesidir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde fiziksel aktivitenin aerobik zindeliği, kas kuvvetini ve esnekliği artırdığı (Caldwell ve diğ., 2020), kronik hastalık (kardiovasküler rahatsızlıklar, diyabet, obezite ve kanser gibi) risklerini ise azalttığı görülmektedir (Durstine ve diğ., 2013). Bunlara ek olarak, fiziksel aktivitenin, çocuklarda kan basıncını düzenlemesi, mental sağlığı iyileştirmesi, akademik başarıyı olumlu yönde etkilemesi, ileri yaştaki yetişkinlerde dengeyi ve kemik sağlığını desteklemesi gibi birçok yönden yararı olduğu bilinmektedir (Bull ve diğ., 2020).

Bu gibi yararlarından dolayı DSÖ çocuklar, ergenler ve yetişkinler için fiziksel aktivite ve sedanter yaşam rehberi yayımlamıştır (Bull ve diğ., 2020). Bu rehber sosyoekonomik durum, cinsiyet veya kültürden bağımsız olarak beş yaş ve üzerindeki tüm yaş gruplarını kapsamaktadır. Rehberde, çocukların (5-17 yaş arası) haftanın her günü ortalama 60 dakika orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katılmaları ve haftada en az 3 kez kas kuvvetine yönelik aktiviteler yapmaları gerektiği bildirilmektedir. Yetişkinlerin ise (18-64 yaş arası) haftada en az 150-300 dakika orta şiddette veya 75-150 dakika şiddetli aerobik aktivitelere katılmaları önerilmektedir. İleri yaştaki yetişkinlerin ise (65 yaş ve üstü) haftada üç gün veya daha fazla orta şiddette fiziksel aktiviteye katılmaları önerilmektedir. Fakat bu önerilere çocukların ve yetişkinlerin birçoğunun tam anlamıyla uymadığı ve sedanter (fiziksel olarak inaktif) yaşam tarzının dünya genelinde ciddi bir probleme dönüşerek birçok hastalığa (kardivasküler, diyabet, kemik erimesi gibi) neden olduğu vurgulanmaktadır (Keegan ve diğ., 2019; Rudd ve diğ., 2020, Taylor ve Kolen, 2016).

Örneğin Kanada'da çocukların sadece %9'unun fiziksel aktivite rehberi önerilerine uyduğu saptanmıştır (Taylor ve Kolen, 2016). Amerika Birleşik Devletleri'nde (ABD) 2030 yılında her iki kişiden bir tanesinin obezite sorunu ile karşı karşıya olabileceği belirtilmektedir (Rudd ve diğ., 2020). Türkiye'de de benzer durumların olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir. Ergenlik çağındaki öğrencilerin %79'unun inaktif olduğu (Aksoydan ve Çakır, 2011) üniversite öğrencilerinin ise büyük bir çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur (Savcı ve diğ., 2006). Güncel çalışmalarda, ortaokul öğrencilerinin neredeyse yarısının fiziksel aktiviteye katılmadığı görülürken (Al-zandee ve Ünlü, 2019) üniversite öğrencilerinin %38,1'inin inaktif, %42,2'sinin ise düşük fiziksel aktiviteye sahip olduğu bulunmuştur (Demirtürk ve diğ., 2017).

Bireylerin fiziksel aktivite katılımını etkileyen faktörlerin altında yatan farklı mekanizmaların araştırılması sedanter yaşamın önüne geçmek ve fiziksel aktiviteyi artırmak için kritik bir rol oynamaktadır (Stodden ve Goodway, 2007). Özellikle, alanyazındaki araştırmalar, fiziksel aktiviteyi artırmanın bir yolu olarak temel hareket becerilerini (yer değiştirme, nesne kontrolü ve denge) geliştirmenin bireyler için önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Balyi ve diğ., 2013; Fisher ve diğ., 2005; Lubans ve diğ., 2010). Çünkü, temel hareket becerileri bireylerin fizyolojik, psikolojik ve davranışsal gelişimlerine katkı sağlarken hayat boyu aktif olmaları için de gereklidir (Tompsett ve diğ., 2014). Bireylerde temel hareket becerileriyle fiziksel aktivite seviyeleri arasında doğru orantı olduğu bilinmektedir (Stodden & Goodway, 2007). Temel hareket becerileri yetkinliği, fiziksel aktiviteye katılım gösterme, fiziksel benlik algısı ve aktif bir yaşam için motivasyon gibi diğer birçok faktörün bireylerin aktif bir yaşama sahip olması için önkoşul olduğu tartışılmaktadır. Yapılan çalışmalara bakıldığında, hareket becerileri yetkinliğinin ilkökul öğrencilerinde (3. Sınıf) fiziksel aktiviteye katılım durumunu olumlu yönde etkilediği (Emadirad, 2021), aynı zamanda ilkökul (Gu ve diğ., 2021) ve üniversite öğrencilerinin (Moss ve diğ., 2020) hareket becerileri ile sağlıkla ilgili fiziksel uygunlukları arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, ortaokul öğrencilerinin hareket becerileri ile fiziksel benlik algısı (Ensrud-Skraastad ve

Haga, 2020) ve motivasyonları (Estevan ve diğ., 2020) arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Cale ve Harris (2018) ise hayat boyu fiziksel aktiviteye katılımın sadece temel hareket becerilerine bağlı olmadığını bu konunun daha derin bir konu olduğunu vurgulayarak farklı faktörlerinde incelenmesi gerektiğini öne sürmektedir. Söz konusu durum yani kişinin sadece temel hareket becerilerinde yetkin değil aynı zamanda bireyin motivasyon ve özgüven ile yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılma durumu alanyazında bedensel okuryazarlık olarak açıklanmaktadır (Whitehead, 2010).

Bedensel okuryazarlık bilimsel araştırmalarda çeşitli boyutlarıyla ele alınan ve farklı şekillerde tanımlanan bir kavramdır. Bedensel okuryazarlığın ne olduğu ve hangi bileşenlerden oluştuğunun anlaşılması bireylerin bedensel okuryazarlığını geliştirmek ve desteklemek için önemli bir yere sahiptir (Liu ve Chen, 2020). Bedensel okuryazarlık ile ilgili Türkiye de yapılan çalışmaların sayıca az olması (Alagül ve diğ., 2012; Başoğlu, 2018; Keske ve diğ., 2012, Munusturlar ve Yıldız, 2020; Taş ve Hürmeriç, 2021) ve bu kavramı anlatan kaynakların sınırlı sayıda olması nedeniyle bu çalışmada bedensel okuryazarlığın tarihçesi, felsefi zemini, tanımları, alt bileşenleri, faydaları ve bireylerin bedensel okuryazarlık gelişim dönemleri incelenmiştir. Bu betimsel çalışma, Margaret Whitehead'in kullandığı bedensel okuryazarlık kavramına göre şekillendirilmiştir (Whitehead, 2010).

Bedensel Okuryazarlık Kavramının Tarihçesi: Bedensel okuryazarlık kavramına ilk kez 80 yıl kadar önce ABD beden eğitimi alanyazınında rastlanmaktadır (Robinson ve diğ., 2018). İlk bedensel okuryazarlık tanımının ise 1969'da Ruth Marrison tarafından yapıldığı bilinmektedir (Lysniak, 2020). Bu tanıma göre bedensel okuryazarlık bireyin sadece etkin bir şekilde hareket etmesi değil aynı zamanda yetkin ve yaratıcı olarak hareket etmesidir (Lysniak, 2020). Bu kavram alanyazına yıllar önce girmesine rağmen konuyla ilgili felsefi tartışmaların 1990'lı yılların ortasında başladığı ve ilk ciddi tartışmanın ise 1993 yılında Margaret Whitehead tarafından ortaya atıldığı görülmektedir (Whitehead, 2007; Whitehead, 2013a). Bedensel okuryazarlık Whitehead'in 1993'teki çalışmasından sonra büyük bir ivme kazanmıştır (Martins ve diğ., 2020). Whitehead'e göre (2010) bedensel okuryazarlık kavramının ortaya çıkmasının en önemli nedenleri şunlar olarak belirtilmiştir; (a) bireyin çevreyle etkileşiminin kişisel gelişim açısından (duyuşsal, fiziksel, psikolojik) önemli destek sağlaması, (b) hareket gelişimi öneminin göz ardı edilmesi, (c) yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımında azalma, (d) birçok ülkede beden eğitimi derslerinin performans odaklı (kazanma veya kaybetme) yönünde artan bir durum olarak gözlemlenmesi. Daha sonraki yıllarda bu kavramın sedanter yaşam tarzını azaltmaya ve küresel bir kriz haline gelen obeziteyi engellemeye yönelik olarak kullanılmaya başlandığı görülmektedir (Tompsett ve diğ., 2014). Bedensel okuryazarlık kavramının popüleritesinin küresel alanda birçok ülkenin politika, spor, sağlık, eğitim ve rekreasyon alanı uygulamalarında arttığı görülmektedir (Pot ve diğ., 2018). Uluslararası çalışmalarda bedensel okuryazarlık yaşam boyu öğrenme sürecinin odak noktası haline gelmiştir (Whitehead, 2007). Bunlara paralel olarak, bedensel okuryazarlık ile ilgili yapılan çalışmalar bilimsel dergilerde 1998 yılında çok az çalışma ile sınırlı iken 2014 yılında çalışma sayısı 29'a kadar çıkmıştır (Edwards ve diğ., 2017). Günümüzde ise konuyla ilgili çalışmaların uluslararası beden eğitimi alanyazınında daha fazla yer aldığı görülmektedir.

Bedensel Okuryazarlık Felsefi Zemini: Bedensel okuryazarlık kavramı, üç felsefi düşüncenin inançlarından oluşmaktadır (Durdan-Myers ve diğ., 2018). Yani bedensel okuryazarlığın güçlü bir felsefi zemini bulunmaktadır (Pot ve diğ., 2018). Bu felsefi zeminler; monizm, varoluşçuluk ve fenomenoloji olarak sıralanmaktadır (Whitehead, 2010; Whitehead ve diğ., 2018). Monizm, varoluşçuluk ve fenomenoloji yaklaşımları insan potansiyelinin şekillenmesi açısından önemli bir yere sahiptir (Whitehead, 2013a). Bu şekillenme kişinin sadece fiziksel değil aynı zamanda bilişsel ve duyuşsal gelişimini de etkilemektedir (Whitehead, 2010). Bedensel okuryazarlık felsefi zemini, insanın farklı boyutlarının (zihin, beden gibi) olduğunu savunur fakat bunları birbirinden ayıramaz yan bireyi bir bütün olarak düşünür (Whitehead, 2001). Ayrıca, bu farklı boyutlar birey için aynı derecede öneme sahiptir (Whitehead, 2001).

Pot ve arkadaşlarına göre (2018) bedensel okuryazarlığın felsefenin anlaşılması fiziksel aktivitenin uygulandığı ve öğretildiği alanlar için önemlidir ve bu alanlardan biri beden eğitimi ve spor alanıdır. Edwards ve arkadaşları ise (2019) eğitimcilerin bu kavramı iyi anlamaları ve saha uygulamalarını doğru bir şekilde yapmaları için bedensel okuryazarlığın altında yatan felsefi yapı taşlarından haberdar olmaları gerektiği vurgulamaktadır. Aşağıdaki bölümde bu felsefi zeminler ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

Monizm: Eğitimdeki geleneksel yaklaşım, Kartezyen (Cartesian) yani bir bireyin, kendi bedeninden ve dış dünyadan ayrı zihni anlayışına dayanmaktadır. Bu geleneksel yaklaşım fiziksel aktivitenin (beden eğitimi ve spor dersleri gibi) eğitimde bilişsel alanlar (matematik, fen bilgisi gibi) için zihni yenilemek amacıyla var olduğunu vurgulamaktadır (Pot ve diğ., 2018). Monizm ise bedenin ve zihnin ayrı olduğu anlayışını reddetmekte birlikte bireyi bağımsız parçaları olmadan bütünsel olarak kabul etmektedir (Pot ve diğ., 2018). Bir başka deyişle, bireyi bölünmez bir bütün olarak görmektedir (Whitehead, 2013a), bir beden ve bir zihinden oluşan şekilde değil (Durden-Myers ve diğ., 2018). Daha da açacak olursak monizm; insan yaşamında farklı boyutlar olmasına rağmen, bu farklı boyutları birbirinden ayrı düşünülemediğini kabul etmektedir (Pot ve diğ., 2018). Jurbala (2020) ise monist perspektifi, insanın kendi varlığını yaşadığı deneyimler sonucunda oluşturduğunu, bu deneyimlerin ise her bir birey için kendi açısından anlamlı olduğunu savunmaktadır. Bu yüzden beden eğitimi dersinin amacı, her bir bireyi kendisine ilişkin bir anlayış geliştirmesini desteklemektir. Buna ek olarak, kişinin potansiyelini geliştirmek hem beden eğitimi ile hem de fiziksel aktivite yoluyla desteklenmelidir (Pot ve diğ., 2018). Örneğin, bir bireyin düşünmesi, hissetmesi, hareket etmesi ve konuşmasının birbirini etkileyerek bir bütün olarak şekillendiği düşünülmektedir. Yani, tüm bunlar bağımsız değildir ve bütünlük içindedir (Whitehead, 2001). Birey fiziksel veya bilişsel olarak ayrılmaz olup bireyin tüm aktiviteleri bir bütün olarak ele alınmalıdır (Pot ve diğ., 2018).

Varoluşçuluk: Bedensel okuryazarlıkta bir diğer felsefi zemin varoluşçuluktur. Varoluşçuluğun ilk temel dayanağı bireyin çevresiyle etkileşimidir, ikinci dayanağı ise bireyin çevreyle etkileşiminden kendisini şekillendirmesidir (Whitehead, 2001). Öğrenme, çevre, durum ve diğer insanlar ile etkileşimden dolayı ortaya çıkar (Durden-Myers ve diğ., 2018). Diğer bir deyişle, bireyin benzersizliği yaşadığı çevre ve dünya ile etkileşimi sonucu kazandığı tecrübelerin sonucudur (Whitehead, 2013a). Birey çevreyle ne kadar fazla etkileşimde bulunursa, o kadar kendi potansiyelini geliştirmektedir. Buna ek olarak bireyin çevreyle etkileşimi, sürekli değişim içinde olduğundan her etkileşimin birbirinden farklı olduğu belirtilmektedir (Pot ve diğ., 2018). Çevreyle eylem arasındaki ilişkinin anlaşılması, anlamlı, üretken ve verimli etkileşim için kilit nokta olarak düşünülebilir. Bu yüzden, bireyin çevresiyle etkileşimi olabildiğince fazla olmalıdır. Yani birey çevresiyle ne kadar fazla etkileşime girerse kendi potansiyelini geliştirmesi o kadar mümkündür (Pot ve diğ., 2018). Varoluşçuluğun en temel ilkesi çevreyle bireyin hareketleri arasındaki ilişkidir yani beden eğitimi ve spor derslerinin yapıldığı çevre ve ders içeriğinin birey açısından anlamlı olması gerekir (Pot ve diğ., 2018). Örneğin, basketbolda maç yaparken topu atmak ile parkta zaman geçirmek için arkadaşlarla topla oynamak farklı amaçlara hizmet etmektedir, bu iki durum tamamen farklı olduğundan birey içinde anlamı farklı olacaktır.

Fenomonoloji: Fenomonoloji, varoluşçuluk ile yakından ilgili bir felsefi akıl yürütme yaklaşımıdır (Whitehead, 2010). Fenomonolojistler, her bir bireyin dünyayı önceki deneyimlerinden etkilenerek anladığını ve yorumladığını vurgulamaktadır (Whitehead, 2010; Whitehead, 2013a) ve her bireyin farklı çıkarımları dolayısıyla tek bir nesnel algı olmadığını savunmaktadırlar (Pot ve diğ., 2018). Yani, çevre ile etkileşim her bir birey için anlamlı, anlamsız, pozitif veya negatif gibi farklı deneyimler ortaya çıkarmaktadır. Bu durum her bir bireyin dünyaya bakışını farklılaştırmaktadır (Pot ve diğ., 2018). Yani, her bir birey kendi tercihleri, tecrübeleri ve yetenekleri doğrultusunda tanınmalı ve bireylerin kendi yeteneklerine uygun olarak fiziksel aktiviteler sunulmalıdır. Bu aktiviteler farklı zorluk derecelerine sahip, her bir

bireyin önceki tecrübeleri ve hareket yetkinlikleri ile örtüşmelidir (Pot ve diğ., 2018). Tartışılanlardan yola çıkarsak bedensel okuryazarlık yolculuğu her bir birey için farklı olacaktır. Yani beden eğitimi ve spor derslerinin odağı her bir bireyin kendi motivasyonları, yeterliği ve farklı çevrelerde aktif olma bilgisi ve anlayışı üzerine olmalıdır (Pot ve diğ., 2018). Tablo 1’de bedensel okuryazarlık felsefi zemininin beden eğitimi derslerine yansımaları verilmiştir, bu yansımalar Pot ve arkadaşlarının (2018) çalışmasından yararlanarak oluşturulmuştur.

Tablo 1

Bedensel Okuryazarlık Felsefi Zeminlerinin Beden Eğitimi Dersine Yansımaları

Monizm	Derslerin amacı, her bir öğrencinin kendi değerleri çerçevesinde potansiyellerini geliştirmek olmalıdır.
Varoluşçuluk	Bilişsel alandaki dersler için sadece zihni yenilemek olarak görülmemelidir. Derslerin yapıldığı çevrenin öğrenci deneyimleri açısından anlam ifade etmesi gerekmektedir. Her bir öğrencinin, sosyal çevresi, motivasyonu ve yeteneklerine göre potansiyelinden faydalanabileceği fırsatları kapsamalıdır. Ayrıca, beden eğitimi öğretmeni, dersleri öğrencilerin hedeflerine, tercihlerine yönelik tasarımılamalıdır.
Fenomonoloji	Her bir öğrencinin bedensel okuryazarlık yolculuğunda farklı yerde olduğuna dikkat edilmelidir. Konu ile ilgili öğrenme yaşantıları mümkün olduğunca bireyselleştirilmelidir

Bedensel Okuryazarlık Tanımı: Okuryazarlık, basit bir tanım ile bireyin bilgiye erişim becerisine sahip olması iken, derin bir anlayışla bilgi ve beceri gelişimini edinme hedefi ile yaşam boyu anlam kazanma sürecidir (Ennis, 2015). Ayrıca “kültürlü” ve “eğitilmiş olmak” olarak da yorumlanmaktadır (Liu ve Chen, 2020, s: 3). Bir bireyin fiziksel olarak aktif ve sağlıklı bir yaşama sahip olabilmesi için fiziksel becerileri ve ilgili kavramları (bilişsel ve duyuşsal) öğrenerek uygulaması yani bedensel okuryazar olması gerekmektedir (Whitehead, 2010). Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde bedensel okuryazarlığın farklı tanımları bulunmaktadır. Örneğin, Cale ve Harris (2018), bedensel okuryazarlığın yaşam boyu fiziksel aktivite katılımı ile ilgili olduğunu söylemiştir. Longmuir ve Tremblay (2016) ise bedensel okuryazarlık terimini, fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı için bireyin kapasitesi olarak açıklamaktadır. Diğer bir tanımda ise bedensel okuryazarlık, bireyin yaşam boyu zindelik için bilgi ve beceriyi açıklaması olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre bedensel okuryazarlık, bireyin hareket yetkinliğini farklı çevrelerde göstermesi, hareket potansiyelini kullanması, yaşam boyu düzenli fiziksel aktiviteye katılması, beslenmesine dikkat etmesi yüksek motivasyon ve güven ile fiziksel aktiviteye katılımını içermektedir (Tompsett ve diğ., 2014). Balyı ve arkadaşları (2013) bedensel okuryazarlığı bireyin sağlığını geliştirmek için farklı fiziksel aktivitelere yetkinlik ve güvenle katılması olarak tanımlamaktadır. Ayrıca, bu tanımda birikmiş beceri ve tutumların ergenlik dönemi başlamadan önce geliştirilmesi gerekliliği vurgulanmıştır. Birikmiş beceri ve tutumları ise yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılım ve sporda mükemmellik arayışı için gerekli olan temel hareket becerileri ve temel spor becerileri olarak tanımlamışlardır.

Higgs (2010)’e göre bedensel okuryazarlık; fiziksel aktivite veya sportif mükemmellik ile ilgili kişisel hedeflere ulaşmak için tam anlamıyla gelişmiş hareket kapasitesini kullanabilecek düzeyde yeterli fiziksel beceriye sahip olmaktır. Tremblay ve Lloyd (2010)’un tanımına bakıldığında, bedensel okuryazarlık sağlıklı aktif yaşam ve yaşam boyunca pozitif sağlık seçimleri ile ilgili özelliklerin, bilginin, bilincin, davranışın ve anlayışın temelini yansıttığı görülmektedir. Sonuç olarak, bedensel okuryazarlığın tanımının temel bileşenlerinde yaşam için zindelik, psikolojik gelişim, fiziksel aktivite ve spor kavramlarını bilme-anlama gibi faktörler yer almaktadır (Hassani ve diğ., 2020). Fakat, Bailey ve arkadaşları (2020) bedensel okuryazarlık kavramını tanımlarken fiziksel aktivite ile bağlantılı terimlerin bilişsel ve davranışsal terimlerden

daha fazla öne çıktığını belirtmişlerdir. Tablo 2’de farklı araştırmacıların bedensel okuryazarlık tanımlamalarına yer verilmiştir.

Tablo 2

Bedensel Okuryazarlık Tanımları

(Cale ve Harris, 2018) Yaşam boyu fiziksel aktivite katılımı

(Longmuir ve Tremblay, 2016)	Fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı için bireyin sahip olduğu kapasite
(Tompsett, Burkett ve McKean, 2014)	Bireyin hareket yetkinliğini farklı çevrelerde göstermesi, hareket potansiyelini kullanması, yaşam boyu düzenli fiziksel aktiviteye katılımı, beslenmesine dikkat etmesi fiziksel aktiviteye yüksek motivasyonla ve özgüvenle katılımı
(Balyi, Way ve Higgs, 2013)	Bireyin sağlığını geliştirmek için farklı fiziksel aktivitelere yetkinlik ve güven ile katılımı
(Higgs, 2010)	Sağlıklı fiziksel aktivitede veya sportif mükemmellik hedeflerine ulaşmak amacıyla hareket kapasitesini kullanması
(Tremblay ve Lloyd, 2010)	Sağlıklı aktif yaşam ve yaşam boyunca pozitif sağlık seçimleri ile ilgili özelliklerin, bilginin, bilincin, davranışın ve anlayışın temeline sahip olması

Kısaca özetlemek gerekirse bedensel okuryazarlık kavramının farklı tanımlamaları vardır ve genel olarak bu tanımlarda fiziksel aktivite boyutunun öne çıktığı gözlemlenmektedir. Örneğin, yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımı (Cale ve Harris, 2018), fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı (Longmuir ve Tremblay, 2016), bireyin hareket yetkinliğini farklı çevrelerde göstermesi (Tompsett ve diğ., 2014) ve aktif bir yaşam (Tremblay ve Lloyd, 2010) gibi anahtar kelimeler araştırmacılar tarafından kullanılmaktadır. Burada farklı olarak Balyi ve arkadaşları (2013) bedensel okuryazarlığın psikolojik boyutunu ortaya çıkartmaktadır. Ancak bu tanımlamalar bedensel okuryazarlığın tüm bileşenlerini aslında yansıtmamaktadır. Bedensel okuryazarlık bireyin hareket yoluyla sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesini ve bireyin bütüncül gelişimini hedeflemektedir (Castelli ve diğ.,2014). Bu gelişim bireyin fiziksel, sosyal, akademik ihtiyaçlarına yönelik olmalıdır (Leidl, 2013). Whitehead’in tanımı bütüncül bir yaklaşım sergilediği için yapılan çalışmaların çoğunda Margaret Whitehead’in 2001 yılındaki bedensel okuryazarlık kavramının referans olarak alındığı görülmektedir (Balyi ve diğ., 2013; Bailey ve diğ., 2020; Longmuir ve Tremblay, 2016). Buna ek olarak alanyazındaki çalışmaların büyük bir çoğunluğu Whitehead’in bedensel okuryazarlık kavramını kullanmaktadır (Huang ve diğ., 2020).

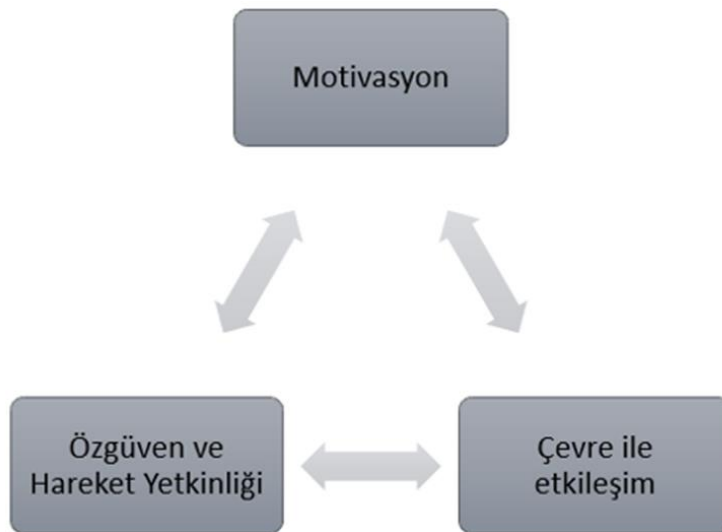
Whitehead’e (2001) göre bedensel okuryazarlık kavramı şekillenmenin önemi yanında bir araç olarak tanımlanabilir bir yapı sağlamaktadır. Şekillenme terimi bedensel okuryazarlık kavramında kullanılan bir terimdir ve bu terim bireylerin hareket yoluyla çevreleriyle etkileşimi olarak tanımlanmaktadır (Whitehead, 2010). Bu dünyayla ilişkimizi kurarken bu etkileşim önemli bir rol oynamaktadır (Pot ve diğ., 2018). Ayrıca daha kaliteli bir yaşam için bir yol gösterici olarak tanımlanmaktadır (Jurbala, 2015). Whitehead (2010) bedensel okuryazarlığı herkesin ulaşabileceği bir kabiliyet veya yetenek olarak tanımlamıştır. Diğer bir deyişle “her bir bireyin yeteneklerine uygun olarak, bedensel okuryazarlık motivasyon, güven, fiziksel yetkinlik, bilgi ve anlama ile yaşam boyunca fiziksel aktiviteyi koruma olarak tanımlanabilir”. Şekil 1’de Whitehead’in (2010) bütüncül olarak tanımladığı bedensel okuryazarlık kavramının tüm bileşenleri sunulmaktadır.

Şekil 1

Bedensel Okuryazarlık Kavramı

Bedensel Okuryazarlık Alt Bileşenleri: Bedensel okuryazarlığın temel alt bileşenleri fiziksel aktiviteye katılım, bilme-anlama, özgüven, motivasyon ve fiziksel yetkinliktir. Whitehead (2010) bedensel okuryazarlığın alt bileşenleri arasındaki ilişkiyi iki aşamalı olarak açıklamaktadır. İlk aşamada; motivasyon, özgüven ve hareket yetkinliği ve çevreyle verimli etkileşim vardır. Bu üç özellik bedensel okuryazarlık kavramının çekirdeğini oluşturur ve bu alanlarda karşılıklı olarak dinamik bir etkileşim vardır. Örneğin; motivasyon fiziksel aktiviteye katılımı destekleyebilir ve teşvik edebilir. Bu da özgüven ve hareket yetkinliğini arttırabilir. Bireyin güven ve hareket yetkinliğinin gelişimi, motivasyonu koruyabilir ve geliştirebilir. Bu gelişim bireyin birçok farklı çevreyle etkileşimde olmasına olanak sağlar (Şekil 2). Yani süreç sürekli bir döngü içerisinde ve birbirini pozitif veya negatif etkilemektedir.

Şekil 2

Bedensel Okuryazarlık Kavramının Birinci Aşaması

Not. Physical Literacy: Throughout the Lifecourse: The Concept of Physical Literacy kitabından adapte edilmiştir (s: 15), M. Whitehead, 2010. Telif Hakkı Routledge

İkinci aşamada ise, üç özellik motivasyon, özgüven ve hareket yetkinliği ve çevreyle verimli etkileşim geliştikçe diğer üç özellik bilgi ve anlama, iletişim ve kendini ifade etme, özgüven ve benlik duygusu gelişir. Örneğin, birey fiziksel aktivitede olumlu deneyimler edindikçe, pozitif olarak benlik duygusu ve özgüveni de gelişmektedir. Buna ek olarak, bu üç farklı özelliğin gelişmesi, bireyin bedensel okuryazarlıkta temel özellikleri olan motivasyon, özgüven ve hareket yetkinliği ve çevreyle verimli etkileşim özelliklerinin gelişmesine de yol açmaktadır (Şekil 3).

Whitehead (2001)'e göre bedensel okuryazarlık insan yaşamını deneyimlemek için önemli bir olgudur. Bu kavram birey için bir varış noktası değil (Taplin, 2013) aksine sonuçlanmayan bir süreçtir ve bireyin bir bütün olarak yaşamı boyunca geliştirmesini gerektiren benzersiz bir yolculuktur (Leidl, 2013). Bu süreç sprint gibi kısa mesafe ve hızlı bir olgu değil, maraton gibi yavaş ve uzun süren bir olgu olarak tanımlanabilir (Leidl, 2013). Ayrıca, bedensel okuryazarlık dinamik bir süreç olduğundan birey bedensel okuryazarlığını artırabildiği gibi, bazı koşullarda motivasyon, kendine güven, hareket becerilerinin kaybı veya fiziksel aktivitenin azalması gibi durumlarla da karşılaşabilmektedir (Whitehead, 2013b). Yani bu yolculuk, her zaman aynı şekilde ilerleyen doğrusal bir süreç olmadığından, bireyin yaşam şartlarına göre değişebilecek dinamik bir yapıya sahiptir (Rudd ve diğ., 2020).

Şekil 3

Bedensel Okuryazarlık Kavramının Birinci ve İkinci Aşaması



Not. The Concept of Physical Literacy kitabından adapte edilmiştir (s: 16), M. Whitehead, 2010. Telif Hakkı Routledge

Bedensel Okuryazarlığın Faydaları: Bedensel okuryazarlığın bireysel ve sosyolojik açıdan yararları olduğu açıkça bilinmektedir (Longmuir ve Tremblay, 2016). Bedensel okuryazarlığın bireysel açıdan yararlarına bakıldığında, cinsiyet fark etmeksizin zihinsel ve duygusal olarak bireylerin gelişimine yardımcı olduğu görülmektedir (Gehris ve diğ., 2018). Lysniak (2020) bedensel okuryazarlığın bireyin bilgisi arttıkça kendisinin potansiyeline ve hedeflerine ulaşmada bireyi desteklediğini vurgulamaktadır. Ayrıca, bireyin motivasyon ve güvenini desteklediği, benlik saygısını (Whitehead, 2010; Whitehead ve diğ., 2018) ve öz değerini geliştirdiği farklı araştırmacılar tarafından belirtilmektedir (Almond, 2013a). Savelsbergh ve Wormhoudt (2018) çeşitli sporlara ve hareket içeren aktivitelere katılan ve tecrübe eden çocukların akademik başarılarının yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Bunlara ek olarak, bedensel okuryazarlığın bireyin fiziksel aktivite katılımını ve hareket yetkinliğini desteklediği (Whitehead, 2010; Whitehead ve diğ., 2018), bireyin fiziksel olarak aktif bir yaşama sahip olması için kilit rol oynadığı (Edwards ve diğ., 2017), fiziksel aktiviteye katılırken güvende hissetme için bireyi desteklediği ifade edilmektedir (Balyi ve diğ., 2013). Ayrıca, bireyin temel hareket becerilerinin gelişimine önemli katkılar sağladığı başka bir çalışmada vurgulanmaktadır (Tompsett ve diğ., 2014). Temel hareket becerilerinin öğrenilmesi de birçok farklı aktivite için bireylere fırsatlar sunarken (Balyi ve diğ., 2013) çocukların oyun ve fiziksel aktiviteye katılımını arttırdığını belirtilmiştir. Bunun sonucunda da bedensel okuryazarlığın bireyin fiziksel,

zihinsel ve duygusal gelişimlerine pozitif katkıda bulunduğu, ayrıca sporda yüksek düzey performans için temel oluşturduğu vurgulanmaktadır (Rudd ve diğ., 2020).

Sosyolojik açıdan bakıldığında ise, bedensel okuryazarlık kavramı bulaşıcı olmayan hastalıklara karşı (obezite, kalp hastalıkları, kanser gibi) mücadelede güçlü bir kavram olarak öne sürülmüştür (Bailey ve diğ., 2020). Bedensel okuryazarlığın bireyin yaşamı boyunca fiziksel aktivite seviyesini arttırmasına veya korumasına yardımcı olduğu için hem çocuklar hem de gençler için sağlık problemlerini (Edwards ve diğ., 2017; Longmuir ve Tremblay, 2016) ve kronik hastalıkları azalttığı (Almond, 2013b), dolaylı olarak kişinin sağlık harcamalarını azaltmasını sağladığı gözlemlenmiştir. (Almond, 2013b; Edwards ve diğ., 2017). Bunlara ek olarak da bireyin çevresiyle daha fazla etkileşime geçmesinden dolayı sosyal olarak daha aktif olduğu (Savelsbergh ve Wormhoudt, 2018), yaşam kalitesinin (Almond, 2013a) ve günlük yaşama katılımının arttığı gözlemlenmektedir (Almond, 2013b).

Yukarıdaki değerlendirmeler göz önüne alındığında, bedensel okuryazarlık yolculuğunda daha çok tecrübe edinmiş bir bireyin daha sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzına sahip olması beklenmektedir (Longmuir ve diğ., 2015). Diğer yandan ise bireyin bedensel okuryazarlığının gelişmemesi ya da sınırlı olarak gelişmesi bireyler için fiziksel aktivite ve spor aktivitelerine katılımda büyük dezavantajlara neden olabileceği görülmektedir. Bu dezavantajlar, çocuk ve gençlerde fiziksel aktiviteyi veya sporu bırakma, bunun sonucunda ise serbest zamanlarda aktif olmayan bir hayat tarzını tercih etmesi ve bireyin sağlıksız seçimler yapması olarak karşımıza çıkmaktadır (Kirk, 2005).

Bedensel Okuryazarlık Gelişim Dönemleri: Whitehead (2013c) bedensel okuryazarlık yolculuğunun yaşa bağlı dönemlerini incelemiştir. Her bir dönemin kendine özel bazı temel özellikleri bulunduğunu ve her bireyin yolculuğunun farklı tecrübelerle yaşandığını öne sürmüştür. Bir bireyin, hayatı boyunca bedensel okuryazarlıkta altı farklı dönemden geçtiği düşünülmektedir (Whitehead, 2013c). Bunlar; okul öncesi, ilkökul, ortaokul, erken yetişkinlik, yetişkinlik ve geç yetişkinlik dönemleridir. Yani bedensel okuryazarlık çocukluktan ölüme kadar süren bir yolculuk olup yaş ve beceri göz etmeksizin herkes için önemli bir olgudur (Huang ve diğ., 2020). Ayrıca her bir dönem bireyler için eşit öneme sahiptir (Tamplin, 2013). Bedensel okuryazarlık yolculuğunun ilk üç döneminde birey, kendisi için önemli paydaşlar (aile, arkadaş, öğretmen gibi) tarafından desteklenmelidir ve bu üç dönemde bireye rehberlik edilmelidir. Çünkü, keyif alarak ve eğlenerek yapılan erken yaştaki olumlu deneyimler, yaşam boyu spora katılım için önemlidir (Kirk, 2005). Diğer üç dönem de ise birey, bedensel okuryazarlığını geliştirmekten ve devam ettirmekten doğrudan kendisi sorumludur. Aşağıdaki bölümde bu dönemler Whitehead'in (2013c) bedensel okuryazarlık dönemlerini anlattığı çalışmasından yararlanılarak yazılmıştır.

Okul öncesi dönem: Doğumdan ortalama üç yaşa kadar olan zamanı kapsayan okul öncesi dönemde bedensel okuryazarlığın gelişimi çocukla iletişimde olan herkes tarafından (ebeveyn veya bakıcı) desteklenmelidir. Bu kritik dönemde, çocukların fiziksel olarak aktif olması için fırsatlar sunulması gerektiği ve hareket yoksunluğunun etkilerinin uzun dönemde çok ciddi sorunlara yol açacağı vurgulanmaktadır.

İlkokul dönemi: Bedensel okuryazarlık gelişimi bu dönemde devam ettirilmelidir. Bu dönem, yetkinlik ve tutumların şekillenmesi açısından önemli bir zaman aralığıdır. Bu dönemdeki bedensel okuryazarlık gelişiminin en kritik rolü beden eğitimi derslerini veren öğretmendedir. Çünkü, beden eğitimi dersi, yapılandırılmış fiziksel aktivitenin ilk karşılaştığı yerdir (Edwards ve diğ., 2017). Ayrıca bu gelişime aile, ebeveyn, antrenör ve akranlar da eklenmektedir. Okulda, evde ve çeşitli çevrelerde (suda, doğada, karda vb.) serbest zaman aktiviteleri desteklenmelidir. Fiziksel aktivitenin değerinin giderek arttırılması önerilmektedir.

Ortaokul Dönemi: Bu dönemde öğretmen, aile, antrenör ve akran bireyin bedensel okuryazarlık gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Fiziksel aktivitenin yaşam boyu sağlık ve zindelik için önemli olduğu tartışmaları

şekillendirilmelidir. Çocukların fiziksel aktiviteye değer verme deneyimlerinin artırılması gerekmektedir. Böylelikle okuldaki hayatları dışında da fiziksel aktiviteye katılımı ve fiziksel aktiviteyi devam ettirebilme sorumlulukları oluşturulmalıdır. Fiziksel aktivitenin, sadece sporda yetenek sahibi olan bireyler için değil herkes için olduğunu anlatmak önemlidir. Bu dönem boyunca, öğrencilerin karşılaştıkları zorluklara öğretmen tarafından yanıt verilmesi önemlidir.

Erken yetişkinlik dönemi: Bu dönemde aile, akran, iş arkadaşı ve spor, sağlık ve rekreasyon alanlarındaki uzmanlar bireyi etkilemektedir. Fakat bedensel okuryazarlık ile ilgili tüm sorumluluk bireyin kendisindedir. Bu sorumluluk ve motivasyon, direkt olarak bireyin daha önceki yıllarda karşılaştığı kaliteli deneyimlerin sonucudur. Ayrıca, bu deneyimler fiziksel aktivite tutumuna karşı pozitif anlamda geliştirilmelidir. Özellikle, birey eğlenmeli, hareket yetkinliğini geliştirmeli, özgüven ve benlik saygısını artırmalıdır. Buna ek olarak, birey yaşam standardını artırma adına fiziksel aktiviteye değer vermeli ve hayatında düzenli bir hale getirmelidir.

Yetişkinlik dönemi: Yetişkinlik döneminde çevrenin ve diğer paydaşların bireyin fiziksel aktiviteye sürekli katılımını desteklemesi, erken yetişkinlik dönemi ile benzerdir. Bu dönemde, bedensel okuryazarlığı gelişmiş olan bireylerin düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılması beklenmektedir. Fiziksel aktivitenin değerini, sağlığa ve zindeliğe katkısını da anlamaktadır. Bu dönemde bireyler, bedensel okuryazarlığı zenginleştirme ve ilerletme, bireysel sorumluluk olarak hareket yetkinliğini artırma ve sağlıklı yaşam için fiziksel aktivitenin önemini öğrenme gibi birçok fırsata sahiptirler.

Geç yetişkinlik dönemi: Bu dönemde, aile, akran, sağlık personelleri önemli rol oynamaktadır. Bedensel okuryazarlık bireyin fiziksel olarak potansiyelinin hayatta meydana gelen değişikliklere göre sürdürülmesidir. Fiziksel aktivitenin değerini anlama ve katılımda olumlu deneyimler, bedensel okuryazarlığın adapte edilmiş formuyla benimsenebilir. Çevrede fiziksel aktivite yapabilmek için fırsatlar ulaşılır olmalıdır.

Sonuç olarak, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin, aile bireylerinin veya ebeveynlerin bedensel okuryazarlık dönemlerini bilmeleri bireyin çocuk yaşta bedensel okuryazarlığını geliştirmede ve ona olumlu katkı sağlamada önemli bir rol oynadığı gözükmektedir. Ayrıca, bireyin ileriki yaşlarda desteklenmesi de sağlık personelleri, bireyin kendisi ve paydaşlarının önemli olması nedeniyle bu paydaşlar tarafından da bedensel okuryazarlık dönemlerini bilmeleri, bedensel okuryazarlığın her dönemde geliştirilebilir olduğunu anlamaları birey açısından önemli bir rol oynamaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada bedensel okuryazarlığın tarihçesi, felsefî zemini, tanımları, alt bileşenleri, faydaları ve bireylerin bedensel okuryazarlık gelişim dönemleri incelenmiştir. Bu betimsel makale, Whitehead'ın (2010) kullandığı bedensel okuryazarlık kavramına göre şekillendirilmiştir. Araştırmalar bedensel okuryazarlığı eski bir kavram olarak nitelendirmektedir (Robinson, Randall ve Barnett, 2018). Doksanlı yılların başında Margaret Whitehead tarafından ele alınan kavram (Whitehead, 2007; Whitehead, 2013) günümüzde literatürde sıkça karşılaşılan bir kavram olmuştur. Kısacası bedensel okuryazarlığın yeni bir kabuğa sahip eski bir kavram olduğu vurgulanmaktadır (Liu ve Chen, 2020).

Bedensel okuryazarlık kavramı, insanın gelişiminin ve yaşam döngüsünün bir sonucu olarak vücudun ve zihnin sürekli değişip adapte olması ile yaşam boyu ortaya çıkan bir olgudur (Higgs, 2010). Higgs (2010) bedensel okuryazarlığın temelde aynı olmasına karşın yaşam dönemlerine göre bireyler için farklı anlamlara geldiğini belirtmiştir. Örneğin, sekiz yaşındaki bir kişiyle seksen yaşındaki bir kişi için bedensel okuryazarlık farklı şeyler ifade etmektedir.

Bireyin hayatı boyunca aktif bir yaşama sahip olabilmesi ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için bedensel okuryazar olması gerektiği belirtilmektedir (Whitehead, 2010). Bedensel okuryazarlık bireyin güvenle hareket etmesini ve temel hareket becerilerinde uzmanlaşmasını sağlamaktadır (Balyi ve diğ., 2013). Ayrıca bu bedensel okuryazarlık gelişiminin bireyi sadece fiziksel olarak değil, sosyal ve akademik yönden de desteklediği belirtilmektedir (Castelli ve diğ., 2014). Bu sürecin her zaman değişken bir yapıda olduğu vurgulanmaktadır (Taplin, 2013). Örneğin, bireyin sakatlık veya

hastalık gibi nedenlerden dolayı aktivite seviyesinin azalması ve hareket becerilerinde gerileme görülebilmektedir. Bu da bedensel okuryazarlık dönemlerindeki düşüşleri göstermektedir (Taplin, 2013).

Bedensel okuryazarlık kavramı beden eğitimi, sağlık ve spor alanına güçlü bir teorik alt yapı sunmaktadır (Corbin, 2016). Bu kavram sayesinde beden eğitimi öğretmenleri derslerinde temel motor becerileri öğretirken, aynı zamanda öğrencilere bu becerileri fiziksel aktivitelere özgüvenle ve yüksek motivasyon ile katılırken farklı çevrelerde temel motor becerileri nasıl uygulamaları gerektiğini ve sağlık yönünden bu becerilere sahip olmanın ne anlama geldiğini de anlatmaya başlamışlardır (Penney ve Chandler, 2000). Buna paralel olarak Edwards ve arkadaşları (2019) okuldaki beden eğitimi derslerinin çocukların bedensel okuryazarlığını geliştirmek için en uygun ortam olduğunu belirtmiştir. Bu ortamdaki temel amaç bütüncül bir şekilde (psikolojik, davranışsal ve fiziksel) bedensel okuryazarlığı geliştirmek olmalıdır (Whitehead, 2007). Bu sebeplerden dolayı beden eğitiminin kalitesini artırmak için dünya çapında dikkat çeken bedensel okuryazarlık kavramı (Liu ve Chen, 2020), birçok ülke tarafından eğitim sistemlerine dahil edilmiştir (Li ve diğ., 2020). Ayrıca İngiltere, Kuzey İrlanda, İskoçya ve Galler gibi ülkelerde bu kavram beden eğitimi öğretmeni yetiştirme eğitim programlarına eklenmiştir (Jurbala, 2015). Örneğin, Galler bedensel okuryazarlığı, beden eğitimi ve fiziksel aktivite stratejilerinin odak noktası olarak tanımlamıştır ve beden eğitimi öğretmenlerinin, çocukların fiziksel aktivite tutumlarını büyük ölçüde etkilediğini vurgulamıştır (Rainer ve Davies, 2013). Hollanda da ise bedensel okuryazarlık ulusal spor federasyonu ve farklı spor kuruluşları tarafından spora katılımı artırmak amacı ile temel hareket becerilerinin sinonimi olarak kullanılmaktadır (Pot ve Hilvoorde, 2013). Kanada'ya baktığımızda ise bedensel okuryazarlığın şimdiki ve gelecekteki nesillerin gelişimleri için temel olacağı yönünde bir anlayış bulunmaktadır (Mandigo ve diğ., 2013). Çek Cumhuriyeti gibi bazı ülkelerde ise bedensel okuryazarlık kavramının ulusal alanyazında ve eğitim alanında yeni bir terim olduğu vurgulanmıştır (Vašíčková ve Hřibňák, 2013).

Türkiye'de ise her ne kadar bedensel okuryazarlık kavramıyla ilgili az sayıda çalışma olsa da ilköğretim programında yer alan Beden Eğitimi ve Oyun dersi ile ortaöğretim programında yer alan Beden Eğitimi ve Spor dersi kazanımları incelendiği zaman bedensel okuryazarlık kavramının programda bütünsel bir gelişimi yansıttığı açıkça görülmektedir (MEB, 2018a, MEB, 2018b). Örneğin, beden eğitimi ve oyun dersi öğretim programının amaçlarında, öğrencinin temel hareket becerilerini etkili ve özgüvenle kullanması, sağlıklı olmak ve fiziksel uygunluğu geliştirmek için fiziki etkinliklere düzenli olarak katılması beklenir (MEB, 2018a). Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programında ise öğrencinin temel hareket becerilerini bildiği ve farklı alanlarda uygulaması, fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılması, bunun kendi sağlığını ne yönde etkilediğini açıklaması, fiziksel etkinlik düzeyini ölçmeyi bilmesi beklenmektedir.

Sonuç olarak, bedensel okuryazarlığın bireyin gelişimi ve hayat boyu öğrenme için önemli olduğu yapılan çalışmalarla belirtilmiştir. Özellikle okulöncesi, ilkokul ve ortaokul dönemlerinin çocukların gelişimi için kritik olması ve bu dönemlerde bedensel okuryazarlık gelişimleri için çeşitli paydaşların önemli rol oynamasından dolayı çocukların buldukları ortamlara göre desteklenerek gelişim fırsatları sağlanması gerekmektedir.

Yazar Katkısı (Author contributions):

1. **Hakan TAŞ:** Fikir, Tasarım, Yorum, Makale yazımı
2. **Irmak HÜRMERİÇ ALTUNSÖZ:** Fikir, Denetleme, Yorum, Eleştirel İnceleme

KAYNAKÇA

1. **Aksoydan, E., ve Çakır, N.** (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53(4), 268-269
2. **Alagül, Ö., Gürsel, F., ve Keske, G.** (2012) Dance unit with physical literacy. *Procedia-Social and Behavioral Science*, 47, 1135-1140. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.791>
3. **Almond, L.** (2013a). What is the value of physical literacy and why is physical literacy valuable? *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 65.
4. **Almond, L.** (2013b). Physical literacy and its association with health. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 65.
5. **Al-zandee, S.S.A., ve Ünlü, H.** (2019). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi derslerine yatkınlıklarının incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 100-118. <https://doi.org/10.33689/spormetre.521319>
6. **Balyi, I., Way, R., ve Higgs, C.** (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
7. **Bailey, R.P., Glibo, I., ve Koenen, K.** (2019). Some questions about physical literacy. *The International Journal of Physical Education*, 54(4).
8. **Basoglu, U. D.** (2018). The importance of physical literacy for physical education and recreation. *Journal of Education and Training Studies*, 6(4), 139-142. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i4.3022>
9. **Bull, F.C., Al-Ansari, S.S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M.P., Cardon G., ve diğ.** (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462.
10. **Cale, L., ve Harris, J.** (2018). The role of knowledge and understanding in fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 280-287. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0134>
11. **Caldwell, H.A., Di Cristofaro, N.A., Cairney, J., Bray, S.R., MacDonald, M.J., ve Timmons, B.W.** (2020). Physical literacy, physical activity, and health indicators in school-age children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5367. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155367>
12. **Castelli, D.M., Centeo, E.E., Beighle, A.E., Carson, R.L., ve Nicksic, H.M.** (2014). Physical literacy and comprehensive school physical activity programs. *Preventive Medicine*, 66, 95-100. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.06.007>
13. **Corbin, C.B.** (2016). Implications of physical literacy for research and practice: A commentary. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 14-27. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1124722>
14. **Demirtürk, F., Günal, A., ve Alparlan, Ö.** (2017). Sağlık bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin tanımlanması. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 5 (3), 169-178. <https://doi.org/10.30720/ered.428581>
15. **Durstine, J.L., Gordon, B., Wang, Z., ve Luo, X.** (2013). Chronic disease and the link to physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 2(1), 3-11. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2012.07.009>
16. **Durden-Myers, E.J., Green, N.R., ve Whitehead, M.E.** (2018). Implications for promoting physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 262-271. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0131>
17. **Dünya Sağlık Örgütü.** (2018). *Diyet, fiziksel aktivite ve sağlık üzerine küresel stratejiler*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
18. **Edwards, L.C., Bryant, A.S., Keegan, R.J., Morgan, K. ve Jones A.M.** (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(1), 113-126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
19. **Edwards, L.C., Bryant, A.S., Morgan, K., Cooper, S.M., Jones A.M., ve Keegan, R.J.** (2019). A professional development program to enhance primary school teachers' knowledge and operationalization of physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 126-135. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0275>
20. **Emadirad, E., Temple, B.W., Field, S.C., Naylor, P.J., ve Temple, V.A.** (2021). Motor Skills and Participation in Middle Childhood: A Direct Path for Boys, a Mediated Path for Girls. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(3), 318-324. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0296>
21. **Ennis C.D.** (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 119-124. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.001>
22. **Ensrud-Skraastad, O. K., & Haga, M.** (2020). Associations between motor competence, physical self-perception and autonomous motivation for physical activity in children. *Sports*, 8(9), 120. <https://doi.org/10.3390/sports8090120>
23. **Estevan, I., Bardid, F., Utesch, T., Menescardi, C., Barnett, L. M., ve Castillo, I.** (2020). Examining early adolescents' motivation for physical education: Associations with actual and perceived motor competence. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1806995>
24. **Fisher A., Reilly J.J., Kelly L.A., Montgomery C., Williamson A., Paton J.Y. ve diğ.** (2005). Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 37(4), 684-688. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000159138.48107.7d>

25. Gehris, J.S., Simpson, A.C., Baert, H., Robinson, L.E., MacDonald, M., Clements R., ve diğ. (2018). Resource to share with parents: Helping your child develop physical literacy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(6), 50-59. <https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1478559>
26. Gu, X., Tamplain, P. M., Chen, W., Zhang, T., Keller, M. J., ve Wang, J. (2021). A mediation analysis of the association between fundamental motor skills and physical activity during middle childhood. *Children*, 8(2), 64. <https://doi.org/10.3390/children8020064>
27. Hassani, F., Sheikh M., ve Shahrbanian, S. (2020). The physical literacy and children with autism. *Early Child Development and Care*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1766452>
28. Higgs, C. (2010). Physical literacy: Two approaches, one concept. *Literacy*, 6(2), 127-138.
29. Huang, Y., Sum, K.W.R., Yang, Y.J., ve Chun-Yiu Yeung, N. (2020). Measurements of older adults' physical competence under the concept of physical literacy: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6570. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186570>
30. Jurbala, P. (2015). What is physical literacy, really?. *Quest*, 67(4), 367-383. <https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1084341>
31. Keegan, R.J., Barnett, L.M., Dudley, D.A., Telford, R.D., Lubans, D.R., Bryant, A.S. ve diğ. (2019). Defining physical literacy for application in Australia: A modified delphi method. *Journal of Teaching in Physical Education*, 38(2), 105-118. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0264>
32. Keske, G., Gursel, F., ve Alagul, O. (2012). Can you gain a healthy nutrition habit by physical literacy? *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 1097-1102. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.785>
33. Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: The importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, 11(3), 239-255. <https://doi.org/10.1177/1356336X05056649>
34. Leidl, R. (2013). A holistic approach to supporting physical literacy. *Physical & Health Education Journal*, 79(2), 19.
35. Li, M.H., Sum, R.K.W., Sit, C.H.P., Wong, S.H.S., ve Ha, A.S.C. (2020). Associations between perceived and actual physical literacy level in Chinese primary school children. *BMC Public Health*, 20(1), 207. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8318-4>
36. Liu, Y., ve Chen, S. (2020). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 1356336X20925502. <https://doi.org/10.1177/1356336X20925502>
37. Longmuir, P.E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W. ve diğ. (2015). The canadian assessment of physical literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, 15(1), 767. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2106-6>
38. Longmuir, P.E. ve Tremblay, M.S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 28-35. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1124671>
39. Lubans, D.R., Morgan, P.J., Cliff, D.P., Barnett, L.M. ve Okely, A.D. (2010). Fundamental movement skills in children and adolescents. *Sports Medicine*, 40(12), 1019-1035. <https://doi.org/10.2165/11536850-000000000-00000>
40. Lysniak, U. (2020). Motor skill equity: Physical literacy and the rise of low skilled students. *The International Journal of Physical Education*, 57(1).
41. Mandigo, J., Harber, V., Higgs, C., Kriellaars, D., ve Way, R. (2013). Physical literacy within the educational context in Canada. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 65., 360-366.
42. Martins, J., Onofre, M., Mota, J., Murphy, C., Repond, R.M., Vost, H., ve diğ. (2020). International approaches to the definition, philosophical tenets, and core elements of physical literacy: a scoping review. *Prospects*. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09466-1>
43. Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). Beden eğitimi ve oyun dersi öğretim programı (1-4 sınıf). Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
44. Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (5-8 sınıf). Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
45. Moss, S., Lind, E., Ferkel, R., McGinnis, P., ve True, L. (2020). Relationships among actual motor competence, perceived motor competence, and health-related fitness in college-aged males. *Sports*, 8(12), 158. <https://doi.org/10.3390/sports8120158>
46. Munusturlar S., ve Yıldizer, G. (2020) Beden eğitimi öğretmenleri için algılanan beden okuryazarlığı ölçeğinin faktör yapısının türkiye örneklemine yönelik sınanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 200-209. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2019049146>
47. Penney, D., ve Chandler, T. (2000). Physical education: what future(s)!. *Sport, Education and Society*, 5(1), 71-87. <https://doi.org/10.1080/135733200114442>
48. Pot, J. N., ve van Hilvoorde, I. M. (2013). A critical consideration of the use of physical literacy in the Netherlands. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 2013(65).
49. Pot, N., Whitehead, M.E., ve Durden-Myers, E.J. (2018). Physical literacy from philosophy to practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 246-251. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0133>

50. **Rainer, P., ve Davies, J.** (2013). Physical literacy in Wales–The role of physical education. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education* 65, 289-298.
51. **Robinson, D.B., Randall, L. ve Barrett, J.** (2018). Physical literacy (mis) understandings: What do leading physical education teachers know about physical literacy?. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 288-298. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0135>
52. **Rudd, J.R., Pesce, C., Strafford, B.W. ve Davids, K.** (2020). Physical literacy-A journey of individual enrichment: An ecological dynamics rationale for enhancing performance and physical activity in all. *Frontiers in Psychology*, 11, 1904. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01904>
53. **Savcı, F.D.S., Öztürk, U.F.M. ve Arıkan, F.D.H.** (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Derneği Arşivi* 2006; 34(3): 166-172.
54. **Savelsbergh, G.J., ve Wormhoudt, R.** (2018). Creating adaptive athletes: the athletic skills model for enhancing physical literacy as a foundation for expertise. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, (102), 31-38. <https://doi.org/10.1051/sm/2019004>
55. **Stodden, D., ve Goodway, J.D.** (2007). The dynamic association between motor skill development and physical activity. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(8), 33-49. <https://doi.org/10.1080/07303084.2007.10598077>
56. **Taplin, L.** (2013). Physical literacy as a journey. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 65.
57. **Taş, H., ve Altunsöz, I.H.** (2021). Ortaokul öğrencilerinin bedensel okuryazarlığını değerlendirme. *Eğitim Ve Bilim*. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2021.9907>
58. **Taylor N.M., ve Kolen A.M.** (2016). After-School Programming That Provides the Daily Physical Activity Recommendations for Children. *The Journal of the Health and Physical Education council of the Alberta Teachers' Association. Think Like a Mountain Comprehensive School Health in Six Priority Areas*, 36.
59. **Tremblay, M., ve Lloyd M.** (2010). Physical literacy measurement: The missing piece. *Physical and Health Education Journal*, 76(1), 26-30.
60. **Tremblay, M.S., Warburton, D.E., Janssen, I., Paterson, D.H., Latimer, A.E., Rhodes, R.E., ve diğ.** (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(1), 36-46. <https://doi.org/10.1139/H11-009>
61. **Tompsett, C., Burkett, B.J. ve McKean, M.** (2014). Development of physical literacy and movement competency: A literature review. *Journal of Fitness Research*, 3(2), 53-74.
62. **Vašíčková, J., ve Hříbňák, M.** (2013). Physical literacy from the perspective of Czech pupils and teachers: results from a pilot study. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education* 65, 320-324
63. **Whitehead, M.** (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138. <https://doi.org/10.1080/1740898010060205>
64. **Whitehead, M.** (2007). Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge. *Sport, Ethics and Philosophy*, 1(3), 281-298. <https://doi.org/10.1080/17511320701676916>
65. **Whitehead, M.** (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
66. **Whitehead, M.** (2013a). The history and development of physical literacy. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 65.
67. **Whitehead, M.** (2013b). Definition of physical literacy and clarification of related issues. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 65.
68. **Whitehead, M.** (2013c). Stages in physical literacy journey. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 65.
69. **Whitehead, M.E., Durden-Myers, E.J., ve Pot, N.** (2018). The value of fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 252-261. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0139>