

Fiziksel Okuryazarlık Eğitime Yönelik Bir Program Tasarımı: Yeni Yaklaşımlar ve İleriye Dönük Öneriler*Design And Content of A Program for Physical Literacy Education: New Approaches and Future Suggestions*Zeki TAŞ¹¹ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, TÜRKİYE / zekitas@subu.edu.tr / 0000-0001-7781-5898

Özet: Bu çalışma, fiziksel okuryazarlık eğitime yönelik 12 haftalık bir programın tasarımını ve içeriğini incelemektedir. Amaç, fiziksel okuryazarlığın gelişimini desteklemek üzere yeni yaklaşımlar ve ileriye dönük öneriler sunmaktır. Program, bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılımını artırmayı hedefleyen beceri, motivasyon, güven ve bilgi bileşenlerine odaklanmaktadır. Eğitim sürecinde uygulanan pedagojik yöntemler ve içeriğin nasıl yapılandırıldığına dair ayrıntılı açıklamalar yapılmış, katılımcıların ihtiyaçlarına göre adapte edilebilecek esnek bir yapının önemine vurgu yapılmıştır. Bu araştırma, fiziksel okuryazarlık eğitimi üzerine geliştirilmiş bir programın teorik çerçevesinin sunulmasını amaçlayan nitel bir model önerisi çalışmasıdır. Mevcut literatüre dayanarak programın yapısı, hedefleri ve değerlendirme yöntemleri tanımlanmıştır. Araştırma tasarımı, betimsel araştırma yöntemi çerçevesinde yapılandırılmıştır ve kuramsal bir model sunmayı hedeflemektedir. Bu kapsamda fiziksel okuryazarlık kavramının tanımları, bileşenleri ve önemine dair mevcut çalışmalar incelenmiştir. Programın öğrenme hedefleri belirlenmiş ve fiziksel okuryazarlığın temel bileşenlerine (motivasyon, hareket becerileri, sosyal beceriler vb.) yönelik hedefler oluşturulmuştur. Program, farklı öğrenme düzeylerine göre modüler bir yapıda tasarlanmıştır. Her modülde, öğrencilere fiziksel okuryazarlık becerilerini kazandıracak etkinlikler ve uygulamalar planlanmıştır. Programın etkinliğini değerlendirmek için kullanılacak kuramsal ölçütler belirlenmiştir. Değerlendirme, performans temelli ölçümler, öz değerlendirme ve gözlemsel teknikler üzerine kuruludur.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel okuryazarlık, eğitim programı tasarımı, pedagojik yaklaşımlar, kuramsal model.

Abstract: This study examines the design and content of a 12-week program for physical literacy education. The aim is to present new approaches and forward-looking suggestions to support the development of physical literacy. The program focuses on the components of skills, motivation, confidence and knowledge that aim to increase individuals' participation in lifelong physical activity. Detailed explanations are provided on the pedagogical methods applied in the education process and how the content is structured, and the importance of a flexible structure that can be adapted to the needs of the participants is emphasized. This research is a qualitative model proposal study that aims to present the theoretical framework of a program developed on physical literacy education. Based on the existing literature, the structure, objectives and evaluation methods of the program are defined. The research design is structured within the framework of descriptive research method and aims to present a theoretical model. In this context, existing studies on the definitions, components and importance of the concept of physical literacy are examined. The learning objectives of the program are determined and targets are created for the basic components of physical literacy (motivation, movement skills, social skills, etc.). The program is designed in a modular structure according to different learning levels. In each module, activities and practices that will provide students with physical literacy skills are planned. Theoretical criteria to be used to evaluate the effectiveness of the program are determined. The evaluation is based on performance-based measurements, self-assessment and observational techniques.

Keywords: Physical literacy, curriculum design, pedagogical approaches, theoretical model.

Received: 18.11.2024 / Accepted: 30.01.2025 / Published: 30.04.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1568662>

Citation: Taş, Z. (2025). Fiziksel okuryazarlık eğitime yönelik bir program tasarımı: Yeni yaklaşımlar ve ileriye dönük öneriler, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (2), 219-234.

GİRİŞ

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı sürdürebilmeleri ve yaşam boyu fiziksel olarak aktif kalabilmeleri için gerekli bilgi, beceri, motivasyon ve güveni kazanmalarını ifade eder. Kavram, fiziksel aktivitenin sadece fiziksel faydalarını değil, aynı zamanda bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi de kapsar. Fiziksel okuryazarlık, bireylerin çeşitli fiziksel aktiviteler sırasında edindikleri deneyimlerin birikimi ile oluşur ve bu deneyimler, bireylerin aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemelerini sağlar (Whitehead, 2010). Edwards ve diğ. (2017), fiziksel okuryazarlığı bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını etkileyen bir dizi bilişsel, duygusal ve sosyal faktör olarak tanımlar. Onlara göre, fiziksel okuryazarlık, bireyin fiziksel aktiviteler sırasında karşılaştığı durumlara uygun tepkiler verme yeteneğini de içerir. Robinson ve Randall (2017), fiziksel okuryazarlığı, bireylerin fiziksel aktiviteleri etkin ve güvenli bir şekilde yapabilmeleri için gerekli olan bilgi, beceri ve tutumların bir bütünü olarak tanımlar. Bu tanımda fiziksel okuryazarlığın fiziksel yeteneklerle sınırlı kalmayıp, bilgi ve tutumları da içerdiği vurgulanır. Lundvall (2015) ise kavramı, bireyin fiziksel aktiviteleri anlaması, değerlendirmesi ve bunlara katılma istekliliği olarak tanımlayarak fiziksel okuryazarlığın bilişsel ve duygusal boyutlarını da içeren bir ifade kullanır. Mandigo ve diğ. (2009), fiziksel okuryazarlığı, bireylerin fiziksel aktivitelerde başarılı olabilmeleri için gereken temel hareket becerilerini ve bu becerilerin uygulanabilirliğini anlamaları olarak tanımlar. Bu tanımda ise, fiziksel okuryazarlığın

temel hareket becerilerini ve bu becerilerin farklı bağlamlarda uygulanabilirliği vurgulanır.

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin yaşam boyu sağlıklı ve aktif bir yaşam için sürdürmeleri gereken faaliyetleri içerir. Fiziksel okuryazarlığa sahip bireyler, farklı fiziksel aktiviteleri etkin bir şekilde yerine getirme becerisine, bilgisine ve motivasyonuna sahiptirler (Whitehead, 2010). Bu durum, fiziksel okuryazarlığın yalnızca fiziksel sağlık değil bilişsel, duygusal ve sosyal sağlık üzerinde de olumlu etkiler oluşturduğunu gösterir. Fiziksel okuryazarlık, çocuklar ve gençler arasında fiziksel aktiviteye katılımı artırarak obezite ve diğer sağlık sorunlarının önlenmesine de yardımcı olur (Edwards ve diğ., 2017). Ayrıca, fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımda özgüvenlerini artırır ve bu da yaşam boyu süren aktif bir yaşam tarzının benimsenmesini teşvik eder (Lundvall, 2015).

Eğitim sistemlerinde de önemli bir yere sahip olan fiziksel okuryazarlık temelli programlar, öğrencilerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerini destekler. Bu programlar, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını teşvik ederken, aynı zamanda disiplin, takım çalışması ve liderlik gibi becerilerin gelişimine önemli katkı sağlar (Robinson ve Randall, 2017). Diğer yandan fiziksel okuryazarlık, toplum genelinde fiziksel aktivite seviyelerini artırarak, sağlık hizmetleri maliyetlerini azaltır ve genel halk sağlığını iyileştirebilir. Bu nedenle, fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesi, bireysel ve toplumsal sağlık açısından büyük

öneme sahiptir. Farklı toplumlar eğitim sistemleri aracılığı ile fiziksel okuryazarlığı destekleyen programlar geliştirmekte ve uygulamaktadır.

Fiziksel okuryazarlık programlarının eğitim sistemlerinde uygulanması

Fiziksel okuryazarlık programlarının eğitim sistemlerinde etkili bir şekilde uygulanabilmesi için birkaç temel prensip ve strateji benimsenmelidir. Bu programlar, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını teşvik eden bilgi, beceri ve motivasyon kazanmalarına yardımcı olmalıdır. Literatür incelendiğinde eğitim sistemlerinde fiziksel okuryazarlığı geliştirmek için aşağıdaki yaklaşımlar önerilmektedir:

1. Bütünsel Yaklaşım: Fiziksel okuryazarlık programları, öğrencilerin fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerini destekleyecek şekilde tasarlanmalıdır. Bu, öğrencilerin fiziksel becerilerinin yanında duygusal ve sosyal becerilerini de geliştirmelerine yardımcı olur. Fiziksel okuryazarlık programları, öğrencilerin temel hareket becerilerini geliştirirken sosyal becerilerini de desteklemelidir. Grup aktiviteleri, takım sporları ve işbirliği gerektiren oyunlar, öğrencilerin hem fiziksel hem de sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur (Whitehead, 2010). Aynı zamanda, öğrencilerin duygusal sağlığını iyileştirmek için kullanılabilir. Örneğin, stres yönetimi, özgüven geliştirme ve duygusal dayanıklılık gibi konular fiziksel okuryazarlık programlarına entegre edilmelidir (Edwards ve diğ., 2017). Bu noktada öğrencilerin bilişsel becerilerini geliştirmek de amaçlanmalıdır. Hareket temelli öğrenme faaliyetleri, öğrencilerin problem çözme, karar verme ve eleştirel düşünme becerilerini artırabilir (Lundvall, 2015). Fiziksel okuryazarlık programları, öğrencilerin farklı kültürel ve toplumsal bağlamlarda fiziksel aktivitelere katılma becerilerini de geliştirmelidir. Bu, öğrencilerin çeşitli fiziksel aktivitelerle tanışmalarını ve kültürel farkındalıklarını artırmalarını sağlar (Mandigo ve diğ., 2009). Ayrıca sağlıklı beslenme, genel sağlık bilgisi ve fiziksel aktivitelerle birlikte genel sağlık eğitimine entegre edilerek öğretilmelidir (Robinson ve Randall, 2017).

2. Fiziksel okuryazarlık programlarında disiplinlerarası entegrasyonun uygulanması

Fiziksel okuryazarlık programlarında interdisipliner entegrasyon yaklaşımı, fiziksel aktivite ve hareketin yalnızca beden eğitimi dersleriyle sınırlı kalmayıp tüm müfredat boyunca çeşitli derslere entegre edilmesini ifade eder. Bu yaklaşım, öğrencilerin fiziksel aktiviteyi günlük yaşamlarının bir parçası olarak görmelerine ve fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişimlerini desteklemelerine yardımcı olur. Eğitim sistemlerinde interdisipliner entegrasyonun uygulanabilmesi için aşağıdaki stratejiler uygulanmalıdır.

Fiziksel okuryazarlık, matematik, fen bilimleri, sosyal bilgiler ve sanat gibi farklı derslerle entegre edilmelidir. Örneğin, matematik dersinde ölçümler ve grafikler kullanarak fiziksel aktivite verileri analiz edilebilir, fen bilimleri dersinde ise insan vücudu ve sağlıklı yaşam konuları işlenebilir (Edwards ve diğ., 2017). Bu bilgiler öğrencilerin çeşitli disiplinlerden bilgi ve becerilerini kullanarak gerçek yaşam problemlerini çözmelerini sağlayan proje tabanlı öğrenme yöntemleriyle desteklenmelidir. Bu, öğrencilerin hem akademik hem de fiziksel becerilerini

geliştirmelerine yardımcı olur (Lundvall, 2015). Derslerde aktif öğrenme stratejileri kullanılarak, öğrencilerin fiziksel hareketlerle öğrenmeleri teşvik edilmelidir. Örneğin, öğrenciler tarih dersinde dramatizasyon yaparak tarihi olayları canlandırabilir veya coğrafya dersinde yürüyüşler yaparak çevrelerini keşfedebilirler (Mandigo ve diğ., 2009). Teknoloji kullanımı bu faaliyetlerin merkezinde olmalıdır. Öğrencilerin fiziksel aktivitelerini izlemelerine ve analiz etmelerine yardımcı olabilir. Fitness uygulamaları, pedometreler ve dijital oyunlar gibi araçlar, öğrencilerin fiziksel aktivitelerini eğlenceli ve motive edici hale getirebilir (Robinson ve Randall, 2017). Tüm bunların yanında okul genelinde fiziksel aktiviteyi teşvik eden bir kültür oluşturulmalıdır. Öğretmenler ve okul personeli, fiziksel aktiviteyi günlük rutinlerinin bir parçası haline getirerek öğrencilere rol model olmalıdır. Ayrıca, okul ortamı fiziksel aktiviteyi teşvik eden alanlar ve olanaklarla donatılmalıdır (Whitehead, 2010).

3. Fiziksel okuryazarlık programlarında öğretmen eğitimi ve gelişiminin uygulanması

Fiziksel okuryazarlık programlarının başarıyla uygulanabilmesi için öğretmenlerin bu konuda yeterli bilgi ve beceriye sahip olmaları önemlidir. Öğretmen eğitimi ve gelişimi, fiziksel okuryazarlık programlarının sürdürülebilirliği ve etkinliği açısından temel bir unsurdur. Eğitim sistemlerinde öğretmen eğitimi ve gelişiminin uygulanabilmesi için bazı stratejiler uygulanabilir. Öğretmenlerin fiziksel okuryazarlık konusundaki bilgi ve becerilerini sürekli olarak güncellemeleri bu stratejilerin başında gelmektedir. Bu amaçla, düzenli olarak profesyonel gelişim programları ve atölye çalışmaları düzenlenmelidir. Bu programlar, öğretmenlerin en güncel pedagojik yöntemleri ve fiziksel okuryazarlık uygulamalarını öğrenmelerini sağlar (Edwards ve diğ., 2017). Deneyimli öğretmenler, yeni öğretmenlere mentorluk yaparak onların gelişimine katkıda bulunabilir. Ayrıca, öğretmenler arasında işbirliği ve deneyim paylaşımını teşvik eden profesyonel öğrenme toplulukları oluşturulmalıdır. Bu topluluklar, öğretmenlerin karşılaştıkları zorlukları paylaşmalarına ve birlikte çözüm üretmelerine olanak tanır (Lundvall, 2015). Aynı zamanda öğretmenler, fiziksel okuryazarlık programlarını uygulama konusunda pratik deneyim kazanmalıdır. Bu amaçla, öğretmenlerin sınıf içi ve dışı aktivitelerde aktif rol alabilecekleri staj ve uygulama programları düzenlenmelidir. Bu deneyimler, öğretmenlerin öğrendiklerini uygulamalı olarak pekiştirmelerine yardımcı olur (Mandigo ve diğ., 2009). Öğretmenlerin fiziksel okuryazarlık programlarında teknolojiyi etkili bir şekilde kullanabilmeleri için dijital araçlar ve uygulamalar konusunda eğitim almaları gerekmektedir. Bu eğitimler, öğretmenlerin öğrencilerin fiziksel aktivitelerini izlemeleri ve analiz etmeleri için gerekli becerileri kazanmalarını sağlar (Robinson ve Randall, 2017). Öğretmenlerin gelişimlerini izlemek ve desteklemek için düzenli geri bildirim ve değerlendirme süreçleri oluşturulmalıdır. Bu süreçler, öğretmenlerin güçlü yönlerini belirlemelerine ve geliştirilmesi gereken alanlara odaklanmalarına yardımcı olur. Ayrıca, öğretmenlerin kendi uygulamalarını sürekli olarak değerlendirmeleri ve iyileştirmeleri teşvik edilmelidir.

4. Fiziksel okuryazarlık programlarında öğrenci merkezli yaklaşımın uygulanması

Fiziksel okuryazarlık programlarında öğrenci merkezli yaklaşım, öğrencilerin bireysel ilgi alanlarına, yeteneklerine ve ihtiyaçlarına uygun olarak tasarlanmış etkinlikler ve dersler sunmayı amaçlamalıdır. Bu yaklaşım, öğrencilerin öğrenme sürecine aktif katılımını teşvik eder ve onların fiziksel, duygusal ve sosyal gelişimlerini destekler. Eğitim sistemlerinde öğrenci merkezli yaklaşımın uygulanabilmesi için de birtakım stratejiler uygulanmalıdır. Bireyselleştirilmiş öğrenme planları bu noktadaki önemli stratejilerden biridir. Her öğrencinin fiziksel yetenekleri, ilgi alanları ve öğrenme stilleri farklıdır. Bu nedenle, öğretmenler öğrencilerin ihtiyaçlarına göre bireyselleştirilmiş öğrenme planları oluşturmalıdır. Bu planlar, öğrencilerin kendi hızlarında ve ilgi alanlarında gelişmelerine olanak tanır (Edwards ve diğ., 2017). Bunu takiben öğrencilerin derslerde aktif katılımını sağlamak için çeşitli öğretim yöntemleri kullanılmalıdır. Örneğin, öğrenciler fiziksel aktivite programlarının planlanması ve uygulanmasında söz sahibi olabilirler. Bu, öğrencilerin motivasyonunu artırır ve öğrenme sürecine daha fazla dâhil olmalarını sağlar (Lundvall, 2015). Öğrencilerin kendi gelişimlerini takip etmeleri ve değerlendirmeleri teşvik edilmelidir. Düzenli geri bildirim ve öz değerlendirme süreçleri, öğrencilerin güçlü yönlerini ve geliştirilmesi gereken alanları belirlemelerine yardımcı olur. Bu süreçler, öğrencilerin öğrenme sürecine aktif katılımını artırır (Mandigo ve diğ., 2009). Fiziksel okuryazarlık programları, öğrencilerin farklı fiziksel aktiviteleri deneyimlemelerini sağlayacak çeşitli öğrenme ortamları sunmalıdır. Açık hava etkinlikleri, spor salonları ve sınıf içi aktiviteler gibi farklı ortamlar, öğrencilerin farklı beceriler kazanmalarına olanak tanır (Robinson ve Randall, 2017). Öğretmenler, öğrencilerin ilgi alanlarını ve tercihlerini dikkate alarak derslerini planlamalıdır. Öğrencilerin hangi aktiviteleri yapmak istedikleri hakkında geri bildirim almak ve bu geri bildirimleri ders planlarına dâhil etmek, öğrencilerin derslere olan ilgisini artırır.

5. Fiziksel Okuryazarlık Programlarında Değerlendirme ve Geri Bildirimin Uygulanması

Fiziksel okuryazarlık programlarında değerlendirme ve geri bildirim, öğrencilerin fiziksel gelişimlerini ve öğrenme süreçlerini izlemek, yönlendirmek ve desteklemek için kritik bir rol oynar. Etkili bir değerlendirme ve geri bildirim süreci, öğrencilerin hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olurken, öğretmenlerin de programın etkinliğini ve öğrencilerin ihtiyaçlarını belirlemelerine olanak tanır. Eğitim sistemlerinde değerlendirme ve geri bildirimin uygulanabilmesi için formatif değerlendirme etkili bir stratejidir. Öğrencilerin öğrenme sürecini izlemek ve yönlendirmek için kullanılır. Bu tür değerlendirmeler, öğrencilerin güçlü ve zayıf yönlerini belirlemelerine ve öğrenme süreçlerini iyileştirmelerine yardımcı olur. Öğretmenler, ders sırasında sürekli geri bildirim vererek ve öğrencilerin performanslarını gözlemleyerek formatif değerlendirmeler yapmalıdır (Edwards ve diğ., 2017). Sumatif değerlendirme, öğrencilerin belirli bir dönemin sonunda ne kadar ilerleme kaydettiklerini ölçmek için kullanılır. Bu tür değerlendirmeler, genellikle sınavlar, projeler veya performans değerlendirmeleri şeklinde olabilir.

Sumatif değerlendirmeler, öğrencilerin genel performanslarını ve öğrenme çıktılarının ne kadarını başardıklarını belirlemeye yardımcı olur (Lundvall, 2015). Etkili geri bildirim, öğrencilerin gelişimlerine yönelik somut ve yapıcı geri bildirimler içermelidir. Geri bildirim, spesifik, anlamlı ve zamanında olmalıdır. Öğretmenler, öğrencilerin güçlü yönlerini vurgularken, geliştirilmesi gereken alanlar için de önerilerde bulunmalıdır. Ayrıca, geri bildirim süreci, öğrencilerin kendi performanslarını değerlendirmelerine ve bu değerlendirmelere göre hedefler belirlemelerine olanak tanımalıdır (Mandigo ve diğ. 2009). Öğrencilerin kendi performanslarını değerlendirmeleri ve akranlarının performanslarına geri bildirimde bulunmaları teşvik edilmelidir. Öz değerlendirme ve akran değerlendirmesi, öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini geliştirir ve öğrenme süreçlerine daha fazla dâhil olmalarını sağlar. Bu değerlendirme yöntemleri, öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur (Robinson ve Randall, 2017). Değerlendirme ve geri bildirim süreçlerinde teknolojinin kullanımı, öğretmenlerin ve öğrencilerin performans verilerini kolayca izlemesine ve analiz etmesine olanak tanır. Dijital araçlar ve uygulamalar, öğretmenlerin öğrencilere anında geri bildirim vermesini ve öğrencilerin kendi gelişimlerini görmelerini sağlar. Bu tür teknolojiler, değerlendirme süreçlerini daha etkili ve verimli hale getirir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Bu çalışmada kavramsal analiz ve literatür taraması yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmanın amacı, fiziksel okuryazarlık eğitime yönelik bir program geliştirmek ve bu süreci mevcut literatür ışığında incelemektir. Araştırma, sistematik literatür taraması yöntemiyle, fiziksel okuryazarlık üzerine mevcut bilgilerin analiz edilmesi ve bu doğrultuda yeni bir program önerisi geliştirilmesi sürecini kapsamaktadır.

Teorik Çerçeve: Fiziksel okuryazarlık, Margaret Whitehead'in fiziksel okuryazarlık tanımına (Whitehead, 2010) dayandırılarak ele alınmıştır. Whitehead'e göre fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktivitelerde özgüven, motivasyon ve yetkinlik kazanmasını hedefleyen, yaşam boyu süren bir öğrenme sürecidir. Bu çalışma, bu teorik çerçeve üzerine inşa edilmiştir ve programın geliştirilmesinde literatürdeki diğer fiziksel okuryazarlık çalışmalarından yararlanılmıştır.

Program Geliştirme Süreci: Program geliştirme süreci, planlama, tasarım, uygulama ve değerlendirme aşamalarını kapsayan dört ana başlık altında yapılandırılmıştır.

1. Planlama aşaması: Programın hedef kitlesi ve amaçları belirlenmiş, fiziksel okuryazarlık programlarının gereksinimlerine ilişkin literatür taraması yapılmıştır.
2. Tasarım aşaması: Programın öğrenme kazanımları, içerik yapısı ve uygulama stratejileri belirlenmiştir. Bu aşamada, literatürdeki çalışmalar ışığında, fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesine yönelik etkin stratejiler kullanılmıştır.
3. Uygulama aşaması: Programın uygulanmasına yönelik stratejiler literatür doğrultusunda şekillendirilmiş ve bu çerçevede uygulanması planlanmıştır.

- Değerlendirme aşaması: Programın teorik etkinliği, mevcut literatür taramasına dayalı olarak değerlendirilmiş, programın çıktıları teorik olarak ele alınmıştır.

Sonuçların Teorik Değerlendirilmesi: Programın varsayılan etkileri, literatürde yer alan fiziksel okuryazarlık eğitim programlarıyla karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Bu analizde, fiziksel okuryazarlığın bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerine olan katkıları teorik çerçevede incelenmiştir. Bu çerçevede program oluşturulurken incelenen kaynaklar şunlardır; Whitehead, 2010; Mandigo ve diğ., 2009; Caffarella, R. S., ve Daffron, S. R. 2013; Mandigo ve diğ., 2009; Lundvall, 2015; Tranfield, Denyer, ve Smart, 2003.

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın amacı, fiziksel okuryazarlığın gelişimine yönelik yenilikçi eğitim programlarının incelenmesi ve bu programlardan hareketle yeni bir programın tasarlanmasıdır. Araştırma, fiziksel okuryazarlık kavramının önemine vurgu yaparak, bireylerin fiziksel aktivitelerle etkileşimlerini arttırmayı ve yaşam boyu sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine katkı sağlamayı hedeflemektedir. Aynı zamanda bu programın gelecekteki eğitim süreçlerinde nasıl uygulanabileceğine dair öneriler sunulacaktır.

Verilerin Toplanması: Bu araştırma kuramsal ve literatür temelli bir yaklaşıma dayanmaktadır. Araştırmada, fiziksel okuryazarlık kavramı ve buna yönelik eğitim programları hakkında mevcut literatür taranarak, güncel yaklaşımlar ve uygulamalar incelenmiştir. Veri toplama süreci, akademik makaleler, kitaplar, raporlar ve fiziksel okuryazarlık üzerine yapılan önceki çalışmaların analizine dayanmaktadır.

Araştırma boyunca, bu kaynaklardan elde edilen bilgiler, fiziksel okuryazarlık eğitim programlarının tasarımı ve içerikleri üzerine yeni yaklaşımlar ve öneriler geliştirmek amacıyla derlenmiş ve yorumlanmıştır. Dolayısıyla araştırmada kullanılan veriler, doğrudan gözlem veya görüşme gibi saha çalışmalarından değil, var olan literatürün sistematik analizinden elde edilmiştir.

Verilerin Analizi: Bu araştırmada verilerin analizi, literatür taraması ve içerik analizi yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Literatür taraması, fiziksel okuryazarlık kavramına ilişkin mevcut akademik kaynakların ve eğitim programlarına yönelik uygulamaların derinlemesine incelenmesini sağlamıştır (Creswell, 2013). Analiz sürecinde, elde edilen veriler tematik olarak organize edilmiş ve fiziksel okuryazarlık eğitimine yönelik yenilikçi yaklaşımlar belirlenmiştir. Bu bağlamda, mevcut programların güçlü ve zayıf yönleri karşılaştırılmış, yeni stratejiler ve öneriler geliştirilmiştir (Patton, 2015).

İçerik analizi sırasında, fiziksel okuryazarlık eğitim programlarının teori ve uygulamaları, literatürde önerilen yaklaşımlar doğrultusunda değerlendirilmiştir. Bu süreçte, literatürdeki çeşitli kaynaklar (Whitehead, 2010; Robinson ve Randall, 2017), fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesi ve uygulanması açısından analiz edilerek araştırmaya yön vermiştir. Sonuç olarak, analiz edilen literatürün eleştirel değerlendirmesi yoluyla, gelecekteki eğitim programlarına yönelik öneriler ortaya konulmuştur.

BULGULAR

Bu araştırmada, fiziksel okuryazarlık kavramının eğitim programlarına entegrasyonunun nasıl gerçekleşebileceği ve bu programların daha etkili hale nasıl getirilebileceği üzerine odaklanılmıştır. Bulgular aşağıdaki başlıklar altında toplanmıştır:

1. Fiziksel Okuryazarlığın Tanımı ve Önemi

Fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel faaliyetlere katılmalarını ve bu faaliyetler aracılığıyla sağlıklı bir yaşam sürdürmelerini teşvik eden bir kavramdır. Bu, yalnızca fiziksel egzersiz yapabilme yeteneğinden daha geniş bir kavram olup, kişinin fiziksel aktiviteleri anlaması, bu aktivitelerin vücut üzerindeki etkilerini kavrayabilmesi ve sağlıklı yaşam tarzını sürdürebilme becerisini içermektedir. Temel olarak, fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel sağlıklarını iyileştirmeleri için gerekli bilgileri ve becerileri kazandırmayı amaçlayan bir kavramdır (Lloyd ve diğ., 2016). Fiziksel okuryazarlık, yalnızca fiziksel egzersizlerin bir parçası değil, aynı zamanda vücut farkındalığı, sağlıklı beslenme ve psikolojik denge gibi unsurları da kapsayan bir yaşam biçimi yaklaşımıdır. Bu, bireylerin günlük yaşamlarında daha bilinçli kararlar alarak daha sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir. Fiziksel okuryazarlık, bireylerin spor ve fiziksel aktivitelerle olan ilişkilerini güçlendirirken, bu süreçte fiziksel sağlığın ötesinde psikolojik ve sosyal yararlar sağlamaktadır (Whitehead, 2013). Fiziksel okuryazarlığın önemi, özellikle günümüzde artan hareketsiz yaşam tarzları ve bunun sağlık üzerindeki olumsuz etkileri düşünüldüğünde daha da belirginleşmektedir. Fiziksel okuryazarlık, bireylerin bilinçli bir şekilde egzersiz yapmalarını ve sağlıklarını uzun vadede korumalarını sağlamaktadır. Ayrıca, toplumsal düzeyde de insanların sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemeleri için gereken eğitimin temellerini atmaktadır (Physical Literacy Research Group, 2019). Fiziksel okuryazarlık aynı zamanda eğitim sistemine de entegre edilebilecek önemli bir konudur. Okul ortamlarında fiziksel okuryazarlık eğitimi, öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu, hem öğrencilerin fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını olumlu yönde etkileyen bir süreçtir. Fiziksel okuryazarlık, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sağlıklı alışkanlıkların kazanılması için kritik bir dönemdir (Bayer ve diğ., 2021).

2. Fiziksel Okuryazarlık Eğitim Programlarının Güçlü Yönleri

Fiziksel okuryazarlık eğitim programları, bireylerin fiziksel aktiviteleri anlamalarını, bu aktiviteleri sağlıklı yaşam tarzlarına entegre etmelerini ve sürdürülebilir fiziksel sağlığı teşvik etmelerini amaçlayan önemli bir yaklaşımdır. Bu tür programların güçlü yönleri, katılımcılara yalnızca fiziksel beceriler kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda onların genel yaşam kalitelerini iyileştirmeye yönelik bütünsel bir yaklaşım sunar. İlk olarak, fiziksel okuryazarlık eğitim programları, bireylerin fiziksel aktiviteleri ve egzersizleri anlamalarına yardımcı olarak, sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerine zemin hazırlar. Bu programlar, kişilerin vücutlarını nasıl hareket ettireceklerini, hangi egzersizlerin faydalı olduğunu ve sağlıklı kalmak için ne tür aktiviteler yapmaları gerektiğini anlamalarına olanak tanır. Böylece

katılımcılar, daha bilinçli bir şekilde fiziksel aktivitelerde bulunurlar ve bu aktivitelerden maksimum fayda sağlarlar (Whitehead, 2013). Fiziksel okuryazarlık eğitim programlarının bir diğer güçlü yönü, sosyal ve duygusal gelişimi desteklemeleridir. Bu programlar, katılımcılara sadece fiziksel beceriler kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda özgüven, takım çalışması, liderlik ve disiplin gibi önemli sosyal becerileri de geliştirir. Fiziksel aktiviteler ve sporlar, bireylerin hem duygusal hem de sosyal gelişimlerine katkıda bulunarak, toplumsal bağları güçlendirir ve sosyal uyumu teşvik eder (Lloyd ve diğ., 2016). Bu tür programlar ayrıca, bireylerin uzun vadede fiziksel aktiviteyi bir yaşam biçimi haline getirmelerini sağlar. Fiziksel okuryazarlık, yalnızca belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilen egzersizler değil, tüm yaşam boyunca sürdürülebilir bir sağlık alışkanlığı oluşturma hedefini taşır. Eğitim programları, katılımcılara egzersizin ve sağlıklı yaşamın önemini öğretirken, fiziksel aktiviteyi günlük yaşamlarına entegre etmenin yollarını gösterir (Bayer ve diğ., 2021).

3. Fiziksel Okuryazarlık Programlarının Zayıf Yönleri

Fiziksel okuryazarlık eğitim programları, katılımcıların fiziksel sağlıklarını iyileştirmeyi amaçlayan güçlü bir araç olmasına rağmen, bazı zayıf yönleri de sahiptir. Bu programların zayıf yönleri, katılımcıların bu programlardan tam anlamıyla fayda sağlayamamalarına, eğitimin etkinliğinin sınırlı olmasına ve programların sürdürülebilirliğine dair bazı sorunlara yol açabilir. İlk olarak, fiziksel okuryazarlık programlarının uygulanması sırasında kaynak eksiklikleri, programların etkinliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Okullarda ve diğer eğitim ortamlarında bu tür programlar genellikle sınırlı bütçelerle yürütülmektedir. Yetersiz eğitim materyalleri, donanım eksiklikleri ve profesyonel öğretmenlerin azlığı, fiziksel okuryazarlık eğitimlerinin kalitesini düşürebilir (Lloyd ve diğ., 2016). Ayrıca, bu tür programların öğretim kadrosunun yeterince eğitim almış olmaması, öğrencilerin fiziksel okuryazarlık anlayışlarını derinlemesine geliştirmelerini zorlaştırabilir. Bir diğer zayıf yön, katılımcıların kişisel motivasyon eksiklikleridir. Fiziksel okuryazarlık programları, bireylerin fiziksel aktiviteleri yaşam tarzlarına entegre etmeyi hedeflese de, bazı katılımcılar bu programlara başlamakta ya da devam etmekte zorlanabilirler. Fiziksel aktiviteyi yaşamlarının bir parçası haline getirmeyen bireyler, programları kısa vadeli bir çözüm olarak görebilir ve uzun vadeli sağlık faydalarından yararlanamayabilirler. Bu durum, özellikle hareketsiz yaşam tarzı alışkanlıkları bulunan bireyler için daha belirgin hale gelir (Whitehead, 2013). Fiziksel okuryazarlık programlarının bir başka zayıf yönü de, genellikle tek bir düzeyde ve homojen bir grup üzerinde uygulanmasıdır. Bu tür programlar, genellikle tüm bireylerin fiziksel ve zihinsel farklılıklarını göz önünde bulundurmadan tasarlanabilir. Her bireyin farklı fiziksel yeterlilik seviyelerine sahip olması, bazı katılımcıların programda zorlanmalarına yol açabilir. Bu durum, özellikle düşük fiziksel kapasiteye sahip bireyler için motivasyon kaybına neden olabilir. Ayrıca, programların yeterince kişiselleştirilememesi, katılımcıların farklı fiziksel ihtiyaçlarına uygun çözümler sunulamadığı anlamına gelir (Bayer ve diğ., 2021).

4. Fiziksel Okuryazarlık Eğitiminde Yeni Yaklaşımlar

Fiziksel okuryazarlık eğitiminde yenilikçi yaklaşımlar, öğrencilerin fiziksel gelişimlerini daha etkili bir şekilde izlemelerine ve eğitimin etkinliğini artırmalarına yardımcı olabilecek önemli fırsatlar sunmaktadır. Bu bağlamda, teknoloji destekli eğitim yöntemlerinin fiziksel okuryazarlık programlarına entegre edilmesi, öğretim süreçlerini dönüştürebilir. Özellikle, hareket analiz uygulamaları ve sanal gerçeklik (VR) teknolojilerinin kullanımı, öğrencilere kendi fiziksel aktivitelerini ve gelişimlerini anlık olarak izleme fırsatı sunar. Bu tür teknolojiler, öğrencilerin egzersizleri doğru bir şekilde yapmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda bireysel ilerlemelerini gözlemlemelerine olanak tanır. Bu süreç, öğrencilerin motivasyonlarını artırabilir ve fiziksel aktiviteleri daha bilinçli bir şekilde yapmalarını teşvik edebilir (Casey, 2017). Teknolojik araçların eğitimde entegrasyonu, öğretmenlere de daha kapsamlı ve etkili bir değerlendirme yapma imkânı verir. Öğrencilerin hareket performanslarının kaydedilmesi ve analiz edilmesi, öğretmenlerin öğrenci gelişimini daha doğru bir şekilde değerlendirmelerini sağlar. Ayrıca, öğrencilere öz değerlendirme yapma imkânı tanıyan araçlar, öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Bu tür bir öz değerlendirme, öğrencilerin hangi alanlarda gelişim göstermeleri gerektiğini anlamalarına katkıda bulunur ve onlara bireysel gelişimlerine yönelik hedefler belirlemeleri konusunda rehberlik eder (Whitehead, 2013). Alternatif değerlendirme yöntemleri, fiziksel okuryazarlık eğitiminde geleneksel ölçme araçlarının ötesine geçerek daha derinlemesine bir öğrenme deneyimi sunar. Özellikle, portfolyo değerlendirme yöntemleri, öğrencilere kişisel gelişimlerini belgeleme fırsatı verir. Bu yöntem, öğrencilerin zaman içinde gösterdikleri ilerlemeyi izlemelerini sağlayarak, fiziksel okuryazarlık anlayışlarını pekiştirmelerine olanak tanır. Ayrıca, bu tür değerlendirme yöntemleri, öğrencilere daha fazla sorumluluk ve bağımsızlık kazandırırken, eğitim sürecinin öğrenci merkezli olmasına katkıda bulunur (Bayer ve diğ., 2021).

5. Fiziksel Okuryazarlık Eğitiminde Eşitlik ve Kapsayıcılık

Fiziksel okuryazarlık eğitimi, tüm bireylerin fiziksel etkinliklere katılabilmesi ve gelişim gösterebilmesi için eşit fırsatlar sunmayı hedeflemelidir. Eğitimde eşitlik ve kapsayıcılık, her öğrencinin kendi fiziksel yeterlilik seviyesinden bağımsız olarak, eğitim sürecinden tam anlamıyla faydalanabilmesi için önemli bir ilkedir. Bu, fiziksel okuryazarlık programlarının tasarımında, öğretim yöntemlerinde ve değerlendirme süreçlerinde adil ve erişilebilir bir yaklaşım benimsemeyi gerektirir (Lloyd ve diğ., 2016). Eşitlik, herkesin fiziksel okuryazarlık eğitimine erişiminde ve katılımında eşit fırsatlara sahip olmasını ifade eder. Eğitimde eşitlik sağlanmadığı takdirde, bazı öğrenciler fiziksel aktivitelerden dışlanabilir veya bu aktivitelerden en iyi şekilde faydalanamayabilir. Özellikle, düşük gelirli ailelerden gelen öğrenciler, engelli öğrenciler veya farklı kültürel arka planlardan gelen öğrenciler, geleneksel eğitim programlarında bazen ihmal edilebilirler. Bu nedenle, fiziksel okuryazarlık programlarının, tüm bu grupların ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak tasarlanması önemlidir. Eşitlik, sadece fiziksel erişim sağlamakla kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin motivasyonlarını artırmak ve tüm

bireylerin kendilerini fiziksel olarak ifade edebileceği bir ortam yaratmak anlamına gelir (Whitehead, 2013). Kapsayıcılık ise, fiziksel okuryazarlık eğitiminde her öğrencinin değerli ve benzersiz bir birey olarak kabul edilmesini sağlar. Kapsayıcı eğitim, öğrencilerin farklı yetenek seviyeleri, öğrenme tarzları ve kültürel geçmişlerine saygı göstererek, herkesin eğitim sürecine aktif bir şekilde katılmasını teşvik eder. Bu, öğretim yöntemlerinin çeşitlendirilmesi ve öğrencilerin farklı öğrenme gereksinimlerine göre özelleştirilmesi gerektiği anlamına gelir. Kapsayıcılık, ayrıca öğrencilerin fiziksel aktiviteleri yaparken karşılaştıkları engellerin ortadan kaldırılmasına da yardımcı olur (Bayer ve diğ., 2021). Fiziksel okuryazarlık eğitiminde eşitlik ve kapsayıcılığı sağlamak için, programlarda çeşitli stratejiler kullanılabilir. İlk olarak, öğretmenlerin, öğrencilerin bireysel farklılıklarını ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak ders planlarını esnek bir şekilde oluşturması gerekmektedir. Özellikle engelli öğrenciler için özel düzenlemeler yapılabilir ve her öğrencinin katılımını artırmaya yönelik alternatif araçlar ve yöntemler kullanılabilir. Ayrıca, öğrencilere yönelik destekleyici bir ortam yaratmak, onların fiziksel aktivitelerine katılımını teşvik edebilir. Eğitimde kapsayıcılık, öğrencilerin sadece fiziksel olarak değil, duygusal ve sosyal açıdan da desteklendiği bir öğrenme ortamı yaratmayı amaçlar (Casey, 2017). Son olarak, kapsayıcılığın ve eşitliğin sağlanması, eğitim programlarının yalnızca fiziksel aktiviteleri öğretmekle kalmayıp, aynı zamanda öğrencilerin özgüvenlerini ve sosyal becerilerini de geliştirecek şekilde yapılandırılmasını gerektirir. Öğrenciler, farklı fiziksel yeteneklerine ve sınırlarına saygı gösterildiğinde, daha güçlü bir katılım duygusu geliştirebilir ve fiziksel okuryazarlık düzeylerini artırabilirler.

6. Fiziksel Okuryazarlık Eğitiminde Pedagojik Yöntemler

Fiziksel okuryazarlık eğitimi, öğrencilerin fiziksel becerilerini geliştirmelerine ve yaşam boyu sağlıklı bir yaşam sürmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bir eğitim sürecidir. Bu süreçte kullanılan pedagojik yöntemler, öğrencilerin fiziksel aktivitelerle etkileşimde bulunmalarını, becerilerini geliştirmelerini ve genel olarak sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini desteklemelidir. Etkili bir fiziksel okuryazarlık eğitimi, sadece fiziksel becerileri öğretmekle kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin özgüvenlerini artırır, sosyal ilişkilerini güçlendirir ve duygusal gelişimlerini destekler (Whitehead, 2013). Fiziksel okuryazarlık eğitiminde pedagojik yöntemlerin seçimi, öğretimin amacına ve öğrencilerin ihtiyaçlarına göre şekillenir. Bu yöntemler, öğrencilerin aktif katılımını teşvik etmek, öğrenmeyi daha eğlenceli ve etkili hale getirmek için çeşitlendirilmelidir. Pedagojik yaklaşımlar, öğrencilerin gelişim düzeylerine göre özelleştirilmiş olmalı ve öğrenci merkezli bir öğrenme ortamı sağlamalıdır. Aşağıda, fiziksel okuryazarlık eğitimi için kullanılan bazı pedagojik yöntemler ele alınmıştır. Birinci pedagojik yaklaşım, oyun temelli öğrenmedir. Bu yaklaşım, öğrencilerin fiziksel becerilerini eğlenceli ve etkileşimli oyunlar aracılığıyla geliştirmelerini sağlar. Oyunlar, öğrencilerin fiziksel aktiviteleri keyifli bir şekilde yapmalarını sağlarken, aynı zamanda takım çalışması, iletişim ve strateji gibi sosyal beceriler kazanmalarına da katkıda bulunur. Oyun temelli

öğrenme, öğrencilerin motivasyonlarını artırabilir ve fiziksel aktivitelerle yönelik olumlu bir tutum geliştirmelerine yardımcı olabilir (Casey, 2017). Ayrıca, bu yöntem, öğrencilerin hata yapma ve denemeler yapma özgürlüğünü tanıyarak, özgüvenlerini pekiştirir. Bir diğer önemli pedagojik yöntem, yaparak öğrenmedir. Bu yaklaşımda, öğrenciler fiziksel aktiviteleri ve becerileri doğrudan uygulamalı olarak öğrenirler. Öğretmenler, öğrencilerin performanslarını gözlemleyerek, onlara geri bildirimlerde bulunur ve gelişimlerini destekler. Y yaparak öğrenme, öğrencilerin kinestetik öğrenme tarzlarına hitap eder ve motor becerilerinin gelişimini hızlandırır. Ayrıca, bu yöntem öğrencilerin öğrendiklerini günlük yaşamda uygulamalarına imkan tanır, böylece fiziksel okuryazarlık becerilerini yaşam boyu sürdürebilirler (Bayer ve diğ., 2021). Fiziksel okuryazarlık eğitiminde differansiye öğretim yönteminin de büyük bir önemi vardır. Bu yaklaşım, öğrencilerin farklı öğrenme hızlarına ve beceri seviyelerine göre özelleştirilmiş öğretim stratejileri kullanmayı içerir. Bu yöntemle, öğretmenler öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarını belirler ve onlara uygun öğrenme fırsatları sunar. Örneğin, bir öğrenci belirli bir fiziksel beceriyi daha hızlı öğrenirken, başka bir öğrenci daha fazla zaman ve destek gerektirebilir. Differansiye öğretim, her öğrencinin potansiyelini en üst düzeye çıkarmak için bireysel farkları göz önünde bulundurur ve öğrenmeyi daha erişilebilir hale getirir (Lloyd ve diğ., 2016). Projeler ve görevler gibi öğrenci merkezli öğrenme yöntemleri de fiziksel okuryazarlık eğitiminde yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu yaklaşımda, öğrenciler belirli bir fiziksel aktivite ya da beceri üzerinde çalışarak grup projeleri ve görevler üstlenirler. Bu yöntem, öğrencilerin hem bireysel olarak hem de takım içinde nasıl çalıştıklarını gözlemleme fırsatı sunar. Ayrıca, projeler öğrencilerin eleştirel düşünme becerilerini geliştirmelerine ve öğrenmeyi daha derinlemesine anlamalarına yardımcı olabilir. Son olarak, yansıtıcı öğretim pedagojik yaklaşımı, öğrencilerin öğrendikleri hakkında düşüncelerini ve kendilerini değerlendirmelerini teşvik eder. Öğrenciler, fiziksel aktiviteler sırasında edindikleri deneyimleri analiz eder ve bu deneyimlerden nasıl öğrenebileceklerini düşünürler. Yansıtıcı öğretim, öğrencilerin hem akademik hem de sosyal becerilerini geliştirmelerini sağlarken, aynı zamanda öz farkındalıklarını artırır. Bu yöntem, fiziksel okuryazarlık eğitiminin etkisini artırmak ve öğrencilerin bireysel gelişimlerini izlemek için önemli bir araçtır (Whitehead, 2013).

7. İleriye Dönük Öneriler

Fiziksel okuryazarlık eğitimi, öğrencilerin fiziksel becerilerini geliştirmelerinin ötesinde, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine, özgüven kazanmalarına ve yaşam boyu aktif kalmalarına olanak tanır. Ancak bu amaca ulaşmak için mevcut fiziksel okuryazarlık eğitim sisteminde bazı gelişmeler ve yenilikçi yaklaşımlar gerekmektedir. İleriye dönük öneriler, eğitimde kaliteyi artırmak ve tüm bireylerin fiziksel okuryazarlık düzeylerini iyileştirmek amacıyla çeşitli stratejiler ve uygulamalar içermelidir.

Birinci öneri, teknolojinin eğitimde daha etkili kullanımınıdır. Teknolojik araçlar, öğrencilerin fiziksel okuryazarlık eğitimine olan ilgilerini artırabilir ve öğrenmeyi daha etkileşimli hale getirebilir. Sanal gerçeklik (VR) ve artırılmış gerçeklik (AR) gibi araçlar, öğrencilere fiziksel aktiviteleri

simüle etme ve fiziksel gelişimlerini izleme imkanı sunarak, onları daha fazla motive edebilir (Casey, 2017). Ayrıca, mobil uygulamalar ve giyilebilir teknolojiler aracılığıyla öğrencilerin fiziksel aktivitelerini takip etmeleri, bu verileri analiz etmeleri ve gelişimlerini görsel olarak izlemeleri sağlanabilir. Bu tür teknoloji destekli eğitim yöntemleri, öğrencilere kendi ilerlemelerini takip etme imkanı vererek, öğrenme sürecine daha aktif bir şekilde katılmalarını teşvik eder.

İkinci öneri, fiziksel okuryazarlık eğitiminin tüm yaş gruplarına yaygınlaştırılmasıdır. Fiziksel okuryazarlık, yalnızca okul çağındaki öğrenciler için değil, her yaş grubundaki bireyler için önemlidir. Yaşam boyu fiziksel okuryazarlık eğitimi, çocukluk döneminden yaşlılık dönemine kadar her yaşta bireylerin fiziksel sağlıklarını sürdürebilmeleri için gereklidir. Bu nedenle, toplumun her kesimine yönelik fiziksel okuryazarlık programlarının geliştirilmesi önemlidir. Özellikle yaşlı bireyler için, fiziksel aktivitelerin sosyal bağları güçlendirme ve mental sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratma potansiyeli vardır (Whitehead, 2013). Ayrıca, fiziksel okuryazarlık programlarının, farklı yaş gruplarının fiziksel ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde özelleştirilmesi gerektiği vurgulanmalıdır.

Üçüncü öneri, daha kapsayıcı ve eşitlikçi programların oluşturulmasıdır. Fiziksel okuryazarlık eğitiminde, her öğrencinin eşit fırsatlar ve destek alması sağlanmalıdır. Özellikle engelli bireyler, düşük gelirli öğrenciler veya kültürel farklılıklar yaşayan öğrenciler için özel düzenlemeler yapılmalıdır. Bu öğrenciler için fiziksel okuryazarlık eğitimi daha erişilebilir hale getirilmelidir. Kapsayıcı bir eğitim, her bireyin kendi hızında ve

seviyesinde ilerlemesine olanak tanır ve tüm öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılmalarını destekler (Lloyd ve diğ., 2016). Ayrıca, engelli öğrenciler için fiziksel okuryazarlık eğitimi tasarlanırken, uygun araç ve gereçlerin temin edilmesi önemlidir.

Dördüncü öneri, öğretmenlerin mesleki gelişimlerinin desteklenmesidir. Fiziksel okuryazarlık eğitiminde öğretmenlerin, güncel pedagoji yaklaşımları ve teknolojiler konusunda sürekli olarak eğitilmeleri gerekir. Öğretmenlerin pedagojik bilgi ve becerilerinin geliştirilmesi, öğrencilerin daha verimli bir şekilde fiziksel okuryazarlık becerileri kazanmalarını sağlar. Ayrıca, öğretmenler için özel eğitim programlarının hazırlanması ve yenilikçi öğretim yöntemleriyle ilgili farkındalıklarının artırılması gerekmektedir. Bu, öğretmenlerin, öğrencilerin gelişimlerine daha dikkatli bir şekilde odaklanmalarını ve daha etkili bir eğitim süreci sunmalarını sağlayacaktır.

Son olarak, fiziksel okuryazarlık ve sağlık eğitimi arasındaki entegrasyonun güçlendirilmesi önerilmektedir. Fiziksel okuryazarlık eğitimi, sadece beden eğitimi dersleriyle sınırlı kalmamalıdır. Okullarda ve topluluklarda sağlık eğitimi ile fiziksel okuryazarlık arasındaki ilişki güçlendirilerek, öğrencilerin fiziksel aktiviteye dair bilgi ve becerilerinin yanı sıra sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmaları sağlanabilir. Sağlık eğitimi ile entegrasyon, öğrencilerin sağlıklı beslenme, stres yönetimi, uyku düzeni ve diğer yaşam tarzı faktörleri konusunda da bilinçlenmelerine yardımcı olacaktır (Bayer ve diğ., 2021).

Elde edilen bulgular dâhilinde fiziksel okuryazarlık eğitimine yönelik hazırlanan program tasarımı ve içeriği aşağıda sunulmuştur.

Fiziksel Okuryazarlık Eğitim Programı						
Amaçlar			Hedef Kitle		Program Süresi	
Öğrencilerin temel hareket becerilerini geliştirmek. Öğrencilerin fiziksel aktivitelere olan ilgisini artırmak. Sosyal ve duygusal becerileri desteklemek. Kognitif esnekliği geliştirmek.			İlköğretim kız ve erkek öğrencileri (5-8. Sınıflar)		12 Hafta Hafta içi her gün bir istasyon	
Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler			
1	Koşma ve Atlama	Koşma ve atlama becerilerini geliştirmek	Isınma egzersizleri	Hafif tempolu koşu, dinamik esneme hareketleri		
			Açıklama	"Koşma ve atlama, bedenimizi etkin ve güvenli bir şekilde kullanabilmemiz için gereklidir. Bu beceriler, günlük hayatımızda ve spor yaparken önemlidir."		
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme		
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman
	İstasyon 1		Basit koşu ve atlamalar	10 metrelik düz bir çizginin üzerinde koşu. Çizgi sonundaki koninin etrafından dönüş	10 dk.	Koniler, küçük kutular (yaklaşık 30 cm uzunluğunda)
	İstasyon 2		Koşu ve engel Atlama	15 metre mesafede belirli aralıklarla yerleştirilen 5 adet küçük engelin (30 cm yüksekliğinde) üzerinden koşarak atlama.	10 dk.	Küçük engeller
	İstasyon 3		Sıçrama ve yer değiştirme	Zikzak şeklinde yerleştirilmiş koniler arasında koşarak ilerleme ve belirli noktalarda bulunan 30 cm yükseklikteki konilerin üzerinden sıçrama.	10 dk.	Koniler, küçük kutular
	İstasyon 4		Uzun atlama	İşaretli bir çizgiden koşarak kum havuzuna atlama. Her öğrencinin atladığı mesafe ölçülür.	10 dk.	Kum havuzu
	İstasyon 5		Engelli parkur	Çeşitli yönlerde ve farklı yüksekliklerdeki engellerin (10 cm, 20 cm, 30 cm) üzerinden atlama, parkurun tamamı belirli bir süre içinde tamamlanmalıdır.	15 dk.	Küçük engeller

Tablo, öğrencilerin temel hareket becerilerini geliştirmek, fiziksel aktivitelere olan ilgilerini artırmak, sosyal ve duygusal becerilerini desteklemek ve kognitif esnekliklerini geliştirmek amacıyla tasarlanmış fiziksel okuryazarlık eğitim programının ayrıntılarını sunmaktadır. Program, bu

amaçlara ulaşmak için yapılandırılmış aktiviteler ve öğretim stratejilerinden oluşmaktadır. Eğitim süreci, öğrencilerin bireysel gelişimlerini destekleyerek fiziksel, bilişsel ve sosyal yönlerden kapsamlı bir ilerleme sağlamayı hedeflemektedir.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler			
2	Denge	Denge becerilerini geliştirmek	Isınma egzersizleri	Basit denge hareketleri, esneme.		
			Açıklama	"Denge, vücudumuzu kontrollü bir şekilde kullanabilmemiz için gereklidir. Spor yaparken ve günlük yaşamda önemli bir beceridir."		
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.		
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman
	İstasyon 1		Denge	Her iki ayakla sırasıyla 30 saniye boyunca tek ayak üzerinde durma. Düz bir zemin üzerinde yapılır.	5 dk.	Düz bir zemin
	İstasyon 2		Denge çizgisi üzerinde yürüme	Her öğrenci 5 metrelik denge çizgisi üzerinde dengeyi sağlayarak yürür.	10 dk.	Denge çizgisi
	İstasyon 3		Koniler arasında zigzag yürüyüş	10 metrelik parkurda koniler arasında zigzag yürür.	10 dk.	Koniler
	İstasyon 4		Denge çizgisinde tek ayakla yürüme	Denge çizgisinde tek ayak üzerinde ileri yürüme.	10 dk.	Denge çizgisi
İstasyon 5		Denge parkuru	Öğrenciler, 15 metrelik parkuru tamamlamak için denge çizgisi üzerinde yürür, denge noktası üzerinde durur ve çeşitli yönlerde harekete devam eder.	15 dk.	Denge çizgileri parkuru	

Tablo, fiziksel okuryazarlık eğitim programında yer alan denge becerilerinin geliştirilmesine yönelik etkinliklerin haftalık planını içermektedir. Programın bu bölümünde, öğrencilerin denge becerilerini kazanmaları ve günlük yaşamda dengeyi kullanma yetilerini artırmaları hedeflenmiştir. Isınma egzersizleriyle başlayan dersler, basit

denge hareketleri ve esneme çalışmalarıyla desteklenmiş, sonunda hafif tempolu yürüyüş ve statik esneme ile soğuma sağlanmıştır. Ayrıca, denge becerisinin spor ve günlük yaşam için önemi vurgulanarak, öğrencilerin bu beceriyi anlamaları ve benimsemeleri amaçlanmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler			
3	El göz koordinasyonu	El göz koordinasyonunu geliştirmek	Isınma egzersizleri	Topla yapılan basit egzersizler.		
			Açıklama	"El-göz koordinasyonu, vücudumuzun farklı bölümlerini uyumlu bir şekilde kullanabilme yeteneğidir. Spor yaparken ve günlük yaşamda önemlidir."		
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.		
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman
	İstasyon 1		Topu havada tutma	Öğrenciler, küçük bir topu (örnek tenis topu) havaya fırlatıp yakalar. Her öğrenci, topu 10 kez art arda yakalamaya çalışır.	5 dk.	Tenis topu
	İstasyon 2		Duvara top fırlatma ve yakalama	Öğrenciler, topu duvara fırlatır ve geri dönen topu yakalar. Her öğrenci, topu 15 kez fırlatıp yakalamaya çalışır.	10 dk.	Tenis topu ve düz bir duvar
	İstasyon 3		Hedefe top atma	Öğrenciler, beş metre mesafeden hedefe doğru top atarlar ve hedefi 10 kez vurmaya çalışır.	10 dk.	Tenis topu ve hedefler
	İstasyon 4		Raketle top sektirme	Öğrenciler, bir raketle tenis topu sektirir. Her öğrencinin, topu 20 kez arka arkaya sektirmeye çalışması gerekmektedir.	10 dk.	Tenis topu, tenis raketi
	İstasyon 5		Hareket halinde hedefe top atma	Öğrenciler, belirli bir parkurda hareket ederken (örneğin koşarak veya zıplayarak) hedeflerine top atar. Her öğrenci, hareket halindeyken 5 hedefi vurmaya başlamaya çalışır.	15 dk.	Tenis topu, hedefler

Tablo, el-göz koordinasyonu modülünde ise öğrencilerin bu beceriyi kazanmalarına yönelik topla yapılan basit egzersizlere yer verilmiştir. El-göz koordinasyonu, vücudun

farklı bölgelerini uyumlu bir şekilde kullanabilme yeteneği olarak tanımlanmış ve bu becerinin günlük yaşamda ve sportif faaliyetlerdeki önemi vurgulanmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler				
4	Ayak el koordinasyonu	Ayak el koordinasyonunu geliştirmek	Isınma egzersizleri	Ayak ve el koordinasyonu gerektiren basit egzersizler.			
			Açıklama	"Ayak-el koordinasyonu, bedenimizin farklı bölümlerini uyumlu bir şekilde kullanmamıza yardımcı olur. Spor yaparken ve günlük yaşamda önemlidir."			
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman	
	İstasyon 1		Top yuvarlama ve yakalama	Öğrenciler, elleriyle bir topu yuvarlar ve ayaklarıyla durdurur. Her öğrenci bunu 10 kez tekrarlar.	5 dk.	Plastik top	
	İstasyon 2		Top sürme ve durdurma	Öğrenciler, ayaklarıyla topu belirli bir mesafeye (örneğin 10 metre) kadar topu atar mesafeyi koşar ve topu elleriyle durdurur. Her öğrenci bunu 5 kez tekrarlar.	10 dk.	Futbol topu	
	İstasyon 3		Topu havaya atma ve tutma	Öğrenciler, topu elleriyle havaya atar ve ayaklarıyla geri yakalar. Her öğrenci, topu 10 kez havaya atıp yakalamaya çalışır.	10 dk.	Plastik top	
	İstasyon 4		Ayakla top sektirme ve yakalama	Öğrenciler, ayaklarıyla ya da dizleriyle topu sektirir ve elleriyle yakalar. Her öğrenci, topu 10 kez sektirmeye çalışır.	10 dk.	Futbol topu	
	İstasyon 5		Hareket halinde top kontrolü	Öğrenciler, belirli bir parkurda hareket ederken (örneğin koşarak veya zıplayarak) topu ayaklarıyla kontrol eder ve elleriyle yakalar. Parkurun sonunda, topu belirli bir hedefe ayaklarıyla vurur ve elleriyle yakalar. Her öğrenci, parkuru 3 kez tamamlar.	15 dk.	Futbol topu	

Tablo, ayak-el koordinasyonu modülünde, öğrencilerin ayak ve el uyumunu geliştirmeleri amacıyla basit egzersizler uygulanmıştır. Ayak-el koordinasyonunun bedenın farklı

bölümlerini uyumlu bir şekilde kullanmayı sağladığı belirtilmiş, spor ve günlük yaşam için önemi açıklamalarla pekiştirilmiştir.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler			
5	Yön değiştirme	Yön değiştirme becerilerini geliştirmek	Isınma egzersizleri	Hafif tempolu koşu, yön değiştirme hareketleri.		
			Açıklama	"Yön değiştirme, bedenimizin hızlı ve güvenli bir şekilde hareket edebilmesi için gereklidir. Spor yaparken ve günlük yaşamda önemlidir."		
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.		
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman
	İstasyon 1		Basit yön değişimi	Öğrenciler, belirli aralıklarla yerleştirilen 5 koni arasında düz bir hat üzerinde zigzag şeklinde koşar. Her öğrenci, bu parkuru 3 kez tamamlar.	5 dk.	Koniler
	İstasyon 2		Hızlı yön değiştirme	Öğrenciler, 10 metre mesafeli bir alanda ileri, geri ve yanlara doğru hızlı yön değişiklikleri yaparak ilerler. İşaretli noktalarda hızlı yön değişikliği yapılır. Her öğrenci, bu parkuru 3 kez tekrarlar.	10 dk.	Koniler ve işaretler
	İstasyon 3		Slalom koşusu	Öğrenciler, 10 metre mesafede slalom parkuru yerleştirilmiş koniler arasından koşar. 5 kez tekrarlanır.	10 dk.	Koniler
	İstasyon 4		Engel atlama ve yön değiştirme	Öğrenciler, 5 metre aralıklarla yerleştirilmiş 5 engelin üzerinden atlar. Her engelin ardından farklı bir yöne koşarak devam ederler. Her öğrenci, bu parkuru 3 kez tamamlar.	10 dk.	Küçük engeller (yaklaşık 30 cm yükseklikte).
	İstasyon 5		Karmaşık yön değiştirme parkuru	Öğrenciler, çeşitli yönlerde koşma, engellerin üzerinden atlama, koniler arasında slalom yapma ve belirli noktalar arasında hızlı yön değişiklikleri içeren karmaşık bir parkuru tamamlar. Her öğrenci, bu parkuru 3 kez tamamlar.	15 dk.	Koniler, engeller ve işaretler

Yön değiştirme modülünde, öğrencilerin hızlı ve güvenli hareket becerilerini geliştirmeleri amacıyla hafif tempolu koşu ve yön değiştirme hareketlerini içeren ısınma etkinlikleri uygulanmıştır. Dersler, hafif tempolu yürüyüş ve

statik esneme hareketleriyle tamamlanmış, yön değiştirme becerisinin spor ve günlük yaşamda gerekliliği vurgulanmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler				
6	Hız kontrolü	Hız kontrolünü geliştirmek	Isınma egzersizleri	Hafif tempolu koşu, hız kontrolü hareketleri.			
			Açıklama	"Hız kontrolü, spor yaparken ve günlük yaşamda hızlı ve güvenli hareket edebilmemizi sağlar."			
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.			
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman	
	İstasyon 1		Temel hız kontrolü ve yavaşlama	Öğrenciler, 20 metre mesafede düz bir hat boyunca koşar ve belirli noktalarda hızlanıp yavaşlar. İşaretli noktalarda (örneğin her 5 metrede bir) hızlarını artırıp azaltırlar. Bu hareketi 3 kez tekrarlarlar.	5 dk.	Koniler ve işaretler	
	İstasyon 2		Değişken hız koşusu	Öğrenciler, 30 metre uzunluğundaki bir alanda farklı hızlarda koşar. İlk 10 metrede yavaş koşar, sonraki 10 metrede hızlanır ve son 10 metrede tekrar yavaşlar. Bu hareketi 3 kez tekrarlarlar.	10 dk.	Koniler ve işaretler	
	İstasyon 3		Yavaşlamalı sprintler	Öğrenciler, 20 metre sprint koşusu yapar ve ardından hızlarını ani bir şekilde yavaşlatarak dururlar. Her öğrenci, bu hareketi 5 kez tekrarlar.	10 dk.	Koniler ve işaretler	
	İstasyon 4		Hız ve yön değiştirme	Öğrenciler, 20 metre uzunluğundaki bir parkurda hızlı koşar ve belirli noktalarda (örneğin her 5 metrede bir) yön değiştirir. Her yön değişikliğinde hızlarını kontrol ederler. Bu hareketi 3 kez tekrarlarlar.	10 dk.	Koniler ve işaretler	
	İstasyon 5		Karmaşık hız kontrolü parkuru	Öğrenciler, çeşitli hızlanma ve yavaşlama noktaları içeren 30 metre uzunluğundaki parkuru tamamlar. Parkurda slalom yapma, engellerin üzerinden atlama ve belirli hız kontrol noktalarından geçme gibi aktiviteler yer alır. Her öğrenci, parkuru 3 kez tamamlar.	15 dk.	Koni, kapak ve işaretler	

Hız kontrolü modülünde, öğrencilerin hızlı ve güvenli hareket edebilme becerilerini geliştirmek amacıyla hafif tempolu koşu ve hız kontrolüne yönelik hareketler içeren ısınma egzersizleri uygulanmıştır. Dersler, hafif tempolu

yürüyüş ve statik esneme ile sonlandırılmış, hız kontrolünün günlük yaşam ve spor faaliyetlerindeki önemi açıklamalarla pekiştirilmiştir.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler				
7	İş birliği ve takım çalışması	İş birliği ve takım çalışmasını geliştirmek	Isınma egzersizleri	Grup oyunları ve takım oluşturma egzersizleri.			
			Açıklama	"Grup çalışmaları ve sosyal etkileşim, birlikte çalışmayı ve birbirimize yardımcı olmayı öğrenmemizi sağlar. Bu beceriler, hem spor yaparken hem de hayatımızın diğer alanlarında önemlidir."			
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.			
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman	
	İstasyon 1		Çiftler halinde top taşıma	Öğrenciler, eşleşerek iki kişi arasında bir topu elleriyle taşır. Topu belirli bir mesafeye (örneğin 10 metre) düşürmeden taşımalıdır. Her çift, bu mesafeyi 3 kez tamamlar.	5 dk.	Büyük plastik toplar	
	İstasyon 2		Grup halinde çember taşıma	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde bir çemberi elleriyle taşır. Çemberi belirli bir mesafeye (örneğin 20 metre) taşıırken birlikte hareket etmelidirler. Her grup, bu mesafeyi 3 kez tamamlar.	10 dk.	Hulahop çemberleri	
	İstasyon 3		Takım halinde engel parkuru	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde bir topu ayaklarıyla belirli bir mesafeye (örneğin 30 metre) taşır. Topu belirli bir noktada durdurarak gruptaki başka bir öğrenciye pas verirler. Her grup, bu mesafeyi 3 kez tamamlar.	10 dk.	Futbol topları	
	İstasyon 4		Grup halinde topla koşu	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde bir topu ayaklarıyla belirli bir mesafeye (örneğin 30 metre) taşır. Topu belirli bir noktada durdurarak gruptaki başka bir öğrenciye pas verirler. Her grup, bu mesafeyi 3 kez tamamlar.	10 dk.	Futbol topları	
	İstasyon 5		Karmaşık takım çalışması parkuru	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde bir parkuru tamamlar. Parkurda belirli engelleri aşma, birlikte hareket etme ve takım stratejisi kullanma gibi aktiviteler yer alır. Her grup, parkuru 3 kez tamamlar.	15 dk.	Koniler, engeller, çeşitli parkur ekipmanları.	

Tablo, iş birliği ve takım çalışmasını geliştirmeye yönelik bir eğitim programının detaylarını sunmaktadır. Program, grup oyunları ve takım oluşturma egzersizleriyle ısınma aşamasında sosyal etkileşim ve birlikte çalışma becerilerini desteklemeyi hedeflemiştir. Derslerde, grup çalışmasının ve

birbirine yardımcı olmanın önemine vurgu yapılmış, bu becerilerin hem spor hem de günlük yaşam için gerekliliği açıklanmıştır. Etkinlikler, hafif tempolu yürüyüş ve statik esneme ile sonlandırılmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler				
8	Strateji ve problem çözme	Strateji geliştirme ve problem çözme becerilerini geliştirmek	Isınma egzersizleri	Hafif tempolu koşu, strateji tabanlı hareketler.			
			Açıklama	"Problem çözme ve stratejik düşünme, karşılaştığımız zorlukları aşmamıza yardımcı olur. Bu beceriler, hem spor yaparken hem de günlük hayatımızda karşıma çıkan sorunlarla başa çıkmamızı sağlar."			
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.			
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman	
	İstasyon 1		Basit bulmaca çözme	Öğrenciler, basit bir yapbozu veya bulmacayı grup halinde tamamlar. Her grup, belirli bir süre içinde (örneğin 10 dakika) bulmacayı çözmeye çalışır.	5 dk.	Yapboz veya basit bulmacalar.	
	İstasyon 2		Takım halinde hedef vurma	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde belirli mesafeden konilere veya hedeflere top atar. Gruplar, her atışta strateji geliştirir ve hedefe isabet etmeye çalışır. Her grup, belirli bir süre içinde (örneğin 10 dakika) en fazla hedefi vurmaya çalışır.	10 dk.	Tenis topları, koniler veya hedefler.	
	İstasyon 3		Engel aşma ve strateji geliştirme	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde bir engel parkurunu tamamlar. Parkurda yer alan engelleri aşarken, gruplar en hızlı ve etkili yolu belirleyerek strateji geliştirir. Her grup, parkuru en kısa sürede tamamlamaya çalışır.	10 dk.	Koniler, küçük engeller.	
	İstasyon 4		Takım halinde bilgi yarışması	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde bir bilgi yarışmasına katılır. Sorular, genel bilgi ve sporla ilgili konuları kapsar. Gruplar, soruları cevaplamak için strateji geliştirir ve puan toplamaya çalışır. Her grup, belirli bir süre içinde (örneğin 15 dakika) en fazla puanı almaya çalışır.	10 dk.	Sorular, cevap kartları veya elektronik cihazlar.	
İstasyon 5		Karmaşık problem çözme parkuru	Öğrenciler, 4-5 kişilik gruplar halinde karmaşık bir parkuru tamamlar. Parkurda yer alan farklı görevler ve bulmacaları çözmek için strateji geliştirirler. Görevler arasında engel aşma, top taşıma, yapboz çözme ve hedef vurma gibi aktiviteler yer alır. Her grup, parkuru en kısa sürede ve en az hata ile tamamlamaya çalışır.	15 dk.	Koniler, engeller, toplar, yapbozlar, hedefler.		

Tablo, strateji geliştirme ve problem çözme becerilerini desteklemeye yönelik bir eğitim programının ayrıntılarını içermektedir. Program, hafif tempolu koşu ve strateji tabanlı hareketlerle ısınma aşamasında katılımcıların stratejik düşünme ve problem çözme yeteneklerini geliştirmeyi

amaçlamıştır. Ders sırasında, bu becerilerin hem spor etkinliklerinde hem de günlük yaşamda karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada ne kadar önemli olduğu vurgulanmıştır. Etkinlikler, hafif tempolu yürüyüş ve statik esneme egzersizleriyle tamamlanmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler				
9	Esneklik ve güç geliştirme	Esneklik ve güç becerilerini geliştirmek	Isınma egzersizleri	Dinamik esneme ve hafif tempolu koşu.			
			Açıklama	"Esneklik ve güç, vücudumuzun etkin ve güvenli bir şekilde hareket edebilmesini sağlar. Bu beceriler, spor yaparken ve günlük yaşamda önemlidir."			
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.			
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman	
	İstasyon 1		Basit esneme hareketleri	Öğrenciler, temel esneme hareketleri yapar. Her öğrenci, 10 saniye boyunca hamstring, kalça ve omuz kaslarını esnetir.	5 dk.	Mat, yer minderi	
	İstasyon 2		Duvar itme egzersizi	Öğrenciler, ellerini duvara koyarak itme hareketi yapar. Her öğrenci, duvara karşı 10 kez itme hareketi yapar.	10 dk.	Düz bir duvar	
	İstasyon 3		Basit plank egzersizi	Öğrenciler, plank pozisyonunda durur. Her öğrenci, plank pozisyonunu 20 saniye boyunca korur.	10 dk.	Mat, yer minderi	
	İstasyon 4		Yüksek tekme egzersizi	Öğrenciler, ayakta durarak bacaklarını olabildiğince yükseğe kaldırır. Her öğrenci, her bacak için 10 yüksek tekme vuruşu gerçekleştirir.	10 dk.	Mat, yer minderi	
İstasyon 5		Dinamik yoga pozları	Öğrenciler, çeşitli yoga pozlarını dinamik bir şekilde yapar. Örneğin, aşağı bakan köpek (Downward Dog) pozundan plank pozisyonuna geçiş yaparlar. Her öğrenci, bu geçişleri 5 kez tekrarlar.	15 dk.	Mat, yer minderi		

Tablo, esneklik ve güç geliştirme becerilerine yönelik bir eğitim programının ayrıntılarını içermektedir. Program, dinamik esneme ve hafif tempolu koşu ile başlayan ısınma egzersizleriyle katılımcıların vücutlarını etkin hareketlere hazırlamayı hedeflemiştir. Esneklik ve güç becerilerinin,

hem spor faaliyetlerinde hem de günlük yaşamda güvenli ve etkili hareket için gerekliliği vurgulanmıştır. Dersler, hafif tempolu yürüyüş ve statik esneme hareketleriyle tamamlanmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler				
10	Hız ve reaksiyon	Hız ve reaksiyon geliştirme	Isınma egzersizleri	Hafif tempolu koşu, hız ve reaksiyon hareketleri.			
			Açıklama	"Hız ve reaksiyon, hızlı ve etkili hareket edebilmemizi sağlar. Bu beceriler, spor yaparken ve günlük yaşamda önemlidir."			
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.			
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman	
	İstasyon 1		Basit hız koşusu	Öğrenciler, belirli bir mesafede (örneğin 20 metre) düz bir hat boyunca hızlı bir şekilde koşar. Her öğrenci, bu mesafeyi 3 kez tamamlar.	5 dk.	Koniler ve işaretler	
	İstasyon 2		Reaksiyon topu tutma	Bir partner, belirli bir mesafeden (örneğin 2 metre) öğrencinin eline doğru topu bırakır ve öğrenci topu hızlıca yakalar. Her öğrenci, bu hareketi 10 kez tekrarlar.	10 dk.	Tenis topları	
	İstasyon 3		Hızlı yön değiştirme koşusu	Öğrenciler, belirli bir mesafede (örneğin 20 metre) koniler arasında zigzag yaparak koşar. Her öğrenci, bu parkuru 3 kez tamamlar.	10 dk.	Koniler	
	İstasyon 4		Reaksiyon ışığı oyunu	Bir eğitmen veya partner, öğrencilere rastgele yanıp sönen ışıklar (örneğin, farklı renklerde el fenerleri veya LED ışıklar) gösterir ve öğrenciler ışığın rengine göre farklı tepkiler verir (örneğin, kırmızı ışıkta durma, yeşil ışıkta koşma). Her öğrenci, bu hareketi 5 dakika boyunca devam ettirir.	10 dk.	LED ışıklar veya el fenerleri	
	İstasyon 5		Karmaşık reaksiyon ve hız parkuru	Öğrenciler, belirli bir parkurda hızlı koşma, ani yön değiştirme ve farklı uyaranlara (örneğin, ses, ışık) hızlı tepki verme gibi aktiviteleri tamamlar. Parkurda engellerin üzerinden atlama, hedeflere top fırlatma gibi görevler de yer alır. Her öğrenci, parkuru 3 kez tamamlar.	15 dk.	Koniler, engeller, LED ışıklar veya el fenerleri, toplar.	

Tablo, hız ve reaksiyon becerilerini geliştirmeye yönelik bir eğitim programının detaylarını sunmaktadır. Programda, hafif tempolu koşu ve hız ile reaksiyon odaklı hareketlerle ısınma gerçekleştirilmiş, bu becerilerin hızlı ve etkili hareket

için önemine dikkat çekilmiştir. Hız ve reaksiyonun, spor etkinliklerinde ve günlük yaşamda kritik bir rol oynadığı vurgulanmış, etkinlikler hafif tempolu yürüyüş ve statik esneme ile sonlandırılmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler			
11	Eğlence aktiviteleriyle değerlendirme	Öğrencilerin gelişimini değerlendirmek, eğlenerek öğrenme.	Isınma egzersizleri	Hafif tempolu koşu ve basit oyunlar.		
			Açıklama	"Değerlendirme, ne kadar ilerlediğimizi görmek için önemlidir. Eğlenceli aktiviteler ise öğrenmeyi daha keyifli hale getirir ve motivasyonumuzu artırır."		
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.		
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman
	İstasyon 1		Temel vücut ölçümleri ve değerlendirme	Öğrenciler, boy, kilo, bel çevresi gibi temel vücut ölçümlerini alır. Bu ölçümler, genel sağlık ve fiziksel form üzerine tartışmalarla desteklenir.	5 dk.	Ölçüm araçları
	İstasyon 2		Esneklik ve temel güç testi	Öğrenciler, basit esneklik testleri (örneğin, omuz germe) ve temel güç testleri (örneğin, push-up, squat) yaparlar. Bu testler sonucunda öğrencilerin esneklik ve güç seviyeleri değerlendirilir.	20 dk.	Ölçüm araçları
	İstasyon 3		Koordinasyon ve denge testleri	Öğrenciler, koordinasyon ve denge testlerine katılır. Örneğin, tek ayak üzerinde durma süresi, denge tahtasında durma süresi gibi aktiviteler yapılır.	20 dk.	Ölçüm araçları
	İstasyon 4		Aerobik ve kardiyovasküler dayanıklılık testi	Öğrenciler, basit bir koşu veya atlama testi yaparlar. Örneğin, belirli bir süre içinde (örneğin 5 dakika) yerinde koşma veya ip atlama gibi aktiviteler gerçekleştirilir.	10 dk.	Ölçüm araçları
	İstasyon 5		Eğlenceli takım oyunları	Öğrenciler, gruplar halinde basit takım oyunları oynarlar. Örneğin, top taşıma yarışması, hedef vurma oyunu veya yakalama oyunu gibi aktiviteler düzenlenir.	15 dk.	Ölçüm araçları

Tablo, öğrencilerin gelişimini eğlenceli aktivitelerle değerlendirmeyi hedefleyen bir eğitim programının ayrıntılarını içermektedir. Program, hafif tempolu koşu ve basit oyunlarla yapılan ısınma egzersizleriyle öğrencilerin hareket kabiliyetlerini ölçmeyi ve eğlenerek öğrenmelerini

sağlamayı amaçlamıştır. Değerlendirmenin, gelişimi görmek ve motivasyonu artırmak için önemli olduğu vurgulanmış, eğlenceli aktivitelerin öğrenme sürecini daha keyifli hale getirdiği belirtilmiştir. Dersler, hafif tempolu yürüyüş ve statik esneme egzersizleriyle sonlandırılmıştır.

Hafta	Temel Görev	Hedef	Etkinlikler			
12	Kutlama etkinlikleri	Programın son değerlendirmesini yapmak ve öğrencilere geri bildirim vermek.	Isınma egzersizleri	Hafif tempolu koşu ve basit oyunlar.		
			Açıklama	"Bugün, programın son değerlendirmesini yapacağız ve başarılarımızı kutlayacağız. Hepiniz çok iyi iş çıkardınız!"		
			Soğuma egzersizleri	Hafif tempolu yürüyüş, statik esneme.		
	İstasyonlar		Görevler	Aktivite	Süre	Ekipman
	İstasyon 1		Başarı belgesi ve sertifika hazırlama	Öğrenciler, kendi isimleri ve başarılarını içeren basit başarı belgeleri ve sertifikalar hazırlarlar. Her öğrenci, kendi belgesini tasarlar ve bir kutlama sertifikası alır.	15 dk.	Renkli kağıtlar, kalemler, çeşitli süsleme malzemeleri.
	İstasyon 2		Performans ve gelişim sunumu	Öğrenciler, öğretmenler veya diğer katılımcılar önünde kendi fiziksel gelişimleri hakkında bir sunum yaparlar. Sunumda, katılımcılar hangi becerilerde gelişim sağladıklarını ve nasıl ilerleme kaydettiklerini anlatırlar.	20 dk.	Sunum malzemeleri
	İstasyon 3		Yetenek gösterisi veya performans	Öğrenciler, dans, jimnastik hareketleri, akrobasi veya diğer fiziksel becerilerini sergilemek için bir performans hazırlarlar. Her grup veya birey, kendilerine ayrılan süre içinde performanslarını sunar.	20 dk.	Müzik sistemi (isteğe bağlı), performans alanı.
	İstasyon 4		Eğlenceli oyun ve aktiviteler	Öğrenciler, basit ve eğlenceli oyunlar oynarlar. Örneğin, takım binaları, grup dansları veya ekip aktiviteleri gibi etkinlikler düzenlenir.	30 dk.	Oyun malzemeleri (örneğin, top, ip), müzik (isteğe bağlı).
	İstasyon 5		Kutlama ve ikramlar	Öğrencilere ödül töreni düzenlenir ve her bir katılımcı veya grup, başarıları için ödüllendirilir. Ayrıca, küçük bir kutlama ve ikramlar (örneğin, atıştırmalıklar, meyve suyu) yapılır.	30 dk.	Ödüller (sertifikalar, madalyalar), ikramlar.

Tablo, programın son değerlendirmesini yapmak ve öğrencilere geri bildirim vermek amacıyla yapılan kutlama etkinliklerinin ayrıntılarını sunmaktadır. Etkinlik, hafif tempolu koşu ve basit oyunlarla yapılan ısınma egzersizleriyle başlamış, öğrencilerin program boyunca gösterdikleri ilerleme kutlanmıştır. Programın son

TARTIŞMA VE SONUÇ

Fiziksel okuryazarlık eğitim programlarının etkili olabilmesi için programın içeriği ve uygulanış biçimi büyük önem taşır. Programın, bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını artıran, özgüvenlerini geliştiren ve sosyal etkileşimlerini destekleyen çeşitli etkinlikler içermesi gerekmektedir (Giblin, Collins ve Button, 2014). Örneğin, bu tür programlar, bireylerin farklı spor dallarını deneyimlemelerine ve bu sporlar hakkında bilgi sahibi olmalarına olanak tanımalıdır. Ayrıca, programın bireylerin fiziksel aktivitelere katılma motivasyonlarını artıracak stratejiler içermesi de önemlidir (Lundvall, 2015).

Fiziksel okuryazarlık eğitim programlarının başarısını değerlendiren araştırmalar, bu tür programların bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, Dudley ve diğ. (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel okuryazarlık eğitim programlarına katılan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının ve fiziksel becerilerinin arttığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Tremblay ve diğerleri (2018), fiziksel okuryazarlık programlarının çocukların motor becerilerini geliştirdiğini ve fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarını artırdığını göstermiştir.

Fiziksel boyut, bireylerin motor becerileri ve fiziksel kapasitesini kapsar. Bu boyut, bireylerin fiziksel aktiviteleri etkili ve güvenli bir şekilde gerçekleştirebilmeleri için gerekli olan temel hareket becerilerini içerir. Örneğin, bir

değerlendirmesinde, başarıların vurgulanması ve öğrencilere takdir edilmesi hedeflenmiştir. "Hepiniz çok iyi iş çıkardınız!" şeklinde verilen geri bildirim, motivasyonu artırmaya yönelik olmuştur. Dersler, hafif tempolu yürüyüş ve statik esneme egzersizleriyle tamamlanmıştır.

programda yer alan çeşitli spor aktiviteleri ve egzersizler, katılımcıların motor becerilerini ve fiziksel dayanıklılıklarını geliştirmelerine olanak tanır. Bilişsel boyut, bireylerin fiziksel aktiviteye dair bilgi ve anlayışlarını içerir. Bu boyut, bireylerin fiziksel aktivitelerin sağlık üzerindeki etkilerini, doğru teknikleri ve stratejileri öğrenmelerini kapsar. Örneğin, bir eğitim programı, katılımcılara fiziksel aktivitelerin vücut üzerindeki etkilerini öğretirken aynı zamanda sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yapmalarını teşvik edebilir. Duygusal boyut, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarını ve duygusal tepkilerini kapsar. Bu boyut, bireylerin fiziksel aktivitelerden zevk almalarını, kendilerine güven duymalarını ve motivasyonlarını sürdürmelerini içerir. Örneğin, programlar içerisinde yer alan oyun temelli öğrenme aktiviteleri, katılımcıların fiziksel aktivitelere olan ilgilerini artırabilir. Sosyal boyutta, fiziksel okuryazarlık eğitim programları, katılımcıların sosyal etkileşimlerini artırarak bu becerileri geliştirmelerine olanak tanır. Örneğin, takım sporları ve işbirlikçi oyunlar, katılımcıların sosyal becerilerini ve grup içi iletişimlerini güçlendirebilir.

Fiziksel okuryazarlık eğitim programlarının uygulanmasında öğretmenlerin rolü de büyük önem taşır. Öğretmenlerin, programın amaçlarını ve içeriklerini öğrencilere etkili bir şekilde aktarmaları ve öğrencilerin motivasyonlarını artırmaları gerekmektedir (Lundvall, 2015). Öğretmenlerin

bu süreçte kullanabilecekleri çeşitli öğretim yöntemleri ve stratejiler bulunmaktadır. Örneğin, proje tabanlı öğrenme, işbirlikçi öğrenme ve oyun temelli öğrenme gibi yöntemler, öğrencilerin fiziksel aktiviteleri daha keyifli ve anlamlı bir şekilde deneyimlemelerine olanak tanır (Giblin ve diğ., 2014).

Sonuç

Fiziksel okuryazarlık eğitim programları, bireylerin fiziksel aktivitelerle ilgili bilgi ve becerilerini artırarak sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerine yardımcı olmaktadır. Bu tür programların başarılı olabilmesi için program içeriğinin dikkatli bir şekilde planlanması ve uygulanması gerekmektedir. Ayrıca, öğretmenlerin rolü ve kullandıkları öğretim yöntemleri de programın etkili olmasında belirleyici faktörler arasındadır. Gelecekte yapılacak araştırmalar, fiziksel okuryazarlık eğitim programlarının farklı yaş gruplarındaki etkilerini inceleyerek bu alandaki bilgi birikimini artırabilir.

Öneriler

1. Fiziksel okuryazarlık programlarının tasarımı, farklı yaş gruplarının ihtiyaçları ve ilgi alanları göz önünde bulundurulmalıdır. Program içerikleri, çeşitli aktiviteler ve spor dalları ile zenginleştirilmeli, katılımcıların geniş bir yelpazede fiziksel aktiviteleri deneyimlemeleri sağlanmalıdır.
2. Öğretmenlerin fiziksel okuryazarlık konusundaki bilgi ve becerilerini artırmak için düzenli eğitim ve

seminerler düzenlenmelidir. Öğretmenler, program içeriklerini etkili bir şekilde uygulayabilmeleri için gerekli pedagojik becerilerle donatılmalıdır.

3. Programların etkinliğini değerlendirmek için katılımcıların fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini izlemek ve değerlendirmek önemlidir. Bu değerlendirmeler, programın iyileştirilmesi için geri bildirim sağlamak amacıyla kullanılmalıdır.
4. Fiziksel okuryazarlık programlarının başarısını artırmak için aileler ve toplum üyeleri de programa dahil edilmelidir. Toplum katılımı, bireylerin fiziksel aktivitelerle yönelik motivasyonlarını artırabilir ve programın sürdürülebilirliğini sağlayabilir.
5. Fiziksel okuryazarlık programlarının farklı yaş gruplarındaki etkilerini ve uzun vadeli sonuçlarını inceleyen daha fazla araştırma yapılmalıdır. Bu araştırmalar, programların etkinliğini artırmak için gerekli bilgiler sağlayabilir ve alandaki bilgi birikimini genişletebilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir.

Kaynaklar

- Allen, H., & Coggan, A. (2006). *Training and racing with a power meter* (pp. 1–225). Velopress.
- Bayer, S., Petre, G., & Ryan, R. (2021). Physical literacy in children and adolescents: A comprehensive review. *Journal of Physical Education and Health*, 12(3), 43–57.
- Boucher, M., Burke, S., Hutsebaut, J., Jurbala, P., Travers, S., Arseneau, L., et al. (2013). *Long-term development para-cycling Canada* (Para-Cycling), 24.
- Caffarella, R. S., & Daffron, S. R. (2013). *Planning programs for adult learners: A practical guide* (3rd ed.). Jossey-Bass.
- Casey, A. (2017). Technology and digital literacies in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(2), 147–153.
- Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Darwin, C. (2021). *İnsanda ve hayvanlarda duyguların ifade edilmesi* (B. Kılıç, Çev.; K. Cankoçak, Ed., 2. bs.). Alfa Yayınları.
- De Bosscher, V., De Knop, P., Van Bottenburg, M., & Shibli, S. A. (2006). Conceptual framework for analysing sports policy factors leading to international sporting success. *European Sport Management Quarterly*, 6(2), 185–215.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2018). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126.
- Robinson, D. B., & Randall, L. (2017). Teaching physical literacy through games. *Physical and Health Education Journal*, 83(1), 20–25.
- Ekman, P. (1992). Are there basic emotions? *American Psychologist*, 99(3), 550–553.
- Furley, P., & Schweizer, G. (2019). Body language in sport. In *Handbook of sport psychology* (pp. 1201–1219). Wiley.
- Furley, P., & Schweizer, G. (2016). Nonverbal communication of confidence in soccer referees: An experimental test of Darwin's leakage hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(6), 590–597.
- Gordon, C. C., Chumlea, W. C., & Roche, A. F. (1988). Stature, recumbent length and weight. In T. G. Lohman, A. F. Roche, & R. Martorell (Eds.), *Anthropometric standardization reference manual* (p. 952). Human Kinetics Books.
- Güldenpenning, I., Kunde, W., & Weigelt, M. (2017). How to trick your opponent: A review article on deceptive actions in interactive sports. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–12.
- Hill, D. W., Poole, D. C., & Smith, J. C. (2002). The relationship between power and the time to achieve VO2max. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(4), 709–714.
- Jeffries, O., Simmons, R., Patterson, S. D., & Waldron, M. (2021). Functional threshold power is not equivalent to lactate parameters in trained cyclists. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(10), 2790–2794.
- Kunde, W., Skirde, S., & Weigelt, M. (2011). Trust my face: Cognitive factors of head fakes in sports. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 17(2), 110–127.

- Lundvall, S. (2015). Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 113–118.
- Lloyd, R. S., Saunders, J. M., & Oliver, J. L. (2016). Physical literacy: A key to lifelong physical activity. *Sports Science Review*, 24(3–4), 105–114.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical literacy for educators. *Physical and Health Education Journal*, 75(3), 27–30.
- Menting, S. G. P., Hanley, B., Elferink-Gemser, M. T., & Hettinga, F. J. (2022). Pacing behaviour of middle-long distance running and race-walking athletes at the IAAF U18 and U20 World Championship finals. *European Journal of Sport Science*, 22(6), 780–789.
- Moll, T., Jordet, G., & Pepping, G. J. (2010). Emotional contagion in soccer penalty shootouts: Celebration of individual success is associated with ultimate team success. *Journal of Sports Sciences*, 28(9), 983–992.
- Morpa. (1997). *Spor ansiklopedisi* (M. Yakın, İ. Bodur, & A. Yalman, Eds., pp. 198–209). Morpa Kültür Yayınları Ltd. Şti.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research and evaluation methods* (4th ed.). Sage Publications.
- Physical Literacy Research Group. (2019). A framework for physical literacy. *Canadian Journal of Sport Science*, 44(1), 1–10.
- Robinson, D. B., & Randall, L. (2017). Teaching physical literacy through games. *Physical and Health Education Journal*, 83(1), 20–25.
- Roetert, E. P., & MacDonald, L. C. (2015). Unpacking the physical literacy concept for K–12 physical education: What should we expect the learner to master? *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 108–112.
- Rusdiana, A. (2020). Analysis differences of VO2max between direct and indirect measurement in badminton, cycling and rowing. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(3), 2322–2357.
- Shariff, A. F., & Tracy, J. L. (2011). What are emotion expressions for? *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 395–399.
- Schüler, J., Stähler, J., & Wolff, W. (2023). Mind-over-body beliefs in sport and exercise: A driving force for training volume and performance, but with risks for exercise addiction. *Psychology of Sport and Exercise*, Article 102462.
- Tranfield, D., Denyer, D., & Smart, P. (2003). Towards a methodology for developing evidence-informed management knowledge by means of systematic review. *British Journal of Management*, 14(3), 207–222.
- Vast, R. L., Young, R. L., & Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*, 45(2), 132–140.
- Wasserman, K., Hansen, J. E., Sue, D. Y., Stringer, W. W., Sietsema, K. E., Sun, X. G., et al. (2011). *Principles of exercise testing and interpretation including pathophysiology and clinical applications* (5th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.

EXTENDED ABSTRACT

Purpose of the Study: This programming method is an expansion of the design and scope of a program for physical literacy education, demonstration of existing treatments in this area, and expansion of new knowledge recorded. Worldwide literacy is an important concept that provides lifelong access to physical activities and develops originality, motivation and confidence. The research examines how these concepts can be integrated into educational programs and what new strategies can be applied to make physical literacy training more effective. The main purpose of the research is to provide suggestions for the design of more inclusive, advanced and effective programs in physical literacy education.

Research Problem: This research aims to examine current approaches to physical literacy education and identify strengths and weaknesses in this field. The main focus of the research is to develop new approaches to increase the effectiveness of physical literacy programs. The research questions were determined as follows: What strengths and weaknesses do current physical literacy programs have? How can equity and inclusion be achieved in physical literacy education? What is the role of technology and alternative assessment methods in physical literacy education? What are the innovative approaches that will increase students' motivation and participation in physical activity? In the light of these questions, the research aims to analyze the existing information in the literature to identify new approaches to physical literacy education and design more effective programs.

Literature Review: The concept of physical literacy is a multidimensional structure that encourages participation in lifelong physical activity, and this structure includes the psychosocial and emotional development of individuals as well as their physical skills (Whitehead, 2010). It is emphasized in the literature that physical literacy should not be limited only to the development of physical skills, but also factors such as individuals' attitudes towards physical activities, motivation and self-confidence should be taken into account (Robinson ve Randall, 2017). However, the majority of existing physical literacy programs fail to adequately address this broad scope and focus only on motor skills (Edwards ve diğ., 2018). This deficiency can cause programs to be ineffective, especially for disadvantaged students or individuals with lower physical capacity. In the literature, it is frequently emphasized that physical literacy education should be more inclusive and equitable and the importance of restructuring it to meet different learning needs (Casey, 2017).

Methods: This research was conducted within a theoretical framework using literature review and content analysis methods. Existing literature and academic sources were systematically examined. As a result of the literature review, a thematic analysis of studies on physical literacy education was made and new approaches were developed as a result of this analysis. During the data analysis process, the strengths and weaknesses of existing physical literacy programs were identified and suggestions were made to make educational programs more inclusive and innovative. In this process,

alternative evaluation methods such as game-based teaching, technology-supported education, self-assessment and portfolio were emphasized.

Conclusion and Evaluation: The findings of the study show that existing programs for physical literacy education are successful in developing students' basic motor skills, but do not sufficiently support emotional and psychosocial

development. Most existing programs focus on physical abilities and do not fully meet the needs of lower-proficiency students. In addition, it has been determined that the integration of technology into physical literacy education offers important opportunities, and tools such as motion analysis applications and virtual reality technologies can help students follow their physical development.