

## Okul Temelli Fiziksel Aktivite Programına Katılan İlkokul Öğrencilerinin Düzenli Fiziksel Aktivite Deneyimleri

### Regular Physical Activity Experiences of Primary School Students Participating in a School-Based Physical Activity Program

<sup>1</sup>Neslihan ER

ORCID No: 0000-0003-0773-3154

<sup>2</sup>Fatma ÜNAL

ORCID No: 0000-0003-1829-2999

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Fen Bilgisi Eğitimi Bölümü, Ankara

<sup>2</sup>Bartın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Sosyal Bilgiler Eğitimi Bölümü, Bartın

**Yazışma Adresi**

**Corresponding Address:**

Neslihan ER

Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Fen Bilgisi Eğitimi Bölümü, Ankara

**E-posta:** neslihaner26@hotmail.com

Geliş Tarihi (Received): 21.06.2025

Kabul Tarihi (Accepted): 28.08.2025

#### ÖZ

Toplumların gelişmişlik düzeyi, nüfuslarında barındırdıkları çocukların sahip oldukları fiziksel yetenekleri ve sağlık durumları ile ilişkilidir. Düzenli fiziksel aktivite yapmanın ve özellikle okul programlarında planlı fiziksel aktivitelere yer vermenin çocuklarda bilişsel düzey, akademik başarı, konsantrasyon seviyesi, davranış/psikososyal durum ve motivasyonu olumlu etkilediğini gösteren pek çok çalışma mevcuttur. Bu çalışmanın amacı, fiziksel aktivite ve eğitsel oyunlar ve ebeveyn-öğretmen destekli karma bir yaklaşım aracılığıyla 1-4. sınıf ilkökul öğrencilerinin fiziksel uygunluk, motor beceriler, sosyal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin gelişimini desteklemek için geliştirilen fiziksel aktivite programının sonunda, programa ve devamında düzenli fiziksel aktiviteye karşı deneyimlerini belirlemektir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Bartın ilinde sosyoekonomik düzeyi farklı iki okul çalışmaya dâhil edilmiştir. Katılımcı öğrencilerin fiziksel aktivite programlarına yönelik deneyimlerinin derinlemesine anlaşılması amacıyla farklı oturumlar halinde odak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler yazıya aktarılmış ve betimsel analize tabi tutulmuştur. Araştırma sonucunda öğrenciler fiziksel aktivite programını uygulamaya başladıktan sonra kendilerini hızlı, güçlü, iyi, enerjik ve heyecanlı hissettiklerini dile getirmişlerdir. Programı uygulayan öğrenciler, düzenli olarak hareket etmenin sağlık, kilo vermek ve vücudu geliştirmek için gerekli olduğunu belirterek, öğrencilerin büyük çoğunluğu düzenli olarak hareket etmeye devam edeceklerini dile getirmiştir. Program bittikten sonra düzenli olarak hareket etmeye devam edeceklerini belirten öğrenciler devam etme nedenlerini sağlıklı olmak, güçlenmek ve mutlu olmak şeklinde sıralamıştır. Düzenli olarak spor yapan öğrenciler çoğunlukla futbol, jimnastik, yüzme ve basketbol spor dallarını tercih etmiştir. Bu program sonrasında hayatlarına sporu dâhil etmek isteyen öğrenciler basketbol, futbol, voleybol, yüzme, tenis ve karate spor dallarına yönelmek istediklerini belirtmişlerdir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite, Okul temelli fiziksel aktivite, İlkokul öğrencileri

#### ABSTRACT

The level of development of societies is related to the physical abilities and health status of the children in their populations. Numerous studies have shown that regular physical activity and, in particular, the inclusion of planned physical activities in school programmes have a positive effect on children's cognitive level, academic achievement, concentration level, behaviour/psychosocial status and motivation. The aim of this study is to evaluate a physical activity programme developed to support the development of physical fitness, motor skills, and social and psychological well-being levels of primary school students in grades 1-4 through a mixed approach combining physical activity, educational games, and parent-teacher support. In line with this aim, the study seeks to answer the question: What are the attitudes of students who participated in the activity programme towards the programme and regular physical activity after the programme? The study employed the case study method, one of the qualitative research methods. The sample was determined using the maximum diversity sampling method; two schools with different socio-economic levels in Bartın province were included in the study. Focus group interviews were conducted in different sessions to gain a deeper understanding of the participants' experiences and attitudes towards the exercise programmes. The interviews were transcribed and subjected to descriptive analysis. As a result of the research, the participants stated that they felt fast, strong, good, energetic and excited after starting the exercise programme. They stated that regular exercise is necessary for health, weight loss, and physical development, and that the majority of students who participated in the programme would continue to exercise regularly. Students who stated that they would continue to exercise regularly after the programme ended listed health, strength, and happiness as their reasons. Students who regularly engage in sports mostly prefer football, gymnastics, swimming, and basketball. Students who wish to incorporate sports into their lives after this programme have expressed their interest in basketball, football, volleyball, swimming, tennis, and karate.

**Keywords:** Physical activity, School-based physical activity, Primary school students

## GİRİŞ

Toplumların gelişmişlik düzeyi, nüfuslarında barındırdıkları çocukların sahip oldukları fiziksel yetenekleri ve sağlık durumları ile ilişkilidir. Sağlıklı insan Dünya Sağlık Örgütü tarafından fiziksel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi durumda olan kişiler olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2010). Bu iyi oluş hali fizyolojik, sosyolojik, psikolojik ve zihinsel denge bileşenleri ile bütünde fiziksel uygunluk olarak tanımlanmaktadır (Dursun, 2018; Kuşgöz, 2005). Fiziksel uygunluk kas kuvveti ve dayanıklılığı gerektiren günlük aktiviteleri yapabilme yeteneğidir (WHO, 2010). Bu aktivitelerin yorulmadan enerji ile gerçekleştirilmesi beklenmektedir (Karaduman ve Yılmaz, 2016). Fiziksel uygunluk hem sağlık hem de beceri ile ilişkili unsurları kapsamaktadır. Beceri öğeleri; güç, sürat, çeviklik, denge ve koordinasyondan oluşur. Sağlık öğeleri ise; kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti ve dayanıklılığı, vücut kompozisyonu ve esneklikten oluşmaktadır (Dursun, 2018).

Çocukların ve gençlerin sağlık ve fiziksel uygunlukları birçok ülkenin temel ilgi odağı olmuştur. Çocuk sağlığı, yetişkin nüfusun geleceği ve sağlık durumu hakkında bir anahtar görevi görmektedir (Pangrazi ve diğ., 1996). Yetişkinlerde görülen obezitenin ve kronik hastalıkların kökenlerinin, yaşamın ilk yıllarına dayandığı dikkate alınacak olursa çocukların fiziksel aktivite, sağlık ve fiziksel uygunluk durumları daha da büyük önem kazanmaktadır (Saygın ve Dükancı, 2009).

Hareket etme sağlıklı bir çocukluk döneminin ön şartıdır (Orhan, 2019). Çocukluk döneminde edinilen deneyimler, yetişkinlik çağında çeşitli semptomlar olarak karşılımlarına çıkmaktadır. Çocuk yaşta geliştirilen sağlıksız davranışlar, sonraki yaşlar için belirleyici etkilere sahiptir. Bu nedenle çocukların düzenli fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi sağlıklı nesiller yetişmesi açısından önem arz eder (Bailey ve Martin, 1994). Fiziksel aktivite ortam fark etmeksizin yapılan, iskelet kaslarının enerji tüketerek gerçekleştirdiği, yapılandırılmamış ve sistematik olmayan her türlü hareketi içermektedir (Aktaş ve diğ., 2016). Fiziksel aktivite iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2020). Gün içinde yapılan ev işleri, mesleki ve ulaşım amaçlı etkinlikler, boş zaman aktiviteleri gibi çok boyutlu davranışlar fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Hardman ve Stensel, 2009). Fiziksel aktivite çocukta;

1. Kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik, vücut kompozisyonu ve kardiyovasküler dayanıklılığı destekleyerek fiziksel uygunluğu geliştirir.
2. Motor özelliklerini destekleyerek beceri geliştirir.
3. Öz düzenleme becerisi ile daha güvenli ve bağımsız kişilik kazanımlarını geliştirir.
4. Gerilim ve anksiyetenin azalması ile duygusal gelişim ve sabır gelişimi sağlanır.
5. Pozitif insan ilişkileri ile sosyal gelişimi destekler (Baltacı, 2008).

Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz çocuklarda, genel sağlık gelişimi ve bağışıklık sisteminin güçlenmesiyle enfeksiyona karşı direnç, kemik, kas ve eklemlerin oluşum ve korunması, kardiyovasküler fitness ve solunum sisteminin güçlenmesi, beyin fonksiyonu ve bilişsel gelişimi destekleyerek okul performansında gelişim, özgüven, benlik saygısı, stresle başa çıkabilme, yardımlaşma, paylaşma, sosyalleşme becerilerinde gelişim, ince ve kaba motor beceriler ile el, göz ve vücut koordinasyonunda artış, vücut ağırlığı ve postür korunumu, obezite, diyabet, hipertansiyon gibi birçok kronik rahatsızlığın oluşum riskini azaltır (Özata, 2021).

Fiziksel aktivite fizyolojik gelişimin yanı sıra bireyin fiziksel, psikolojik ve bilişsel gelişimi açısından da önemli bir öge olarak karşımıza çıkmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının özellikle çocuklarda bilişsel gelişimi olumlu etkilediği, sosyalleşmeye yardımcı olduğu ve akademik başarıya katkıda bulunduğu düşünülmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2014). Fiziksel aktivite, fiziksel olarak kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan beyin kimyasallarının salgılanmasını sağlar, depresyonu kötüleştirebilen immün sistem kimyasallarını azaltır ve vücut ısısını yükselterek rahatlamaya yardımcı olur (Mayo Clinic, 2014; Meydanlıoğlu, 2015). Fiziksel aktivitenin çocuklar ve ergenlerin klinik ruh sağlığı ve psikolojik iyilik hali üzerindeki kanıtlanmış yararlarından bazıları şunlardır:

1. Anksiyetenin azalması ve stres tepkisi üzerine etkisi.
2. Orta düzeyde depresyon üzerine etkisi.
3. Benlik saygısı, benlik algısı, ruh hali ve psikolojik iyilik hali üzerine etkisi.
4. Bilişsel fonksiyonlar ve psikolojik uyum üzerine etkisi (Biddle ve Mutrie, 2008)

Düzenli fiziksel aktivite yapmanın ve özellikle okul programlarında planlı fiziksel aktivitelere yer vermenin çocuklarda bilişsel düzey, akademik başarı, konsantrasyon seviyesi, davranış/psikososyal durum ve motivasyonu olumlu etkilediğini gösteren pek çok çalışma mevcuttur (Best, 2010; Daly Smith ve diğ., 2018; De Greeff ve diğ., 2018; Fedewa ve Ahn, 2011; Holt ve diğ., 2011; Lees ve Hopkins, 2013; Meydanlıoğlu, 2015; NICE Public Health Collaborating Centre, 2007; Nies ve McEwen, 2007; Pehlivan, 2009; Reed ve diğ., 2010; Sebire ve diğ., 2011; Siedentop, 2009; Watson ve diğ., 2017). Pek çok alanda çocuğa yarar sağlayan düzenli fiziksel aktivitenin planlaması yapılırken çocuğun gelişim özellikleri, bireysel özellikleri (fiziksel uygunluk düzeyi), yaş, cinsiyet ve ilgi alanını göz önünde bulundurmak gerekir (Çoknaz, 2018).

İlkokul dönemi çocukları, 7-11 yaş aralığında ikinci/orta çocukluk döneminde olan bireylerdir. Bu dönemde gelişim yavaş ama düzenlidir. Bu nedenle bu dönem, insan hayatında sakin/uyum yılları olarak tanımlanır. Çocuklar aileden ayrılıp okul ortamıyla dış dünyaya açıldıkları bu dönemde duygusal gelişimde problemler yaşasalar da bu dönem temel birçok becerinin kazandırıldığı süreci kapsar (Woolfolk, 1993). Orta çocukluk dönemi çocuklarının gelişimi Havighurst'a (1972) göre üç alanda sınıflandırılmıştır. Bunların ilki çocuğun bilişsel, ikincisi toplumsal, üçüncüsü ise fiziksel gelişimdir. Fiziksel gelişim, vücudu oluşturan tüm bileşenlerin gelişimini kapsar. Kilonun artması, boyun uzaması, sistemlerin gelişimi fiziksel gelişim öğeleridir. İlkokul dönemi çocukların fiziksel gelişimi ilk yıllarda yavaş iken son yıllarda hızlanmaya başlar. Bu dönemin son yıllarında çocukta beceri öğrenimiyle birlikte spor performansı olgunlaşır. Gelişmiş sinir kas beceri ve yetenekleri gerektiren oyunlar çocukta spor performansını olgunlaştıran etmenlerdir (Havighurst, 1972).

Fiziksel aktivitelere katılımda denge, lokomotor, ince ve kaba motor becerileri kadar değişen hareketlerde minimum düzeyde fiziksel uygunluk seviyesine sahip olmak gerekir. Bu becerilerin optimal düzeyde uygulanabilmesinde ise fiziksel aktivite, hareket eğitimi, beden eğitimi ve spor dersleri anahtar rol oynamaktadır (Çöndü ve diğ., 2018; Haga, 2008; Hands ve Larkin, 2002; Robinson ve diğ., 2015; Stodden ve diğ., 2009). Çocukların fiziksel uygunluğunu geliştiren ve fiziksel uygunluk gelişimini destekleyen okullardaki beden eğitimi ve spor programlarının katkısı ve fonksiyonu önemlidir. Dolayısıyla, çocuklarda optimal sağlığı yakalamak ve geliştirmek açısından fiziksel aktivite ve egzersiz davranış ve tutumlarının alışkanlık şeklinde kazandırılması gereklidir. Bu bağlamda, birçok ülkede okullarda beden eğitimi ve spor derslerinde yaşam boyu spora odaklanıldığı görülmektedir. Türkiye'de ise ilkokullarda Beden Eğitimi ve

Oyun adıyla bir ders bulunmakta, ilkokul tüm sınıf düzeylerinde fiziksel uygunluğu destekleyici oyun ve fiziksel aktivitelere katılım ön plana çıkarılmaktadır. Ancak bu oyun ve fiziksel aktivitelere yönelik programların yapılması sınıf öğretmeni, veli ve spor uzmanlarının iş birliğine ve inisiyatifine bırakılmaktadır. Onikinci Kalkınma Planı'nda, yüksek çocuk ve genç nüfus oranına sahip olan ülkemizin bu nüfus potansiyelini en iyi şekilde değerlendirmesi ve avantaja çevirmesi için erken çocukluk döneminden başlayarak etkin politikalar yürütüleceği belirtilmiştir (T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı, 2023). Yapılan bu çalışma ile 12. Kalkınma Planı hedeflerinde belirtilen "spor, eğitim, sağlık, çocuk, dijital dönüşüm" alanlarındaki politikaların gerçekleştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Çalışma kapsamında fiziksel aktivite programı ve uygulaması ile çocukların sporun bir yaşam alışkanlığına dönüştürmesi, örgün eğitimde beden eğitimi ve spor derslerinin niteliğinin artırılmasına önemli bir katkıda bulunulacağı düşünülmektedir. Çalışma dâhilinde yapılan fiziksel aktiviteler çocukların düzeyleri ele alınarak çeşitli oyunlar ile desteklenmiştir. Spor uzmanlarınca okul ortamında yapılan fiziksel aktivitelerin orta şiddette planlanması ile sağlıklı nesiller için fiziksel uygunluk gelişimi sürdürülebilecektir. Buradan yola çıkarak araştırmanın amacı, fiziksel aktivite ve eğitsel oyunlar ve ebeveyn-öğretmen destekli karma bir yaklaşım aracılığıyla, 1-4. sınıf ilkokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk, motor beceriler, sosyal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin gelişimini desteklemek için geliştirilen fiziksel aktivite programının sonunda, programa ve devamında düzenli fiziksel aktiviteye karşı deneyimlerini belirlemektir.

## YÖNTEM

Bartın Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu E-23688910-050.01.04-2100121755 sayılı kararı ile etik onayı alınmıştır. Çalışma Helsinki Bildirgesine uygun olarak öğrencilerin ailelerinden imzalı onam formu alınarak gerçekleştirilmiştir.

**Araştırma Modeli:** Okul temelli bir fiziksel aktivite programına katılan ilkokul öğrencilerinin program sonunda, programa ve devamında düzenli fiziksel aktiviteye karşı deneyimlerini inceleyen bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim yöntemi kullanılmıştır. Olgu bilim, katılımcıların yaşamış oldukları deneyim ile ilgili hissettikleri, algıları, düşünceleri ve bunları nasıl yapılandırıp kendilerinde nasıl bir bilinçlilik durumu oluşturduklarını incelemektedir (Aydın-Günbatır, 2019).

**Çalışma Grubu:** Bu araştırmanın evrenini Bartın ilinde örgün eğitime kayıtlı 1., 2., 3. ve 4. sınıf düzeyine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Okulların belirlenmesinde maksimum çeşitlilik örnekleme yöntemi benimsenmiştir. Maksimum çeşitlilik örnekleme yaklaşımı, kendi içerisinde benzeşik farklı durumların belirlenerek örnekleme dâhil edilmesini içerir (Baltacı, 2018). Seçilen okullar bu yaklaşıma göre belirlenmiş ve buna göre sosyo-ekonomik düzeyi farklı iki ilkokul çalışmaya dâhil edilmiştir. Okulların belirlenmesi sürecinde Bartın İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile de iş birliği yapılmış ve destek alınmıştır. Araştırmada odak grup görüşmelerine katılacak örneklemin birimi programa katılan öğrenciler oluşturmuş, değişimi net görme amacıyla örnekleme seçimi için aykırı durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Belirlenen ve araştırmanın yürütüldüğü her okuldan ve her sınıf düzeyinden en az 6 öğrenci ile iki ayrı oturum halinde odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir.

**Verilerin Toplanması:** 1., 2., 3. ve 4. sınıflar için hareket becerilerini geliştirmek amacıyla 12 haftalık fiziksel aktivite programı gerçekleştirilmiştir. Bu aktiviteler haftada üç gün gerçekleştirilmiş olup her biri 45 dakika sürmüştür. Aktivitenin şiddeti ise orta ve orta-yüksek seviyededir. Katılımcı öğrencilerin fiziksel aktivite programlarına yönelik deneyimlerinin derinlemesine anlaşılması amacıyla farklı oturumlar halinde odak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir.

**Odak grup görüşme formu:** Öğrencilerin fiziksel aktivite programına ve düzenli egzersiz yapmaya karşı deneyimlerinin derinlemesine anlamak amacıyla en fazla 6 kişiden oluşan gruplarla odak grup görüşmeleri gerçekleştirilmiştir. Odak grup görüşmelerinin en önemli avantajı, kısa bir zamanda zengin veri elde edilmesine imkân tanınmasıdır.

Görüşmelerde öğrencilere sorulan beş madde bulunmaktadır. Görüşme formunda yer alan sorular;

1. Egzersiz Programını uygulamaya başladıktan sonra kendinde gözlemlediğin değişimler nelerdir? Kendimi daha.... hissediyorum cümlesini nasıl tamamlarsın?
2. Düzenli hareket etmenin önemli olduğunu düşünüyor musun? Cevabının nedenini açıklar mısın?
3. Program bittikten sonra düzenli hareket etmeye devam etmeyi düşünüyor musun? Nedenlerini açıklar mısın?
4. Düzenli yaptığın bir spor dalı var mı? Yoksa bundan sonra hayatına sporu dâhil etmeyi düşünüyor musun? Kararında bu programın ne ölçüde etkisi oldu?
5. Belirtmek istediğiniz başka bir husus var mı?

**Verilerin Analizi:** Görüşmeler yazıya aktarılmış ve betimsel analize tabi tutulmuştur. Betimsel analiz, çeşitli veri toplama teknikleri ile elde edilmiş verilerin daha önceden belirlenmiş temalara göre özetlenmesi ve yorumlanmasını içeren bir nitel veri analiz türüdür. Bu analiz türünde temel amaç, elde edilmiş olan bulguların okuyucuya özetlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde sunulmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Dört aşamada analiz gerçekleştirilmiştir: (1) verilerin kodlanması, (2) temaların bulunması, (3) kodların ve temaların düzenlenmesi, (4) bulguların tanımlanması ve yorumlanması (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Analiz sürecinde bir nitel analiz yazılımı (MAXQDA) kullanılmıştır.

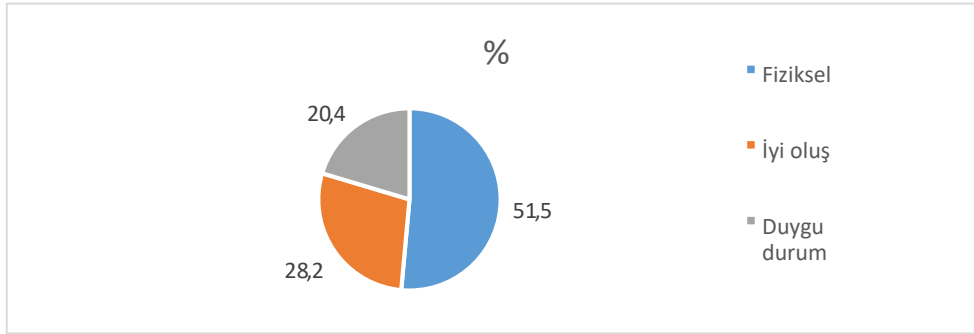
## BULGULAR

Fiziksel aktivite programının uygulanması aşamasında fiziksel aktivite destekli oyun uygulamaları 12 hafta boyunca 2 okulda, herhangi bir aksaklık olmadan amaca uygun biçimde gerçekleştirilmiştir. Uygulama sürecinde yapılan bu haftalık programların ardından, öğrencilerdeki etkililiğin değerlendirilmesi adına 5 soruluk yarı yapılandırılmış bir görüşme yapılmıştır. Uygulama yapılan her iki okuldan 1. sınıftan 4. sınıfa kadar olan toplam 48 öğrencinin görüşleri alınmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları kapsamında elde edilen verilerin analizi aşağıda verilmiştir.

Odak grup görüşme kapsamında “1. Fiziksel Aktivite Programını uygulamaya başladıktan sonra kendinde gözlemlediğin değişimler nelerdir? Kendimi daha ..... hissediyorum cümlesini nasıl tamamlarsın?” sorusu hakkında elde edilen analiz sonuçları Şekil 1’de verilmiştir.

**Şekil 1**

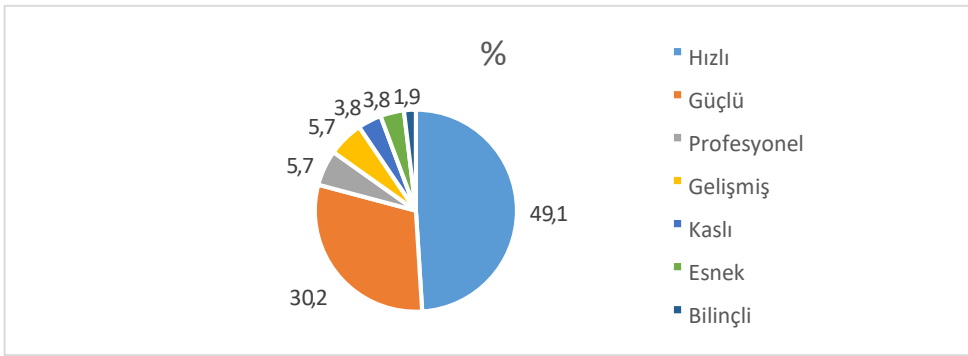
*Fiziksel Aktivite Programını Uygulamaya Başladıktan Sonra Kendinde Gözlemlediğin Değişimler*



Şekil 1’de “Fiziksel Aktivite Programını uygulamaya başladıktan sonra kendinde gözlemlediğin değişimler nelerdir?” sorusuna verilen cevaplara ait bulgular görülmektedir. Şekil 1’de görüldüğü gibi 3 tema oluşturulmuştur. Şekil 2, Şekil 3 ve Şekil 4’te 3 tema altında oluşturulan 20 kod gösterilmiştir.

**Şekil 2**

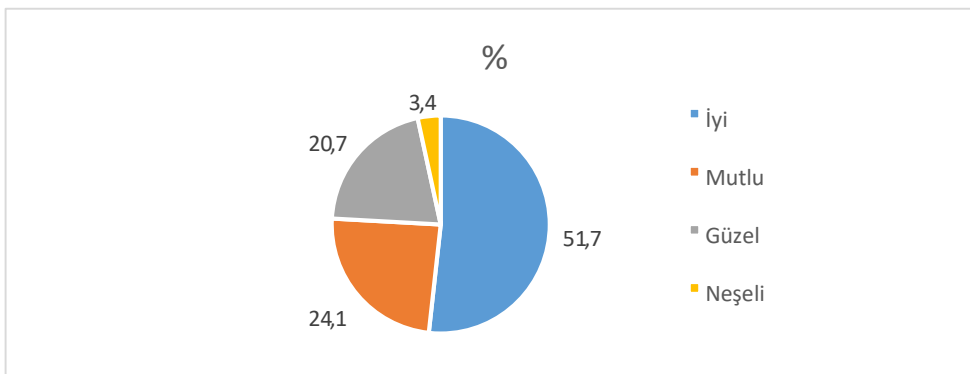
*Fiziksel Temasına Ait Kodlar*



Şekil 2’de fiziksel temasına ait kodlar paylaşılmıştır. Hızlı, güçlü, kaslı, esnek, profesyonel, gelişmiş ve bilinçli kodları oluşturulmuştur. “hızlı (%49,1)” ve “güçlü (%30,2)” kodları en sık verilen cevaplar olmuştur.

**Şekil 3**

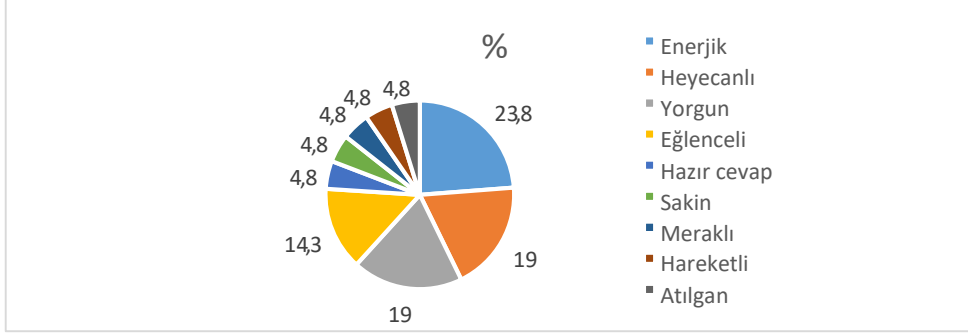
*İyi Oluş Temasına Ait Kodlar*



Şekil 3'te iyi oluş temasına ait kodlar paylaşılmıştır. İyi, mutlu, güzel ve neşeli kodları oluşturulmuştur. “iyi (%51,7)” kodu en sık verilen cevap olmuştur.

#### Şekil 4

##### Duygu Durum Temasına Ait Kodlar



Şekil 4'te duygu durum temasına ait kodlar paylaşılmıştır. Enerjik, heyecanlı, yorgun, eğlenceli, hazırcevap, sakın, meraklı, hareketli ve atılgan kodları oluşturulmuştur. “enerjik (%23,8)”, “heyecanlı (%19,0)” ve “yorgun (%19,0)” kodları en sık verilen cevaplar olmuştur.

Aşağıda öğrencilerin verdikleri cevaplara örnek cümleler paylaşılmıştır.

Ö29-Erkek: “Daha hızlandım, daha iyi görmeye başladım. Kendimi daha iyi hissediyorum, daha güzel hissediyorum, daha hızlı hissediyorum.”

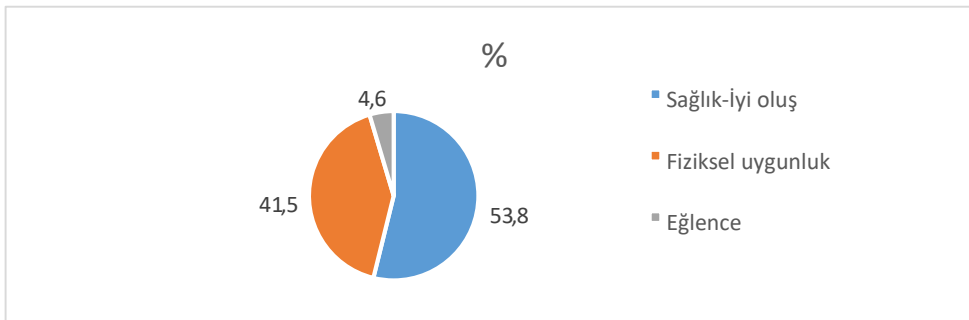
Ö43-Kız: “İlk başladığımda hiçbir şey yapamayacağımı sandım ama zaman ilerledikçe yapabildiğimi gördüm. Yavaş koşuyordum şimdi hızlandı. Çok iyi hissediyorum utangaç değilim. İlk başlarda utanıyordum sonra alıştım.”

Ö47-Kız: “Koşmam değişti, çok yavaş koşuyordum şimdi hızlı koşuyorum. Dikkatimi toplamam gelişti. Bunu evde antrenman yapı yapı oyunlar oynayarak geliştirdim. Kendimi hızlı, güzel hissediyorum. Kaslarımın gelişmiş olduğunu hissediyorum.”

Odak grup görüşme kapsamında “2. Düzenli hareket etmenin önemli olduğunu düşünüyor musun? Cevabınızın nedenini açıklar mısın?” sorusu hakkında elde edilen analiz sonuçları Şekil 5'te verilmiştir.

#### Şekil 5

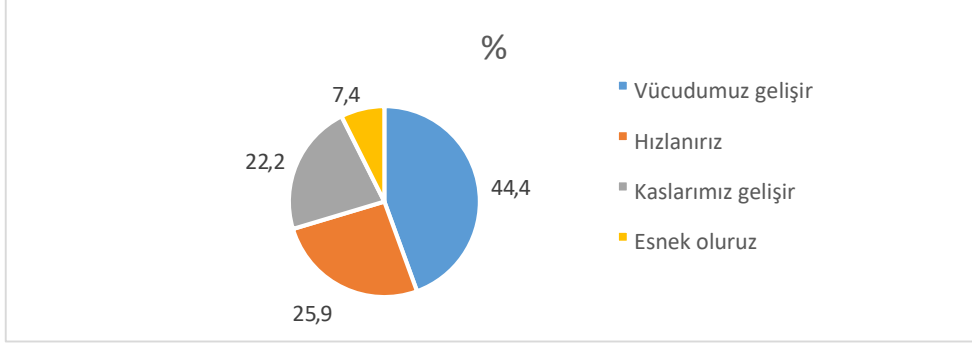
##### Düzenli Hareket Etmenin Önemi Sorusuna Ait Bulgular



Şekil 5'te "Düzenli hareket etmenin önemli olduğunu düşünüyor musun?" sorusuna ait bulgular görülmektedir. Şekil 5'te görüldüğü gibi 3 tema oluşturulmuştur. Şekil 6, Şekil 7 ve Şekil 8'de 3 tema altında oluşturulan 8 kod gösterilmiştir.

### Şekil 6

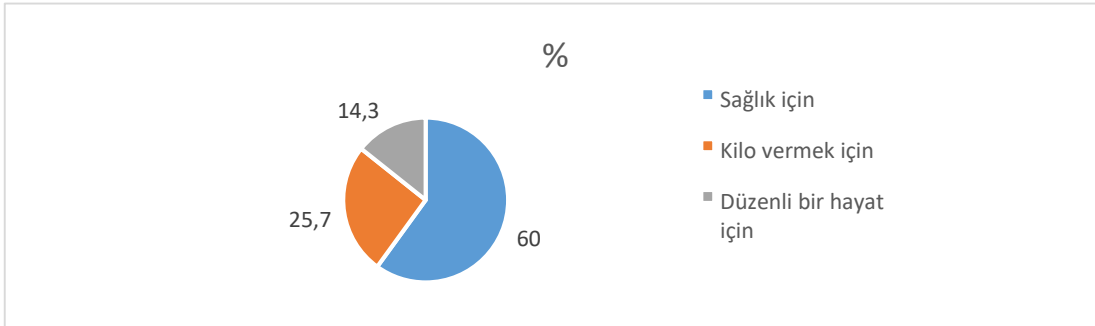
*Fiziksel Uygunluk Temasına Ait Kodlar*



Şekil 6'da fiziksel uygunluk temasına ait kodlar paylaşılmıştır. Vücutumuz gelişir, hızlanırsınız, kaslarımız gelişir ve esnek oluruz kodları oluşturulmuştur. "vücutumuz gelişir (%44,4)", "hızlanırsınız (%25,9)" kodları en sık verilen cevaplar olmuştur.

### Şekil 7

*Sağlık-İyi Oluş Temasına Ait Kodlar*



Şekil 7'de sağlık-iyi oluş temasına ait kodlar paylaşılmıştır. Sağlık için, kilo vermek için ve düzenli bir hayat için kodları oluşturulmuştur. "sağlık için (%60)" kodu en sık verilen cevap olmuştur. Aşağıda öğrencilerin verdikleri cevaplara örnek cümleler paylaşılmıştır.

*Ö2-Erkek: "Önemli. Bizi geliştirir, kaslarımızı geliştirir vücudumuzu geliştirir, daha hızlı koşarız. Bütün taklaları atabiliriz."*

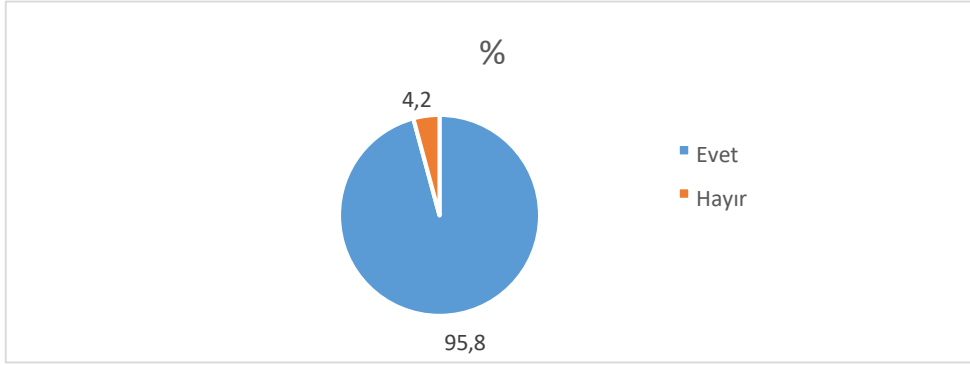
*Ö24-Kız: "Evet. Kendimi düzene girmiş hissediyorum. Kendimi daha zayıf ve fit hissediyorum."*

*Ö32-Erkek: "Evet. Çünkü spor herkesi geliştiriyor. Hızlı koşturuyor bizi. Boyumuzu uzatıyor."*

Odak grup görüşme kapsamında "3. Program bittikten sonra düzenli hareket etmeye devam etmeyi düşünüyor musun? Nedenlerini açıklar mısın?" sorusu hakkında elde edilen analiz sonuçları Şekil 8'de verilmiştir.

### Şekil 8

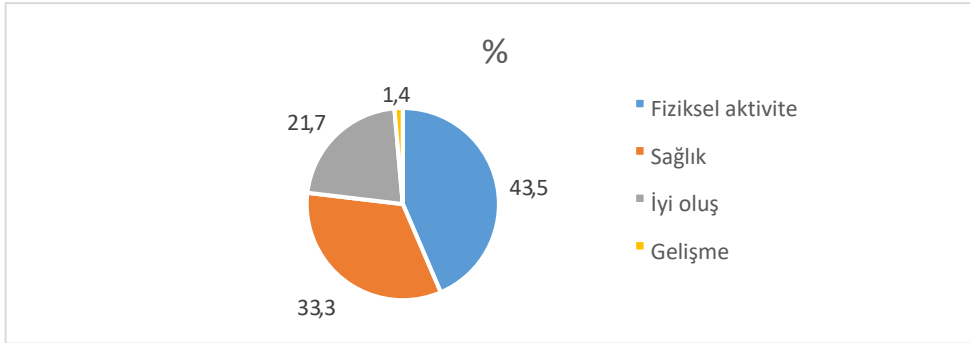
*Düzenli Hareket Etmeye Devam Etmeyi Düşünüyor musunuz? Sorusuna Ait Bulgular*



Şekil 8’de görüldüğü üzere, eğitime katılan 46 öğrenci eğitim bittikten sonra da düzenli hareket etmeye devam edeceklerini, 2 öğrenci ise düzenli hareket etmeye devam edemeyeceğini belirtmiştir. Verilen bu cevaplara ilişkin nedenleri Şekil 9’da verilmiştir. Şekil 9’da “Program bittikten sonra düzenli hareket etmeye devam etmeyi düşünüyor musun? Nedenlerini açıklar mısın?” sorusuna yönelik nedenlerin yer aldığı bulgulara yer verilmiştir.

### Şekil 9

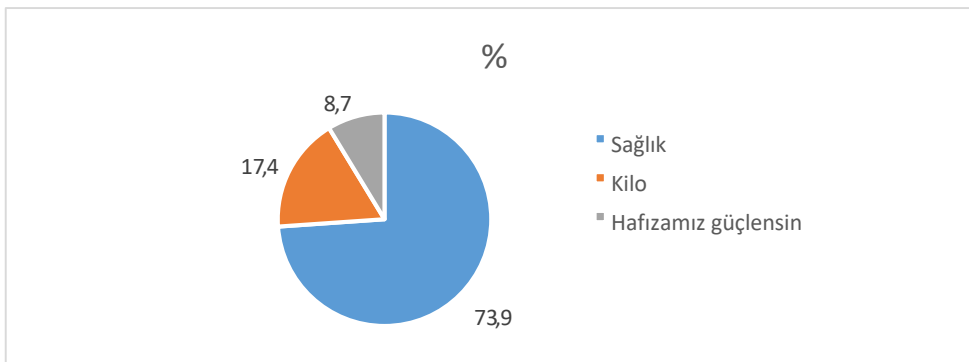
*Düzenli Hareket Etmeye Devam Etmeyi Düşünme Nedenleri*



Şekil 9’da görüldüğü gibi 4 tema oluşturulmuştur. Şekil 10, Şekil 11 ve Şekil 12’de 4 tema altında oluşturulan 14 kod gösterilmiştir.

### Şekil 10

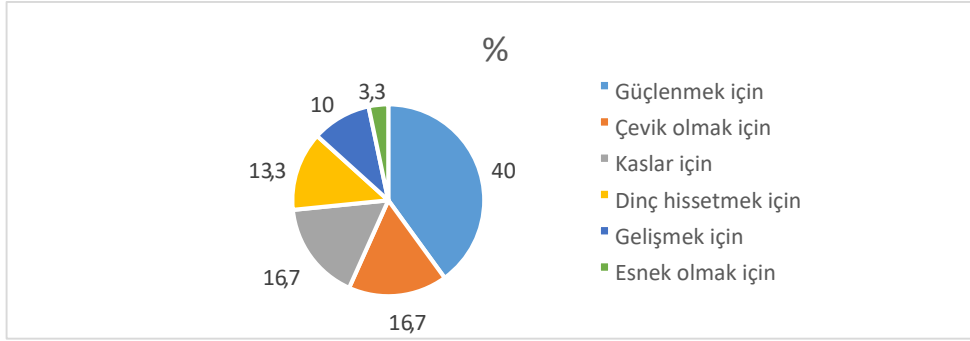
*Sağlık Temasına Ait Kodlar*



Şekil 10’da sağlık temasına ait kodlar paylaşılmıştır. Sağlık, kilo ve hafızamız güçlesin kodları oluşturulmuştur. “sağlık (%73,9)” kodu en sık verilen cevap olmuştur.

### Şekil 11

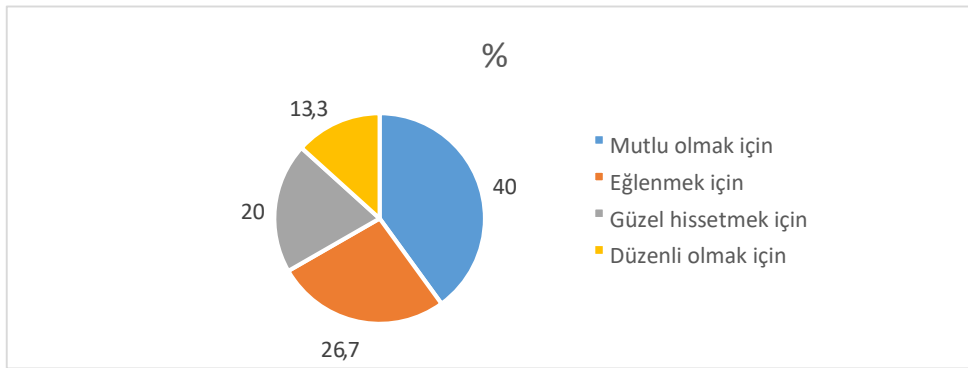
#### Fiziksel Aktiviteye Ait Kodlar



Şekil 11’de fiziksel aktiviteye ait kodlar paylaşılmıştır. Güçlenmek için, çevik olmak için, kaslar için, dinç hissetmek için, gelişmek için ve esnek olmak için kodları oluşturulmuştur. “güçlenmek için (%40)” kodu en sık verilen cevap olmuştur.

### Şekil 12

#### İyi Oluş Temasına Ait Kodlar



Şekil 12’de iyi oluş temasına ait kodlar paylaşılmıştır. Mutlu olmak için, eğlenmek için, güzel hissetmek için ve düzenli olmak için kodları oluşturulmuştur. “mutlu olmak için (%40)” kodu en sık verilen cevap olmuştur. Aşağıda öğrencilerin vermiş oldukları cevaplara örnek cümleler paylaşılmıştır.

Ö5-Kız: “Evet. Gelişmek için ve sağlığınıza daha dikkat etmek için. Vücudumuzun sağlığı için ve kendimize daha iyi bakmak için düzenli hareket etmeye devam edeceğim.”

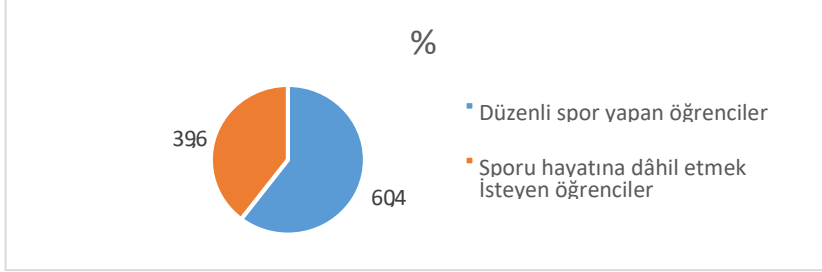
Ö15-Erkek: “Evet. Güne iyi başlamak ve sağlıklı olmak için. Sağlıklı ve huzurlu olmak için. Çünkü spor vücudumuza iyi gelir ve tembellikten kurtuluruz.”

Ö44-Erkek: “Evet. Kaslarımın tekrar eski haline dönmemesi için eskiden kaslarım sert değildi. Hızlı koşmaya devam etmek için ve sağlığım için.”

Odak grup görüşme kapsamında “4. Düzenli yaptığın bir spor dalı var mı? Yoksa bundan sonra hayatına sporu dâhil etmeyi düşünüyor musun? Kararında bu programın ne ölçüde etkisi oldu?” sorusu hakkında elde edilen analiz sonuçları Şekil 13’te verilmiştir.

### Şekil 13

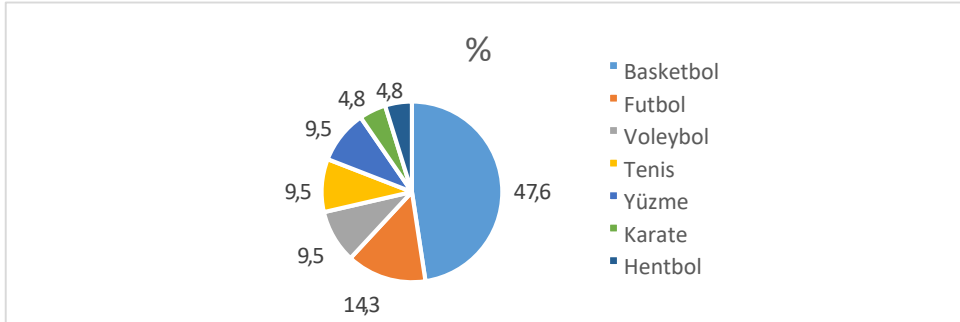
*Düzenli Yaptığın Bir Spor Dalı var mı? Hayatına Sporunu Dâhil Etmeyi Düşünüyor musun? Sorusuna Ait Bulgular*



Şekil 13’te görüldüğü üzere eğitime katılan 29 öğrencinin düzenli spor yaptığı, 19 öğrencinin ise sporu hayatlarına dâhil etmek istediği görülmektedir. Öğrencilerin hayatlarına dâhil etmek istedikleri spor dallarına ait bilgiler Şekil 14’te verilmiştir.

### Şekil 14

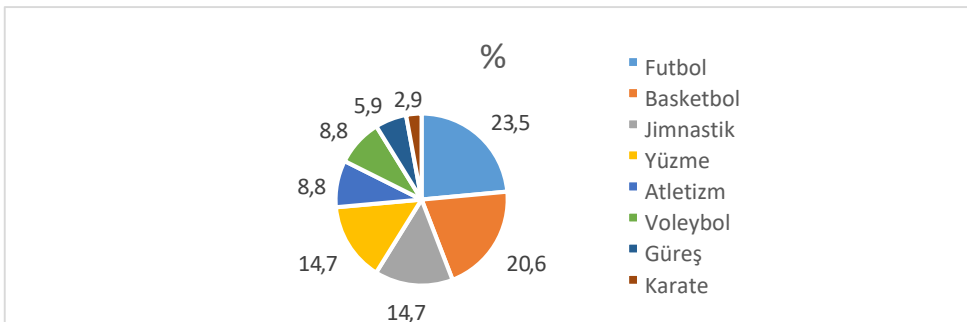
*Öğrencilerin Hayatlarına Dâhil Etmek İstedikleri Spor Dalları*



Şekil 14’te öğrencilerin hayatlarına dâhil etmek istedikleri spor dallarına ait bulgular verilmiştir. Hayatlarına dâhil etmek istedikleri spor dalları arasında “basketbol (%47,6)” ve “futbol (%14,3)” en çok istenilen spor dalları arasındadır.

### Şekil 15

*Düzenli Olarak Spor Yapan Öğrencilerin Yaptıkları Spor Dalları*



Şekil 15’te düzenli olarak spor yapan öğrencilerin yaptıkları spor dallarına ait bulgular verilmiştir. Yaptıkları spor dalları arasında “futbol (%23,5)”, “basketbol (%20,6)”, “jimnastik (%14,7)” ve “yüzme (%14,7)” en çok yapılan spor dalları arasında görülmektedir. Aşağıda öğrencilerin vermiş oldukları cevaplara örnek cümleler paylaşılmıştır.

*Ö6-Kız: “Gitmiyorum spora bundan sonra gitmeyi düşünüyorum. Burada yaptığım aktiviteler bunda çok etkisi oldu. Çünkü burdakileri sevdim.”*

*Ö16-Kız: “Ben her gün birkaç saat oynuyorum. Yüzmeye gidiyorum. Oyunlarda basketbol topu olduğundan merak saldım.”*

*Ö44-Erkek: “Futbol ile ilgileniyorum bir spor okuluna gidiyorum.”*

Odak grup görüşme kapsamında “5. Belirtmek istediğiniz başka bir husus var mı?” sorusuna öğrencilerin vermiş oldukları cevaplara örnek cümleler paylaşılmıştır.

*Ö8-Kız: “Hocalarımız sayesinde hem kaslarımız güçleniyor hem de dinç oluyoruz. Bu nedenle hocalarımızı çok seviyoruz.”*

*Ö15-Erkek: “Hocalarımızdan biri bize olmak istediğimiz meslek ile sesleniyordu. Güzeldi.”*

*Ö16-Kız: “Hocalara çok teşekkür ederim. Daha iyi iletişim kurmayı öğretti.”*

Çalışma kapsamında öğrencilere birebir aktivite yapmalarında rehberlik eden Spor Bilimleri Fakültesi antrenörlük bölümü öğrencilerini, çalışmaya katılan öğrencilerin çok sevdiği, onların rehberliğinden ve cesaretlerini teşvik edici tutumlarından memnun oldukları görülmektedir.

## TARTIŞMA

İlkokul öğrencilerinin fiziksel uygunluk, motor beceriler, sosyal ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin gelişimini desteklemek için geliştirilen fiziksel aktivite programının sonunda, programa ve devamında düzenli fiziksel aktiviteye karşı deneyimlerinin belirlenmesinin amaçlandığı bu çalışmada, fiziksel aktivite programı uygulanmaya başladıktan sonra öğrencilerin kendilerinde fiziksel, iyi oluş ve duygu durum açısından değişimler gözlemlendiğine, düzenli hareket etmenin sağlık, fiziksel uygunluk ve eğlence açısından önemli gördüklerine ve program bittikten sonra düzenli spor yapmayan öğrencilerin spora başlamaya, düzenli spor yapan öğrencilerinde farklı branşlarda sporlar denemeye istekli olduğu görülmüştür.

Fiziksel aktivitenin psikolojik ve fiziksel iyi oluş üzerindeki etkisini destekleyen Strong ve diğerleri (2005) makalesinde, fiziksel aktivitenin öğrencilerin motivasyon, bilişsel fonksiyonlar ve genel iyi oluş üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Orhan (2019), fiziksel aktivite ile sporun çocukların özgüven kazanmalarına, bedenlerini tanımalarına, sosyalleşmelerine, dünyayı keşfetmelerine, sağlıklı büyümelerine ve gelişmelerine değerli katkılar sunduğunu ortaya çıkarmıştır.

Biddle ve Mutrie (2008) yaptığı bir çalışmanın sonucunda, fiziksel aktivite programlarının öğrencilerin dikkat süresi, motivasyon, iş birliği ve motor becerileri gibi davranışsal değişimler üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, yapılan araştırmayı da desteklemektedir. Göktepe ve diğerleri (2016), fiziksel aktivite ve hareketli bir yaşamın çocuklarda dikkat ve hafıza gelişimini artırabileceğini, bu doğrultuda temel hareket becerilerine dayalı planlı oyun ve benzer etkinliklerin oldukça faydalı olabileceğini, Adsız (2010) düzenli spor yapan öğrencilerin

%83 oranla spor yapmayanlara göre daha dikkatli olduğunu, Bidzan-Bluma ve Lipowska (2018) günlük düzenli olarak en az bir saat fiziksel aktivite yapan okul çağı çocuklarının bilişsel işlevlerini daha iyi ortaya koyduklarını, Akcınılı (2005) hareket eğitiminin, sekiz yaş grubu çocuklarda dikkat ve hafıza gelişimi üzerinde olumlu etki gösterdiğini bildirmektedirler.

Çelik ve Buğday (2022) yaptıkları çalışmada fiziksel aktiviteye katılımın otizmlili bireylerde stres, anksiyete ve kaygı düzeyinde azalma; benlik kaygısı, sosyalleşme, özgüven ve başarı duygusunun yaşanmasında artışlar gibi psikososyal yönden iyileşme sağladığını bulmuşlardır. Aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılım bu bireylerde diyabet, obezite ve kardiyopulmoner hastalıklardan kaynaklı ölüm ve hastalık risklerinde azalmalara; motor fonksiyon, kas kuvveti ve fiziksel uygunluk düzeylerinde ise artışlara yol açmaktadır.

Bu çalışmada aktif olarak bir sporla uğraşan öğrenciler, psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Bu sonuç düzenli egzersiz/spor yapan kişilerin psikolojik iyi oluşlarının da iyi olduğuna ve aktif olarak bir spor dalıyla ilgilenenlerin sosyal temaslarının ve mutluluk düzeylerinin de artacağına işaret eden araştırma bulguları ile paralel görünmektedir (Akıncı ve Çimen, 2021; Elçi ve diğ., 2023; Lubans ve diğ., 2016; Orhan, 2019; Özdoğru, 2018; Yılmaz ve Erkalıç, 2023).

Çalışma sonucunda elde ettiğimiz bulgular, fiziksel aktivite düzeyi ve psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi gösteren araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Düzenli egzersiz/spor yapan kişilerin psikolojik iyi oluşlarının da iyi olduğuna ve aktif olarak bir spor dalıyla ilgilenenlerin sosyal temaslarının ve mutluluk düzeylerinin de artacağına işaret eden araştırma bulguları; elde ettiğimiz bulgular ile paralel görünmektedir (Akgül ve Karafil, 2021; Dayıoğlu ve Taştan, 2024; Lubans ve diğ., 2016; Satılmış ve diğ., 2023). Bu sonuçlar, fiziksel aktivitenin çocukların sağlığına katkı sağladığı görüşlerini desteklemektedir. Bu çalışmada, odak grup görüşme kapsamında elde edilen bulgular, okul temelli bir fiziksel aktivite programının ilkökul öğrencilerinin davranışları, motor becerileri ve fiziksel uygunluk düzeyleri açısından olumlu deneyimleri olduğunu göstermektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, okul temelli bir fiziksel aktivite programına katılan ilkökul öğrencilerinin program sonunda, programa ve devamında düzenli fiziksel aktiviteye karşı deneyimlerini belirlemektir. Çalışma kapsamında 1., 2., 3., ve 4. sınıflar için temel hareket becerilerini geliştirmek amacıyla 12 haftalık fiziksel aktivite programı uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda, egzersiz programını uygulamaya başladıktan sonra kendilerini hızlı, güçlü, iyi, enerjik ve heyecanlı hissettiklerini dile getirmişlerdir. Düzenli olarak hareket etmenin sağlık için, kilo vermek için, vücudumuzu geliştirmek için gerekli olduğunu; bu sebeplerden dolayı programı uygulayan öğrencilerin büyük çoğunluğunun düzenli hareket etmeye devam edeceklerini belirtmişlerdir. Program bittikten sonra düzenli olarak hareket etmeye devam edeceğini ifade eden öğrenciler bunun sebebi olarak; sağlık, güçlenmek, mutlu olmak sebeplerini sıralamıştır. Düzenli olarak spor yapan öğrenciler çoğunlukla futbol, jimnastik, yüzme ve basketbol spor dallarını tercih etmiştir. Bu program sonrasında hayatlarına sporu dâhil etmek isteyen öğrenciler basketbol, futbol, voleybol, yüzme, tenis ve karate spor dallarını istediklerini dile getirmişlerdir.

Gelecek çalışmalar için öneriler şunlardır; gelecekteki benzer çalışmalarda daha büyük örneklem gruplarına ulaşılması, araştırmanın farklı yaş grupları üzerinde yürütülmesi (örneğin, ortaokul veya lise öğrencileri), farklı okul

türleri veya coğrafi bölgelerde okuyan çocuklar üzerinde yürütülecek çalışmalar sonuçların geliştirilebilirliğini artırabilir.

**Yazar Katkısı:**

1. **Neslihan ER:** Veri Toplama ve/veya İşleme, Analiz- Yorum, Makale Yazımı, Eleştirel İnceleme
2. **Fatma ÜNAL:** Fikir/Kavram, Tasarım, Denetleme, Veri Toplama ve/veya İşleme, Eleştirel İnceleme

**Etik Kurul İzni ile İlgili Bilgiler**

**Kurul Adı:** Bartın Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu

**Tarih:** 06.12.2021

**Sayı No:** E-23688910-050.01.04-2100121755

## KAYNAKÇA

1. **Adsız, E.** (2010). *İlköğretim çağındaki öğrencilerde düzenli yapılan sporun dikkat üzerine etkisinin araştırılması* (Yayın No. 298898) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
2. **Akcımlı, N.** (2005). *Sekiz yaş grubu çocuklarda hareket eğitimi ile dikkat ve hafıza gelişiminin ilişkisi* (Yayın No. 164218) [Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
3. **Akgül, M. H., ve Karafil, A. Y.** (2021). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik sosyal destek algılarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi. *SPORMETRE The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(3), 164-175.
4. **Akıncı, A. Y., ve Çimen, E.** (2021). İlkokul öğrencilerinin hareketli ve sağlık yaşam yeterlilikleri (Isparta örneği). *Düzce University Journal of Sports Science*, 1(1), 17-27.
5. **Aktaş, S., Özül, G., Bağış, O., ve Güven, F.** (2016). The effects of 8-week aerobic training on body weight among sedentary females. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(2), 113-116.
6. **Aydın-Günbatır, S.** (2019). Olgu bilim (fenomenolojik araştırma) yöntemi. H. Özmen ve O. Karamustafaoğlu (Ed.). *Eğitimde Araştırma Yöntemleri içinde*. Pegem Akademi.
7. **Bailey, D.A., ve Martin, A.D.** (1994). Physical activity and skeletal health in adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6(4), 330-347. <https://doi.org/10.1123/pes.6.4.330>
8. **Baltacı, A.** (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231-274.
9. **Baltacı, G.** (2008). *Çocuk ve spor*. Klamat Matbaacılık.
10. **Best, J.R.** (2010). Effects of physical activity on children's executive function: contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331-351. doi: 10.1016/j.dr.2010.08.001
11. **Biddle, S.J.H., ve Mutrie, N.** (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*, 2nd edition. Routledge.
12. **Bidzan-Bluma, I., ve Lipowska, M.** (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: A systematic review. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 15(4), 800. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>
13. **Çelik, O.T., ve Buğday, B.** (2022). Otizmlili çocuklarda fiziksel aktivite. *Anatolian Journal of Health Research*, 3(1), 30-32. <http://dx.doi.org/10.29228/anatoljhr.55619>
14. **Çoknaz, H.** (2018). *Psikomotor gelişim*. Ankara: Gazi Kitabevi.
15. **Çöndü, A., Şener, O. A., ve Alpa, Ş.** (2018). Physical education classes of students selected comparison of the effects on motor features. *Turkish Studies Educational Sciences*, 13(27), 489-498.
16. **Daly-Smith, A.J., Zwolinsky, S., McKenna, J., Tomporowski, P.D., Defeyder, M.A., ve Manley, A.** (2018). Systematic review of acute physically active learning and classroom movement breaks on children's physicalactivity, cognition, academic performance and classroom behavior: Understanding critical design features. *BMJ Open Sport Exercise Medicine*, 4(1), 1-16. doi:10.1136/bmjsem-2018-000341
17. **Dayıoğlu, Ç., ve Taştan, Z.** (2024). İlkokul öğrencilerinde fiziksel aktivitelerin umut ve psikolojik sağlamlığa etkisi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 565-572.
18. **De Greeff, J.W., Bosker, R.J., Oosterlaan, J., Visscher, C., ve Hartman, E.** (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: A meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(5), 501-507.
19. **Dursun, G.** (2018). *Çocuklarda fiziksel uygunluk*. BEDRAY Basın Yayıncılık.
20. **Elçi, G., Genç, A., Yaşartürk, F., Aktaş, A.K., ve Kaya, G. Y.** (2023). Fiziksel aktivitenin depremzede çocuklar üzerindeki etkileri hakkında ebevyen görüşlerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1123-1133.
21. **Fedewa, A. L., ve Ahn, S.** (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521-535. doi: 10.1080/02701367.2011.10599785
22. **Göktepe, M., Akalın, C.T., ve Göktepe, M.M.** (2016). Kayak sporu yapan çocukların dikkat düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(3), 722-731.
23. **Haga, M.** (2008). Physical fitness in children with movement difficulties. *Physiotherapy*, 94(3), 253-259. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2007.04.011>
24. **Hands, B., ve Larkin, D.** (2002). Physical fitness and developmental coordination disorder. In: *Developmental coordination disorder*, SA Cermak and D Larkin (Eds.). Albany: Singular Publishing Group, pp. 172-184.
25. **Hardman, A. E., ve Stensel, D. J.** (2009). *Physical Activity and Health: The Evidence Explained*. Routledge: Abingdon.
26. **Havighurst, R. J.** (1972). *Developmental tasks and education*, 3rd ed. New York: David McKay Co.

27. Holt, N., Kingsley, B., Tink, L., ve Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 490-499. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.007>
28. Karaduman, A., ve Yılmaz, Ö. (2016). *Fizyoterapi ve rehabilitasyon. Genel Fizyoterapi 1. Cilt*. Ankara: Pelikan Yayınları.
29. Kuşgöz, A. (2005). *Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının karşılaştırılması*. (Yayın No. 187576) [Yüksek lisans Tezi, Muğla Üniversitesi] YÖK Ulusal Tez Merkezi.
30. Lees, C., ve Hopkins, J. (2013). Effect of aerobic exercise on cognition, academic achievement, and psychosocial function in children: A systematic review of randomized control trials. *Preventing Chronic Disease*, 10, E174. <http://dx.doi.org/10.5888/pcd10.130010>
31. Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., ve Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642.
32. Mayo Clinic. (2014). *Depression and anxiety: exercise eases symptoms*. Erişim adresi: <http://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/depression/in-depth/depression-andexercise/art-20046495>
33. Meydanhoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 125-135.
34. NICE Public Health Collaborating Centre. (2007). *Promoting physical activity for children: Review 2-Correlates of Physical Activity in Children: A Review of quantitative systematic reviews*. Switzerland, NICE Public Health Collaborating Centre.
35. Nies, M.A., ve McEwen, M. (2007). *Community/public health nursing: Promoting the health of populations*. 4th ed. Philadelphia: Saunders-Elsevier.
36. Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
37. Özata, F. (2021). *Sporla büyüyorum*. Detamat Tanıtım Tasarım Matbaacılık.
38. Özdoğru, A. A. (2018). Çocuk ve ergenlerin okul dışı zamanlarda spor aktivitelerine katılımı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 86-101.
39. Özer, M. K. (2020). *Fiziksel Uygunluk*. Nobel Akademik Yayıncılık
40. Pangrazi, R.P., Corbin, C.B., ve Welk, G.J. (1996). Physical activity for children and youth. *Journal of Physical Education, Recreation Dance*, 67(4), 38-43.
41. Pehlivan, Z. (2009). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 69-76. [https://doi.org/10.1501/Sporm\\_0000000152](https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000152)
42. Reed, J.A., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S.P., Gross, V.P., ve Kravitz, J. (2010). Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: A preliminary investigation. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(3), 343-351. doi: 10.1123/jpah.7.3.343
43. Robinson, L.E., Stodden, D.F., Barnett, L.M., Lopes, V.P., Logan, S.W., Rodrigues, L.P., ve D'Hondt, E. (2015). Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health. *Sports Medicine*, 45(9), 1273-1284. doi: 10.1007/s40279-015-0351-6
44. Satılmış, S. E., Bilgin, T., ve Ödemiş, M. (2023). Bir rekreasyonel aktivite olarak geleneksel sokak oyunlarının yabancı uyruklu çocuklarda sosyal beceri psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerine etkisinin incelenmesi. *ROL Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 1080-1097.
45. Saygı, Ö., ve Dükancı, Y. (2009). Kız çocuklarda sağlık ilişkili fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivite yoğunluğu ilişkisinin araştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 320-329.
46. Sebire, S.J., Jago, R., Fox, K.R., Page, A.S., Brockman, R., ve Thompson, J.L. (2011). Association between children's social functioning and physical activity participation are not mediated by social acceptance: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity*, 30(8), 106-114. doi: 10.1186/1479-5868-8-106
47. Siedentop, D.L. (2009). National plan for physical activity: education sector. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(2), 168-180. doi: 10.1123/jpah.6.s2.s168
48. Stodden, D., Langendorfer, S., ve Robertson, M.A. (2009). The association between motor skill competence and physical fitness in young adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 223-229.
49. Strong, W. B., vd. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
50. T.C. Sağlık Bakanlığı. (2014). *Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. 2. baskı. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
51. T.C. Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı. (2023). *On İkinci Kalkınma Planı (2024-2028)*. Erişim Adresi: [https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/12/On-ikinci-Kalkinma-Plani\\_2024-2028\\_11122023.pdf](https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2023/12/On-ikinci-Kalkinma-Plani_2024-2028_11122023.pdf)
52. Watson, A.J.L., Timperio, A., Brown, H., Best, K., ve Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity*, 14(1), 114. doi: 10.1186/s12966-017-0569-9
53. WHO (World Health Organization). (2010). *Global recommendations on physical activity for health* Erişim adresi: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>
54. Woolfolk, A.E. (1993). *Educational psychology*. Fifth edition. Allyn and Bacon, USA

55. Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
56. Yılmaz, K. B., ve Erkuş, A. O. (2023). Okul öncesi ve ilköğretim döneminde psiko-motor gelişimin fiziksel aktivite üzerindeki önemi. *Journal of Curriculum and Educational Studies*, 1(2), 292-305. <https://10.5281/zenodo.10429678>