

**Derleme**

## **FİZİKSEL OKURYAZARLIK: ANLAMI VE KAPSAMI**

### **PHYSICAL LITERACY: MEANING AND SCOPE**

Gönderilen Tarih: 30/09/2022  
Kabul Edilen Tarih: 20/03/2023

*Hasan Hüseyin ASLAN*

Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD

Orcid: 0000-0002-3617-8164

*Hüseyin ÜNLÜ*

Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor

Orcid: 0000-0002-3079-4417

\* Sorumlu Yazar: Hasan Hüseyin ASLAN, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, E-mail: aslanhasan68@hotmail.com

## Fiziksel Okuryazarlık: Anlamı ve Kapsamı

### ÖZ

Son yıllarda giderek artan hareketsiz yaşam alışkanlığı fiziksel aktivitenin teşvik edilmesini ve desteklenmesini kritik bir hale getirmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım ve fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması sürecinde bireylerin ve toplumların fiziksel aktivite ile ilgili bilgi, motivasyon ve yeterliğe sahip olmaları gerekmektedir. Tüm bunlar fiziksel aktivitenin içinde bulunulan dönemde ve yaşam boyu sürdürülebilmesini kolaylaştıracaktır. Bireylerin içinde buldukları dönemde ve gelecek yaşamlarında fiziksel aktiviteye katılımları konusunda fiziksel aktivite ile ilgili sahip oldukları bilgi, yeterli ve motivasyon fiziksel okuryazarlık olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktivitenin bireyler ve toplumlar için beklenen yararlarının görülebilmesi, toplumda fiziksel aktivitenin benimsenmesi ve yaygınlaşması açısından bireylerin ve toplumların fiziksel okuryazarlıkları son derece önemli görülmektedir. Bireylerin ve toplumların fiziksel okuryazarlıklarının artırılması sürecinde ise fiziksel okuryazarlığın yeterince anlaşılması gerekmektedir. Bu doğrultuda gerçekleştirilen bu çalışma ile fiziksel okuryazarlığın anlamı ve kapsamı konusunda bilgiler verilerek bu kavramın daha iyi anlaşılması ve toplumda fiziksel okuryazarlığın artırılmasına katkı sağlamak amaçlanmıştır. Çalışmada, Google Akademik ve Semantic Scholar veritabanlarında "Fiziksel Okuryazarlık" ve "Physical Literacy" anahtar kelimeleri kullanılarak 2010-2021 yılları arasında yapılan çalışmalar incelenmiş ve elde edilen bilgiler ışığında bir derleme yapılmıştır. Sonuç olarak; fiziksel okuryazarlık bireylerin fiziksel, duyuşsal, zihinsel ve sosyal olarak bütün bir gelişim göstermesine katkı sağlamaktadır. Fiziksel okuryazarlık yaşamın her dönemi için önemli ve gerekli iken özellikle temel hareketler döneminde fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesi önemli görülmektedir. Fiziksel okuryazarlığın artırılmasında bireyin içinde bulunduğu çevreye, ebeveynlere, öğretmenlere, beden eğitimi öğretmenlerine önemli sorumluluklar düşmekle beraber okul dışında da çocuklara fiziksel aktiviteye katılım fırsatlarının sunulması gerekmektedir. Çocukların ve gençlerin fiziksel okuryazarlıklarının artırılmasında en önemli fırsatı beden eğitimi dersleri sunmaktadır. Bu sebepten dolayı okullarda beden eğitimi dersleri ile ilgili gerekli iyileştirmelerin yapılması gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel okuryazarlık, fiziksel aktivite, beden eğitimi, spor

## Physical Literacy: Meaning and Scope

### ABSTRACT

The habit of sedentary life, which has been increasing in recent years, has made the encouragement and support of physical activity one. In participating in and disseminating physical activity, individuals and societies should have knowledge, motivation, and competence related to physical activity. All these will facilitate the continuation of physical activity in the current period and throughout life. Physical literacy is defined as the knowledge, competence, and motivation individuals have about physical activity in terms of their participation in physical activity in their current period and their future lives. Physical literacy of individuals and societies is considered extremely important in seeing the expected benefits of physical activity for individuals and societies and the adoption and spread of physical activity in society. Physical literacy should be adequately understood in increasing the physical literacy of individuals and societies. This study carried out in this direction, aims to contribute to a better understanding of this concept and increase physical literacy in society by giving information about the meaning and scope of physical literacy. The studies conducted between 2010-2021 using the keywords "Physical Literacy" and "Physical Literacy" in Google Academic and Semantic Scholar databases were examined. A review was done in light of the information obtained. In conclusion, physical literacy contributes to individuals' physical, emotional, mental and social development. While physical literacy is essential for every period of life, developing it, especially during basic movements, is necessary. To increase physical literacy in the environment in which the individual is located, parents, teachers, and physical education teachers have essential responsibilities. It is necessary to provide opportunities for children to participate in physical activity outside of school. Physical education classes offer the most crucial opportunity to increase the physical literacy of children and young people. For this reason, it is necessary to make the improvements required in school physical education lessons.

**Key Words:** Physical literacy, physical activity, physical education, sport

## GİRİŞ

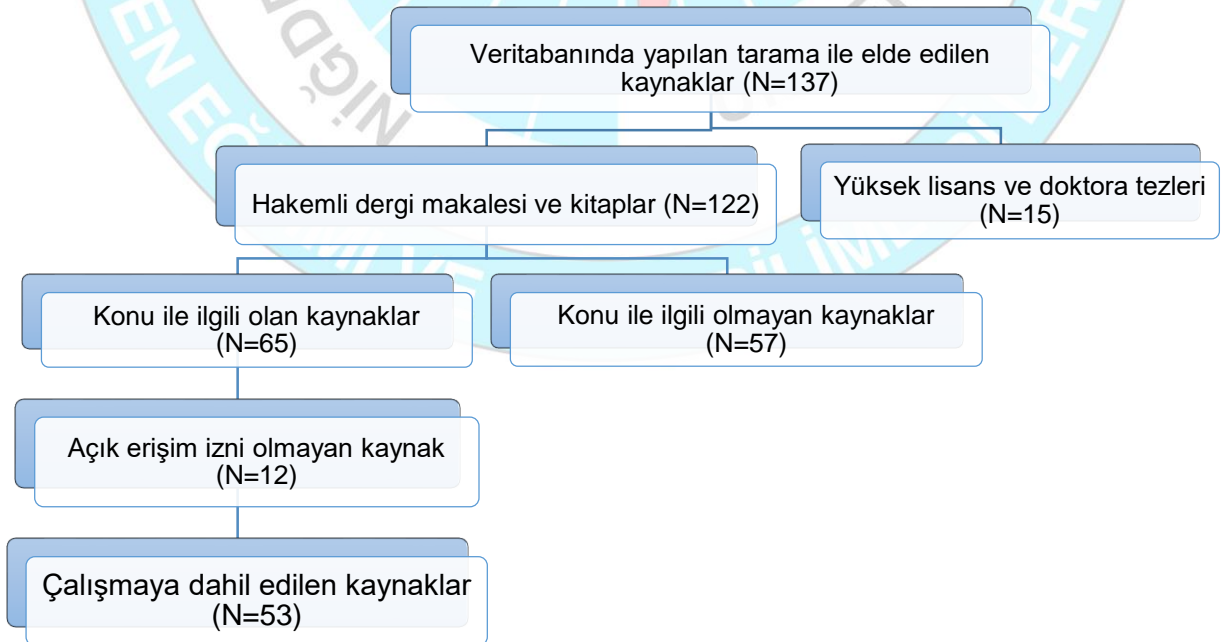
İnsanoğlu hayatının belirli bölümlerinde farklı amaçlarla hareket etme gereksinimi duymakta ve gündelik işler ya da planlı-programlı aktiviteler aracılığıyla bu gereksinimini karşılamaktadır. Bireyin hangi aktivitelere neden katılması gerektiğini ve bu aktiviteleri nasıl yapacağını bilmesi, kendi hareket kabiliyetinin farkında olarak karşılaşacağı farklı zorluklardaki durumlarda hareket edebilmek için özgüvene ihtiyaç duyması ve tüm bu aktivitelere katılma motivasyonuna sahip olması fiziksel okuryazarlık kavramını ortaya çıkarmıştır<sup>1</sup>.

Fiziksel okuryazar olan bir birey ise farklı zorluk ve formlardaki aktivitelere daha fazla katılmak isteyecek ve bu aktivitelerin kendisi ve çevresine ne kadar faydalı olduğunun da farkında olacak ve bu aktivitelere sadece kısa bir dönem içinde değil yaşamı boyunca katılmayı ve bu aktiviteleri düzenli bir şekilde yapmayı da alışkanlık haline getirecektir<sup>2</sup>. Kısaca; fiziksel olarak okuryazar bir birey, hayatı boyunca fiziksel aktiviteye katılacak becerikli, kendine güvenen ve motive bir kişidir.

Çalışmada fiziksel okuryazarlık kavramından, fiziksel okuryazarlığı oluşturan temel bileşenlerden, farklı yaş dönemlerine göre fiziksel okuryazarlığın genel özelliklerinden, fiziksel aktivite ile ilişkisinden, farklı ülkelerdeki fiziksel okuryazarlık uygulamalarından ve beden eğitimi derslerinde fiziksel okuryazarlığın yeri ve öneminden bahsedilecektir.

## MATERYAL VE METOT

Çalışma, "Google Akademik" ve "Semantic Scholar" veri tabanlarında 2010-2021 yılları arasında yapılan çalışmalardan "fiziksel okuryazarlık" ve "physical literacy" anahtar kelimeleri taranarak konuyla bağlantılı olan çalışmalar ile hazırlanmış geleneksel derleme türü bir çalışmadır. Elde edilen çalışmalardan hakemli dergide yayımlanan makaleler ve kitaplar bu çalışmaya dâhil edilirken; yüksek lisans ve doktora tezleri çalışmaya dâhil edilmemiştir.



Şekil 1. Derlemeye İlişkin Veri Tarama Akış Şeması



Şekil 1'de görüldüğü üzere yapılan tarama sonucunda 137 kaynağa ulaşılmıştır. İnceleme sonucunda bu kaynaklardan yüksek lisans ve doktora tezleri (N=15), konu ile ilgili olmayan kaynaklar (N=57) ile açık erişim izni olmayan (N=12) kaynaklar çalışmaya dâhil edilmemiştir. Çalışma ile uyumlu olan 53 makale ve kitap ile çalışma tamamlanmıştır.

### Fiziksel Okuryazarlık

Whitehead, (2013)<sup>3</sup> fiziksel okuryazarlığı, bireyin belirli bir amaç ile birlikte fiziksel aktivitelere katılmak için özellikle içsel olmak üzere motivasyona, güvene, fiziksel uygunluk ve yeterliliğe, bilgi ve anlayışa sahip olması, yine bu aktivitelere katılmaya değer vermesi ve sorumluluk alması olarak tanımlamaktadır. Birey bu özelliklere sahip olduğunda fiziksel aktiviteleri nasıl yapacağını, bu aktivitelerin kendisine hangi faydaları sağlayacağını bilir ve yaşamı boyunca aktif ve sağlıklı kalmak için fiziksel aktivitelere katılmaya istekli olur<sup>1</sup>.

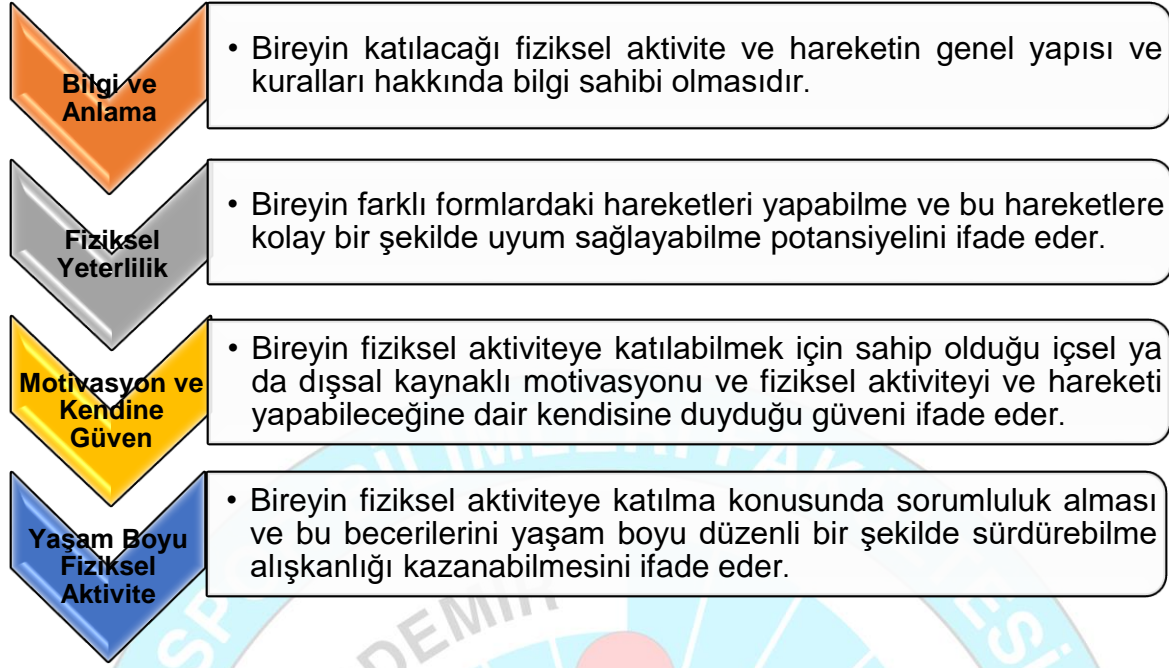
PHEC, (2010)<sup>2</sup> fiziksel okuryazarlığı, bireyin fiziksel gelişimlerine fayda sağlayan geniş çaplı fiziksel aktivitelere yetenekleri ile birlikte hareket edebilmeleri becerisi olarak tanımlarken; Way ve ark. (2016)<sup>4</sup> ise "bireyin çeşitli fiziksel aktivite ve spor ortamlarında kendi potansiyelinin farkında olmasını ve kendisine güvenmesini sağlayan temel hareket becerilerinin geliştirilmesi ve bu becerileri yaşam boyu sürdürebilmesi" olarak tanımlamaktadır. Fiziksel okuryazarlık ile ilgili yapılan diğer tanımlar ise Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1. Fiziksel Okuryazarlığın Tanımları**

Kaynak	Tanım
Whitehead (2013) <sup>3</sup>	Fiziksel aktiviteye katılmak için yeterli düzeyde motivasyona, bilgi ve anlayışa, özgüvene, fiziksel yeterliliğe ve yaşam boyu sürdürebilme becerisine sahip olması
PHEC (2010) <sup>2</sup>	Fiziksel gelişime fayda sağlayan geniş çaplı fiziksel aktivitelere sahip olunan yetenekler ile birlikte hareket edebilme becerisi
İPLA (2014) <sup>36</sup>	Yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılım için motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, değer vermek ve sorumluluk almak için bilgi ve anlayış
AfPE (2013) <sup>11</sup>	Çocuklara fiziksel aktiviteye yaşam boyu katılım için hareket temeli sağlayan motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış
The Aspen Institute (2015) <sup>42</sup>	Yaşam boyu fiziksel olarak aktif olma yeteneği, güveni ve arzusu

Fiziksel okuryazarlık hakkındaki bu tanımlar incelendiğinde bireyin bütün bir gelişim göstermesi ve öğrendiği becerileri yaşam boyu sürdürebilme alışkanlığı kazanabilmesi üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bu tanımlardan yola çıkarak fiziksel okuryazar bir bireyden kendi potansiyelini tanıması, hangi fiziksel aktiviteye neden katılması gerektiğini bilmesi, gerekli motivasyona sahip olması, farklı hareketleri yapabileceğine dair kendisine güven duyması ve fiziksel uygunluğunun yeterli olması beklenebilir.

Fiziksel okuryazarlığın bilgi ve anlama, fiziksel yeterlilik, motivasyon ve kendine güven ile yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı olmak üzere dört temel bileşeni vardır (Şekil 2)<sup>3</sup>.



**Şekil 2.** Fiziksel Okuryazarlığın Temel Bileşenleri (Whitehead, 2013)<sup>3</sup>.

Şekil 2'deki fiziksel okuryazarlığın temel bileşenleri göz önüne alındığında bu kavramın sadece psikomotor becerileri değil aynı zamanda bilişsel ve duyuşsal becerileri de kapsadığı görülecektir. Farklı zorluk seviyesine sahip hareketleri yerine getirebilme psikomotor, fiziksel ve rekreatif faaliyetlerin kuralları, genel yapısı ve taktikleri hakkında bilgi sahibi olma bilişsel, bu aktivitelere katılma için gerekli güven ve motivasyona sahip olma da duyuşsal alana girmektedir. Fiziksel okuryazar olan bir bireyden bu becerilere sahip olması beklenmektedir<sup>3</sup>. Yukarıdaki temel bileşenleri kazanan bir birey sadece fiziksel olarak değil duyuşsal, bilişsel ve psikolojik olarak da kendisini geliştirebilecek ve bu sayede bütünsel bir gelişim gösterebilecektir.

### **Farklı Gelişim Dönemlerinde Fiziksel Okuryazarlık**

Her birey sportif yeteneği hangi seviyede olursa olsun kendi potansiyeli dâhilinde fiziksel okuryazarlığını geliştirebilir. Whitehead, (2010)<sup>5</sup>e göre fiziksel okuryazarlıktaki temel hedef, yetenekli çocukları belirleyerek onları üst düzey elit sporcular yapmaktan ziyade spor yapmayı seven, katıldığı sportif aktivitelerin genel yapısı hakkında bilgi sahibi olan ve yaşam boyu spor yapma alışkanlığı kazanan bireyler olmalarına destek olmaktır.

Yaşam boyu edinilen tecrübeler fiziksel okuryazarlık serüveninde önemli olmasına rağmen 2-7 yaş arası kapsayan temel hareketler dönemi ile ergenlik dönemi çok daha önemli olarak görülmektedir<sup>6</sup>. Temel hareket becerileri fiziksel aktiviteye keyifli katılımın ve aktif bir yaşam tarzına ömür boyu ilgi duymanın önemli bir parçası olduğu için bir birey fiziksel okuryazarlığını geliştirmek istiyorsa öncelikle temel hareket becerilerine hâkim olmalıdır<sup>7</sup>. Bireyin temel hareketler ve ergenlik dönemini iyi değerlendirebilmesi için katılacağı etkinliklerin nitelikli ve ilgi çekici bir yapıya sahip olması büyük bir önem taşıdığı için özellikle temel hareketler döneminde bulunan çocuklar için hazırlanan ortamların ve programların nitelikli ve ilgi çekici olması, çocukların bu etkinliğe değer vermelerini, aktif olarak katılmalarını, dolayısıyla da yaşam boyu sürdürebilme ihtimallerini artıracaktır<sup>6</sup>.



## **Erken Çocukluk Döneminde Fiziksel Okuryazarlık**

Erken yaşlar, çocukların fiziksel gelişimleri sayesinde potansiyellerini ve yeteneklerini keşfettikleri bir dönem olmakla birlikte farklı zorluklarda tecrübe ettikleri hareketler sayesinde ilerleyen yaşlarda geliştirecekleri fiziksel okuryazarlıklarının temelini atıldığı heyecan verici<sup>8</sup> ve fiziksel aktivite alanında motor yeterlilik ve tutum gibi becerilerin sıklıkla kazanıldığı ve oluşturulduğu kritik bir dönemdir<sup>3</sup>. İlerleyen yaşlarda sağlıklı bir hayat alışkanlığı kazanabilmenin ve karşılaşılan farklı zorluklardaki hareketleri yapabileceğimize dair hissettiğimiz özgüven de yine erken çocukluk dönemine dayanmaktadır<sup>9</sup>.

Çocukların sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için hayatın ilk yıllarında yapılacak olan fiziksel aktivite çok önemli bir yer tutmakta olup; özellikle ilk üç yılda beyin oldukça hızlı geliştiği ve yaratıcı öğrenmeler arttığı için bu dönem içinde yapılacak etkinlikler çocuğun fiziksel ve zihinsel gelişimine katkı sağlayacaktır<sup>10</sup>. Özellikle ilkökul çağındaki çocukların fiziksel uygunluklarını geliştirecek, sağlıklı beslenme ve aktif yaşam hakkında bilinçlenmelerini sağlayacak aktiviteler, bütünsel gelişimlerini ve temel hareket kapasitelerini olumlu yönde etkileyecektir<sup>1</sup>.

Erken çocukluk döneminde bulunan bir çocuğun ilk eğitimcileri ebeveynleri, çocuk bakıcıları ya da okul öncesi eğitim kurumlarındaki öğretmenler olup; bu dönemdeki çocukların beceri gelişiminin desteklenmesi için bu eğitimciler tarafından güvenli ve zorlu bir formda oluşturulacak yapılandırılmamış oyunlar ve rekreasyon faaliyetleri kullanılabilir<sup>9</sup>. Çeviklik, denge, koordinasyon, dayanıklılık ve hız gibi beceriler oyunlar aracılığıyla geliştirilirse çocukların etkinliklere aktif katılması için daha fazla ilgisini çekecek ve çocuklar bu sayede çevrelerindeki farklı hareketleri "okumayı ve anlamayı" öğreneceklerdir<sup>11</sup>.

Bireyin hareket kabiliyetini geliştirebilmesi ve daha nitelikli bir şekilde yapabilmesi için temel hareket becerileri döneminde ayrıca yer değiştirme, dengeleme ve nesne kontrolü gerektiren hareket formlarını deneyimlemesi önemli görülmektedir<sup>12</sup>. Bu hareket formlarına örnek olarak farklı yönlerde durma ve yön değiştirme komutlarıyla yapılan koşu oyunları, yakalama oyunları, büyük ve küçük toplarla yuvarlama ve yakalama oyunlarının yanında çift ayak ve tek ayak ile farklı formlarda denge ve koordinasyon oyunları, küçük nesnelerin üzerinden zıplama oyunları, havuz ya da denizde su oyunları gösterilebilir<sup>9</sup>.

## **Ergenlik ve Yetişkinlik Döneminde Fiziksel Okuryazarlık**

Ergenlik dönemi fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesi ve desteklenmesi adına tıpkı erken çocukluk dönemi gibi önemli dönemlerden birisidir. Ergenlik döneminin başında bulunan çocuklar gerekli sorumluluk ve fırsat verildiği takdirde önceki dönemde kazandıkları becerileri sayesinde kendi hareket kalıplarını tasarlayabilirler. Bu gençlerin aktif bir yaşam tarzının faydalarını fark etmelerini sağlamak, fiziksel aktivite ile ilgili motivasyonlarını, güvenlerini ve yeterliliklerini desteklemek bu yolculukla önemli katkılar sağlayabilir<sup>3</sup>.

Ergenlik döneminde yer alan gençler arasında inaktivite ve sedanter yaşam tarzının yaygınlaşmasından dolayı fiziksel aktiviteye katılım oranı azalmakta ve bireylerin fiziksel okuryazarlıklarının gelişimi daha fazla önem kazanmaktadır<sup>13</sup>. Ergenlik döneminde bulunan bireylerin günlük yaşamdaki çoğu zamanlarını okullarda geçirdikleri kabul edildiğinde, nitelikli ve kaliteli beden eğitimi programları uygulamaları

sayesinde fiziksel aktiviteye katılmaları ve dolayısıyla da fiziksel okuryazarlıklarının desteklenmesi sağlanabilir. Bu destekler sayesinde fiziksel okuryazarlığı gelişen gençlerin, değişen ve zorlaşan durumlarda bile gelişmiş temel hareket becerisi kapasitesine ve duyuşsal becerilere sahip olduğu görülecektir<sup>5</sup>.

Ergenlikten yetişkinliğe geçen ve sağlıklı bir fiziksel okuryazarlık gelişimi gösteren bir birey, temel hareketler döneminde kazandığı becerileri ergenlik döneminde pekiştirme, kendi potansiyelinin farkında olma ve yaşam boyu sürdürebilme becerileri de kazandığı için yaşam kalitesine katkısı sayesinde fiziksel aktiviteye daha çok değer verecektir<sup>3</sup>. Dolayısıyla öğrenilen hareketlerin ve geliştirilen bireysel hareket kapasitesinin yaşam boyunca yapılacak düzenli egzersizlerle desteklenmesinin fiziksel okuryazarlığının bireye sağlayacağı faydaları artıracaktır düşünülmemektedir.

Başta temel hareketler ve ergenlik dönemleri olmak üzere psikomotor gelişim dönemlerini sağlıklı ve nitelikli bir şekilde geçiren bireylerin yetişkinlik dönemlerinde de fiziksel okuryazarlıklarını sürdürme olasılıklarının daha yüksek olmasını bekleyebiliriz. Çünkü bireyler bu kritik dönemlerde kazanmış oldukları becerileri büyüme, gelişme ve olgunlaşma ile birlikte sonraki dönemlerde daha nitelikli bir şekilde sergileyebilirler.

### **Fiziksel Okuryazarlıkta Ebeveynlerin, Öğretmenlerin ve Profesyonellerin Görevleri**

Her birey sahip olduğu genetik, çevresel, sosyo-ekonomik, sosyo-kültürel ve diğer birçok farklı faktörle birlikte kendi fiziksel okuryazarlık yolculuğunda birbirinden farklı özelliklere sahiptir. Fiziksel okuryazarlık felsefesinde en yetenekli bireylere ulaşarak onlara dersler vermek ve onları teşvik etmenin aksine bütün bireylerin farklı özelliklerde olduğu kabul edilmektedir<sup>5</sup>. Öğretmenlerin, ebeveynlerin ve diğer profesyonel kişilerin görevi ise çocuklara ya da gençlere bu yolculuklarında ilerleme kaydetmesi için rehberlik etmek, gerektiğinde destek ve yönlendirme sağlamaktır.

Beden eğitimi öğretmenleri ya da spor uzmanları çocuğun hareket gelişimi adına pratik ve teorik konularda bilgi sahibi olsa da anne babalar ya da bakıcılar bu konuda yeterli bilgi sahibi olmayabilir. Eğer gerekli eğitimi almazlarsa çocukların fiziksel gelişimlerini desteklemekte yetersiz kalabilirler.

Newport, (2013)<sup>14</sup> ailelerin ve bakıcıların ilk yaşlardan itibaren çocuklara fiziksel olarak aktif olma becerisini kazandırmalarını ve fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutumlar kazandırarak kendilerine güvenmelerine yardımcı olmalarını önermektedir. Bu sevgiyi kazandırabilmek için de pekiştirme ve ödüllendirme gibi pedagojik yöntemler kullanılabilir. Ödüllendirici ve teşvik edici etkinlikler sayesinde çocuklar temel hareket becerilerini öğrenebilmede daha istekli olacak ve hareketleri yapabileceklerine dair özgüven kazanacaklardır.

Bireyin fiziksel okuryazarlığının geliştirilmesi ve desteklenmesi için en kritik destekçileri arasında beden eğitimi dersleri ile beden eğitimi öğretmenleri de yer almaktadır. Choi ve ark. (2020)<sup>15</sup>, beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık anlayışlarının, etkili bir beden eğitimi öğretme ve öğrenme sürecini uygulayabilmesi ve yapılan etkinliklerin öğrencilere katkı sağlayabilmesi açısından önemli bir bileşen olduğunu düşünmektedirler.



## **Fiziksel Okuryazarlık ve Fiziksel Aktivite İlişkisi**

Fiziksel okuryazarlık felsefesinin temel bileşenleri ve hedefleri zaman zaman doğru anlaşılammamakta ve fiziksel aktivite ile karıştırılabilmektedir. Öncelikle bu iki kavramın birbiriyle ilişkisi olsa da farklı yapılarda oldukları bilinmelidir. Fiziksel aktivite, enerji harcamayı gerektiren ve iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketi<sup>16</sup> olarak ifade edilirken; fiziksel okuryazarlık ise bu fiziksel aktivitelere katılmak için gerekli bilgi ve motivasyona, özgüvene, fiziksel uygunluğa ve beceriye sahip olmak ve bu aktivitelere yaşam boyu katılma alışkanlığı kazanmak olarak tanımlanmaktadır<sup>17</sup>.

Son dönemde özellikle çocuklar ve gençler arasında yaygınlaşan sedanter yaşamın olumsuz etkilerinin azaltılması için fiziksel aktivitenin teşvikinin yanı sıra hızla artış gösteren televizyon ve bilgisayar başında geçirilen sürelerin kontrol edilmesi ve azaltılması da önemlidir. Yaşanması muhtemel olumsuz etkilerin azaltılması için çocukların günlük iki saatten fazla televizyon ya da bilgisayar başında vakit geçirmemeleri<sup>18</sup> ve ulaşım, oyun, spor, beden eğitimi vb. gibi çeşitli aktiviteler aracılığıyla günlük yaşamda aktif olmaları gerektiği önerilmektedir<sup>16,19,20</sup>.

Yapılan bazı çalışmalar fiziksel okuryazarlığın fiziksel aktivite için önemli bir öncül olduğunu ve fiziksel aktiviteler sayesinde geliştirildiğini göstermektedir<sup>21</sup>. Bireyler fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılma alışkanlığı kazandıkları takdirde katıldıkları aktivitelerin kendilerine ne gibi faydaları olacağı konusunda da daha bilinçli olacaklar ve zamanla fiziksel okuryazarlığa geçiş yapacaklardır<sup>22</sup>. Bu yüzden fiziksel aktivite ortamlarının hazırlanması ve bireylerin fiziksel aktiviteye katılmasının teşvik edilmesi ile fiziksel okuryazarlıkları desteklenebilir.

## **Dünyada Fiziksel Okuryazarlık**

Bireyin fiziksel aktiviteyi planlama ve buna katılma konusunda motive, yetenekli ve kendine güvenen bir yapıda olmasına katkıda bulunan fiziksel okuryazarlık, birçok ülkenin beden eğitimi müfredatına yön vermekte ve öğrencinin eğlenmesine, bağımsızlığın gelişmesine, fiziksel becerilerde ustalaşmaya, başkalarıyla çalışmayı öğrenmeye ve sağlıkla ilgili uygunluk kavramını takdir etmeye öncelik vermektedir<sup>15</sup>.

Fiziksel okuryazarlık felsefesi başta Kanada ve Amerika Birleşik Devletleri (ABD) olmak üzere birçok Asya ve Avrupa ülkesinde ciddi şekilde benimsenmekte ve bu felsefenin yaygınlaşması için ciddi yatırımlar yapılmaktadır. Örneğin, Avustralya Hükümeti fiziksel okuryazarlığın toplumda daha çok benimsenmesi ve uygulanması amacıyla 200 milyon dolarlık bir bütçe ayırmıştır<sup>23</sup>. Hong Kong'da çoğu eğitim kademesinde ve beden eğitimi öğretmenliği eğitimi veren yükseköğretim kademesinde de fiziksel okuryazarlık uygulamaları öğretim programlarının merkezine koyulmuştur<sup>15</sup>. ABD'de anaokulundan yükseköğretime kadar her seviyede çocukların fiziksel olarak aktif olmaları ve yaşam boyu spora teşvik edilmeleri amacıyla fiziksel okuryazarlık programları uygulanmakta ve çeşitli destekleyici programlar ile sağlanan uyum ve işbirliği sayesinde bireylerin bütünsel gelişimleri hedeflenmektedir<sup>24</sup>. ABD'de ayrıca Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Derneği (NASPE) güncellenmiş K-12 Standartlarında "fiziksel olarak eğitilmiş" ifadesini "fiziksel okuryazar" olarak değiştirmiş ve fiziksel okuryazarlığı beden eğitimi dersinin merkezine almış, bu sayede fiziksel okuryazarlık, beden eğitimi dersinde geliştirilen becerilerin, bilgilerin ve tutumların toplamı olarak düşünülmeye başlanmıştır<sup>3</sup>.



Galler Hükümeti tarafından geliştirilen “A Vision for Sport in Wales” isimli program küçük çocukların fiziksel aktivitelere katılması için gerekli desteğin ve rehberliğin verilmesini ve her çocuğun erken yaşlardan itibaren temel hareket becerilerini ve gerekli özgüveni kazanmasını amaçlamakta, bunun için de erken yaştaki çocukların kaliteli ve ilgi çekici fiziksel aktivite programlarına okullar ve beden eğitimi dersleri aracılığıyla katılmaları sağlanmaktadır<sup>25</sup>.

İrlanda’da bireylerin temel hareket becerilerini kazanmaları, aktif ve sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri ve artan obezite ile mücadele edilebilmesi amacıyla fiziksel okuryazarlık kavramı bir süredir kullanılmaktadır. Özellikle beden eğitimi dersi müfredatında yapılan düzenlemeler ile genel sağlığın korunması ve iyileştirilmesi adına uygulamalar yapılmaktadır. Ayrıca İrlandalı çocukların fiziksel okuryazarlıklarının geliştirilmesi ve yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılma alışkanlığı kazanmaları için 6 aşamalı olarak “Spor ve Fiziksel Aktivitede Yaşam Boyu Katılım (LISPA)” adında bir çerçeve program geliştirilmiştir<sup>26</sup>.

İsveç, öğrencilerin hareket ihtiyacını karşılayabilmeleri ve sağlıklı ve aktif bir yaşam alışkanlığını benimseyebilmeleri için okul içi ve okul dışı fiziksel aktivite ortamları hazırlamakta, öğrencilerin temel ve bileşik hareket becerilerini kazanmalarını ve zamanla daha geliştirebilmelerini önemsemektedir<sup>27</sup>. Diğer bir Avrupa ülkesi Malta’da Ulusal Denetim Ofisi’nin beden eğitimi ile ilgili 2010 yılında hazırladığı rapor sonuçlarına göre 2013 yılında uygulanmaya başlanan yeni beden eğitimi dersi müfredatında “Mini Oyunlarla Fiziksel Okuryazarlığı Öğretmek” şeklinde bir kazanıma yer verilmiştir<sup>28</sup>.

Fiziksel okuryazarlık felsefesini çok iyi bir şekilde benimseyen Kanada, fiziksel okuryazarlık konusunda resmi ve özel kurum-kuruluşlar aracılığıyla projeler geliştirip uygulamaktadır. Kanada Spor Merkezi, Kanada’lı gençlerin sağlıklı ve aktif bir hayat sürdürerek küçük yaşlardan yetişkinliğe kadar fiziksel aktivite içinde bulunmalarını, sahip oldukları bilgi ve becerileri geliştirmelerini ve spora karşı olumlu tutum geliştirerek yaşam boyu spor yapmalarını teşvik etmek için merkezine fiziksel okuryazarlık kavramını alan “Uzun Vadeli Sporcu Gelişimi” (LTAD) programını geliştirmiştir<sup>2</sup>.

Hollanda, toplumsal olarak fiziksel okuryazarlığı geliştirmek ve teşvik etmek için beden eğitimi derslerini değil spor kulüplerini ve federasyonları öncelikli olarak görmektedir. Spor kulüpleri ve federasyonları, elit ve performans sporcularının erken yaşlarda tespit edilmesi ve yeteneklerinin geliştirilmesi için fiziksel okuryazarlık felsefesinden faydalanmaktadır. Bu doğrultuda çocukların temel hareket becerilerinin spor kulüpleri, dernekleri ve federasyonları aracılığıyla erken yaşlarda geliştirilmesi gerekmektedir. Hollanda’nın fiziksel okuryazarlık felsefesinde bireylere aktif ve spor yapma alışkanlığı kazandırmaktan ziyade yetenekli olanlarının tespit edilerek üst düzey sporcular olmaları sağlanmalıdır. Bu yüzden Hollanda’da benimsenen fiziksel okuryazarlık felsefesi motivasyon, kendine güven, bilgi ve anlama ve yaşam boyu spor alışkanlığı kazanma bileşenlerinden ziyade yetenek belirleme ve geliştirme sürecine kaymıştır<sup>29</sup>.

### **Beden Eğitimi Dersleri ve Fiziksel Okuryazarlık**

Çocukların fiziksel okuryazarlıklarının geliştirilmesi amacıyla hazırlanan programların uygulanabilmesi için okulların ve beden eğitimi derslerinin uygulayıcılara yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu yüzden fiziksel okuryazarlık sürecinde beden eğitimi derslerine ve öğretmenlerine ayrı görev ve sorumluluklar düşmektedir.

Fiziksel okuryazarlık, beden eğitimi derslerine bir rakip ya da alternatif<sup>3</sup> olmak yerine aynı amaçlara hizmet eden ve beden eğitimi derslerinin temel hedefleri arasında yer alan bir kavramdır. Fiziksel okuryazarlık felsefesine göre beden eğitimi dersleri elit ya da müsabık sporcular yetiştirmek ya da spor ağırlıklı bir müfredat uygulamaktan ziyade her öğrencinin bireysel farklılıkları ve kişisel kapasiteleri ölçüsünde kendisini geliştirebilmesine fırsat verecek ve yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılma alışkanlığı kazandıracak bir yapıda olmalıdır<sup>5,30</sup>.

Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) (2015)<sup>31</sup>, temel hareketler döneminde ve ergenlik döneminde öğrencilere sunulacak kaliteli beden eğitimi derslerinin yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılma alışkanlığı kazanılmasında önemli bir etken olduğunu belirtmektedir. Bu yüzden beden eğitimi dersi programları da öğrencilerin spora karşı olumlu tutum ve ilgiye sahip olmalarına, düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmalarına ve aktif ve sağlıklı bir yaşam tarzı alışkanlığı kazanarak yaşamlarını daha sağlıklı sürdürmelerine yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır.

Fiziksel okuryazarlığın okullardan beklenen görevleri etkili bir şekilde yerine getirebilmesi için beden eğitimi dersi müfredatı ile kazandırılmak istenen bilgi, beceri ve anlayışın öğrencilere yaşam boyu fayda sağlaması ve öğrencilerin sürekli değişen dünya şartlarına ayak uydurabilmelerine yardımcı olması temeline dayanması gerekmektedir<sup>32</sup>. Okulların görevinin öğrencileri gerçek hayata hazırlamak olduğu bilindiğine göre öğrencilere kazandırılmak istenen becerilerin de buna uygun bir şekilde planlanması gerekmektedir.

Beden eğitimi öğretmenlerinin ders planlamalarında yer verdiği etkinliklerin, kullanmış oldukları öğretim yöntem ve tekniklerin de öğrencilerin beden eğitimi derslerinde fiziksel okuryazarlıklarını geliştirmeleri açısından da önemi büyüktür<sup>33</sup>. Ayrıca öğrencilere okul içi ve dışında deneyimlemeleri için hazırlanan programlar ödüllendirici, heyecan verici, beceri gelişimini destekleyen, motivasyonu artıran, özgüven kazandıran ve fiziksel aktivite sonunda yaşam boyu kullanılabilir bir yapıda olmalıdır<sup>34</sup>.

Öğretmenlerin algılamış oldukları fiziksel okuryazarlık düzeyleri de öğrencilerin fiziksel okuryazarlığı benimsemelerine ve alışkanlık haline getirmelerine olumlu katkılar sağlamaktadır<sup>35</sup>. Yani öğretmenlerin fiziksel okuryazarlığı bireysel anlamda benimsemeleri ve derslerinde bu kavramın kazanılması için uygun ortamları oluşturmaları öğrencilere iyi bir destek sağlayacaktır.

Bireyde herhangi bir konu hakkındaki öğrenme isteği ve öğrenme eksikliği o konu hakkındaki merak duygusunu artıracak ve dolayısıyla da bireyi araştırmaya itebilecektir. Dolayısıyla hem aileler hem de okullar aracılığıyla bireyin bu merak duygusu takdir edilmeli ve farklı zorluklardaki durumları tecrübe etmesi sağlanmalıdır. Beden eğitimi dersleri öğrencinin merakını ve dikkatini çekecek şekilde yapılandırılmaz ve hazırlanmazsa öğrencinin derse karşı öğrenme isteği ve motivasyonu da düşeceği için beden eğitimi derslerinde öğrencilerin farklı zorluklardaki becerileri tecrübe etmeleri ve kendilerini geliştirmeleri sağlanmalıdır<sup>1</sup>.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmada bireylerin ve toplumların fiziksel aktiviteye katılımı konusunda son derece önemli olan fiziksel okuryazarlık kavramının anlamı ve kapsamı konusunda bilgiler verilerek bu kavramın daha iyi anlaşılması ve toplumda fiziksel okuryazarlığın artırılmasına katkı sağlamak amaçlanmıştır.

Fiziksel okuryazarlığın başarılı bir şekilde uygulanması, desteklenmesi ve devamlılığının sağlanması bireyde kendini gerçekleştirme, kendine güven ve olumlu benlik saygısının gelişiminde çok önemli bir rol oynar<sup>5</sup>. Bu sayede yaşam kalitesinin ve doyumunun artırılması da mümkün olur. Ayrıca fiziksel okuryazarlık felsefesinin tam anlamıyla anlaşılması ve uygulanması bireyin fiziksel, duyuşsal, zihinsel ve sosyal olarak yani bütün bir gelişim göstermesine de katkı sağlayacaktır.

Fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesi ve desteklenmesi için yaşamın her bir dönemi farklı öneme sahip olmakla birlikte özellikle temel hareket becerilerinin kazanıldığı ilk yıllarda fiziksel okuryazarlığı geliştirmek, düzenli bir şekilde fiziksel olarak aktif olmayı ve yaşam boyunca aktif olmayı sürdürmeyi sevmeyi öğrenmenin temelidir<sup>5,14</sup>. Bu yüzden öncelikle ailede ebeveynler daha sonra okullarda öğretmenler, antrenörler ve ilgili profesyoneller tarafından temel hareket döneminde bulunan çocuklar için zenginleştirilmiş fiziksel aktivite imkânları sunulmalı ve çocukların bu gelişimleri desteklenmelidir.

Bireylerin fiziksel okuryazarlıktan istenilen düzeyde verim elde edebilmesi için kendi çabalarının yanında yaşadığı çevresine düşen bazı sorumluluklar da vardır. Öğrencilerin fiziksel okuryazarlıklarının geliştirilmesi, desteklenmesi ve fiziksel aktiviteye katılmaları konusunda motivasyonlarının artırılması için beden eğitimi dersleri ve okullar kritik bir öneme sahip olmasına rağmen okul içi ve okul dışı etkinlikler ile desteklenmediği sürece istenilen verim alınmayabilir<sup>15</sup>. Çünkü fiziksel okuryazarlık kavramı sadece beden eğitimi dersleri ile sınırlı değildir<sup>21</sup>.

Okullar ve beden eğitimi dersleri sahip oldukları potansiyeller sayesinde fiziksel okuryazarlık için çok önemli konumdadır. Ancak eğitim programlarının hedefleri nedeniyle bazen fiziksel okuryazarlık felsefesi olumsuz etkilenebilmektedir. Son dönemde akademik derslere ait sınavlar ve akademik başarı kaygısının öne çıkmasından dolayı beden eğitimi derslerine ve fiziksel aktiviteye katılım konusuna gereken önem verilememektedir. Bunun yanında beden eğitimi derslerine ayrılan sürenin azalması, okullarda çocukların yeterince hareket edememeleri öğrencilerin obezite sıklıklarının artmasına ve sedanter yaşam biçimi alışkanlıklarını benimsemelerine neden olmaktadır<sup>38</sup>. Bu yüzden okullarda öğrencilerin fiziksel okuryazarlıkları desteklenmek amacıyla beden eğitimi derslerine katılım fırsatlarının artırılması gerekmektedir.

Ülkemizde ilkokullarda sınıf kademesine göre haftada 2-5 saat arasında beden eğitimi ve oyun dersi, ortaokul kademesinde haftada 2 saat beden eğitimi, ortaöğretim kademesinde de kurumun türüne göre farklı ders saat ve programlarda beden eğitimi dersi uygulanmaktadır<sup>39</sup>. Beden eğitimi ders saatlerinin az olması toplumsal bir fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık kültürü oluşturabilmek için yetersiz olabilir. Taşmektepligil vd. (2006)<sup>41</sup>'nin yaptığı çalışmaya göre öğretmenlerin yarısından fazlası ders saatinin yetersiz olduğunu belirtmiştir.



Beden eğitimi ders saatlerinin tekrar revize edilerek yeterli sürenin verilmesi, beden eğitimi dersi içeriğinin zenginleştirilmesi, beden eğitimi öğretmenlerinin beden eğitimi öğretimi yeterliklerini artıracak çalışmaların yapılması, okulların fiziksel imkânlarının geliştirilmesi ve malzeme ihtiyacının giderilmesi, öğrencilerin maruz kaldığı sınav baskısını azaltacak çalışmaların yapılması ve erken yaşlardan itibaren nitelikli beden eğitimi dersi ile tanışmaları hem fiziksel okuryazarlığı elde etmiş hem de sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk parametreleri olumlu gelişim gösteren bir toplumun inşa edilmesine katkı sağlayabilir.

Fiziksel okuryazarlığın daha iyi anlaşılabilmesi için çeşitli araştırma ve çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışmaların büyük bir kısmının fiziksel becerilere, fiziksel uygunluğa ya da sağlıklı bir yaşama odaklanması diğer becerilerin ihmal edilmesine neden olabilmektedir. Çünkü fiziksel okuryazarlık sadece fiziksel becerileri değil aynı zamanda duyuşsal, psikolojik, bilişsel ve toplumsal çıktıları da olan kapsamlı bir kavramdır. Bu yüzden bundan sonra fiziksel okuryazarlık ile ilgili yapılacak olan çalışmaların toplumsal, psikolojik, bilişsel ve duyuşsal becerileri de ön plana çıkarması fiziksel okuryazarlığın daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır<sup>40</sup>.

## KAYNAKLAR

1. Dudley DA. (2015). A conceptual model of observed physical literacy. *The Physical Educator*. 72(5), 236-260.
2. Physical and Health Education Canada. (2010). What is the relationship between Physical Education and Physical Literacy?. [https://phecana.ca/sites/default/files/content/docs/resources/Physical\\_Literacy\\_Brochure\\_2010.pdf](https://phecana.ca/sites/default/files/content/docs/resources/Physical_Literacy_Brochure_2010.pdf) [Erişim tarihi: 04.08.2022].
3. Whitehead ME. (2013). Stages in physical literacy journey. *International Council of Sport Science and Physical Education*. 65, 52–56.
4. Way R., Trono C., Mitchell D., Laing T., Vahi M., Meadows C., Lau, A. (2016). Sport for life: Long-term athlete development resource paper. [https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-N\\_web.pdf?x96000](https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-N_web.pdf?x96000) [Erişim tarihi: 04.08.2022].
5. Whitehead ME. (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. UK. Routledge.
6. Sport New Zealand. (2015). Physical literacy approach. <https://sportnz.org.nz/resources/physical-literacy-approach/> [Erişim tarihi: 04.08.2022].
7. McKean M. (2013). Physical literacy in children - The underpinning competencies? *Sports Medicine & Doping Studies*. 3, 2.
8. Maude P. (2013). Growing physical literacy in the young child. *International Council of Sport Science and Physical Education*. 65, 109-114.
9. Higgs C., Balyi I., Way R., Cardinal C., Norris S., Bluehardt M. (2008). *Developing physical literacy: A guide for parents of children ages 0 to 12*. Sport for Life. The National Benefits Hub Research That Supports Recreation.
10. Gruhn W. (2002). Phases and stages in early music learning. A longitudinal study on the development of young children's musical potential. *Music Education Research*. 4(1), 51-71.
11. Association for Physical Education. (2013). Primary school physical literacy framework. <https://www.afpe.org.uk/physical-education/primary-school-physical-literacy-framework/> [Erişim tarihi: 04.08.2022].

12. Government of British Columbia. (2019). British Columbia's new curriculum.
13. Higgs C., Cairney J., Jurbala P., Dudley D., Way R., Mitchell D. (2019). Developing physical literacy-Building a new normal for all Canadians. Sport for Life Society. Canada.
14. Newport A. (2013). Helping young Children in the early years to foster a lifelong love of being physically active. *International Council of Sport Science and Physical Education*. 65, 115-121.
15. Choi SM., Sum RKW., Wallhead T., Sit CHP., Ha ASC., Shy DY., Wei FM. (2020). Preservice physical education teachers' perceived physical literacy and teaching efficacy. *Journal of Teaching in Physical Education*. 40(1), 146-156.
16. World Health Organization (WHO). (2010). Global recommendations on physical activity for health. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979> [Erişim tarihi: 04.08.2022].
17. Giblin S., Collins DJ., Button C., MacNamara A. (2017). Practical precursors to reconsidering objective for physical activity in physical education. *British Journal of Sports Medicine*. 51(21), 1572-1572.
18. Tremblay MS., Carson V., Chaput JP., Connor Gorber S., Dinh T., Duggan M., Zehr L. (2016). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: an integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 41(6), 311-327.
19. Canada's Physical Literacy Consensus Statement. (2015). <https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/consensus-statement/> [Erişim tarihi:15.02.2022].
20. SHAPE America (Society of Health and Physical Educators). (2014). National standards & grade level outcomes for K-12 physical education. Human Kinetics: Canada.
21. Edwards LC., Bryant AS., Keegan RJ., Morgan K., Jones AM. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: a systematic review. *Sports Medicine*. 47(1), 113-126.
22. Almond L. (2013). What is the value of physical literacy and why is physical literacy valuable? *International Council of Sport Science and Physical Education*. 65, 35-41.
23. 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.
24. Corbin CB., Kulinna PH., Sibley BA. (2020). A dozen reasons for including conceptual physical education in quality secondary school programs. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 91(3), 40-49.
25. Rainer P., Davies J. (2013). Physical literacy in Wales–The role of physical education. *Journal of the International Council of Sport Science and Physical Education*. 65, 289-298.
26. Coaching Ireland. (2012). Coaching strategy for Ireland 2008 – 2012. University Limerick: Ireland.
27. Lundvall S., Tidén A. (2013). Assessing embodied knowledge in Swedish PEH: The influence of physical literacy *International Council of Sport Science and Physical Education*. 65, 326-336.
28. Tonna L. (2013). Physical literacy: the maltese perspective. *International Council of Sport Science and Physical Education*. 65, 337-343.
29. Pot N., Van Hilvoorde I. (2013). A critical consideration of the use of physical literacy in the Netherlands. *International Council of Sport Science and Physical Education*. 65, 313-320.



30. Sum RKW., Wallhead T., Ha ASC., Sit CHP. (2018). Effects of physical education continuing professional development on teachers' physical literacy and self-efficacy and students' learning outcomes. *International Journal of Educational Research*. 88, 1-8.
31. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) (2015). *Quality physical education (QPE): Guidelines for policy makers*. France.
32. Hardman K. (2011). Physical education, movement and physical literacy in the 21st century: pupils' competencies, attitudes and behaviours, 6th FIEP European congress. 15-25, Poreč, Croatia.
33. Silverman S., Mercier K. (2015). Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE. *Journal of Sport and Health Science*. 4(2), 150-155.
34. Sport New Zealand. (2015). *Physical Literacy Approach*. <https://sportnz.org.nz/resources/physical-literacy-approach/> [Erişim tarihi:15.02.2022].
35. Munusturlar S., Yıldız G. (2020). Beden eğitimi öğretmenleri için algılanan beden okuryazarlığı ölçeği'nin faktör yapısının Türkiye örneğine yönelik sınanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 35(1), 200-209.
36. International Physical Literacy Association (IPLA). (2017). Definition of physical literacy. <https://www.physical-literacy.org.uk/blog/defining-physical-literacy/> [Erişim tarihi:15.02.2022].
37. Whitehead ME. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*. 6(2), 127-138.
38. Rasberry CN., Lee SM., Robin L., Laris BA., Russell LA., Coyle KK., Nihiser, AJ. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive Medicine*. 52, 10-20.
39. Milli Eğitim Bakanlığı. (2018). Talim Terbiye Kurulu haftalık ders çizelgeleri. <https://ttkb.meb.gov.tr/www/haftalik-ders-cizelgeleri/kategori/7> [Erişim tarihi: 24.04.2022].
40. Longmuir PE., Tremblay MS. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 87(1), 28-35.
41. Taşmektepligil Y., Yılmaz Ç., İmamoğlu O., Kılıcıgil E. (2006). İlköğretim okullarında beden eğitimi ders hedeflerinin gerçekleştirme düzeyi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 139-147.
42. The Aspen Institute. (2015). Physical literacy: a global environmental scan. [assets.aspeninstitute.org/content/uploads/files/content/mages/sports/GlobalScan\\_](https://assets.aspeninstitute.org/content/uploads/files/content/mages/sports/GlobalScan_) [Erişim tarihi. 04.08.2022].