



T.C.  
NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
BEDEN EĞİTİM VE SPOR ANABİLİM DALI

**UYARLANMIŞ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR AKTİVİTELERİNİN  
HAFİF ZİHİNSEL ENGELLİ BİREYLERİN YAŞAM  
KALİTELERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans

Abdulkerim TÜRKÇÜER

Dr. Öğr. Ü. Kürşat ÖZCAN

Nevşehir

Ağustos 2021

## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK**

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

### **Tezi Hazırlayan**

Abdulkerim TRKER



**“Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Hafif Zihinsel Engelli Bireylerin Yaşam Kaliteleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi”** adlı Yüksek Lisans tezi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzu’na uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Abdulkerim TÜRKÇÜER

Danışman

Dr. Öğr. Ü. Kürşat ÖZCAN

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Başkanı

Doç. Dr. Selçuk AKPINAR

İmza

Dr. Öğr. Ü. Kürşat ÖZCAN danışmanlığında Abdulkerim TÜRKÇÜER tarafından hazırlanan “**Uyarlanmış Beden Eğitimi Ve Spor Aktivitelerinin Hafif Zihinsel Engelli Bireylerin Yaşam Kaliteleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi** ” adlı bu çalışma, jürimiz tarafından Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

...../...../.....

### JÜRİ

Danışman : Dr. Öğr. Ü. Kürşat ÖZCAN

Üye : Doç. Dr. Selçuk AKPINAR

Üye : Prof. Dr. Selahattin AKPINAR

Üye :

Üye :

### İMZA

.....

.....

.....

.....

.....

### ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun ...../...../..... tarih ve ..... sayılı Kararı ile onaylanmıştır.  
...../...../.....

.....  
Enstitü Müdürü

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde ve tez çalışmamın tüm aşamalarında her zaman yanımda olup destek veren, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Kürşat Özcan'a,

Başta anabilim dalı başkanı Saygıdeğer Hocam Doç. Dr. Selçuk Akpınar'a ve lisansüstü eğitimim boyunca bana her zaman yardımcı olan değerli hocalarıma,

Tez uygulamalarını yapabilmem için bana desteklerini esirgemeyen Rasim Uzer İş Eğitim Okulu idaresi, öğrencileri ve öğretmenlerine,

Bu yolda desteğini hep arkamda hissettiğim ablam Zeliha DOKUTUR'a,

Yüksek lisans eğitimim süresince, bana her zaman vakit ayıran ve yönlendiren abim Prof. Dr. İbrahim TÜRKÇÜER'e,

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana inanan, güvenen ve desteğini hep hissettiğim sevgili eşim Tülay TÜRKÇÜER ve kızlarıma,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin Hafif Zihinsel Engelli  
Bireylerin Yaşam Kaliteleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi**

**Abdulkerim TÜRKCÜER**

**Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi  
ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Ağustos 2021  
Danışman: Dr. Öğr. Ü. Kürşat ÖZCAN**

**ÖZET**

Araştırmanın amacı, hafif zihinsel engelli öğrencilerin ilgi, ihtiyaç ve beceri düzeylerine göre düzenlenen uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerinin, yaşam kalitesi üzerine etkilerini incelemektir. Araştırmanın evrenini Nevşehir’de yaşayan ve hafif zihinsel yetersizliği olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise, Nevşehir Rasim Uzer İş-Eğitim Okulu öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmamıza yaşları 13 ile 18 arasında olan 37 hafif zihinsel engelli çocuk katılmıştır. Katılımcıların %51,4’ü (n=19) kız, %48,6’sı (n=18) ise erkektir. Çalışma grubu, Seçmeli Beden Eğitimi Dersi alan öğrenciler (Deney grubu n=19) ve almayan öğrenciler olarak (Kontrol grubu n=18) gruplara ayrılmıştır. 6 hafta süren çalışmamızda deney grubuna haftada 2 gün ve günde 1 ders saati Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor Aktiviteleri yaptırılmıştır. Araştırmada iki bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Birinci bölümde 5 maddeden oluşan kısa bilgi formu bulunmaktadır. İkinci bölümde ise “Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği Ebeveyn Formu” (ÇiYKÖ) kullanılmıştır. Form, Aktivitelerin başlamasından önceki 1 hafta içinde (ön-test), bitmesinden sonraki 1 hafta içinde (son-test) ve aktivitelerin bitiminden sonraki 6. hafta içinde (kalıcılık testi) ebeveynler tarafından doldurulmuştur.

Araştırmanın analizinde spss 22 paket program kullanılmıştır. Ön – Son – Kalıcı etki testlerinden elde edilen veriler, cinsiyet-yaş-sınıf-seçmeli ders parametrelerine göre analiz edilmiştir. Seçmeli Ders Parametresine göre deney grubunun fiziksel sağlık puanı, psiko-sosyal toplam puanı ve ölçek toplam puanı arasında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. (p<0,05). Kontrol grubunun fiziksel sağlık puanı, psiko-sosyal toplam puanı ve ölçek toplam puanı arasında farklılık tespit edilmemiştir (p>0,05). Cinsiyet-Yaş-Sınıf parametrelerine göre ise hiçbir grupta ve ÇiYKÖ’nün hiçbir alt boyutunda farklılık belirlenmemiştir.

Sonuç olarak uyarlanmış beden eğitimi ve spor etkinliklerinin hafif düzeyde zihinsel engelli bireylerin toplam yaşam kalitesini artırabileceği ve ilgili okullardaki seçmeli beden eğitimi derslerinin hafif düzeyde zihinsel engelli çocuklar için önemli fırsatlar oluşturduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Engellilik, hafif zihinsel engel, uyarlanmış beden eğitimi, yaşam kalitesi

**Investigation of the Effects of Adapted Physical Education and Sports Activities  
on the Quality of Life of Individuals with Mild Intellectual Disabilities  
Abdulkerim TÜRKÇÜER**

**Nevşehir Hacı Bektaş Veli University, Institute of Social Sciences, Department  
of Physical Education and Sports, M.A., August, 2021  
Supervisor: Assist. Prof. Kürşat ÖZCAN**

**ABSTRACT**

The aim of the study is to examine the effects of adapted physical education and sports activities, which are organized according to the interests, needs and skill levels of mildly mentally retarded students, on the quality of life. The population of the research consists of individuals living in Nevşehir and having mild mental retardation. The sample group of the research consists of H. Rasim Uzer Special Education Vocational Training Center students. 37 mildly mentally retarded children aged between 13 and 18 participated in our study. 51.4% (n=19) of the participants were female and 48.6% (n=18) were male. The study group was divided into groups as students who took Elective Physical Education Course (Experimental group n=19) and students who did not (Control group n=18). In our study that lasted for 6 weeks, Adapted Physical Education and Sports Activities were given to the experimental group 2 days a week and 1 lesson hour a day. A questionnaire consisting of two parts was used in the research. In the first part, there is a short information form consisting of 5 items. In the second part, the "Pediatric Quality of Life Inventory-Parent Reports (PedsQLS) was used. The form was completed by the parents within 1 week before the activities started (pre-test), within 1 week after they ended (post-test), and within 6th week after the end of the activities (permanence test).

SPSS 22 package program was used in the analysis of the research. The data obtained from the Pre-Post-Permanent Impact tests were analyzed according to gender, age, class and elective course parameters. According to the Elective Course Parameter, Significant differences were found between the physical health score, psycho-social total score and scale total score of the experimental group ( $p<0.05$ ). There was no difference between the physical health score, psycho-social total score and scale total score of the control group ( $p>0.05$ ). No difference was found in any group and in any sub-dimension of PedsQLS according to gender, age or class parameters.

As a result, it can be said that adapted physical education and sports activities can increase the total quality of life of individuals with mild mental retardation, and elective physical education courses in the relevant schools create important opportunities for children with mild mental retarded.

**Keywords:** Disability, mild mental retardation, adapted physical education, quality of life

## İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET .....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER .....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
1. GİRİŞ .....	1

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### ENGELLİLİK ZİHİNSEL ENGELLİLİK UYARLANMIŞ BEDEN EĞİTİMİ VE YAŞAM KALİTESİ

1.1. Engellilik.....	5
1.1.1. Engelliliğin Nedenleri.....	7
1.1.1.1. Doğum öncesi nedenler.....	7
1.1.1.2. Doğum sırasındaki nedenler.....	8
1.1.1.3. Doğum sonrası nedenler.....	8
1.1.2. Engelliliğin Sınıflandırılması.....	8
1.2. Zihinsel Engellilik.....	9
1.2.1. Zihinsel Engelliliğin Sınıflandırılması.....	11
1.2.1.1 Psikolojik Sınıflandırma .....	11
1.2.1.1.1. Hafif Düzey Zihinsel Yetersizlik .....	12
1.2.1.1.2 Orta düzey zihinsel yetersizlik .....	12
1.2.1.1.3. Ağır düzey zihinsel yetersizlik.....	13
1.2.1.1.4. Çok ağır düzeyde zihinsel yetersizlik .....	13
1.2.1.2. Eğitsel Sınıflandırma.....	13
1.2.1.2.1. Eğitilebilir Zihinsel Engelli.....	14
1.2.1.2.2. Öğretilebilir Zihinsel Engelli .....	14
1.2.1.2.3. Klinik Bakıma Muhtaç.....	14
1.2.2. Zihinsel Engelli Çocukların Özellikleri .....	14



1.2.2.1. Zihinsel Engelli çocukların Bilişsel Özellikleri .....	15
1.2.2.2. Zihinsel Engelli Çocukların Sosyal ve Duygusal Özellikleri .....	15
1.2.2.3. Zihinsel Engelli Çocukların Dil ve Konuşma Özellikleri .....	16
1.2.2.4. Zihinsel Engelli Çocukların Fiziksel ve Motorik Özellikleri.....	16
1.2.3. Zihinsel Engellilerin Eğitiminde Kullanılacak Öğretim Yaklaşımları.....	17
1.2.3.1. Açık Anlatım Yöntemi.....	18
1.2.3.2. Basamaklandırılmış Öğretim Yöntemi .....	18
1.2.3.3. Doğrudan Öğretim Yöntemi .....	18
1.3. Beden Eğitimi Ve Spor .....	19
1.3.1. Beden eğitimi ve sporun önemi.....	20
1.3.2. Beden eğitimi ve sporun amaçları.....	21
1.3.3. Beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitelerin insanlar üzerindeki etkileri.	23
1.3.4. Beden eğitimi dersinin çocuk gelişimi üzerindeki etkileri.....	25
1.4. Uyarlanmış Beden Eğitimi Ve Spor.....	28
1.4.1. Uyarlanmış fiziksel aktivitenin tarihi.....	31
1.4.2. Zihinsel engellilerde uyarlanmış beden eğitimi ve sporun önemi .....	33
1.4.3. Engelli bireyler için geliştirilmiş beden eğitimi modelleri .....	37
1.5. Yaşam Kalitesi .....	40
1.5.1. Yaşam kalitesine etki eden faktörler .....	42
1.5.2. Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite ilişkisi .....	44
1.5.3. Engelliler için yaşam kalitesinin önemi .....	45
1.5.4. Engellilerde yaşam kalitesi ve spor ilişkisi .....	46

## İKİNCİ BÖLÜM

### GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Evren Örneklem ve Çalışma Grubu .....	48
2.2. Çalışma Programı ve İçeriği.....	49
2.3. Veri Toplama Aracı.....	49
2.4. Verilerin Toplanması.....	50

2.5. Verilerin Analizi.....	50
-----------------------------	----

## **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR**

BULGULAR.....	51
---------------	----

TARTIŞMA VE SONUÇ .....	56
-------------------------	----

KAYNAKÇA.....	64
---------------	----

EKLER.....	89
------------	----



## TABLÖLAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yaşam kalitesi alt boyutları .....	42
<b>Tablo 2.</b> Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımları.....	51
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları.....	51
<b>Tablo 4.</b> Katılımcıların Sınıflara Göre Dağılımları .....	52
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Ders Seçimlerine Göre Dağılımları .....	52
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre Dağılımları.....	52
<b>Tablo 7.</b> Deney ve Kontrol Grubu Dağılımları .....	53
<b>Tablo 8.</b> Gruplara Göre Ölçek Toplam Puanı Tablosu.....	53
<b>Tablo 9.</b> Gruplara Göre Fiziksel Sağlık Puanı Tablosu.....	54
<b>Tablo 10.</b> Gruplara Göre Psiko-Sosyal Toplam Puanı Tablosu .....	55

# 1. GİRİŞ

## **Araştırma Problemi**

Uyarlanmış beden eğitimi aktiviteleri zihinsel engelli bireylerin yaşam kalitelerini etkiler mi?

## **Alt Problemler**

1. Uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılan hafif zihinsel engelli bireylerin yaşam kaliteleri ile sedanter hafif zihinsel engelli bireylerin yaşam kaliteleri arasında fark var mıdır?
2. Uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerinin hafif zihinsel engellilerin yaşam kaliteleri üzerindeki etkileri, yaşa göre farklılık gösterir mi?
3. Uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerinin hafif zihinsel engellilerin yaşam kaliteleri üzerindeki etkileri, öğrenim düzeyine göre farklılık gösterir mi?
4. Uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerinin hafif zihinsel engellilerin yaşam kaliteleri üzerindeki etkileri, cinsiyete göre farklılık gösterir mi?

## **Araştırmanın Hipotezleri**

**H0:** Uyarlanmış beden eğitimi aktivitelerinin, hafif zihinsel engelli bireylerin yaşam kalitelerine herhangi bir etkisi yoktur.

**H1:** Uyarlanmış beden eğitimi aktiviteleri, hafif zihinsel engelli bireylerin yaşam kalitelerini olumlu etkiler.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, hafif zihinsel engelli öğrencilerin ilgi, ihtiyaç ve beceri düzeyleri dikkate alınarak düzenlenen uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerinin yaşam kalitesi üzerine etkilerinin incelenmesidir.

### **Araştırma Gerekçesi**

İnsanların, hayatları boyunca sağlıklı kalmak, mutlu bir yaşam sürmek ve sahip oldukları potansiyellerinin farkında olmak için spor yapmaya ihtiyaçları vardır. Yaşadığımız toplum, sadece normal bireylerden oluşmamaktadır. Çeşitli seviyelerde yetersizliği olan vatandaşlarımız da toplumumuzun bir parçasıdır. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri, sağlıklı bireyler için hayat boyu sağlıklı kalmak ve mutlu bir yaşam sürdürmelerini sağlarken, yetersizliği olan bireyler için önemi daha farklıdır. Yetersizliklerinden dolayı aile ve çevreden kaynaklı baskı altında olan, kimi zaman toplumda dışlanan engelli bireyler için spor, farklı bir hayatın kapısını açabilmektedir. Katıldıkları spor aktiviteleri sayesinde engelliliğin getirdiği stresi atabilmekte, engelliliklerini unutmakta ve kendilerini gösterme fırsatı bulabilmektedirler. Bireydeki engelliliğin türü ve derecesi fark etmeksizin katıldıkları fiziksel aktiviteler bireylere haz vermekte, özgüvenlerini artırmakta ve yapabileceklerinin farkında olmasını sağlamaktadır. Spor sayesinde, yetersizliği olan bireylerdeki yaşam motivasyonunun arttığı gözlenmektedir (Yıldız, 2016; Çevik, 2013).

Yaşam kalitesi, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları önemli fırsatlardan yararlanırken zevk almaları ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması olarak ifade edilmektedir (Özmete, 2010). Yetersizliği olan bireylerin, yapabileceklerinin farkında olarak katılabilecekleri pek çok aktivite bulunmaktadır. Aktivitelerle engelli bireylerin topluma kazandırılması, hayatlarının kolaylaştırılması ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesi amaçlanmaktadır. Bu aktivitelerden en önemlisi ise spordur. Sportif aktiviteler sayesinde yetersizliği olan bireyler sosyalleşebilmektedir. Yetersizliği olan bireyler katıldıkları sportif aktivitelerle fiziksel ve psikolojik olarak güçlenerek yaşamdan daha fazla zevk aldıklarından dolayı yaşam kalitelerinin de yükseldiği düşünülmektedir (Kumcağız, 2018). Yetersizliği olan bireylerin ihtiyaçlarına göre düzenlenen spor aktivitelerinin, kas kuvvetini artırdığı ve çeşitli motor becerilerini olumlu yönde etkilediği, bu sayede yetersizliği olan bireylerin

günlük ihtiyaçlarını daha kolay ve bağımsız yapabilir hale geldikleri söylenebilmektedir (Karakurt, 2017).

Zihinsel engelli çocukların sağlıklı gelişim gösteren çocuklara göre fiziksel uygunluk düzeyleri ve psikomotor becerileri daha zayıftır. Zihinsel yetersizlik gösteren bireylerin yaşlarının ilerlemesine paralel olarak kas, kuvvet, denge, hız ve bazı becerilerindeki kaybın da arttığı gözlenmektedir. Özel gereksinimi olan bu bireylerde psikomotor becerilerin ve fiziksel uygunluk düzeylerindeki zayıflığın nedeni olarak yeteri kadar spor aktivitelerine katılamamaları gösterilebilir. Yetersizliği olan bireylerin var olan potansiyellerini en üst seviyede kullanmalarını sağlamak için, bireylerin ihtiyaçlarına özel hazırlanan programların, gerekli araç gereçlerle uygun eğitim ortamlarında desteklenmesi gerekmektedir. Özel gereksinimi olan bireylerin çevreye uyumlarını, sosyalleşmelerini ve motor beceri gelişimlerini sağlamak için, özel eğitim programlarının içinde beden eğitimi ve spor derslerinin olması gerektiği bilinmektedir. Zihinsel yetersizliği olan bireylerin eğitilmelerinin amacının; günlük yaşantısını kendi başına yapabilecek seviyeye gelmesi ve psikomotor becerilerin gelişimine yönelik olduğu göz önüne alındığında, özel eğitim ihtiyacı olan bireyler için beden eğitimi ve spor dersine katılmalarının ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Akademik olarak bakıldığında, zihinsel yetersizliği olan bireylerin beden eğitimi ve spor dersinde, diğer derslere göre daha başarılı oldukları görülmektedir. Özel eğitim programları içinde yer alan ve yetersizliği olan bireylere uyarlanan beden eğitimi programları sayesinde bireylerin saldırgan davranışları azalmakta, paylaşma, sevme ve ahlaki değerlere uyma duygularında gelişim olmaktadır. Uyarlanmış beden eğitimi programlarına katılan özel eğitim öğrencilerinin, yapılan spor aktiviteleri sayesinde motivasyonları artmakta ve yaşam kaliteleri yükselmektedir (Kardaş, 2017; Akın, 2016; Korkusuz, 2019).

Yetersizliği olan bireyler için hazırlanan uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktiviteleri, özel eğitim programını tamamlayan etmenlerdendir. Bireysel farklılıklar göz önüne alınarak, uyarlanmış beden eğitiminin engelli bireylerde önceliği; sosyalleştirmek, motor becerilerini geliştirmek ve karşılaşılan zorluklarla mücadele etmeyi öğretmektir. Uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktiviteleri, farklı düzeyde yetersizliği olan bireyler için disiplinler arası yaklaşımla hazırlanmaktadır. Voleybolun bazı kurallarının değiştirilerek ‘’oturarak voleybol’’ şeklinden

oyunması, basketbolun "tekerlekli sandalye basketbolu" olarak oynanması, uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktiviteleri örneklerindedir. Uyarlanmış beden eğitimi aktivitelerini çeşitlendirerek yetersizliği olan bireylerin hayat boyu spor aktivitelerine istekli bir şekilde katılmaları sağlanabilir. Yetersizliği olan bireylerin, uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılmasıyla daha sağlıklı olabilecekleri, sosyalleşebilecekleri, topluma uyum sağlamadaki problemlerinin azalacağı, yaşam kalitelerinin artacağı düşünülmektedir (Kuruoğlu, 2020; Günaydın, 2016).

Buradan hareketle yapılan ayrıntılı literatür incelemesinde, uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerinin hafif zihinsel engellilerin yaşam kalitesi üzerindeki etkisine dönük Türkçe çalışmaların az olduğu görülmüştür. Bu nedenle çalışmamız Türkçe Literatüre katkı sağlayacaktır.

Ayrıca, tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 salgını nedeniyle fiziksel aktivite imkânları büyük oranda kısıtlanan hafif zihinsel engelli öğrenciler, okul programlarında yer alan beden eğitimi ve spor derslerinde fiziksel aktivite ihtiyaçlarını karşılayabilme imkânı bulabilmektedirler. Salgın şartları altında yapılacak olan uyarlanmış beden eğitimi aktivitelerinin, hafif zihinsel engelli bireylerin yaşam kalitesine nasıl etki ettiğine dair bir çalışmaya da rastlanmamıştır. Araştırmamız bu yönüyle de benzer çalışmalardan farklılık göstermektedir.

Tüm bu gerekçelerle araştırmamızın ilgili literatüre önemli düzeyde katkı yapması beklenmektedir.

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **ENGELLİLİK ZİHİNSEL ENGELLİLİK UYARLANMIŞ BEDEN EĞİTİMİ VE YAŞAM KALİTESİ**

#### **1.1. Engellilik**

İnsanlık tarihi kadar eski olan engellilik olgusu, toplumun bütün kesimlerince önemsenmesi gereken ve bütün boyutlarıyla ele alınması zorunlu olan bir konudur. Çünkü İnsanlar hayatlarına sağlıklı başlayıp sonrasında bazı istenmeyen durumlar yaşayarak yetersizliği olan bireye dönüşebilir. Dünyada yaşanan bilimsel gelişmeler ve kültürel değişimlerin yaşanması, toplumun engelliliğe bakış açısını olumlu yönde etkilemiştir. (Karadağ, 2020; Gürler, 2020; Öztürk, 2012; Yanık, 2020).

Engellik dünyanın her yerinde dil, din, ırk ayırt etmeksizin görülebildiğinden, her zaman her yerde geçerli ölçülerle tanım yapılamamaktadır. İngilterede mevcut özürlü açıklayan kör, sağır ve benzeri terimlerin zaman içinde “özürlü” kavramının karşılığı olan “handicapped” kelimesine dönüşmekte, Japoncada engellilik zararlı, kirli, musibet gibi kelimeler ile ilişkilendirmekte, Türkçede ise engellilik önceleri “sakat, kör- âmâ, sağır, dilsiz-lal, total, çolak” gibi olumsuz çağrışım yapan kelimeler ile dile getirilirken, ilk olarak “özürlü” kelimesine daha sonra da “engelli” kelimesine dönüşmüştür (Çaha 2016;Özay,2019). Engellilik birden çok bilim dalının konusu olduğundan ortak tanım ve engellilik için kullanılan ortak bir kavram görülememektedir. Bunun sonucunda da kavram çeşitliliği oluşmakta ve literatürde “engellilik”, “özürlülük”, “anormallik”, “yetersizlik”, “sakat”, “gerilik”, “eksiklik”, “maluliyet”, gibi birçok kavram bulunmakta ve engelliliğin değişik tanımları yapılmaktadır (Yaman, 2019;Öztürk, 2012; Canarlan, 2014; Özgüç, 2018;Baykan, 2018; Başbakkal, 2014; Özcan, 2019 ).



Gerşil ve Alımanoğlu (2020) yaptığı bir çalışmada engellilik tanımlanırken yetersizlikler, aktivite sınırlılıkları ve katılım kısıtlamaları için kullanılan ve (herhangi bir sağlık sorunu bulunan) birey ile o bireyle ilgili bağlamsal faktörler (evresel ve kişisel faktörler) arasındaki olumsuzluklara atıfta bulunan bir çatı terim olarak ifade edilmiştir.

Uluslararası alışma Örgütü (ILO) engelliliği, ”Uygun bir iş temini, muhafazası ve içinde ilerlemesi hususundaki beklentileri kabul edilmiş fiziksel ve zihinsel bir özürlü sonucu önemli ölçüde azalmış olan birey” olarak tanımlamıştır (Ünsür, 2020; İnan, 2013).

Bir çalışmada engelliliğin tanımı yaklaşımlara göre yapılmıştır. Genetik yaklaşımda “zihinsel ya da fiziksel bozukluk sonucu ortaya çıkan bir durum olarak” tanımlanır. Moral yaklaşımı “özürlülüğün ahlaki çöküntüden kaynaklandığını, insanın içindeki şeytanın veya ahlaksızlığın dışa vurumu” olduğunu öne sürmektedir. Sosyal yaklaşımda ise engellilik “fiziksel ya da zihinsel bir bozukluk sonucu olmayıp, sosyal organizasyon sonucu ortaya çıkan bir durum” olarak tanımlanmaktadır (Demirbilek, 2013).

Türk Dil Kurumu sözlüğünde engel, “bir Őeyin gerçekleşmesini engelleyen sebep, mâni, mahzur, müşkül, mâni”, engelli ; “engeli olan, mâni”, özürlü ise “ özürlü olan, engelli, kusurlu” olarak tanımlanmaktadır ( TDK).

Sosyal Hizmetler Kanununun 2828 kanun numaralı 572/5 md. "Engelli", doğuştan veya sonradan herhangi bir hastalık veya kaza sonucu bedensel, zihinsel, ruhsal, duygusal ve sosyal yeteneklerini çeşitli derecelerde kaybetmesi nedeniyle normal yaşamın gereklerine uymama durumunda olup; korunma, bakım, rehabilitasyon, danışmanlık ve destek hizmetlerine ihtiyacı olan kişiyi ifade etmektedir (T.C Aile, alışma ve Sosyal Bakanlığı, 1997).

2005 yılında TBMM’den çıkarılan 5378 sayılı Engelliler Hakkında Kanun’un 3. Maddesi, 2014 yılında 6518 sayılı Kanun ile düzenlenerek engelli tanımı yapılmıştır. Buna göre engelli “Fiziksel, zihinsel, ruhsal ve duygusal yetilerinde çeşitli düzeyde kayıplarından dolayı topluma diğer bireyler ile birlikte eşit koşullarda tam ve etkin katılımını kısıtlayan tutum ve evre koşullarından etkilenen bireyi” ifade etmektedir (Resmî Gazete, 2005)

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu'nun kabul ettiği Sakat Kişilerin Hakları Bildirgesi'nde engelli tanımı "Normal bir kişinin kişisel ya da sosyal yaşantısında kendi kendisine yapması gereken işleri, bedensel veya ruhsal yeteneklerindeki kalıtsal ya da sonradan olma herhangi bir noksanlık sonucu yapamayanlar" şeklinde yapılmaktadır (Kabak, 2019).

Dünya Sağlık Örgütü ve Dünya Bankası tarafından 2011 yılında yayımlanan Dünya Engellilik Raporunun giriş bölümünde engellilik şöyle değerlendirilmiştir; Uluslararası İşlevsellik, Engellilik ve Sağlık Sınıflandırması (ICF) engelliliği sakatlık, faaliyet sınırlılığı ve katılım kısıtlılığı için şemsiye bir terim olarak kullanılmaktadır. Engellilik, (beyin felci, Down sendromu, depresyon ve benzeri) sağlık sorunları olan bireylerin (negatif tavırlar, erişilemeyen ulaşım ve kamu binaları, sınırlı sosyal destek gibi) kişisel ve çevresel faktörlerle etkileşimlerinde ortaya çıkan olumsuz durumları ifade eder (WHO, 2011). Dünya Sağlık örgütü, engellilik ile ilgili farklı bir tanımı ise " vücut işlevlerinde ve yapılarında spesifik bir azalma meydana gelmesi veya yaşamın herhangi bir alanına katılmaktan alıkoyan veya katılmayı güçleştiren sorunlar olması olarak" olarak ifade edilmektedir (WHO, 2011).

### **1.1.1. Engelliliğin Nedenleri**

Engelliliğin nedenleri tam tespit edilememekle birlikte çeşitli sınıflamalar görülmektedir. Bu sınıflama kültürel- ailesel gerilik, organik gerilik olabileceği gibi çevresel ve kalıtsal olarak da gruplara ayrılmaktadır. Belirli sınıflamaya bağlamak çok kabul görmese de engelliliğin nedeninin bilinmesi ortaya çıkan durumların önlenmesi için önemli kazançlar sağlayacaktır. En fazla tercih edilen sınıflamaya baktığımızda; doğum öncesi nedenler, doğum sırasındaki nedenler ve doğum sonrası nedenler olarak üç grupta sınıflayabiliriz (Mirze, 2020; Karakaş, 2018; Koca, 2010)

#### **1.1.1.1. Doğum öncesi nedenler**

Anne adayının hamilelik esnasında yaşadığı durumlar ve kalıtsal etmenler ön plana çıkmaktadır. Bunlar arasında, gebelik öncesi ve sırasında yanlış beslenme, aile soyunda olan genetik bir hastalık, yanlış ilaç kullanımı, röntgen ışınlarına maruz kalma, ebeveynlerdeki kan uyuşmazlığı, Hamilelik sürecinde geçirilen bulaşıcı ve ateşli hastalıklar (kızamıkçık, sarılık, frengi, suçiçeği vb.), Annenin 20 yaşından küçük 35 yaşından büyük olması, gebelik sırasında yaşanan çeşitli psikolojik ve

travma durumları yer almaktadır (Özer, 2010; Baykoç Dönmez, 2011; Yaman, 2019).

#### **1.1.1.2. Doğum sırasındaki nedenler**

Doğum süresinin uzamasından kaynaklı bebeğin oksijensiz kalması, doğum sırasında sağlık personelinin yaptığı hatalar, doğumhanede bebeğin kaptığı enfeksiyonlar, doğumun uzman kişilerce yaptırılmaması, bebeğin yanlış pozisyonda gelmesi, vakum ve forseps araçlarının yanlış kullanımı sonucu bebeğin çeşitli travmaya maruz kalması bu nedenler arasındadır (Özer, 2010; Baykoç Dönmez, 2011; Yaman, 2019)

#### **1.1.1.3. Doğum sonrası nedenler**

Engellilik durumunun ortaya çıkmasında doğum sonrası önemli bir yer tutmaktadır. Doğumdan hemen sonra ya da belirli kazalar geçirilen hastalıklar vücut ve akıl sağlığını etkileyecek her türlü olumsuzluk engelli olmaya bir sebeptir (Güler, 2005). Yine bu sebeplerin yanı sıra zehirlenmeler, afetler, çocuğun ihmal ve istismarı, toplumsal ve çevresel faktörler, bebeğin aşılarının ihmal edilmesi doğum sonrası nedenler arasında sayılmaktadır (Karatepe, 1998; Özer, 2010).

#### **1.1.2. Engelliliğin Sınıflandırılması**

Engelliler eğitilmeleri, ihtiyaçlarının belirlenmesi ve çeşitli iş olanaklarından yararlanmaları amacıyla sınıflandırılmaktadır. Fakat sağlık örgütleri ve çeşitli resmi kurumların engellilere yönelik yaptığı ortak bir sınıflandırma bulunmamaktadır (İnan, 2013;Canarlan, 2014). Milli Eğitim Bakanlığının yaptığı sınıflandırmaya bakacak olursak;

1. Zihinsel Engelliler
2. Duygu ve Davranış Bozukluğu Olanlar
3. Bedensel Yetersizliği Olanlar
4. Konuşma ve Dil Sorunları
5. İşitme Engelliler
6. Görme Engelliler şeklin de sınıflandırılmıştır (MEB, 2014).

Engelliler için yapılan sportif müsabakalarda da sınıflandırma yapılmıştır. Yapılma amacı ise sporcunun oyun içindeki kabiliyeti, başarı derecesi ve fiziksel özelliklerine bakılarak yapılmaktadır. Engelli sporcular için yapılan bu sınıflandırma müsabakalarda eşit şartlarda yarışma imkânı sunmaktadır (Ergun, 2011). Bu sınıflandırmaları sıralayacak olursak;

1. Ampute ( kısmı ya da tamamen uzvun kaybolmasıdır)
2. Cerebral palsy ( beyin merkezli kas kontrolünün olamama durumudur)
3. Zihinsel Engelli
4. Görme Engelli
5. Omurilik yaralanması olanlar (Tekerlekli Sandalye ye bağımlı olanlar)
6. Les Autres ( Hareket sisteminde bozukluğu olanlar)

Engelli vatandaşların istihdamı amacıyla almaları gereken “Engelli Sağlık Kurulu Raporu” vermek için “Özürlülük Ölçütü, Sınıflandırması ve Özürlülere Verilecek Sağlık Kurulu Raporları Hakkında Yönetmelik” tasnif edilmiştir. Yönetmelik hükümleri ile “engelli sağlık kurulu raporlarının alınışı, geçerliliği, değerlendirilmesi ve engelli sağlık kurulu raporu verebilecek yetkili sağlık kurumlarının tespiti ile ilgili usul ve esasla belirlenmiş, engellilerle ilgili derecelendirmelere, sınıflandırmalara ve tanımlamalara gereksinim duyulan alanlarda ortak bir uygulama geliştirmek ve uluslararası sınıflandırma ve ölçütlerin kullanımının” yaygınlaştırılması sağlanmaya çalışılmıştır. “Engellilere ilişkin sınıflandırma sistemi olarak Dünya Sağlık Örgütü tarafından sağlık ve sağlıkla ilgili durumların tanımlanması için ortak standart bir dil ve çerçeve oluşturmak amacı ile geliştirilen ve insanın işlevselliği ve kısıtlılıklarla ilgili durumlarının tanımlanmasını sağlayan” “İşlevsellik Yetiyitimi ve Sağlığın Uluslararası Sınıflandırması-ICF” esas alınmıştır. Bu yönetmeliğe göre: “Fiziksel”, “Zihinsel”, “Görme”, “Duygusal ve Davranışsal Sorunlar”, “İşitme”, “Süreğen (Kronik)”, “Dil ve Konuşma” ve “Sınıflanamayan” şeklinde sekiz grupta sınıflandırma yapılmıştır. (Arıkan ve Ayyıldız, 2018; Lollar, 2005)

## **1.2. Zihinsel Engellilik**

MÖ 1500 de Mısır Thebes yazıtlarında beyin hasarına bağlı akıl rahatsızlığı olarak başlayan zihinsel engellilik , “zihinsel engelli”, “zekâ geriliği”, “zihinsel yetersizlik”,

“zihinsel engellilik”, “zihinsel öğrenme yetersizliği” gibi terimler kullanılarak, zihinsel fonksiyonların normalin altında olan bireyleri tanımlamalar yapılmıştır. Zihinsel engellilik tıp alanında kreten, mongoloid, mikrosefal, hidrosefal, beyin hasarlı, beyin özürlü gibi deyişler kullanılırken psikologlar ise geri zekâlı, zihinsel özürlü, sınır zekâ, zihinsel normalaltı ifadelerini kullanmaktadır. Zihinsel engelliliği eğitimciler öğrenme durumuna göre değerlendirmiş ağır öğrenen, güç öğrenen, öğrenme engelli, öğrenme güçlüğü olan, zor öğrenen gibi kavramlar kullanmışlardır. Çeşitli alanlarda yapılan çalışmalarda zihinsel engelliliği tanımlamada farklılıklar çıksa da bu tanımlar “zekâ veya biliş” ve “öğrenmedeki yetersizlik” ile bağdaştırılmıştır (Karakoç, 2015; Günaydın, 2016; Fenge ve Subaşıoğlu, 2020). Zihinsel engellilik toplumsal yapıdaki değişimlerden, bilim ve teknoloji alanındaki ilerlemelerden etkilenmiş tanımlar sürekli farklılaşmıştır. (Metin, 2018)

Çağlayan (2014) bir çalışmasında zihinsel engelliliğin tanımını ‘*özellikle gelişim döneminde ortaya çıkan bilişsel, dil, motor ve sosyal beceriler gibi zekânın genel seviyesine katkıda bulunan becerilerin düşüklüğü tarafından karakterize edilen akıl gelişiminin durması ya da tamamlanmaması durumudur*’ şeklinde ifade etmiştir.

Yapılan bir araştırmada zihinsel engelliliği tanımlarken erken dönemde başlayan, öz bakım becerilerinde, zekâ ve iletişim alanında ve sosyal yönden davranış bozukluklarına yol açan bir engellilik olarak ifade edilmiştir (Demirbilek, 2013).

T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı zihinsel engeli , ‘*Gelişimsel yetersizlik türüdür. Zihin engeli, genel anlamda bireylerin zihinsel gelişmesindeki gecikmeler, çevreye uygun olmayan davranışlar ya da olgun olmayan tepkilerde bulunma, akademik, psikolojik, fiziksel, sosyal ve dil gelişimi alanlarında ortalamanın altında performansta bulunma*’ şeklinde ifade etmiştir.(T.C Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2014)

Milli Eğitim ise zihinsel engeli, zihinsel fonksiyonları ortalamanın iki standart sapma altında değişiklik gösteren, kavramsal, pratik ve sosyal becerilerindeki eksik durumların 18 yaşından önce ortaya çıkan, özel eğitim ve destek eğitim hizmetlerine ihtiyacı olan bireyler olarak açıklamıştır.(MEB, 2006)

1876 yılında kurulan AAMR (Amerika Zihinsel Engelliler Birliği) zihinsel engelliliği en genel bir ifadeyle; 18 yaşından önce başlayan, uyumsal davranışlardan olan iletişim, öz bakım, ev yaşamı, sosyal beceriler, toplumsal duyarlılık, kendini

yönetme, akademik işlevler, boş zamanları değerlendirme, iş yaşamı gibi alanlardan ikisi ya da daha fazlasını yapamaması olarak tanımlanmaktadır (Amirhandeh,2011; İlhan E vd. 2015 ).

### **1.2.1. Zihinsel Engelliliğin Sınıflandırılması**

Zihinsel engelli bireyleri özelliklerine göre ayırmak, bu farklılıkların saptanması alacakları eğitim destek hizmetlerinin sağlanması ve topluma uyum süreçlerinde gerekli hayati becerileri kazandırmak için son derece önemlidir. Sınıflandırma yaparken kabul görmüş zekâ testleri uygulanmaktadır (Kurt, 2020). Bu testler arasında 2 yaş ile 6 yaş arası uygulanan bilişsel yetenekleri ölçen Wechsler testi, 2-7 yaş çocukların yeteneklerini ölçmek için McCarthy Çocuk Yetenekleri Ölçeği, akademik başarısı düşük olan 2-21 yaş çocukların bilişsel yeteneklerini değerlendirmek için sözsüz değerlendirme ölçeği Leiter Uluslararası Performans Ölçeği bulunmaktadır (Pratt, 2007). Ülkemizde ise zihinsel yetersizliğin değerlendirilmesinde hastanelerin ve Rehberlik Araştırma Merkezlerinin (RAM) en yaygın kullandığı zekâ testi Wechsler Çocuklar İçin Zekâ Ölçeği Geliştirilmiş Formu (WÇZÖ-R) dur. Bireylere yapılan bu testlerle zihinsel engelliliğin düzeyi hakkında bilgi sahibi olunmaktadır (Çelik, 2016). Ölçümlerle elde edilen zekâ yaşının, takvim yaşına bölünmesiyle elde edilen sonucun 100 ile çarpılması, bireyin zekâ bölümü puanlarını ortaya çıkarmaktadır. Bireyin zihinsel gelişimini gösteren zekâ bölümü yaşına göre zihinsel gelişiminin hangi seviyede olduğunu göstermektedir (Mirze, 2020). Zekâ bölümü puanlarına göre zihinsel engelliler psikolojik ve eğitsel alanda sınıflandırılmıştır (Berktaş, 2007).

#### **1.2.1.1 Psikolojik Sınıflandırma**

Zihinsel engellilerin zekâ ölçümlerine göre yapılan psikolojik sınıflandırma sisteminde, zekâ bakımından geri olan zekâ testleri başarılı bir biçimde uygulanamayacak olan Hafif düzey, Orta düzey, Ağır düzey ve Çok ağır düzey zihinsel yetersizliği olan bireyler bulunmaktadır (Okutan, 2016;Özgüç, 2018). Aşağıda psikolojik sınıflandırma ve aldıkları zekâ puanları gösterilmiştir (Kayrak, 2014).

#### **Psikolojik Sınıflandırma**

#### **Zekâ Bölümü (IQ) Puanı**

Hafif düzey zihinsel yetersizlik

69-50

Orta düzey zihinsel yetersizlik	49-35
Ağır düzey zihinsel yetersizlik	34-20
Çok ağır düzeyde zihinsel yetersizlik	19-0

#### **1.2.1.1.1. Hafif Düzey Zihinsel Yetersizlik**

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğünün (ORGM) tanımına göre Hafif Düzey Zihinsel Yetersizlik "Zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerinde hafif düzeydeki yetersizliği nedeniyle özel eğitim ile destek eğitim hizmetlerine sınırlı düzeyde ihtiyaç duyan birey" olarak ifade edilmektedir (MEB, 2008). Zekâ puanı yönünden aynı ortalamalara sahip olabilirken sözel, kavramsal, sosyal uyum ve motor beceri alanında farklılıklar olabilmektedir (Karakoç, 2015).

Zihinsel yetersizlik grubunun %85 ini oluşturan bu grup anasınıfında bir kısım becerileri edindiği için ilkokulun çağının ilk döneminde farkına varılamayabilir (Kılıç, 2020). Akademik beceri gerektiren durumlarda geri kaldıkları ilkokulun bir veya ikinci sınıfında okumayı öğrenebildikleri ama anlayamadıkları gözlenmiştir (Güldenöğlü, 2012). Yetişkinlik dönemlerinde fiziksel olarak normal olmakla birlikte yaşamsal faaliyetlerde kendi kendilerine idare edebilir, mesleki becerilerine uygun işte çalışabilir ve aile kurabilirler (Özyurt, 2011).

#### **1.2.1.1.2 Orta düzey zihinsel yetersizlik**

Milli eğitimin tanımına göre Orta Düzey Zihinsel Yetersizlik "Zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerindeki sınırlılık nedeniyle temel akademik, günlük yaşam ve iş becerilerinin kazanılmasında özel eğitim ile destek eğitim hizmetlerine yoğun şekilde ihtiyaç duyan birey" olarak tanımlanmıştır (MEB, 2010)

Orta düzey zihinsel yetersizlik görülen çocukların akademik başarıları düşüktür. Kimi zaman kısmi bedensel engelleri olmakla beraber erken teşhis ile günlük bakımlarını yapabilmekte ve fazla beceri gerektirmeyen işlerde çalışabilmektedirler (Aslan, 2010). Bazı sağlık sorunlarının yanı sıra yemek yeme, nesnelere atıp tutabilme, oturup kalkma gibi becerilerde zorluk yaşamakta ve çeşitli saldırgan tutumlar gösterebilmektedirler. Bu tip sorunlarda orta düzeyde yetersizliği olan bireylerin topluma uyum sağlamasını zorlaştırmaktadır (Nar, 2019).

### **1.2.1.1.3. Ağır düzey zihinsel yetersizlik**

Zihinsel işlevler ile kavramsal, sosyal ve pratik uyum becerilerindeki eksiklikleri nedeniyle öz bakım becerilerinin öğretimi de dâhil olmak üzere yaşam boyu süren, yaşamın her alanında tutarlı ve yoğun özel eğitim ve destek eğitim hizmetine ihtiyacı olan birey olarak tanımlanmaktadır (MEB, 2006).

Günlük ihtiyaçlarını karşılayamadıkları yardımla yapabildikleri, dil gelişimlerinde ve anlamada sorunları olduğu, uzun süreli hafızaya öğrendiklerini aktarabilmesi için yoğun çaba gerektirdiğinden eğitim- öğretimlerinde zorluk yaşanmaktadır. Yaşamın her alanında destek eğitimine ihtiyaç duymaktadırlar (Ulusoy, 2009).

### **1.2.1.1.4. Çok ağır düzeyde zihinsel yetersizlik**

Milli Eğitim Bakanlığının Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliğine Göre ‘‘Bireyin zihinsel yetersizliği yanında başka yetersizlikleri bulunması nedeniyle öz bakım, günlük yaşam ve temel akademik becerileri kazanamaması nedeniyle yaşam boyu bakım ve gözetime ihtiyacı olan birey’’ olarak tanımlanmıştır (MEB, 2006).

Doğum anında ve doğumun hemen sonrasında bu bireyler fark edilmektedirler. Merkezi sinir sisteminde veya vücudun başka bölümlerinde çeşitli yetersizlikler, sağlık problemleri olmasından dolayı sürekli bakıma muhtaç yatağa bağımlıdırlar (Bayazıt, 2006).

### **1.2.1.2. Eğitsel Sınıflandırma**

Bireyin zekâ puanına göre, ne öğrenebilecek nasıl öğrenebilecek sorularının yanıtına göre alacağı eğitimin doğru kurumlardan olması amacıyla yapılmış olan eğitsel sınıflandırma Eğitilebilir, Öğretilebilir Zihinsel Engelli ve Klinik Bakıma Muhtaç olmak üzere 3’e ayrılmaktadır (Aslan, 2010). Aşağıda psikolojik sınıflandırma ve aldıkları zekâ puanları gösterilmiştir (Kayrak, 2014).

<b>Eğitsel Sınıflandırma</b>	<b>Zekâ Bölümü (IQ) Puanı</b>
Eğitilebilir zihinsel engelli	45-75
Öğretilebilir zihinsel engelli	25-44
Klinik Bakıma Muhtaç	0-25



#### **1.2.1.2.1. Eğitilebilir Zihinsel Engelli**

Zihinsel engellilerin %85 i eğitilebilir zihinsel engelli bireylerden oluşmaktadır. Gelişim açısından normal bireylerden farklılıklar göstermediğinden ilkokulun ilk zamanları fark edilmese de öğrenmede zorluk yaşamaya başladığında engellilikleri belli olmaya başlamaktadır. İlkokul ve ortaokuldaki özel eğitim sınıflarına yönlendirilmektedirler. Eğitilebilir kelimesinden anlaşılacağı üzere özel eğitim sınıflarında veya normal sınıflara kaynaştırma şeklinde dâhil edilerek okuma yazma matematik öğrenebilmektedirler (Bayazıt, 2014; İlhan, 2008 ).

#### **1.2.1.2.2. Öğretilbilir Zihinsel Engelli**

Genellikle okul öncesi dönemde fark edilebilen öğretilbilir zihinsel engelliler, öğretilbilir kelimesinden anlaşılacağı üzere akademik yeterlilikte zorluk yaşarken günlük yaşam becerilerini öğrenmeye odaklı eğitim alarak sosyalleşme, iletişim ve kişisel bakımlarını öğrenebilmektedirler. Bu bireyler başkalarının öğrettiklerinden ziyade kendi ilgi duydukları alanlarda daha kolay öğrenme sağlamaktadırlar. Kullandıkları kelime sayısı sınırlı olduğundan kendilerini ifade etmekte zorlanmaktadırlar. Yetişkinlik dönemlerinde fazla beceri gerektirmeyen işlerde çalışabilmektedirler (Ulukaya, 2009; Ece, 2008; MEB, 2014).

#### **1.2.1.2.3. Klinik Bakıma Muhtaç**

Bu grupta bulunan bireyler hayata uyum sağlayamazlar, düzenli olarak yoğun bakıma muhtaç olan engellilerdir. Konuşma ve motor becerileri zayıf olduğu için sosyal iletişimde sıkıntılar çekmektedirler. Durumlarına uygun eğitim almaları halinde bazı basit öz bakım becerilerini öğrenebilmektedirler. Bu kişilerde bazı kendine zarar verici başına vurma, saçını çekme vb. davranışlar olduğu görülmüştür. Bu durumun nedeni alanda uzman kişilere göre ailenin çocuklarını toplumdan soyutlamaları sosyal alanlara çok çıkarmamalarından kaynaklandığını söylemektedirler. Bu kişilerin dışarıya çıkması bazı durumları yaşayarak öğrenmesi gerekmektedir (MEB, 2014; Ulukaya, 2009)

#### **1.2.2. Zihinsel Engelli Çocukların Özellikleri**

Yapılan araştırmalarda zihinsel engelli çocukların, normal zekâ seviyesindeki çocuklar gibi temel gereksinimlerini karşılayabilme, bulunduğu ortamlarda ilgi görme, kişisel özelliklerine uygun bir işe sahip olma gibi psikolojik, fizyolojik,

duygusal ve sosyal yönden ihtiyaçları vardır. Zihinsel engelli çocukların normal zekâ seviyesindeki çocuklardan ayrı tutulmalarındaki en büyük neden zekâ seviyelerindeki geriliktir. Öğrenmedeki gelişim süreçlerinden aynı şekilde geçmelerine rağmen zekâ seviyelerindeki farklılıklar zihinsel engelli çocukların öğrenmelerini zorlaştırmaktadır. Bu durum zihinsel engelli çocukların engel derecelerinin, zekâ seviyelerinin bilinerek farklı eğitilmeleri gerektiğini ortaya çıkarmaktadır (T.C Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2014).

Zihinsel öğrenme yetersizliği bulunan çocukları belirlemek, anlamak ve çeşitli eğitim fırsatları sunmak için belirgin özelliklerini incelemek gerekmektedir. Bazı özellikleri şunlardır

#### **1.2.2.1. Zihinsel Engelli çocukların Bilişsel Özellikleri**

Öğrenmeleri yavaş olan zihinsel engelli çocukların, zihinsel yetersizlikleri arttıkça öğrenmeleri daha da zorlaşmaktadır. Odaklanma sorunları olduğu gibi dikkat süreleri de kısa ve soyut düşünme becerileri de yetersizdir. Bu sorunlara bağlı olarak da okuldaki eğitim - öğretim süresince başarısızdırlar (MEB, 2019;Biçer, 2017). Eğitimlerinin uzun ve sürekli tekrarla sağlanabileceği belirlenen zihinsel engelli çocukların bazı metinleri, soyut kavramları ve gün içerisinde yaşadıkları olayları yazmakta da zorlandıkları saptanmıştır. (Özmen, 2006; Kaya, 2020).

Öğrendikleri bilgileri genellemede, zaman kavramlarında, konuşma gelişimlerinde, yeni girdikleri ortamlara uyum sağlamada sorun yaşamaktadırlar (T.C Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2014).

Hayatları boyunca ailevi desteğe ihtiyaç duyan zihinsel engelli bireyler bazı basit iş becerilerini öğrenip çalışabilirler. Zihinsel yetersizlik düzeyleri arttıkça temel becerileri kazanmada zorluk yaşayacakları için sürekli bakıma muhtaç olmaktadır (Öztürk, 2014)

#### **1.2.2.2. Zihinsel Engelli Çocukların Sosyal ve Duygusal Özellikleri**

Sosyal beceri topluma uyum sağlamada, eğitimde ve meslek hayatındaki başarı için önemlidir. Zihinsel yetersizliği olan çocukların sosyal beceri eksikliğinin getirdiği iletişim sorunlarına bağlı arkadaş çevresi, ailesi, öğretmenleri ile problemleri olmakta, kimi zaman ailesi ve çevresi tarafından dışlanmaktadır. Kişisel becerilerine göre çalıştığı yerlerde olumsuzluklar yaşanmaktadır. Kaygı, stres ve

yaşadığı çeşitli duygu değişimleri sırasında çeşitli problemler ortaya çıkmaktadır (Kavale, 2004; Avcıoğlu, 2012; Kaner, 2009).

Serin (2012) yaptığı bir araştırmada zihinsel engelli bireylerin saldırgan davranışta bulunma sebebinin duygusal ve psikolojik problemlerden kaynaklandığı, duygusal problemleri olan zihinsel engellilerin karşılaştıkları sorunlarda çok zorlandıklarını ifade etmektedir.

Zihinsel engelli çocuklar çevresindekilerle arkadaşlık kurma, kendi başlarına bir işi yapabilme ve devamını getirmede, düşüncelerini ve o andaki yaşadığı duyguları karşı tarafa aktarmada, oyun esnasındaki kurallara uymada güçlük yaşamaktadırlar (T.C Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2014).

### **1.2.2.3. Zihinsel Engelli Çocukların Dil ve Konuşma Özellikleri**

Dil gelişim basamakları, normal zekâ düzeyine sahip çocuklarla benzer özellik gösteren zihinsel engelli çocukların konuşmayı öğrenmeleri de normal bireyler gibi olmaktadır. Zekâ geriliğine bağlı olarak konuşmalarında bozulmalar, eksik ya da yanlış telaffuzlar görülmektedir (Öztürk, 2014).

Erben (2005) yaptığı bir çalışmada zihinsel engelli çocukların konuşmaya yaşlarına göre daha geç başladığı, engellilik düzeyleri arttıkça dil gelişimlerinin de yavaşladığı belirtilmektedir

Zihinsel engelli bireylerin konuşma başlatmada, belirlenen konuları anlatmada güçlükler yaşadıkları görülmektedir. Çevreleriyle iletişim kurarken az ve basit cümleler tercih ederken zihinsel yetersizlik düzeyleri arttıkça işaret ve çıkardıkları çeşitli seslerle kendilerini ifade edebilmektedirler (Allen, 2012; T.C Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2014).

### **1.2.2.4. Zihinsel Engelli Çocukların Fiziksel ve Motorik Özellikleri**

Zihinsel engelli çocukların fiziksel yapılarındaki bozukluk ve motor hareketlerdeki yetersizlik engel düzeylerinin artmasıyla değişmektedir. Hafif düzey zihinsel engelliler psikomotor becerilerde kendi yaşlarına benzer özellik sergileyebilirken, orta ve ağır düzey yetersizliği bulunan bireylerde psikomotor beceriler istenilen düzeyde değildir (Konar, 2019; Amirhandeh, 2011)

Allen (2012) yaptığı bir araştırmada zihinsel engelli bireylerin motor becerilerinde normal bireylere göre gecikmeler olduğu, vücudunun hareketlerini kontrol altına almakta zorlandığı ifade edilmektedir. Fırlatma, dengesini sağlama, koşma, yakalama, zıplama becerilerinde başarısız olmalarının yanı sıra, ince motor hareketlerden olan kesme, yapıştırma, bağcık bağlama vb. becerilerde de zorlandıkları görülmektedir.

Çocukların büyüme ve gelişimini yönlendiren, beyin ve zekâ gelişimini sağlayan tiroid hormonunun zihinsel engelli bireylerde az salgılanması bedensel gelişimleri olumsuz yönde etkilemektedir. Engelli çocuklarda çeşitli sağlık problemlerinin yanı sıra görme ve işitme kaybı, engelliliğin düzeylerine göre de başın bedene göre büyük veya küçük olması hayli sık görülen durumlardır (Çavdar, 2011).

### **1.2.3. Zihinsel Engellilerin Eğitiminde Kullanılacak Öğretim Yaklaşımları**

Araştırmacılar eğitimin farklı şekillerde tanımını yapsa da eğitim, kişinin duygusal, bedensel, zihinsel yeteneklerini belirli bir hedef doğrultusunda geliştirme sürecidir. Bilgi edinmek ve bireyin davranışlarını geliştirmek için yapılan çalışmaların tamamı eğitim kapsamında yer almaktadır. Eğitim okulda, kişisel çevrede kısaca hayat boyu devam eden bir süreçtir. Normal bireylerin eğitimin süreçlerinden geçtiği gibi zihinsel engelli bireylerinde bu süreçlerden geçmesi gerekmektedir. Zihinsel yetersizliği olan bireylerin engel seviyelerine göre kişilere bağımlı olan hayatlarını birazda olsa bağımsız yapmak için eğitim büyük önem arz etmektedir (Aksu, 2011; Karabulut, 2010).

Zihinsel yetersizliği olan bireylerin eğitimi normal bireylerin eğitiminden çok farklı olmasa da eğitim programları düzenlenirken bireysel farklılıkları, gelişim özellikleri dikkate alınarak yapılmalıdır (Mirze, 2020).

Yapılan bir araştırmada normal zekâ düzeyine sahip çocukların eğitiminde sözel iletişim önemliyken zihinsel yetersizliği olan bireylerde eğitimin daha kalıcı, öğrenilebilir, ilgi çekici olması için önceden verilecek ipuçları ile eğitimlerinde verilmek istenilen davranışın hareketli bir şekilde gösterimi ve görsel-duyusal ifadeler daha önemli olmaktadır (Yüksel, 2009).

Zihinsel engelli bireylerin öğretim sürecinde çeşitli yaklaşımlar kullanılmaktadır (Yürür, 2017). Bunlar;

- Açık Anlatım Yöntemi
- Basamaklandırılmış Öğretim Yöntemi
- Doğrudan Öğretim Yöntemi

### **1.2.3.1. Açık Anlatım Yöntemi**

Açık anlatım yöntemi düzenli program ve araçların kullanılmasıyla öğretilecek olan davranışın olumlu ve olumsuz örneklerini kolaydan zora doğru basamaklamasıyla tümdengelim yöntemi kullanarak öğretme yöntemidir. Renkler, büyük ve küçük ifadeler, şekiller, uzunluklar ve sayıların öğretiminde açık anlatım yönteminin kullanılmasıyla zihinsel engelli bireylerin daha kalıcı öğrendiği görülmüştür (Varol, 2009).

Yürür (2017) yaptığı bir çalışmada açık anlatım yöntemini, öğrenilmesi karmaşık olan becerilerin kolay alt becerilerine bölünerek öğretilmesi, alt becerilerin pekiştirildikten sonra öğretilen alt becerilerin birleştirilip karmaşık beceriyi öğretme yöntemi olarak tanımlanmaktadır.

### **1.2.3.2. Basamaklandırılmış Öğretim Yöntemi**

Zihinsel engelli bireylere matematik ile ilgili sayılar, geometrik şekil vb. kavramlar öğretilirken kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemde öğretmen ve öğrencinin yapacakları önceden belirlenmiş, resimli kart ve maketler kullanılarak öğretim süreci kolaydan zora doğru basamaklandırılmıştır (Varol, 2009).

Basamaklandırılmış sistemde esas olan, öğretilmek istenen becerinin yap-göster-söyle ve yaz şeklinde ayrılarak zihinsel engelli bireylere öğretilmesidir. Çocuk öğretmenini beceriyi yaparken görür ve becerinin açıklamasını dinler. Sonraki aşamada çocuklar öğretmenlerinin yaptığı şekilde beceriyi yapmaya çalışır ve yaptıklarını açıklayıp yazarlar. Her aşamada çocukların verdiği doğru cevaplar için pekiştireç kullanılır (Ulukaya, 2009; Pozitif G, 2014).

### **1.2.3.3. Doğrudan Öğretim Yöntemi**

Doğrudan öğretim, zihinsel engelli bireylerin hayat bilgisi, okuma, matematik ve fen derslerinin öğretiminde etkili, sürdürülebilir, öğretmen merkezli, öğrencinin tam katılımının sağlandığı, öğretmenin düzeltici dönütler vererek ipuçlarını azaltıp

öğrenciyi bağımsızlaştırarak öğrenmenin gerçekleştiği bir yöntemdir (Eliçin, 2013; Kot, 2017).

Yapılan bir araştırmaya göre doğrudan öğretimde asıl hedef kısa zamanda öğrencilerin öğrenmelerini sağlamaktır. Bu yaklaşımla hedeflenen öğretmeni öğrenmenin merkezine alarak bütün öğrencilerin öğrenebileceği verimli bir plan tasarlamaktır (Metin, 2015).

### **1.3. Beden Eğitimi Ve Spor**

Hareket insanın doğasında her zaman var olmuştur. Avını kovalarken, avlanma esnasında tas ve ok atarken, düşmanla karşılaştığında kendini korumak için güreşerek günümüzde beden eğitimi ve spor etkinliklerin ilk başlangıçları oluşturulmuştur (Ünal, 2016; Türkoğlu, 2016).

Yapılan birçok araştırmada beden eğitimi ve sporun kişilerin fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimlerini olumlu etkilediği, psikomotor, bilişsel, sosyal ve duyuşsal becerilerini geliştirerek liderlik ve çeşitli kişilik vasıflarını ortaya çıkardığı, yaşanan problemlerden uzaklaştırıp stres atmasına yardımcı olan bir bilim dalı olarak görülmektedir. Beden eğitimi ve sporun insandaki çok yönlü gelişime katkı sağlama yönüyle de eğitim-öğretim alanında istenilen hedeflerin gerçekleştirildiği tek alan olma özelliğindedir (Karamemiş, 2019).

Literatür incelendiğinde beden eğitimi ve spor kavramı birbirinden ayrılarak araştırmacılar tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır.

Milli eğitime göre beden eğitimi kişilerin akıl ve bedeninin sağlıklı olması için yapılan hareketler bütününe denmektedir. Beden eğitimi ve spor kişinin katılabildiği sportif faaliyetler aracılığıyla psikomotor, bilişsel, duyuşsal ve sosyal alanda gelişimine katkıda bulunmakla birlikte spor kültürü kazandırmakta, sporu hayat tarzı haline getirmesini sağlamaktadır (MEB, 2018).

Açıköğretim fakültesinin bir yayınında beden eğitimi ‘‘çocuk ve yetişmekte olan gençlerin bilişsel, sosyal ve fiziksel gereksinmelerini karşılamak için hazırlanmış bireysel ve grup içerisindeki hareket yaşantılarını kapsayan bir etkinlik’’ olarak tanımlanmıştır (Açıköğretim, 2012).

Beden eğitimi vücudun şekil ve işlevsel özelliklerini düzeltmek, dengesini sağlamak, boş zamanlarını değerlendirmek, fiziksel gücün en iyi şekilde kullanılması sağlamak

için belli kurallar içinde yapılan hareketlerdir. Beden eğitimi kişinin yaptığı hareketlerden hareket etmeyi öğrenmesi ve bu hareketleri hayat boyu uygulamasıdır. Farklı bir tanımda ise beden eğitimi vücudun dengeli bir şekilde gelişmesini sağlarken kişinin aynı zamanda akıl ve ruh sağlığını geliştiren topluma faydalı bir birey haline getiren hareketlerin bütünü olarak ifade edilmektedir (Açak, 2006; Sepil, 2020).

Yapılan araştırmalarda beden eğitimi, bireyin fiziksel gelişimini sağlarken günlük aktivitelere, eğitime ve iş hayatındaki durumlara hazırlamak, vatanına milletine bağlılığını kuvvetlendirmek için yapılan planlı ve programlı çalışmaların tümü olarak tanımlanmaktadır (Göksel, 2016; Parsak, 2018).

Spor kavramı oldukça geniştir. Birçok bilim dalını ilgilendirmesinin yanı sıra ekonomi politika ve kültürel alanlar da zaman zaman sporla beraber anılmaktadır. Sağlıklı, sorumluluk sahibi, iletişimi güçlü bireyler yetiştirmede sporun önemi oldukça fazladır (Yazarer, 2004).

Spor çeşitli bilim dallarının desteğiyle gelişen, kazanma odaklı fiziksel, zihinsel ve teknik çaba isteyen, izleyen ve sporu yapan kişiye heyecan veren bir süreçtir. Spor bireyin çevre edinmesini sağlarken kişinin yeteneklerini geliştiren, kişinin sosyalleşmesine imkân veren, iletişim becerilerini güçlendiren, bireyi fiziken ve ruhen geliştiren, belirli kurallar çerçevesinde rekabet etmesini sağlayan bir olgudur (Yağmur, 2020).

Başka bir çalışmada spor, yapılan etkinliğin rekabet içerisinde şampiyonluk amacı güdülenerek yapılmasıdır. Spor belirli araç gereçlerle, belirli kurallar dâhilinde oluşturulan yarışma ortamında rekabete dayalı, seyir ve politika aracı olarak görülen, izleyen ve oynayan kişiye zevk veren, üretime katkı sağlayan, kişiler ve toplumlar arasında iletişimi artıran, profesyonel bir uğraştır (Turan, 2020).

### **1.3.1. Beden eğitimi ve sporun önemi**

Teknolojik gelişmeler birçok konuda olumlu bir etkiye sahip olsa da bir yandan da kişileri hareketsizleştirmiş çoğu şeyi masa başından ya da yerimizden kalkmadan yapar hale getirmiştir. Gün geçtikçe bu hareketsizlik kişilerde alışkanlık haline gelmektedir (Taşkın,2018). Bu teknolojik gelişmelerle birlikte beden eğitimi ve

sporun insanları beden, zihin, duygusal, sosyal yönden geliştirmesi, başarıya ulaştırması ve kazandırdığı spor alışkanlığı ile önemi her geçen gün artmaktadır ( şenlik, 2017; Koç, 2017).

Hareketsiz yaşamın getirdiği olumsuzluklar arasında çeşitli kronik rahatsızlıklar ve dengesiz kilo alımını göstermek mümkündür. Kişilerin sağlıklı yaşamı, kas iskelet sistemindeki gelişim için de fiziksel aktivitenin önemli olduğu, çocukluk dönemindeki ve daha sonrasındaki hastalıkların önlenmesinde bağışıklığın artırılmasında ve çeşitli psikolojik rahatsızlıkların iyileştirilmesinde beden eğitimi ve spor aktivitelerinin önemli olduğu söylenebilmektedir (Ridgers, 2012; Keskin, 2016; Hekim, 2015).

Dinçer (2019) yaptığı bir araştırmada, beden eğitimi ve sporun gençlerde farklı düşünme, üretken olma, sosyal ve kültürel gelişimlerde büyük etkisinin olduğu gibi bazı yeteneklerini ortaya çıkarmada da etkin olduğu ifade edilmektedir. Yapılan fiziksel aktiviteler kişileri fiziksel açıdan nitelikli hale getirmekle kalmayıp sosyal çevrelerini genişletir, iletişim becerileri artırır ve kişiye mücadeleyi, rekabeti, işbirliği içinde çalışmayı öğretir. Beden eğitimi ve spor gelişim çağındaki çocukların fiziksel ve ruhsal gelişimlerinde ve kişiliğinin oluşmasında önemli bir yere sahiptir.

Fiziksel aktivite ve sportif etkinlikler; bireylerin fiziksel gelişimlerini ve ruh sağlıklarını olumlu yönde etkilerken güç, kuvvet ve dayanıklılığın artırılmasında, liderlik, iletişim, mücadelecilik yapı, azim, üretkenlik becerilerini ortaya çıkarmada önemli bir etkendir. Beden eğitimi ve spor kişilerin kendini kontrol edebilme, kurallara uyma, sportmence davranabilme, anlayışlı olma ve saygılı olabilme özellikleri de geliştirmektedir (Kocaer, 2019).

### **1.3.2. Beden eğitimi ve sporun amaçları**

Beden eğitimi ve sporun, geçmiş dönemlerde kimi zaman vücudun güzelliğinin sağlanması, kimi zaman da savaşların kazanılması için askerlerin fiziksel eğitimi ve güçlenmesi şeklinde amaçları olmuştur (Akbal, 2016). Gelişen toplumlar ile beraber beden eğitimi ve sporun amağı; fiziksel aktiviteler ile bireylere yaşam boyu sağlık kazandırmak, serbest zamanını değerlendirmek ve bireylerin sosyalleşmesini sağlamak olmuştur (Yağmur, 2020; Güven, 2006).



Anaokulundan üniversiteye kadar eğitimin içinde her zaman bulunan beden eğitimi ve sporun amacı, yaşam boyu sağlıklı kalmak için hareket etmeyi ve hareketler yoluyla öğrenmeyi eğitimin her kademesinde vurgulamıştır (Durmuş, 2019;Duman, 2020). Beden eğitimi ve sporun amaçları arasında kişinin sosyalleşmesi, sorunlara çözüm üretebilmesi, hedeflerine ulaşabilmesi, topluma ve doğaya uyum sağlayabilmesi de gösterilmektedir (Karaçam, 2019).

Kılıç ark. (2018) yaptıkları bir çalışmada sportif aktivitelere düzenli katılan bireylerin hareketliliğin artmasıyla beraber fiziksel gelişim, psikomotor becerilerine katkı sağlama, sosyalleşme ve sporu yaşam biçimi haline getirmenin de beden eğitimi ve sporun amaçları arasında olduğunu belirtmektedirler.

Yapılan diğer bir çalışmada beden eğitimi ve sporun amacı iki yönde ele alınmıştır (Dinçer, 2019).

1. Kişinin beden olarak ne yapabileceğini bilmesi ve bedenine hareket etmeyi öğretmesi,
2. Bedenin eğitilmesiyle beraber kişinin fiziksel, duygusal, sosyal, psikomotor becerilerinin gelişmesi ve istenilen davranışların kazanılması.

Milli eğitimin beden eğitimi ve sporla amaçladığı ise maddeler halinde aşağıda belirtilmektedir (MEB, 2018).

- ✓ Spor tarihinin gelişimi hakkında bilgi sahibi olması,
- ✓ Sportif etkinliklere katılım yoluyla bilgi, beceri ve hareket potansiyelini geliştirmek ve fiziksel aktiviteyi alışkanlık haline getirmesi,
- ✓ Kendi spor tarihimizde başarılı olan sporcuları bilmesi,
- ✓ Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sayesinde spor kültürü, beceri, sportmenlik davranışları kazanması ve bunları uygulayabilmesi,
- ✓ Yetersizliği olan bireylerin beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımı; fiziksel, sosyal ve duygusal yönden gelişeceğinin önemini kavraması,
- ✓ Milli bayram ve kurtuluş günlerinin önemini bilmesi, milli ve manevi duygularla bugünlerde kutlamalara gönüllü olarak katılması,

- ✓ Ulu önder Atatürk'ün ve Türk düşünürlerin spor ve sporcularla ilgili olan söz ve düşüncelerini anlayabilmesi,
- ✓ Fiziksel etkinliklere katılım yoluyla sosyalleşen bireyin, düzenlenen spor organizasyonlarına katılması,
- ✓ Sportif aktivitelere düzenli katılması, sporla ilgili bilgi ve becerilerini hayatına uygulayabilmesi, bu sayede de kötü alışkanlıklardan uzak durması,
- ✓ Kişilerin hak ve özgürlüklerine saygılı olması, müsabaka esnasında yenme - yenilme güdülerine hâkim olarak kişilere saygılı davranması ve bu davranışı da alışkanlık haline getirmesi,
- ✓ Sportif faaliyet gösteren kuruluşlar ve çevresindeki spor tesisleri hakkında bilgi sahibi olması amaçlanmaktadır.

### **1.3.3. Beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivitelerin insanlar üzerindeki etkileri**

Günümüzde sanayi ve teknoloji alanlarındaki gelişmeler, hava kirliliği, besinlerdeki katkı maddelerinin artması, hazır yemek tüketimi, küresel ısınma vb. durumlar bireylerde çeşitli hastalıkların oluşmasına ve hareketiz bir yaşamın alışkanlığa dönüşmesine neden olabilmektedir. Organik beslenemeyen, büyükşehir ve sanayileşmiş yerlerde yaşayan bunlarla birlikte vücut hareketliliği az olan bireylerin, hareketsizliğin getireceği olumsuzluklara karşı beden ve ruhen iyi olmak için düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılması gerekmektedir (Özdenk, 2018; Açıkders, 2020).

Düzenli spor yapmanın ve sporu yaşam biçimi haline getirmenin insana fizyolojik, psikolojik, duygusal, sosyal yönden sayısız faydası bulunmaktadır. Bilim insanları yaptığı çeşitli çalışmalarla da sporun insan vücuduna yararını kanıtlamaktadır (Spor, 2020). Kişileri beden ve ruhen iyileştirmesinin yanında mücadeleyi, rekabeti öğretmesi, sosyallik kazandırmasıyla çevresini genişletmesi sporu vazgeçilmez bir unsur haline getirmiştir (Arabacı, 2017).

Yapılan sportif aktivitelerin insandaki kas kuvvetini artırdığı görülmüştür. Spor yapıldığında kas liflerindeki gelişme ile beraber oksijen taşıma kapasitesi de artar böylece insandaki aerobik kapasite artmış olup dayanıklılığa olumlu yönde etki eder. Dayanıklılığın artmasıyla kişinin kalbi güçlenir, aktif kılcal damar sayısı artar,

vücudun enerji kapasitesi yükselir, bu sayede kişi kendini kısa sürede toparlayıp aktif hale gelebilmektedir (Demir, 2004; Al Abdilh, 2017).

Beden eğitimi ve spor aktiviteleri, kişilerdeki stresi ve günün zihinsel yorgunluğunu aldığı için düzenli spor yapanlar yapmayanlara göre daha hareketli, psikolojik olarak daha iyi hissederler ve yaşam enerjisiyle doludurlar. Spor yapan bireylerin vücut yağ oranları daha düşük olduğu için aşırı kilolu değillerdir. Spor kişideki iç salgı bezlerinin düzenli çalışmasını sağlayarak büyüme ve gelişmeye yardımcı olur. Fiziksel aktivite; dayanıklılığı artırmakta, kalbi besleyen damarları genişletmekte ve kalbi güçlendirmektedir (Turan, 2020; Salman, 2018).

Yapılan araştırmalara göre beden eğitimi ve spor aktivitelerinin bağ dokularına esneklik sağladığı, kemik yapısının mineral yoğunluğunu artırdığı söylenebilir. Sportif aktiviteler düzenli yapıldığında kişi sağlıklı ve zinde olurken dayanıklılık seviyesi artmakta, iç organların çalışma kapasitesi yükselmektedir. Düzenli spor, bireylerin iskelet ve kemiklerindeki bozulmaların azalmasında, ileriki yıllarda osteoporozla bağlı kırılmaların engellenmesinde, dengeyi artırıp düşme riskini azaltmada önemli bir etkidir (İlçin, 2020; Yağmur, 2020).

Aslan (2016) yaptığı çalışmada beden eğitimi ve sportif aktivitelerin kalbin bir atımda pompaladığı kan miktarını artırarak nabızı da düşürdüğünü ifade etmiştir. Kalbin daha verimli çalışmasını sağlayarak kalp krizi riskini azaltmaktadır. Spor kişinin fiziğinin güzel görünmesini, dayanıklılığının artmasını, vücudundaki ağrıların azalmasını ve sağlıklı uzun bir hayat geçirmesini sağlamaktadır.

Düzenli yapılan beden eğitimi ve spor aktiviteleri ile solunum sisteminin performansında artışlar olmaktadır. Sportif aktivite esnasında kişinin solunum volümü 120 lt/dk. kadar çıkarken, dinleme durumunda 5-7 lt/dk. arasında değişmektedir. Egzersizler ile soluk alma volümündeki artışla, soluk alıp verme daha verimli çalışarak vücudun yorgunluğu ertelenmektedir. Solunum sisteminin kapasitesi arttıkça kişinin günlük yaşam verimi artmakta, derin nefes alma alışkanlığı kazanmakta ve vücudun oksijen miktarında artış meydana gelmektedir (Demir, 2019; Şahan, 2007; Demir, 2004).

Fiziksel aktiviteler kişilerin ruhsal sağlığını da olumlu etkilemektedir. Spor yapan bireylerin kendilerine daha çok güvendikleri, belli bir iş disiplinine sahip oldukları, hayat kalitelerinin arttığı, iletişim becerilerinin kuvvetlendiği, depresyon ve zihinsel

yorgunluklarının azaldığı gözlenmiştir. Düzenli sportif aktivitelere katılan bireylerde stresin, sigara ve alkol kullanımının azaldığı, sosyal iletişim becerisinin arttığı görülmektedir. Kişiler spor yaparak; pratik ve mantıklı karar alabilme becerisinin ve yapabilirim düşüncesinin gelişmesini sağlamaktadır (Aslan, 2016; Horoz, 2019).

#### **1.3.4. Beden eğitimi dersinin çocuk gelişimi üzerindeki etkileri**

İnsan sürekli hareket halindedir. Doğumdan sonraki bebeklik ve çocukluk çağında hareket ederek çevresini tanımaya ve iletişim kurmaya çalışır. Yaptığı hareketlere karşılık insanların nasıl tepki vereceğini öğrenir. Yaşamının ilk yıllarından itibaren kendini keşfetmesini, ifade etmesini ve deneyim kazanmasını sağlayan hareketlilik, çocukluk dönemindeki en önemli unsurdur (Dülger, 2020).

Kişideki fiziksel gelişim ve büyümenin en fazla olduğu dönem çocukluk ve ergenlik dönemidir. Büyüme dönemlerinde yapılan egzersiz faaliyetleri kemiklerdeki yoğunluğu ve büyüklüğü arttırmaktadır. Gelişim dönemlerinde kazanılan egzersiz alışkanlığının yaşam boyunca devam ettirileceği, kişilerin daha sağlıklı bir hayat süreceği düşünülmektedir. Spor yapma alışkanlığı kazandırmak için çocukların, ailesinin ve antrenörlerinin söylediklerini anlayıp yapmaya çalışabilecek duruma gelmesi ve isteyerek katılabileceği spor branşının seçilmesi yeterli olmaktadır (Şenlik, 2017). Seçilecek olan spor aktivitelerinin çocuğun yaşı, fiziki özellikleri ve ruhsal durumuna uygun olmasına dikkat edilmelidir. Yapılacak olan aktiviteler; bedensel gelişimini destekleyecek, kendine güven duygusunu artıracak, kurallara uymayı ve başkalarının haklarına saygılı olmayı öğretecek çalışmaları kapsamı gerekmektedir (Çelik, 2013). Küçük yaşlarda oyun ile başlayan sportif aktiviteleri bireyin hayat boyu yapması beklenmektedir. Çocuğun sosyalleşmesinde, vücudunun doğru duruş alışkanlığı kazanmasında, büyük ve küçük kasların gelişiminin desteklenmesinde, paylaşma duygusunun gelişmesinde, mücadeleci ve başarmaya istekli bir yapının oluşmasında, erken yaşlarda beden eğitimi ve sportif aktivitelere katılmasının etkili olduğunu söylemek mümkündür (Ertaş, 2012; Yavuz, 2018).

Çocukluk dönemindeki deneyimler, olumlu ve olumsuz davranışlar, ileriki dönemlerde kişilerin alışkanlıklarının oluşmasında etkilidir. Çocukluk döneminde kişilerin hareket alanları kısıtlanmamalı, aksine ebeveynler çocuklarına hareket edebileceği, deneyimler kazanacağı alanlar oluşturmalıdır. Bu dönemde yapılan sportif hareketlerle çocuğun başarabilme duygusu kazandığı, yeteneklerine daha çok

güvendiği, sosyal ilişkilerinde daha olumlu tutumlar sergilediği gözlenmiştir. Ebeveynler de çocuklarının fiziksel gelişimi, sağlıklı bir yaşamı, sosyal, duygusal ve psikomotor becerilerin gelişimi için sportif aktivitelerin önemli olduğunun bilincinde olmalıdır. Çocuk için sevgi, saygı, övgü ve sosyal bağlılığın yanında beden eğitimi ve spor aktiviteleri de temel bir ihtiyaçtır (Orhan, 2019; Cengiz, 2008; Breithecker, 2002).

Şenlik (2017) yaptığı bir çalışmada çocukların psikomotor gelişimlerin artırılması için sportif aktivitelerin gerekli olduğu, çocukların aktivitelere katılmaları için desteklenmesi ve imkânlar sunulması gerektiği söylenmektedir. Fiziksel gelişimin hızlı olduğu çocukluk döneminde yapılan beden eğitimi ve spor aktiviteleri kuvveti artırmakta, esneklik sağlamakta, kronik rahatsızlıkların oluşumunu engellemekte ve sağlıklı bir kiloya sahip olarak vücudunu geliştirmektedir. Spor yapmak çocuklarda sorumluluk bilinci oluşturmada, liderlik vasıflarını geliştirmekte ve başarabilme duygusu yüksek, kontrollü bireyler olmalarını sağlamaktadır.

Çocukların sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve bu alışkanlıktan dolayı ortaya çıkan obezite, fiziksel aktiviteye katılmalarını olumsuz yönde etkilemektedir. Çocukluk döneminde sportif aktivitelere katılmama, ilerleyen yaşlarda obeziteyle birlikte diyabet, tansiyon ve çeşitli hastalıkları tetikleyerek erken ölüme sebebiyet verirken, düzenli fiziksel aktiviteye katılan çocukların kanser ve kalp damar hastalıklarından daha az etkilendikleri gözlenmiştir. Beden eğitimi ve spor aktivitelerine düzenli katılan çocukların katılmayanlarla karşılaştırmasında; ilerleyen yaşlarda kalbi besleyen damarların daha iyi çalıştığı ve kalbin güçlendiği, kemik mineral yoğunluğu artarak kemiğin daha dayanıklı hale geldiği görülmüştür (Taşkın, 2018; Hazar, 2017).

Hekim (2016) yaptığı bir çalışmada çocukların kemik gelişimini ve sağlığını etkileyen çeşitli unsurların olduğu, bunların içinde bireyin gelişim dönemleri içinde katıldığı spor aktivitelerinin de yer aldığı vurgulanmaktadır. Gelişim dönemleri içerisinde yapılan fiziksel aktivitelerin ilerleyen dönemlerde kişinin çeşitli kemik hastalıklarına yakalanmasını azalttığı tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve spor aktivitelerine düzenli katılan çocuk ve ergenlerin kemik yapısı incelendiğinde; kaval kemiğinin uzunluğunun arttığı, kalça kemiğinin gelişiminin desteklendiği

bulunmuştur. Fiziksel aktivitenin çocuklarda kemik mineral yoğunluğunu artırarak, kemiğin daha dayanıklı hale geldiği görülmüştür.

Aslan (2017)' a göre, beden eğitimi ve spor aktiviteleri çocukların, işbirliği içerisinde çalışabilme, aktiviteler içerisinde başkalarının haklarına saygılı olma gibi duygularının gelişimine katkı sağlayacaktır. Çocukların beden eğitimi ve spor aktiviteleri ile kazandıkları davranışları günlük yaşama da uyarlayabileceği görülmektedir.

Sarı (2019)' ya göre çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yapılan beden eğitimi ve spor aktiviteleri, kişiyi olumsuz çevre koşullarından uzaklaştırmaktadır. Sporla uğraşan çocuklar ergenlik dönemlerinde karşılaştıkları psikolojik olumsuzluklarla daha kolay başa çıkmaktadırlar. Sporun çocuklara olumlu ve mantıklı bakış açısı kazandırma, başarıma duygusunu hissettirme, sosyalleştirme, ruhen ve fiziken iyileştirme özelliği bulunmaktadır. Ayrıca spor yapan çocukların, kötü arkadaşlardan ve alışkanlıklardan uzak dururken, kendine zarar verme ve intihar etme isteklerinin ortadan kalktığı belirlenmiştir.

Beden eğitimi ve spor aktiviteleri, kişilik gelişiminde çocukları olumlu yönde etkilemektedir. Takım sporlarının olduğu aktivitelere katıldığında, bireysel çıkarılardan önce takımının çıkarlarını önde tutarak aidiyet duygusu kazanmasını sağlar. Çocuklar sportif faaliyetlerle işbirliği yapmayı, başkalarının haklarına saygılı olmayı, motive olmayı, iradesini kontrol altında tutmayı, paylaşmayı ve yaptığı işten haz almayı öğrenir. Spor yapan çocuklar günlük streslerinden uzaklaşarak daha olumlu bakmayı öğrenirler. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri, çocuklara ve gençlere milli ve manevi değerleri, toplumu oluşturan değer yargılarını, örf ve adetleri öğreterek kişisel gelişimlerine katkı sağlar (Atik, 2020; Taşçı, 2020).

Yapılan çalışmalarda beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılan öğrencilerin daha iyi odaklanabildiklerini, bunun da akademik başarıyı olumlu yönde desteklediği öngörülmektedir. Sportif aktiviteler çocukların sınav dönemindeki kaygı, stres, depresyon ve buna bağlı derslerdeki performans düşüklüğünü azaltmakta, ruhsal bozukluklarını düzeltmektedir. Spor aktivitelerine düzenli katılan çocukların sağlıklı bir görünüme kavuşmakla beraber, okul ve çevrenin etkisine bağlı stres düzeylerinde azalma görülmekte ve daha pozitif olmaktadır (Bayram, 2019; Arslan, 2018).

Eğitim hayatındaki başarıyı etkileyen etmenler ile sporun kişilere kazandırdığı planlı ve disiplinli çalışma, konsantrasyon gibi özellikler arasında benzerlikler bulunmaktadır. Bu zellikler ile düzenli beden eğitimi ve spor aktiviteleri kişilerin akademik başarısının artmasına, kişinin enerjisini sporda harcayarak olumsuz davranışların önüne geçilmesine de katkı sağlamaktadır. ğrenme sürecinde beynin işlevsel özelliklerinden anlama, akıl yürütme, zekâ ve hafızanın iyi bir seviyede olması beklenir. Fiziksel aktiviteler kişilerin beyin fonksiyonlarını olumlu yönde etkilemektedir. Fiziksel aktivite kişinin beynine, belli zaman dilimlerinde gelen kan akışını (serabral kan akımı) artırarak, beyin oksijen seviyesinde artış meydana getirmektedir. Beyindeki oksijen seviyesinin artması kişinin hafızasını güçlendirirken, bilişsel öğrenme fonksiyonlarını da daha aktif hale getirmektedir (Tanır, 2013; Mücevher, 2015).

#### **1.4. Uyarlanmış Beden Eğitimi Ve Spor**

Beden eğitimi ve spor, kişilerde çok yönlü bir gelişim sağlar. Fiziksel, duygusal, sosyal ve psikomotor becerilerin gelişiminde spor aktiviteleri önemli rol oynamaktadır. Fakat engelli bireylerin evre, aile ve toplum tarafından baskı altında olması, bu bireylerin kazanması gereken çeşitli gelişim becerilerinden uzak kalmalarına neden olmaktadır. Farklı engel türlerine sahip bireyler, normal gelişim düzeyine sahip engeli olmayan bireylerle aynı gelişim aşamalarından geçerken, fiziksel ve psikomotor yönden geride kalmaktadırlar. Yetersizliği olan bireylere yönelik yapılan eğitimsel faaliyetlerin ve fiziksel aktivitelerin seviyelerine uygun hale getirilmesiyle, engelli bireylerin özgüvenlerinin yerine geldiği ve bazı durumlarda normal kişilerle aynı faaliyetlerde olabilecekleri görülmektedir. Uyarlanmış beden eğitimi aktiviteleri, yetersizliği olan bireylerin psikomotor gelişimleri, bilişsel fonksiyonları ve akademik becerilerini olumlu yönde etkilemektedir. Engelli bireylere uygun hale getirilmiş çeşitli aktiviteler sayesinde, bu bireylerin sosyalleşmeleri ve çeşitli hareket becerilerini kazanmaları daha kolay olmaktadır (Savucu, 2019; Yarımka, 2017).

Adaptasyon kelimesiyle dilimize yerleşen uyarlamanın tanımı ‘‘bir durumun veya nesnenin başka bir duruma veya başka bir Őeye uydurulması, bağdaştırılması’’ anlamına gelmektedir. Beden eğitimi ve spor, yetersizliği olan bireylere uygulanırken kimi zaman uyarlanmış fiziksel aktivite, adapte edilmiş beden eğitimi,

kimi zaman da engelliler için fiziksel aktivite gibi içerikleri aynı olmasına rağmen farklı şekilde isimlendirilmiştir (Mirze, 2020; Yarımkaya, 2016).

Üzüm (2016)' ün yaptığı çalışmaya göre uyarlanmış beden eğitimi, kişinin hastalık ve yetersizliklerine göre yapacağı aktiviteleri düzenlemektir. Uyarlanmış beden eğitimi, yetersizlikleri olan bireyleri hayatları boyunca sportif aktivitelere katmak amacıyla oyunlardan, fitnesssten ve terapiden yararlanmaktadır. Başka bir çalışmada uyarlanmış beden eğitimi “Kendini gerçekleştirme, yaşam boyu iyilik, hareket başarısı, çevreye uyum sağlama, eşit ulaşım için gerekli olan değişimleri kolaylaştırma, kaynaştırma ve değerlendirmede uzmanlık gerektiren fonksiyon” olarak tanımlanmaktadır.

Ergin (2019) yaptığı bir araştırmada uyarlanmış beden eğitiminin çeşitli tanımları yapılmıştır. Uyarlanmış beden eğitimi, yetersizliği olan bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak üzere psikomotor becerilerin, yaptırılmak istenen spor branşlarının, sportif aktiviteler ile ilgili oyunların, bu bireylerin seviyelerine göre planlanması olarak ifade edilmiştir. Farklı bir ifadede uyarlanmış beden eğitimi, yetersizliği olan öğrencilerin becerilerini, sağlıklarını artırmak ve ihtiyaçlarını karşılamak için beden eğitimi dersinin programlanması ve özel eğitim ihtiyacı olan bireylere sportif aktiviteler ile ilgili deneyimler yaşatması olarak tanımlanmıştır. Beden eğitimi ve spor aktivitelerinin genel olarak yetersizliği olan bireylere etkisi aynı olduğundan, beden eğitimi müfredatının engelli bireylerin özel ihtiyaçları doğrultusunda değiştirilmesi, uyarlanmış beden eğitimi olarak ifade edilmektedir.

Esentürk (2019)'e göre fiziksel aktiviteler, özel eğitime ihtiyacı olan bireylerin fiziksel uygunluklarını ve psikomotor gelişimlerini destekler, iletişim becerilerini artırır, kaygı ve stres seviyelerini azaltıp davranış bozukluklarını düzeltmektedir. Yetersizliği olan bireylerin, fiziksel aktivitelere katılımlarıyla, kendilerini tanımları kolaylaşmakta ve yapabilecekleri hareketlerin farkında olarak katıldıkları faaliyetlerde gösterdikleri performansla mutlu olabilmektedirler. Fiziksel aktivitelerin yetersizliği olan bireylere uygun hale getirilip programlanmasına da uyarlanmış fiziksel aktivite ya da uyarlanmış beden eğitimi denmektedir. Beden eğitimi programlarının uyarlanmasıyla, yetersizliği olan bireylerin seviyelerine ve özelliklerine göre daha basit, yapılabilir hale getirilerek, bireylerin sportif aktivitelere istekli bir şekilde katılımları sağlanmaktadır.



Yetersizliği olan bireylerin spora katılımını artırmak, gereksinimlerini karşılamak, sağlıklı olmalarını sağlamak için tasarlanan uyarlanmış beden eğitimi aktiviteleri, su sporları, temel hareket becerileri, eşli ve bireysel oyun içerikleri ile yürütölmektedir. Uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktiviteleri programlanırken, uzman kişiler, ebeveynler ve öğretmenlerden bilgi alınmalı ve öğrencilerin bireysel yetersizlikleri dikkate alınarak yapılmalıdır. Herhangi bir uyarlama yapılmayan beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılım esnasında ve sonrasında çeşitli sorunlar oluşmaktadır. Yetersizliği olan bireyler, katıldıkları sportif faaliyetlerden sonra yapabileceklerinin farkına varmalı ve bireylere fiziksel olarak fayda sağlamalıdır, aksi durumlar katıldıkları aktivitelerle ilgili olumsuz düşünmelerine, aktiviteye katılımı isteksiz olmalarına neden olabilmektedir (Süngü, 2020; Orhan, 2020).

Uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktiviteleri yaptırılırken;

- ✓ Oyun alanları düzenlenmeli,
- ✓ Özel tasarlanmış ekipmanlar kullanılmalı,
- ✓ Aktivitelerin yapılacağı alanda öğrencilerin dikkatini dağıtacak çevresel etmenler ortadan kaldırılmalı,
- ✓ Yaptırılacak olan hareketlerin basamaklandırması, öğrenme düzeyine göre artırılıp, azaltılmalı,
- ✓ Hareketlerin aşamalarına ve zorluk seviyelerine göre uygun kişilerden yardım alınmalı,
- ✓ Yapılan hareketlerde istenilen seviyeye gelinmemişse, farklı örnekler vererek ve harekete ayrılan zamanı uzatarak, hareketler öğretilmeye çalışılmalı,
- ✓ Bireysel farklılıklar, zekâ ve yaş seviyeleri dikkate alınarak planlama yapılmalı,
- ✓ Yapılacak olan program öncelikle bireylerin psikomotor becerilerini geliştirmeye yönelik olmalı,
- ✓ Beceriler öğretilirken basit ve anlaşılır şekilde ifade edilmeli,
- ✓ Öğretilen becerilerin unutulmaması için düzenli tekrar yaptırılmalı,
- ✓ Hareketleri öğretilirken eğitsel oyunlardan faydalanılmalı,

- ✓ Grup oyunları esnasında birbirleriyle olan iletişime dikkat etmeli, arkadaşlık duyguları geliştirilmeli,
- ✓ Derslere belli aralıklarda sağlıklı öğrenciler dâhil edilip, yetersizliği olan bireylerin sosyalleşmeleri sağlanmalıdır (Ergin, 2019; Esentürk, 2019; Şahin, 2020).

#### **1.4.1. Uyarlanmış fiziksel aktivitenin tarihi**

Beden eğitimi ve sporun tarihine göre, yetersizliği olan bireylere uygulanan beden eğitimi ve sporun “uyarlanmış beden eğitimi ve spor” bir diğer ismiyle “uyarlanmış fiziksel aktivite”nin tarihi yenidir. İlk olarak 1838 yılında ABD’de Boston’da görme bozukluğu olan öğrenciler için tedavi maksadıyla uyarlanmış fiziksel aktivite sınıfı açılmıştır. İsveç’te 1800’lerin sonlarına doğru jimnastik, engellilerin tedavisinde kullanılmaya başlamıştır. 1915 yılında Doktor McKenzie tarafından “Eğitim ve Tıpta Egzersiz” adlı bir kitap yazılmış, bu kitap 1950’lere kadar ders kitabı olarak kullanılmıştır (Ergin, 2019).

Bugün ismi Amerikan Sağlık Birliği olarak bilinen, Alliance For Health, Physical Education and Recreation/ Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi ve Boş Zamanları Değerlendirme Birliği (AAHPER) 1952 yılında kurulmuştur. AAHPER’ in kurduğu komiteyle profesyonellere rehberlik etmek amaçlanmıştır. Komite, uyarlanmış beden eğitimi "normal bir beden eğitimi programının hareketli etkinliklerine kısıtlanmadan güvenli ve başarılı olarak katılamayacak yetersizliği olan öğrencilerin ilgi, kapasite ve sınırlamalarına uygun gelişimsel etkinlik, oyun, spor ve ritimlerin çeşitlendirilmiş bir programıdır” şeklinde tanımlamıştır (Savucu, 2019). 1973 yılında, bilim adamları tarafından Uluslararası Adapte Edilmiş Fiziksel Aktivite Federasyonu (International Federation of Adapted Physical Activity 31 [IFAPA]) kurulmuştur. IFAPA ile Tüm dünya üzerinde yapılan uyarlanmış fiziksel aktivite ile ilgili araştırmalar teşvik edilir ve desteklenir hale gelmiştir (Üzüm, 2016; IFAPA).

Ergin (2019) yaptığı çalışmasında uyarlanmış fiziksel aktivite ve sporun tarihini altı aşamaya ayırmıştır.

- ✓ 1905'ten önce: Tıbbi jimnastik
- ✓ 1905-1930: Spora geçiş
- ✓ 1930-1950: Rehabilit edici beden eğitimi

- ✓ 1950-1970: Uyarlanmış Fiziksel Eğitim
- ✓ 1970-1990: Bireysel Eğitim Plan Hizmeti
- ✓ 1990'dan günümüze kadar: “Kapsayıcı Fiziksel Aktivite” dönemi olarak adlandırılmıştır.

Türkiye’de engelliler için beden eğitimi ve spor, dünyanın birçok yerinde olduğu gibi “Uyarlanmış Beden Eğitimi” şeklinde ifade edilmektedir. Ülkemizdeki uyarlanmış beden eğitiminin tarihini sıralayacak olursak;

- ✓ 1982 yılında, Türkiye Özel Olimpiyat Organizasyonu kurulmuş,
- ✓ 1986 yılında, İstanbul’da Türkiye I. Özel Olimpiyat Oyunları yapılmış,
- ✓ 1990 yılında, Gençlik spor Genel Müdürlüğü bünyesinde Türkiye Özürlüler Spor Federasyonu (TÖSF) kurulmuştur. TÖSF, dört ana engel grubunun (Bedensel engelliler, işitme engelliler, zihinsel engelliler, görme engelliler) faaliyetlerini çatısı altında toplamış,
- ✓ 1997 yılında, Türkiye Özürlüler Spor Federasyonu’nun adı “Türkiye Engelliler Spor Federasyonu” (TESF) olarak değiştirilmiş,
- ✓ 2000 yılında, Türkiye Engelliler Spor Federasyonu, Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu, Görme Engelliler Spor Federasyonu, İşitme Engelliler Spor Federasyonu, Bedensel Engelliler Spor Federasyonu olmak üzere yeni bir yapılanmaya gidilmiş,
- ✓ 2000 yılında, “Engelliler için Beden Eğitimi ve Spor” dersi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında zorunlu olarak okutulmaya başlamış,
- ✓ 2002 yılında, Türkiye Milli Paralimpik Komitesi İstanbul’da kurulmuş,
- ✓ 2006 yılında, Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu özerk bir yapıya kavuşmuş,
- ✓ 2009 yılında, “Özel Eğitim” dersi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında zorunlu olarak ders olarak okutulmaya başlamış,
- ✓ 2009 yılında, Türkiye Zihinsel Engelliler Spor Federasyonu isim değiştirerek, Türkiye Özel Sporcular Spor Federasyonu olmuş,

- ✓ 2010 yılında, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bünyesinde “Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü” açılmış,
- ✓ 2018 yılında, “Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor” dersi Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları müfredatında yer almıştır (Savucu, 2019).

Uyarlanmış Fiziksel aktivite ve spor programı bir bilim dalı olarak da gelişim göstermiştir. Avrupa ve Amerika’da yükseköğretimde ana dal, yan dal, doktora, yüksek lisans ve çeşitli sertifika programları bulunmaktadır. Birçok ülkenin bir araya gelerek ortak lisansüstü eğitim programlarının da yapıldığı bilinmektedir. 2005 yılından bu yana, Belçika’nın Leuven Üniversitesinde Erasmus kapsamında “Avrupa Uyarlanmış Fiziksel Aktivite Yüksek Lisans” programı yürütülmektedir. 2010 yılından beri yine Erasmus kapsamında Finlandiya’nın Haaga-Helia Üniversitesinde lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerin kabul edildiği “ Engelli Bireyler için Fiziksel Aktivite Diploma Programı” uygulanmaktadır (Özer, 2011).

#### **1.4.2. Zihinsel engellilerde uyarlanmış beden eğitimi ve sporun önemi**

İnsanların, hayatları boyunca sağlıklı kalmak, mutlu bir yaşam sürmek ve sahip oldukları potansiyellerinin farkında olmak için spor yapmaya ihtiyaçları vardır. Yaşadığımız toplum, sadece normal bireylerden oluşmamaktadır. Çeşitli seviyelerde yetersizliği olan vatandaşlarımız da toplumumuzun bir parçasıdır. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri, sağlıklı bireyler için hayat boyu sağlıklı kalmak ve mutlu bir yaşam sürdürmelerini sağlarken, yetersizliği olan bireyler için önemi daha farklıdır. Yetersizliklerinden dolayı aile ve çevreden kaynaklı baskı altında olan, kimi zaman toplumda dışlanan engelli bireyler için spor, farklı bir hayatın kapısını açabilmektedir. Katıldıkları spor aktiviteleri sayesinde engelliliğin getirdiği stresi atabilmekte, engelliliklerini unutmakta ve kendilerini gösterme fırsatı bulabilmektedirler. Bireydeki engelliliğin türü ve derecesi fark etmeksizin katıldıkları fiziksel aktiviteler bireylere haz vermekte, özgüvenlerini artırmakta ve yapabileceklerinin farkında olmasını sağlamaktadır. Spor sayesinde, yetersizliği olan bireylerdeki yaşam motivasyonunun arttığı gözlenmektedir (Yıldız, 2016; Çevik, 2013; Özyurt, 2020 ).

Düzenli yapılan beden eğitimi ve spor aktivitelerinin kişilerin fiziksel, sosyal, motorik ve psikolojik yönlerini geliştirdiği söylenebilmektedir. Fiziksel aktiviteler

katılan bireylerin, yaşadıkları günlük streslerden uzaklaştıkları, kendilerini daha mutlu ve zinde hissetmelerine, katıldıkları fiziksel aktivitelerin katkısının olduğu bilinmektedir. Spor aktiviteleri kişilerin psikomotor, fiziksel, sosyal gelişimlerine yardımcı olmasından dolayı yetersizliği olan bireyler için sadece oyun ve eğlence aracı olarak düşünülmemelidir. Yetersizliği olan bireylere, ailenin ve çevrenin bakış açısını olumlu yönde değiştirmesini sağlayan ve her yönüyle gelişimlerine katkıda bulunan bir araç olarak düşünülmelidir (Korkusuz, 2019).

Yapılan bir çalışmada, yetersizliği olan bireylerinde normal bireyler gibi spora ihtiyaçları vardır. Spor sayesinde bireyler hareket etmekte ve bu hareketlilikle beraber kişilerin gelişimleri daha sağlıklı olmaktadır. Yetersizliği olan bireylerin, engelleri, engellilik sınıfları ve zekâ seviyelerinin derecesi önemli olmaksızın katılabilecekleri spor etkinlikleri bulunmaktadır. Beden eğitimi ve spor aktiviteleriyle topluma kazandırılan engelli bireyler, spor sayesinde fiziksel ve motor becerilerini geliştirerek günlük ihtiyaçlarını daha kolay yerine getirir hale gelmektedirler. Yetersizliği olan bireylerin oturup kalkma, merdiven çıkma, yürüme vb. günlük ihtiyaçlarını karşılarken, çeşitli kısıtlamaların olduğu bilinmekte ve yardımla bazı ihtiyaçlarını giderebilmektedirler. Bireylerin ihtiyaçlarına göre düzenlenen spor aktivitelerinin, kişilerin kas kuvvetini artırdığı ve çeşitli motor becerilerini olumlu yönde etkilediği, bu sayede yetersizliği olan bireylerin günlük ihtiyaçlarını daha kolay ve bağımsız yapabilir hale geldikleri söylenebilmektedir (Karakurt, 2017).

Beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılan bireylerin, sedanter bir yaşam tarzına sahip bireylere göre daha sağlıklı olduğu bilinmektedir. Fiziksel yetersizliği olan bireylerin hareketleri yaparken bazı kısıtlamalarının olması, toplumda engelli bireyler ve ailelerinin çeşitli şekilde dışlanması, engelli bireylere yönelik sportif aktivitelerin azlığı ve engelli bireylere karşı önyargılı davranılması gibi sebepler, engelli çocuğu bulunan aileleri toplumdan uzaklaştırmıştır. Bu gibi durumlar yetersizliği olan bireyleri de hareketsizliğe mahkûm etmiştir. Hâlbuki yetersizliği olan bireylerin beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılmaları motor becerilerin artmasını, günlük ihtiyacını karşılarken yaptığı hareketleri yardımsız yapabilmesini, engelliliklerinin farkındalığının azalmasını, iletişim becerilerinin artmasını sağlamaktadır (Sarı, 2010; Karakurt, 2017).

Yetersizliği olan bireyler için hazırlanan uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktiviteleri, özel eğitim programını tamamlayan etmenlerdendir. Bireysel farklılıklar göz önüne alınarak, uyarlanmış beden eğitiminin engelli bireylerde önceliği; sosyalleştirmek, motor becerilerini geliştirmek ve karşılaşılan zorluklarla mücadele etmeyi öğretmektir. Uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktiviteleri, farklı düzeyde yetersizliği olan bireyler için disiplinler arası yaklaşımla hazırlanmaktadır. Voleybolun bazı kurallarının değiştirilerek ‘’oturarak voleybol’’ şeklinden oynanması, basketbolun "tekerlekli sandalye basketbolu" olarak oynanması, uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktiviteleri örneklerindedir. Uyarlanmış beden eğitimi aktivitelerini çeşitlendirerek yetersizliği olan bireylerin hayat boyu spor aktivitelerine istekli bir şekilde katılmaları sağlanabilir. Yetersizliği olan bireylerin, uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılmasıyla daha sağlıklı olabilecekleri, sosyalleşebilecekleri, topluma uyum sağlamadaki problemlerinin azalacağı, yaşam kalitelerinin artacağı düşünülmektedir (Kuruoğlu, 2020; Günaydın, 2016).

Zihinsel engelli bireyler yaşlılarıyla aynı gelişim aşamalarını takip etmelerine rağmen, onları geriden izlemekte ve tam gelişim gösterememektedirler. Zihinsel ve fiziksel yetersizliklerinden dolayı öğrenmede, arkadaşlık ilişkilerinde, çevreye uyumda ve spor aktivitelerine katılımı zorluklar yaşamaktadırlar. Uyum sorunlarını ve spordaki başarısızlıklarını en aza indirmek amacıyla yetersizliği olan bireylere, bireysel farklılıkları dikkate alınarak hazırlanan uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktiviteleri, aynı zamanda sahip oldukları potansiyellerini fark ettirmek, başarıyı tattırmak ve fiziksel uygunluk düzeyini en iyi duruma getirmek için de yardımcı olabilmektedir (Çevik, 2013).

Zihinsel engelli çocukların sağlıklı gelişim gösteren çocuklara göre fiziksel uygunluk düzeyleri ve psikomotor becerileri daha zayıftır. Zihinsel yetersizlik gösteren bireylerin yaşlarının ilerlemesine paralel olarak kas, kuvvet, denge, hız ve bazı becerilerindeki kaybın da arttığı gözlenmektedir. Özel gereksinimi olan bu bireylerde psikomotor becerilerin ve fiziksel uygunluk düzeylerindeki zayıflığın nedeni olarak yeteri kadar spor aktivitelerine katılamamaları gösterilebilir. Yetersizliği olan bireylerin var olan potansiyellerini en üst seviyede kullanmalarını sağlamak için, bireylerin ihtiyaçlarına özel hazırlanan programların, gerekli araç gereçlerle uygun

eğitim ortamlarında desteklenmesi gerekmektedir. Özel gereksinimi olan bireylerin çevreye uyumlarını, sosyalleşmelerini ve motor beceri gelişimlerini sağlamak için, özel eğitim programlarının içinde beden eğitimi ve spor derslerinin olması gerektiği bilinmektedir. Zihinsel yetersizliği olan bireylerin eğitilmelerinin amacının; günlük yaşantısını kendi başına yapabilecek seviyeye gelmesi ve psikomotor becerilerin gelişimine yönelik olduğu göz önüne alındığında, özel eğitim ihtiyacı olan bireyler için beden eğitimi ve spor dersine katılmalarının ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Akademik olarak bakıldığında, zihinsel yetersizliği olan bireylerin beden eğitimi ve spor dersinde, diğer derslere göre daha başarılı oldukları görülmektedir. Özel eğitim programları içinde yer alan ve yetersizliği olan bireylere uyarlanan beden eğitimi programları sayesinde bireylerin saldırgan davranışları azalmakta, paylaşma, sevme ve ahlaki değerlere uyma duygularında gelişim olmaktadır. Uyarlanmış beden eğitimi programlarına katılan özel eğitim öğrencilerinin, yapılan spor aktiviteleri sayesinde motivasyonları artmakta ve yaşam kaliteleri yükselmektedir (Kardaş, 2017; Akın, 2016; Korkusuz, 2019).

Genel olarak yetersizliği olan bireyler, uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerine katıldıklarında;

- ✓ İletişim becerileri artarak sosyalleşmekte,
- ✓ Yapabileceklerinin farkında olup özgüvenleri gelişmekte,
- ✓ Fiziksel uygunluk düzeyleri ve psikomotor becerileri gelişmekte,
- ✓ Problem çözme yeteneklerinin artmakta,
- ✓ Günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlık kazanmasına yardımcı olmakta,
- ✓ Kemik yoğunluğu, kas gücü artarak kişilerin yaralanma riskini azaltmakta,
- ✓ Dengeyi artırarak kişilerin düşme sıklığını azaltmakta,
- ✓ Kişilerin yaşam kalitesini artırmakta,
- ✓ Yetersizliklerine bağlı stresi, depresyonu azaltır ve yaşam süresini uzatmakta,
- ✓ Fiziksel kapasiteleri arttığından hayattan zevk almaya ve beklentileri olamaya başlamakta,

- ✓ Pozitif düşünceye sahip olmakta ve mücadele yeteneğini geliştirmektedir (Polatcanlı, 2016; Altun, 2010; Karakurt, 2017; Korkut, 2020; Atan, 2016; İlhan, 2015)

Tüm bu değerlendirmeler ışığında, uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerinin, zihinsel yetersizliği olan bireylerin fiziksel, psikomotor, bilişsel, kişilik, sosyal, ahlaki, duygusal ve duyuşsal gelişim alanlarına katkısı olduğu söylenebilir.

#### **1.4.3. Engelli bireyler için geliştirilmiş beden eğitimi modelleri**

Beden eğitimi vücudun şekil ve işlevsel özelliklerini düzeltmek, dengesini sağlamak, boş zamanlarını değerlendirmek, fiziksel gücün en iyi şekilde kullanılması sağlamak için belli kurallar içinde yapılan hareketlerdir. Farklı bir tanımda ise beden eğitimi vücudun dengeli bir şekilde gelişmesini sağlarken kişinin aynı zamanda akıl ve ruh sağlığını geliştiren topluma faydalı bir birey haline getiren hareketlerin bütünüdür (Açak,2006; Sepil,2020). Beden eğitimi ve spor dersinin amacı; bireylerin, fiziksel aktiviteler aracılığıyla psikomotor, bilişsel, duyuşsal ve sosyal alanda gelişmesi ve sosyal yaşantısının içinde sporu hayat tarzı hâline getirmesidir. (MEB, 2018).

Beden Eğitimi ve spor dersiyle hedeflenen; bireylerin potansiyel güçlerini ve yeteneklerini ortaya çıkarmak, olumlu davranışlar kazandırmak, sporu alışkanlık haline getirmek, sağlıklı kalmalarını sağlamak ve fiziksel uygunluk düzeylerini hayat boyu devam ettirmektir (Taşmektepligil, 2006). İstenilen hedeflere ulaşılmak istenirken unutulmamalıdır ki, her insan birbirinden farklıdır. Bu sebeple öğretim sürecinin “herkese uygun”, “herkes için geçerli ve standart olması” bireylerin doğasına aykırıdır. Eğitim sürecinde azami çeşitlilik ve esneklik anlayışıyla hareket edilmesi gerekmektedir (MEB, 2018). Yetersizliği olan bireyler için hazırlanan beden eğitimi ve spor dersinde öğrencilere istenilen özelliklerin kazandırılmasında kullanılacak tek bir öğretim yolu yoktur. Beden eğitimi dersinde sağlıklı yaşam, derslere etkin ve istekli katılım, kişisel ve toplumsal gelişim ve öğretilmek istenilen becerilere yönelik kazanımlara erişmek için farklı öğretim modelleri bulunmaktadır (Oğuzhan, 2019). Beden eğitimi ve spor dersinde öğretim modellerini kullanmak, öğretmene alandaki psikomotor, duyuşsal, bilişsel ve fiziksel kazanımları öğretmek için fırsatlar sunmaktadır. Öğretim modelleri, derslerin daha verimli ve kalıcı olmasını, öğrencinin konuyu iyi bir şekilde anlamasını ve derse katılımının artmasını sağlamaktadır (Keske, 2015).



Engelli çocuklar için geliştirilmiş Özel Beden Eğitimi modelleri şu şekildedir;

### **Aktif program**

Engelli bireyler için hazırlanmış aktif program; öğrenmede zorluk çeken, ortopedik özrü bulunan, duyu organları ile ilgili kaybı bulunan bireylerin yanı sıra sağlıklı bireyler için çeşitli etkinlikleri içermektedir. Aktif program kapsamında eğitim sisteminin bireylere verdiği katkılarla birlikte fiziksel motor yeteneklerini ölçmek için norm dayanıklılık testleri ve sporda yetenek testleri yapılmaktadır. Testler bireylere hangi etkinliklerin yaptırılacağı hakkında bilgi vermektedir (Koparan, 2003; Ertutar, 2019).

### **Başarıya Dayalı Program ( I CAN )**

Zihinsel engeli, öğrenme güçlüğü ve davranış problemi olan çocuklara beden eğitimi ve spor dersini, kişilerin özelliklerine göre uyarlayarak yaptırmaya dayanan başarıya dayalı bir programdır. "I CAN " kelimesinin açılımı bu programın bir özetidir. "I – Individualized instruction (bireyselleştirilmiş öğretim), C – Create social leisure competence (sosyal ve serbest zaman yeterliliği oluştur), A – Associate all learnings (her öğrenmeyi birleştir), N-Narrow the gap between theory and practice (teori ve pratik arasındaki mesafeyi daralt)". Program, 1998 yılında Wessel ve Zittel tarafından geliştirilerek, öğretmenler için daha kullanışlı hale getirilmiştir. Program beden eğitimi ve sporun bireylere daha etkin bir şekilde sunulması için planlama, düzey belirleme, düzenleme, öğretme ve değerlendirme olarak beşe ayrılmaktadır. Programın bitiminde çocukların duygusal, sosyal ve psikomotor becerilerinde birbirine yakın bir gelişme sağlanmaktadır. Beden eğitimi ve spor dersleri başarıya dayalı programla işlenirken, çocuklara bireyselleştirilmiş eğitim programı (BEP) uygulanarak sevdikleri, yeteneklerine uygun, derse katılırken motivasyonlarının yüksek olacağı ders içerikleri dâhil edilebilmektedir (Koparan, 2003; Öztürk, 2014; Gökgez, 2013).

### **Oyun Programı ( PREP Play)**

Oyun programıyla, 3-12 yaş aralığındaki zihinsel yetersizliği olan bireylerin kaba motor hareketlerini çeşitli oyunlar eşliğinde geliştirmek amaçlanmıştır. Bu programın, oyun oynatarak kişilere çeşitli beceriler öğretiminde ve becerilerin geliştirilmesinde etkin olduğu, motor becerilerin öğretildiği diğer programlardan

farklı olduğu belirtilmiştir. Oyun programı içerisinde zihinsel yetersizliği olan bireylerin kaba motor becerilerini geliştirmek için 40 adet oyun mevcuttur. Bu oyunlardan bazıları; ip atlama, merdiven çıkma, üçtekerli bisiklete binme, koşma, takla atma, ip te sallanma, topa vurmadır (Gökgöz, 2013; Ertutar, 2019).

### **Beden Eğitimi Fırsat Programı**

Yetersizliği olan, ortaokul ve lise çağındaki çocukların beden eğitimi ve spor ihtiyacını karşılamak için hazırlanmış bir program şeklidir. Özel eğitime ihtiyacı olan bu bireyler için beden eğitimi üniteler halinde planlanmaktadır. Her ünitenin içinde bireylerin kazandıkları bilişsel, duyuşsal ve psikomotor hedefler, yapılan etkinliklerden kazandıkları tecrübeler, görev analizi ve öğrencilerin performansına göre sınıflandırılması bulunmaktadır. Planlanan ünitelerin içinde basketbol, jimnastik, yüzme, badminton, bisiklet, bowling, dans gibi uygulama alanları bulunmaktadır (Gökgöz, 2013; Öztürk, 2014).

### **Veriye Dayalı Spor Salonu Modeli (The Data Based Gymnasium)**

Ağır engelli bireylerin beden eğitimi ve spor ihtiyaçları için geliştirilmiş bir program şeklidir. Program hareketlerin kavranması, temel oyun becerileri, fiziksel uygunluk ve boş zamanları değerlendirmeye dayalıdır. Sosyal davranış kazandırılmaya çalışılan bu programda, bu yöndeki başarılı davranışlar ön plana çıkarılmaktadır. Hareketlerin öğretiminin sistematik şekilde yaptırılması öğretmenlerin işini kolaylaştırmaktadır. Kişilerin ihtiyaçlarına göre uyarlanan beden eğitimi programı grupla ve birebir şekilde uygulanabilmektedir. (Gökgöz, 2013; Morehouse, 1983).

### **TEACCH programı**

Otistik ve İlişkili İletişim Engelli Çocukların Tedavisi ve Eğitimi Programı olan TEACCH programının açılımı “Treatment and Education of Autistic And Related Communication Handicapped Children Program “dır. Teacch programı otizmlili olan çocukların ilgi alanlarına ve gereksinimlerine göre hareket eder. Bu program çevreyi otizmlili bireylere uydurmayı amaçlar. Fiziksel ortamlar, otizmlili bireylerin spor yapabilecekleri alanlar çeşitli şekillerle ve sembollerle özel olarak yapılandırılır. Sportif etkinlikler ihtiyaçlara göre düzenlenir ve parçalara ayrılarak basit şekilde bireylere uygulanır. Farklı etkinliklere geçilirken uyum sorunları olmaması için

bekleme alanları oluşturulabilir. Yapılan spor etkinliklerin takibi, daha sonra yaptırılacak sportif etkinlikler ve bu etkinlik esnasında kullanılacak malzemeler ile ilgili görsel çizelgelerden, fotoğraflardan ve panolardan yararlanılabilmektedir (Öztürk, 2012).

### **1.5. Yaşam Kalitesi**

Yaşam kalitesi, ilk olarak 1920’li yıllarda ABD’li akademisyenler tarafından ailelerin yaşam koşullarının ölçülmesiyle başlamıştır. Bu dönemde yaşam kalitesi kavramı yerine yaşam düzeyi, sosyal statü gibi kavramlar kullanılmıştır. Yaşam kalitesinin tanımını ilk kez Edward Lee Thorndike 1939’da “sosyal çevrenin bireyde yansıyan tepkisi” olarak yapmıştır. İkinci dünya savaşından itibaren yaşam kalitesi daha fazla alana yayılmaya başlamış, tıp, sosyoloji, felsefe ve psikoloji alanlarında yaşam kalitesiyle çeşitli çalışmalar yapılmıştır. 1970 ve 1980’li yıllarda Birleşmiş Milletler, Dünya Sağlık Örgütü ve çeşitli uluslararası örgütlerin gündemine yaşam kalitesi girmiş, yaşam düzeyi ve yaşam kalitesinin ölçülmesine yönelik ilk çalışmalarını başlatmışlardır (Canarlan, 2014).

Yaşam kalitesinin popülaritesi son yıllarda giderek artmıştır. Birçok araştırma konusuna ilham veren yaşam kalitesi, ulusal ve uluslararası birçok akademik, politik tartışmaların gündemini oluşturmaktadır. Yaşam kalitesi dinamik, çok boyutlu, interaktif, bireyin beklentileri ve yaşamındaki olaylara uyum göstermesi gibi özelliklerinin olmasından dolayı sosyal, ekonomi, psikoloji, bedensel ve zihinsel sağlık ve birçok farklı alanda çalışmalara dâhil olmaktadır (Dogduay, 2013; Canarlan, 2014; Gönültaş, 2019).

Yaşam kalitesinin kapsamının geniş olması ve birçok alanda kullanılmasından dolayı farklı tanımlamalar yapılmaktadır. Yaşam kalitesi; “bireyin hayat şartlarına uyumda bireysel tatminine etki eden, hastalığın toplumsal, ruhsal ve bedensel etkilerine verdiği kişisel cevapları temsil eden çok boyutlu bir kavramdır”. Farklı bir tanımda yaşam kalitesi; bireyin yaşadığı hayattan ne kadar keyif aldığı ile ilgilidir. Bireylerin tercihleri ve deneyimlerinden etkilenen fiziksel, psikolojik ve sosyal durumunun iyileşmesi olarak da ifade edilmektedir (İlhan, 2011; Güldalı, 2017; Süleymanoğlu, 2015).

Gönültaş (2016) yaptığı bir çalışmada yaşam kalitesinin içinde, insanın psikolojik, fiziksel, sosyal durumu ve çevresiyle olan ilişkileri bulunmaktadır. Yaşam kalitesi;

kişilerin kendi kendilerini geliştirmesi, kişisel yaşamlarını zenginleştirmesi ve ulaşmak istedikleri hedeflerle ilgilidir. Yaşamdan alınan zevk ve mutluluk da yaşam kalitesi olarak ifade edileceği gibi, yaşadığı toplumun genel yargıları, kişilerin yaşamlarını değerli buldukları şekilde sürdürme yetileri, kültürleri içinde bireyin kendini algılayış biçimi olarak da ifade edilebilmektedir.

Çoban (2019) yaptığı bir çalışmada yaşam kalitesini, kişilerin beklentileri ile beklenti sonucunda elde ettikleri arasındaki farktır. Yaşam kalitesi bireyin hedeflerini, durumunu, endişelerini değerler sistemi içinde algılayış biçimi olarak söylenebilmektedir. Yaşam kalitesi; ölüm ve yaşam süresi, engellilik, hareketlilik durumu, sosyal, fiziksel ve psikolojik sağlığın algılanması ve sosyal-kültürel dezavantajlar olarak tanımlanmıştır.

Yapılan bir çalışmada, yaşam kalitesini bireyin hayatındaki “duygusal yeterlik, kişiler arası ilişki, evlilik yeterliği, kişisel gelişim, fiziksel yeterlik, bağımsız karar alabilme, sosyal kaynaşma, haklar” ile ilişkilendirmiştir. Yaşam kalitesini; kişinin fiziksel, sosyal, psikolojik ve maddi ihtiyaçlarında tatmin olma derecesi olarak tanımlamıştır (Yıldız, 2019).

Başka bir çalışmada yaşam kalitesi “bireyin isteklerini gerçekleştirme, etkinliklere katılması, kişisel gelişim olanaklarından yararlanma, nitelikleri bakımından yeterli kaynaklara sahip olması ve bu kaynakların sosyal karşılaştırmalar yoluyla yeterli bulunması” olarak tanımlamıştır (Meraki, 2019)

Yaşam kalitesi bireyin yaşadığı hayatın iyi yöne doğru gittiğini anlaması, sosyal ilişkilerinin artması, hobilerinin olması ve kişisel doyuma ulaşabilmesidir (Gönültaş, 2019). Yaşam kalitesi; fiziksel ve ekonomik açıdan iyi bir durumda olmak, çevre ile iyi bir ilişkinin olması, toplumsal davranışları uygularken yeterli gücün olması, bireyin kendini yeterli hissederek potansiyeline ulaşabilmesi ve eğlenebilmek için zamanının olması olarak da ifade edilmiştir (Dogduay, 2013; Yaran, 2014; Kaya, 2019).

Dünya sağlık örgütü, yaşam kalitesine “bireyin yaşadığı kültür ve değerler sistemi içinde kendi yaşamını nasıl algıladığıdır” şeklinde kapsamlı bir tanım yapmıştır.

Dünya sağlık örgütü farklı bir tanımda ise yaşam kalitesini ‘‘kişinin hem içinde yaşadığı kültürel yapı ve değerler sistemi bağlamında, hem de kendi amaçları, beklentileri, standartları ve endişeleri açısından, yaşamdaki durumu ile ilgili kişisel algısı’’ olarak ifade etmiştir (Sarigöz, 2019; Akyalçın, 2012).

Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesinin alanlarını fiziksel, ruhsal, çevresel, sosyal, maneviyat ve bağımsızlık düzeyi olarak boyutlara ayırmıştır. Boyutlar aşağıda belirtilmiştir (Eruzun, 2017; Meraki, 2019; Güldalı, 2017; Apaydın, 2019)

**Tablo 1.** Dünya Sağlık Örgütü’ne göre yaşam kalitesi alt boyutları

<b>1-Fiziksel Sağlık</b> Ağrı Rahatsızlık Enerji Halsizlik, Yorgunluk Uyku ve dinlenme	<b>2-Sosyal İlişkiler</b> Kişisel ilişkiler Sosyal destek Seksüel aktivite	<b>3- Ruhsal Durum</b> Pozitif düşünceler Düşünme, öğrenme, hafıza, konsantrasyon Beden imajı ve dış görünüş Negatif düşünceler
<b>4-Maneviyat ile ilgili özellikler</b> Fiziksel güvenlik Ev çevresi Finansal kaynaklar Sağlık ve sosyal bakıma ulaşabilme ve kalite Yeni bilgilere ve becerilere ulaşma fırsatı Fiziksel çevre (Hava kirliliği, gürültü, trafik)	<b>5-Maneviyat ile ilgili özellikler</b> Ruhsal/dinsel /kişisel inançlar	<b>6-Bağımsızlık düzeyi</b> Hareket edebilme Günlük yaşam aktiviteleri İlaçlara ve tedaviye bağımlı olma Çalışma kapasitesi

### 1.5.1. Yaşam kalitesine etki eden faktörler

Yaşam kalitesinin en önemli özelliği bireyin yaşadığı hayattan zevk alması ve mutlu olmasıdır. Yaşam kalitesine etki eden faktörler bireylere göre farklılıklar gösterebilmektedir. Bu duruma örnek verecek olursak; bazı bireyler sosyal veya iş hayatındaki olumsuzlukları aştığında mutlu olurken, bazı bireyler sağlık durumu ya da fiziki durumu düzelince mutlu olabilmektedir (Apaydın, 2019). Yaşam kalitesi, birbirinden farklı birçok durumdan olumlu ve olumsuz yönde etkilenmektedir. Genel bir ifadeyle yaşam kalitesini yükselten ve düşüren durumları sayacak olursak;

#### Yaşam kalitesini düşüren durumlar

- Temel ihtiyaçların karşılanmaması,
- Beden imgesinin değişmesi,
- Öz bakım davranışlarında ve günlük yaşam aktivitelerinde yetersizlik yaşanması,
- Kronik yorgunluk, bitkinlik durumu,
- Seksüel fonksiyonlarda bozulma,
- Gelecek ile ilgili kaygıların olması,
- Destek sistemlerindeki yetersizlik,
- Anksiyete ve depresyon durumları
- Çeşitli sağlık sorunları,

#### Yaşam kalitesini yükselten durumlar

- Ekonomik ve sosyal güvencenin olması,
- Güven içinde yaşamak,
- Rahatlık ve gereken konfora sahip olmak,
- Anlamlı ve aktif bir yaşantıya sahip olma,
- Yakın evresi ile ilişkilerin iyi olması,
- Eğlence ve zevk aldığı aktivitelerin olmak,
- İtibar görmek,
- Bireysel bağımsızlığının olması,
- Mahremiyetine değer verilmek
- Kendini ifade edebilmek,
- Fonksiyonel olarak yeterli olmak,
- Huzur içinde olmak,
- Hobilerinin olması (Meraki, 2019; Tekneci, 2019; Yıldız, 2019; Arslan, 2012; Eyili, 2017; Kırkkesele, 2019; Oğuz, 2019; Altay, 2016)

Yetersizliği olan bireylerin yaşam kalitelerine etki eden faktörler ile sağlıklı bireylerin yaşam kalitelerine etki eden faktörler benzerlik göstermektedir. Fakat yetersizliği olan bireylerin bazı hizmetlere sağlıklı bireylerden daha fazla ihtiyaç hissetmeleri, çeşitli yetersizlikleri ve çevrenin olumsuz davranışları gibi durumların olması, engelli bireylerin yaşam kalitelerine etki eden faktörlerin önceliklerini değiştirebilmektedir ( oban, 2008; Tayaz, 2018; Canarlan, 2015).

#### Engelli bireylerin yaşam kalitesini etkileyen faktörler:

- Duygusal anlamda iyi bir durumda olmak (mutluluk ve güven duygusu),
- Yakın arkadaş ve aile ile ilişki durumu,

- Bireyin veya ailesinin ekonomik durumu,
- Çalışma ve iş bulma koşulları
- Engelliliğin derecesi ve sahip olduğu beceriler,
- Eğitim ve sağlık,
- Yerleşim bölgesi ve yaşadığı yer,
- Günlük hayatındaki bağımsızlık durumu,
- Sosyal olanaklardan ve aktivitelerden yararlanabilme (Çoban, 2008; MEB, 2011).

### **1.5.2. Yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite ilişkisi**

Günümüzdeki teknolojik gelişmeler insanların hayatını kolaylaştırır da, beraberinde hareketsiz bir yaşam tarzına alışmamıza sebep olmuştur. Sedarter bir hayat, insanları fiziksel ve psikolojik yönden olumsuz etkileyeceği gibi çeşitli sağlık sorunlarına da neden olabilmektedir. Sağlıksız bir hayat, psikolojik ve fiziksel yönden mutsuzluk, kişilerin yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu durum, ilk başta bireysel olarak değerlendirilse de hareketsizliğin insanlar arasında alışkanlık haline gelmesiyle toplumsal bir sorun oluşturabilir. Toplumun büyük bir kesimini ilgilendiren bu durumu düzeltmenin en etkili yolu çeşitli fiziksel aktivitelere katılmaktır. Hareketsiz olan bireylerin fiziksel aktivitelere katılmaları ile çeşitli sağlık sorunlarının azalması, iyi hissetmesi ve mutlu olması kaliteli bir yaşam tarzının başlangıcı sayılabilmektedir (Ergül, 2018).

Çoban (2019) çalışmasında, yaşam kalitesinin artmasında egzersizin önemli bir rolü olduğu belirtilmektedir. Bireylere uygulanan fiziksel aktiviteler doğru seçildiğinde ve aktiviteler düzenli yapıldığında bireylerin entelektüel, sosyal, psikolojik ve fiziksel yönden kendilerini iyi hissetmeleri sağlanmaktadır. Bireylerde görülen bu durumlar yaşam kalitesini artırabilmektedir.

Fiziksel aktivite, kişilerdeki stresi ve zihinsel yorgunluğu aldığı için spor yapanlar yapmayanlara göre daha canlı ve yaşam enerjisiyle doludurlar. Fiziksel aktiviteler düzenli yapıldığında dayanıklılık seviyesi artmakta, iç organların çalışma kapasitesi yükselmekte, vücuttaki ağrılar azalmakta, sosyalleşmekte ve birey kendini iyi ve mutlu hissetmektedir. İnsan hayatında ve bedeninde yaşanan bu gelişmeler, sağlıklı uzun bir hayat geçirilmesini ve yaşam kalitelerinin artmasını sağlamaktadır (Gümüş, 2017; Yıldız, 2019).

Fiziksel aktivitenin yaşam kalitesi üzerine etkileri aşağıdaki gibi sıralanabilir (Uyanık, 2016; Dağ, 2019; Tekdur, 2013; Yıldız, 2019) ;

- Fiziksel uygunluk düzeyini artırır,
- Yorgunluğu ve stresi azaltır,
- Vücut iskelet sistemine doğru duruş kazandırır,
- Vücudu hareket ettirerek metabolizmayı hızlandırır,
- Fiziksel ve ruhsal iyi olmayı sağlar, sosyalleştirir,
- Mutluluk hissini artırır, yaşam enerjisini yükseltir,
- Sağlıklı, uzun bir hayat sürmeyi ve hayattan zevk almayı sağlar,

### **1.5.3. Engelliler için yaşam kalitesinin önemi**

Yetersizliği olan bireyler için yaşam kalitesi yaklaşımının kullanılması son yıllarda giderek artmaktadır. Engelli bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmek için empatiyle yaklaşılmalıdır. Özel gereksinimi olan bireylerin gözünden bakarak hareket edilmesi, ihtiyaçlarının karşılanması için politikalar oluşturulması ve sosyal hayat içindeki sıkıntılarının azaltılmasına yönelik hizmetler sunulması yaşam kalitelerinin iyileşmesinde oldukça önemlidir (Çoban, 2008; Öztapak, 2017).

Engelli olmak, bireylerin yaşam kalitesindeki düşmenin en önemli nedenlerden biridir. Yetersizliği olan bireylerin yaşam koşullarının iyileştirilmesi toplumsal bir sorumluluktur. Çeşitli nedenlere bağlı olarak oluşan engellilik, bireylerin yaşam kalitesini etkilemektedir. Yetersizliği olan bireylerin bakım, korunma, eğitim ve çeşitli aktivitelere katılım imkânları sınırlıdır. Engelli bireylerin yaşam kalitesini artırmak için toplum içine en üst düzeyde kaynaşmaları, bakımlarını yapan kişilerin donanımlı olması, toplum tarafından kabul görmeleri, sosyalleştirilmeleri, katılabilecekleri aktivitelerin artırılması, kişisel bağımsızlıklarını kazandıracak olanakların sunulması, engelli bireylere yönelik şehir planlamasının yapılması ve iş olanaklarının sağlanması gerekmektedir (MEB, 2011; Seferoğlu, 2018).

Şentürk (2017) yaptığı bir çalışmada engelli bireylerin, yaşam kalitesinin artması için yapılan hizmetlerin öneminden bahsedilmektedir. Yaşam kalitelerinin her yönden geliştirilmesi, hayat standartlarının yükseltilmesi ve normal bireylerin sahip oldukları



haklara sahip olmaları için engellilere yönelik politikalar oluşturulmalıdır. Bu politikalar sayesinde engelli bireyler başkalarına muhtaç olmadan yaşayabilirler.

Yaşam kalitesinin engelli bireyler için önemini maddeler halinde sıralayacak olursak;

- Engelli bireylerinin ihtiyaçlarının bir bütün olarak değerlendirilmesine imkân verir,
- Uygulama esnasında, bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda program yapılırken, öncelikler konusunda uygulayıcılara yardımcı olur,
- Engelli bireylere yönelik yapılacak planlamalarda, engelli bireylerinde sürece dâhil olmasını sağlayarak planların etkili ve verimli olmasını sağlar,
- Engelli bireylere yönelik politikaların oluşturulmasına, hizmetlerin sunulmasına ve engellilik ile ilgili toplumda farkındalıkların artırılmasına yardımcı olur,
- Engelli bireylerin yaşamlarındaki tüm öğelerin dikkate alınmasını sağlar,
- Toplum içindeki her engelli birey için uygun hizmetler üretilmesini ve toplumun engelli bireyleri kabul etmesini sağlar (Çoban, 2008).

#### **1.5.4. Engellilerde yaşam kalitesi ve spor ilişkisi**

Yaşam kalitesi, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları önemli fırsatlardan yararlanırken zevk almaları ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması olarak ifade edilmektedir (Özmete, 2010). Yetersizliği olan bireylerin, yapabileceklerinin farkında olarak katılabilecekleri pek çok aktivite bulunmaktadır. Aktivitelerle engelli bireylerin topluma kazandırılması, hayatlarının kolaylaştırılması ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesi amaçlanmaktadır. Bu aktivitelerden en önemlisi ise spordur. Sportif aktiviteler sayesinde yetersizliği olan bireyler sosyalleşebilmektedir. Engelli bireyler katıldıkları sportif aktivitelerle fiziksel ve psikolojik olarak güçlenerek yaşamdan daha fazla zevk aldıklarından dolayı yaşam kalitelerinin de yükseldiği düşünülmektedir (Kumcağız, 2018).

Şentürk (2017)'ün çalışmasına göre; yetersizliği olan bireylerin spor aktivitelerine katılımı, fiziksel ve psikolojik olarak bireylerdeki olumlu etkilerinden dolayı yaşam kalitesinin belirtisidir. Yetersizliği olan bireylerin evlerinde dahi yaptıkları düzenli spor aktivitelerinin pozitif etkileri görülebilmektedir. Spor, yetersizliği olan bireylerin yeteneklerini ortaya çıkarmakta, sosyalleştirmekte ve toplumda

tanınmalarını sağlayarak sağlıklı bireyler ile bağlarını güçlendirmektedir. Bu durumun engelli bireylerin fiziksel ve ruhsal iyi bir durumda olmalarını sağlayarak, yaşam kalitelerini yükselttiği öngörülmektedir.

Yazıcı (2012)'ya göre spor; yetersizliği olan bireylerin topluma adaptasyon sürecinde ne gibi eksiklerinin olduğunun farkına varılmasını ve yaşam kalitesinin artmasını sağlamaktadır. Sportif aktiviteler, yetersizliği olan ve olmayan bireylerin bağlarını kuvvetlendirmektedir. Spor yapan engelli bireyler kısa sürede toplumla kaynaştığından, sosyal izolasyon seviyesinde azalma olabilmektedir. Düzenli spor aktiviteleri sayesinde engelli bireyler, engelliliklerinden çok sportif hedeflere odaklanmaktadır. Sportif aktivitelerin sıklığı arttıkça engelli bireylerin fiziksel ve psikolojik olarak faydalanmalarının artacağından, sporun yaşam kalitelerine olumlu etkisinin olacağı söylenebilmektedir.

Zihinsel yetersizliği olan bireylerin fiziki yönden kısıtlı olmaları ve yeteri kadar uyarlanmış spor aktivitenin olmayışı, sportif aktivitelerden uzak kalmalarına sebep olmakta ve yaşam kalitelerinin olumsuz yönde etkilendiği düşünülmektedir. Zihinsel yetersizliği olan bireylere uyarlanacak fiziksel aktivite programlarıyla psikomotor becerilerinde gelişme, sosyalleşme, başarabilme ve potansiyelinin farkına varabilme durumları artmaktadır. Sportif aktivitelere katılımı birlikte zihinsel yetersizliği olan bireyler topluma uygun davranışlar sergileyebilmektedir. Zihinsel yetersizliği olan bireylerin spor aktiviteleri içinde yer almasıyla toplumda bu bireylere bakış açısı değişmekte ve yaşam kalitelerinde de iyileşme sağlanabilmektedir (Top, 2017; Uzunçayır, 2016).

İlgili literatürden anlaşılacağı üzere sportif aktivitelere katılımın, zihinsel yetersizliği olan bireylerin kişisel gelişimlerinde ve topluma uyum süreçlerinde önemli bir etkisi vardır. Yetersizliği olan bireyleri istekleri ve bireysel farklılıkları doğrultusunda spor aktivitelerine yönlendirerek yaşam kalitelerinin yükselmesini sağlamak gerekmektedir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### GEREÇ VE YÖNTEMLER

#### 2.1. Evren Örneklem ve Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini; Nevşehir’de yaşayan hafif zihinsel yetersizliği olan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu ise, Nevşehir Rasim Uzer İş-Eğitim Okulu öğrencilerinden oluşmaktadır.

##### Dâhil edilme kısıtları

- Özel eğitim meslek okulunda kayıtlı öğrenci olmak ya da ortaokulların özel eğitim sınıfında eğitim alıyor olmak,
- Yaşı 13-18 yaş aralığında olmak,
- Fiziksel aktiviteye katılmasında sağlık açısından sakınca olmamak,
- Son 6 ay içerisinde cerrahi müdahale geçirmemiş olmak

##### Dâhil edilmeme kısıtları

- Özel eğitim okulunda kayıtlı öğrenci olmamak ya da özel eğitim sınıfında eğitim alıyor olmamak
- Yaşı 13-18 yaş aralığının dışında olmak
- Fiziksel aktiviteye katılmasında sağlık açısından sakınca olmak
- Son 6 ay içerisinde cerrahi müdahale geçirmiş olmak

##### Çıkarılma kısıtları

- Okul durumu değişmek,
- Araştırma süreci içerisinde sağlık açısından sakıncası ortaya çıkmak
- Kendi isteği ile çalışmadan ayrılmak
- Programa devam etmemek

Deney grubu: Çalışmaya yaşları 13-18 aralığında 20 hafif zihinsel engelli öğrenci dahil edilmiş olup, devam şartını yerine getirmeyen 1 kız öğrenci çıkartılarak 9 kız,10 erkek öğrenci deney grubunu oluşturmuştur.

Kontrol grubu: Yaşları 13-18 aralığında 20 hafif zihinsel engelli öğrenci dahil edilmiş olup, devam şartını yerine getirmeyen 2 erkek öğrenci çıkartılarak 9 kız, 9 erkek öğrenci kontrol grubunu oluşturmuştur.

## **2.2. Çalışma Programı ve İçeriği**

Araştırma kapsamında haftada 2 gün ve günde 1 ders saati Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor Aktiviteleri yaptırılmıştır. Toplam 12 hafta olarak planlanan çalışma, covid-19 pandemi döneminde yüz yüze eğitime ara verilmesi nedeniyle 6 haftada tamamlanmıştır. Çalışma, yetersizliği olan bireylere özgün ders içeriği hazırlanarak uygulanmıştır. Derslerin ilk 5 dakikası çalışmaya katılımı artırmak için öğrencilerin ilgisini çekerek dikkat sürelerini uzatacak şekilde değerlendirilmiştir. Ders sürelerinin 10 dakikası eğlenceli aktivitelerle ısınma, 10 dakikası ana çalışma, 5 dakikası soğuma ve oyun eğlence amaçlı aktiviteler ile değerlendirilmiştir.

(Çalışma programı ekte verilmiştir.)

## **2.3. Veri Toplama Aracı**

Veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde 5 maddeden oluşan kısa bilgi formu bulunmaktadır. İkinci bölümde ise “Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği”nin (ÇİYKÖ) Ebeveyn Formu kullanılmıştır.

ÇİYKÖ, Varni ve arkadaşları tarafından 1999 yılında geliştirilmiştir (Varni, 2001). Ölçek 2-18 yaş arası tüm bireylere uygulanabilir özelliindedir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Çakın ve Çakın tarafından yapılan Pediatrics Quality of Life (PEDSQL), Türkçeye Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği (ÇİYKÖ) adıyla çevrilmiştir. Ölçeğin çocuk formu ve ebeveyn formu olmak üzere iki ana formu bulunmaktadır (Memik, 2007). Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği’ nin (ÇİYKÖ) ebeveyn formu kullanılmıştır. ÇİYKÖ; (a) fiziksel işlevsellikle ilgili sorunlar, (b)duygusal işlevsellik ile ilgili sorunlar, (c) sosyal işlevsellik ile ilgili sorunlar ve (d) okul ile ilgili sorunların sorgulandığı dört alt bölümden oluşmaktadır. Fiziksel işlevsellik bölümünde 8, duygusal işlevsellik bölümünde 5, sosyal işlevsellik bölümünde 5 ve okul ile ilgili sorunlar bölümünde 5 olmak üzere toplam 23 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert türünde olup (0=hiçbir zaman, 1= nadiren,

2= bazen, 3= sıklıkla, 4= her zaman) aralığındadır. ÇİYKÖ yaklaşık 5-10 dakikada yanıtlanan bir ölçektir.

#### **2.4. Verilerin Toplanması**

Verilerin toplanma aşamasında; hafif zihinsel yetersizliği olan bireylere uygulanacak olan Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor Aktiviteleri için gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra gönüllük esasına göre belirlenmiş, hafif zihinsel yetersizliği olan bireylerin ebeveynleriyle görüşülerek, ölçeğin sağlıklı bir şekilde doldurulmasının önemi ve nasıl doldurulacağı ile ilgili bilgi verilmiştir. Ölçek, Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor Aktivitelerinin başlamasından önceki 1 hafta içinde (ön-test), bitmesinden sonraki 1 hafta içinde (son-test) ve aktivitelerin bitiminden 6 hafta sonrasında yapılan kalıcılık testi ebeveynler tarafından doldurulmuştur

#### **2.5. Verilerin Analizi**

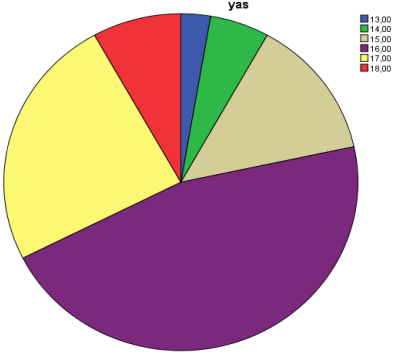
Verilerin analizinde spss 22 paket program kullanılmıştır. Kontrol ve deney gruplarının ön test – son test – kalıcı etki testi verilerinin cinsiyet-yaş-sınıf-seçmeli ders parametrelerine göre istatistik incelemeleri mix model anova analizi ile yapılmıştır. Anlamlılık değeri ( $p>0,05$ ) olarak kabul edilmiştir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

**Tablo 2.** Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımları

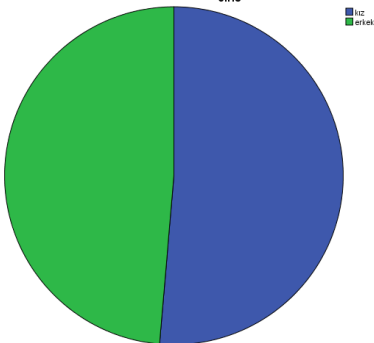
	Sayı	Yüzde
13,00	1	2,7
14,00	2	5,4
15,00	5	13,5
16,00	17	46,0
17,00	9	24,3
18,00	3	8,1
Toplam	37	100



Çalışmamızda katılımcıların yaşlarının dağılımının 13 ile 18 yaş arasında değiştiği saptandı. Çalışmamızda olguların %46'sının (n=17) 16 yaşında, %24,3'ünün (n=9) 17 yaşında ve %13,5'ininde 15 yaşında olduğu tespit edildi. Diğer yaş grubu dağılımları Tablo 2' de gösterilmiştir.

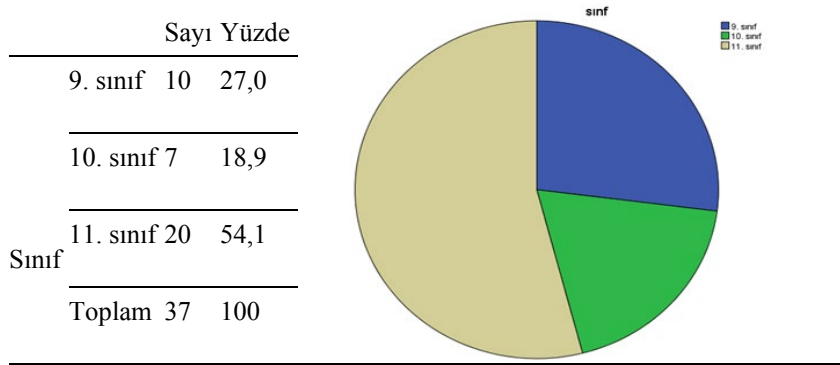
**Tablo 3.** Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları

	Sayı	Yüzde
Kız	19	51,4
Erkek	18	48,6
Toplam	37	100



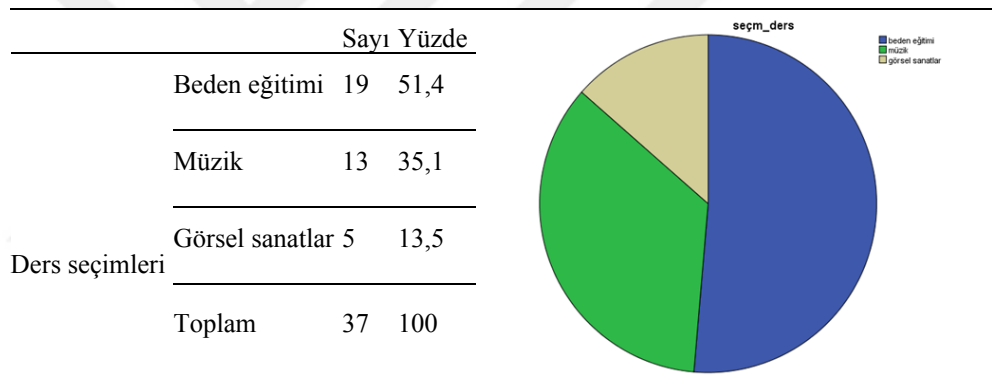
Yaptığımız çalışmada cinsiyet dağılımları incelendiğinde; katılımcıların %51,4'inin (n=19) kız, %48,6'sının (n=18) erkek olduğu saptandı.

**Tablo 4.** Katılımcıların Sınıflara Göre Dağılımları



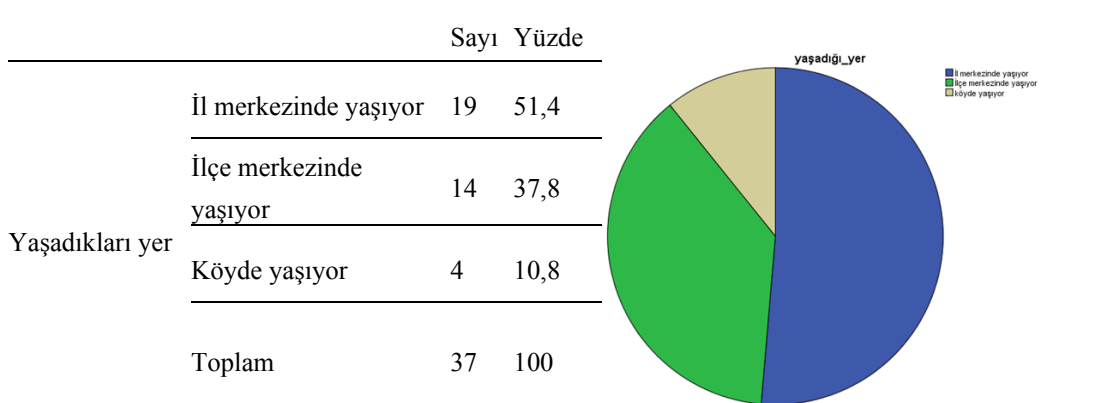
Çalışmamızda katılımcıların eğitim aldığı sınıf düzeyleri değerlendirildiğinde; %54,1'inin (n=20) 11. sınıf, %27'sinin (n=10) 9. sınıf ve %18,9'unun (n=7) 10. sınıfta eğitim gördüğü tespit edildi.

**Tablo 5.** Katılımcıların Ders Seçimlerine Göre Dağılımları



Çalışma grubumuzun ders seçimleri incelendiğinde; %51,4'ünün (n=19) beden eğitimi, %35,1'inin (n=13) müzik ve %13,5'inin (n=5) görsel sanatlar dersini seçtiği saptandı.

**Tablo 6.** Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre Dağılımları



Çalışmamızda katılımcılarımızın yaşadığı yerlere göre bakıldığında; %51,4'ünün (n=19) il merkezinde, %37,8'inin (n=14) ilçe merkezinde ve %10,8'inin (n=4) köyde yaşadığı tespit edildi.

**Tablo 7.** Deney ve Kontrol Grubu Dağılımları

	Sayı	Yüzde
Deney grubu	19	51,4
Kontrol grubu	18	48,6
<b>Gruplar</b>		
Toplam	37	100

Yaptığımız çalışmada katılımcıların %51,4'i (n=19) deney grubunda, %48,6'sı (n=18) ise kontrol grubunda yer almaktadır.

**Tablo 8.** Gruplara Göre Ölçek Toplam Puanı Tablosu

<b>Değişken</b>						
<b>Grup</b>		<b>n</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>SS</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
Ön test	Deney	19	1755,26	160,42	12,367	,001
	Kontrol	18	1662,50	274,96		
	Toplam	37	1710,13	225,34		
Son test	Deney	19	2018,42	95,68		
	Kontrol	18	1608,33	430,03		
	Toplam	37	1818,91	367,53		
Kalıcı etki testi	Deney	19	1756,57	124,95		
	Kontrol	18	1545,83	300,39		
	Toplam	37	1654,05	248,64		

Gruplara göre ölçek toplam puan durumuna bakıldığında; ön testte deney grubunun ortalamasının  $1755,26 \pm 160,42$  puan, kontrol grubunun  $1662,50 \pm 274,96$  puan aldığı tespit edildi. Son testte ise deney grubunun  $2018,42 \pm 95,68$  puan, kontrol grubunun  $1608,33 \pm 430,03$  puan aldığı saptandı. Deney grubunda son test puanının ön teste göre yüksek olduğu tespit edildi. Kalıcı etki testinde ise deney grubunun



1756,57±124,95 puan, kontrol grubunun ise 1545,83±300,39 puan aldığı görüldü. Gruplar arası ölçek toplam puan durumu değerlendirildiğinde testler arasındaki puan farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ( p=0,001) (Tablo-8).

**Tablo 9.** Gruplara Göre Fiziksel Sağlık Puanı Tablosu

Değişken						
Grup		n	$\bar{X}$	SS	F	p
Ön test	Deney	19	668,42	57,03	19,96	,000
	Kontrol	18	634,72	86,66		
	Toplam	37	652,02	73,92		
Son test	Deney	19	732,89	43,34		
	Kontrol	18	569,44	147,16		
	Toplam	37	653,37	134,26		
Kalıcı etki testi	Deney	19	677,63	45,56		
	Kontrol	18	580,55	110,99		
	Toplam	37	630,40	96,30		

Gruplara göre fiziksel sağlık toplam puan durumuna bakıldığında; ön testte deney grubunun ortalamasının 668,42±57,03 puan, kontrol grubunun 634,72±86,66 puan aldığı tespit edildi. Son testte ise deney grubunun 732,89±43,34 puan, kontrol grubunun 569,44±147,16 puan aldığı saptandı. Deney grubunda son test puanının ön teste göre yüksek olduğu tespit edildi. Kalıcı etki testinde ise deney grubunun 677,63±45,56 puan, kontrol grubunun ise 580,55±110,99 puan aldığı görüldü. Gruplar arası fiziksel sağlık durumunun değerlendirildiği testler arasındaki puan farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ( p=0,000) (Tablo-9).

**Tablo 10.** Gruplara Göre Psiko-Sosyal Toplam Puanı Tablosu

Değişken						
Grup		n	$\bar{X}$	SS	F	p
Ön test	Deney	19	1086,84	134,98		
	Kontrol	18	1027,77	207,91		
	Toplam	37	1058,10	174,40		
Son test	Deney	19	1285,52	84,70		
	Kontrol	18	1038,88	292,83	7,875	,008
	Toplam	37	1165,54	244,33		
Kalıcı etki testi	Deney	19	1078,94	104,17		
	Kontrol	18	965,27	220,48		
	Toplam	37	1023,64	178,04		

Gruplara göre psikososyal toplam puan durumuna bakıldığında; ön testte deney grubunun ortalamasının 1086,84±134,98 puan, kontrol grubunun 1027,77±202,91 puan aldığı tespit edildi. Son testte ise deney grubunun 1285,52±84,70 puan, kontrol grubunun 1038,88±292,83 puan aldığı saptandı. Deney grubunda son test puanının ön teste göre yüksek olduğu tespit edildi. Kalıcı etki testinde ise deney grubunun 1078,94±104,17 puan, kontrol grubunun ise 965,27±220,48 puan aldığı görüldü. Gruplar arası psikososyal toplam puan durumu değerlendirildiğinde testler arasındaki puan farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ( p=0,008) (Tablo-10).

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamız, hafif zihinsel engelli öğrencilerin ilgi, ihtiyaç ve beceri düzeyleri dikkate alınarak düzenlenen uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerinin yaşam kalitesi üzerine etkilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Toplam 6 hafta süren çalışmamızda haftada 2 gün ve günde 1 ders saati Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor Aktiviteleri yapılmıştır.

Çalışmamıza; yaşlarının dağılımının 13 ile 18 yaş arasında olan 37 hafif zihinsel engelli çocuk katılmıştır. Katılımcıların %51,4'ü (n=19) kız, %48,6'sı (n=18) erkek oluşturmaktadır. Hafif zihinsel engelli öğrencilerine yönelik uyarlanan beden eğitimi ve spor aktivitelerinin öncesinde, sonrasında ve kalıcılı etki testinde, geçerlilik ve güvenilirliği Memik ve arkadaşları tarafından yapılmış olan, Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği" (ÇiYKÖ) Ebeveyn Formu kullanılmıştır (Çakın, 2008). 23 maddelik bir yaşam kalitesi ölçeği olan ÇiYKÖ' nün puanlaması 3 alanda yapılmaktadır. İlk olarak ölçek toplam puanı (ÖTP), ikinci olarak fiziksel sağlık toplam puanı (FSTP),üçüncü olarak duygusal, sosyal ve okul işlevselliğini değerlendiren madde puanlarının hesaplanmasından oluşan psikososyal sağlık toplam puanı (PSTP) hesaplanmaktadır (Varni, 2001).

Çalışmamızda, ilk olarak özel gereksinimi olan öğrencilere uygulanan uyarlanmış beden eğitimi programının, ölçek toplam puanını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Deney grubunda istatistiksel olarak bir anlamlılık görülürken, kontrol grubunda istatistiksel anlamlılık gerçekleşmemiştir. Hafif zihinsel engelli bireylere göre hazırlanmış, uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivite programının, deney grubunun yaşam kalitesini yükselttiği görülmüştür. Ön test ve aktivitelerin bitiminden 6 hafta sonrasında yapılan kalıcılık testi puanlarına göre, son test puanlarında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

Demir (2006) zihinsel engelli 30 öğrenciye 10 hafta süreyle uyguladığı program sonucunda; deney grubunun motor özelliklerinde anlamlı artış olurken, kontrol grubunda anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Savucu (2005) 18-25 yaş aralığındaki zihinsel engelli bireylere 12 hafta boyunca uyguladığı basketbol antrenmanının sonucunda; deney grubunun fiziksel uygunluklarının ön test son test karşılaştırmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit ederken kontrol grubunda anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Bahsedilen çalışmaların kontrol – deney

gruplarının, ön test-son test karşılaştırma sonuçlarıyla, araştırmamızın sonuçları ile paralellik göstermektedir.

Yarımkaya (2017) çalışmasında uyarlanmış beden eğitimi aktivitelerinin, yetersizliği olan bireylerin psikomotor gelişimlerini, bilişsel fonksiyonlarını ve akademik becerilerini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Engelli bireylere uygun hale getirilmiş ısınma egzersizleri (ritm ve müzikli), işlevsel egzersizler (eşli ve bireysel), istasyon parkurları, stafet yarışları, eğitsel oyunlar (eşli, yardımlaşmalı, gruplu, kurallı, ritimli ve müzikli oyunlar), sportif yarışmaları sayesinde, bu bireylerin sosyalleşmeleri ve çeşitli hareket becerilerini kazanmaları daha kolay olduğunu belirtmiştir.

Esentürk (2019) kaynaştırma eğitimi alan çocuklarla yaptığı çalışmada, beden eğitimi programlarının uyarlanmasıyla, yetersizliği olan bireylerin seviyelerine ve özelliklerine göre daha basit, yapılabilir hale getirilerek, bireylerin sportif aktivitelere istekli bir şekilde katılımları sağlanmakta olduğunu ifade etmiştir.

Savucu (2019) çalışmasında, yetersizliği olan bireylere yönelik yapılan eğitimsel faaliyetlerin ve fiziksel aktivitelerin seviyelerine uygun hale getirilmesiyle engelli bireylerin özgüvenlerinin yerine geldiği ve bazı durumlarda sağlıklı kişilerle aynı faaliyetlerde bulunabildiklerini belirtmiştir. Fakat uyarlanan aktivitelerin engelli bireylerin kronik rahatsızlıklarını ve hastalıklarını olumsuz yönde etkileyecek şekilde olmaması gerektiği, basit ve engelli bireyler tarafından uygulanabilir şekilde olması gerektiğini ifade etmiştir.

Mirze (2020) uyarlanmış beden eğitiminin, down sendromlu bireylerin fiziksel uygunluk düzeylerine etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın sonucunda; uyarlanmış beden eğitime ilişkin programın, down sendromlu bireylerin fiziksel uygunluk ve motor becerileri üzerinde olumlu yönde bir etkiye neden olduğunu ifade etmektedir.

Ergin (2019) zihinsel engelli 28 çocukla yaptığı uyarlanmış fiziksel eğitim programının temel motor becerilerinin gelişimine yönelik çalışması sonucunda; uyarlanmış fiziksel eğitim programının, hafif zihinsel engelli çocukların temel motor becerilerini geliştirdiğini ifade etmiştir. Bizim çalışmamızda elde edilen sonuçlar bu çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızda ikinci olarak, gruplar arasında fiziksel sağlık toplam puanının (FSTP) değerlendirildiği testler arasındaki puan farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ).

İlhan ve ark. (2013) zihinsel engelli çocuklarda düzenli olarak yapılan beden eğitimi ve spor aktivitelerinin yaşam kalitesine etkisini incelemek amacıyla 8- 12 yaş aralığının da 145 zihinsel engelli öğrenciyle çalışma yapmışlardır. Bu çalışmanın sonucunda; uygulama grubunda yer alan ve düzenli beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan çocukların yaşam kalitesi genel skorlarında ve “Fiziksel Sağlık” alt boyutunda, program öncesindeki düzeyine göre anlamlı düzeyde artış olduğu bulunmuştur. Nalbant (2011) zihinsel özürlü bulunan çocuklarla yaptığı 14 hafta süren çalışmasının sonucunda; deney grubunda yer alan katılımcıların, motor beceri ve günlük yaşam becerilerinin geliştiğini ifade etmiştir.

Yılmaz (2012) 10-12 yaş aralığında beden eğitimi dersi alan ve almayan orta düzey zihinsel yetersizliği olan 40 öğrenci ile yaptığı çalışma sonucunda, beden eğitimi ve spor dersi alan zihinsel engelli öğrencilerin 50 metre kısa mesafe koşu ve dikey sıçramanın ilk ve son ölçümleri arasında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Buna karşın dersi almayan öğrencilerin ortalama puanlarında ise gerileme olduğunu ifade etmektedir.

Atan (2016) basketbol antrenmanına katılan eğitilebilir zihinsel engelli çocukların motor becerilerindeki değişimi incelemek amacıyla yaptığı 3 aylık çalışma sonucunda; kuvvet, esneklik, denge becerilerinin anlamlı düzeyde arttığını tespit etmiştir.

Gökgöz (2013) 8-11 yaş aralığında olan 14 hafif zihinsel engelli çocukla yaptığı 6 haftalık çalışmasının sonucunda uyarlanmış beden eğitimi programı ile motor beceri gelişimi arasındaki ilişkinin olumlu yönde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı çalışmanın uyarlanmış beden eğitimi ile sosyal bağlantıya ilişkin elde edilen bulguları ışığında uyarlanmış beden eğitimi programına katılmış öğrencilerin sosyal bağlantı düzeylerinde, özellikle akranlarla ve yetişkinlerle bağlantıya geçmede anlamlı artışlar olduğu ifade edilmektedir.

Altun (2010) engellilerin sportif aktivitelere katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla 100 engelli bireyle yaptığı çalışma sonucunda; spor yapanların

sürekli kaygı düzeyinin spor yapmayanlardan daha düşük, yaşam kalitelerinin ise daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Demirel (2008) 12 zihinsel engelli öğrenciyle 8 hafta boyunca, denge çalışmalarının öz bakım becerilerini geliştirmesine yönelik yaptığı çalışma sonucunda; egzersizlere katılan grubun öz bakım ve denge becerilerinde artışlar olduğu ifade etmiştir. Yetersizliği olan bireylere yaptırılan spor aktivitelerinin, engelli bireylere fiziksel yönden yarar sağladığının sonucuna ulaşan bu çalışmalarla, araştırma sonucumuz paralellik göstermektedir.

Top (2017) 10 haftalık yüzme egzersizinin zihinsel engelli bireylerin yaşam kalitesine etkisi ile ilgili yaptığı çalışmasının sonucunda; okul ile ilgili boyutlarda anlamlı farklılık bulunurken; fiziksel, duygusal ve sosyal boyutlarda ise anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Çalışmadaki sonucun bu şekilde çıkmasının sebebi; zihinsel engelli bireylere uygulanan yüzme program süresinin kısa olması olarak düşünülebilir. Program süresi artırıldığında sonuçların pozitif yönde değişeceği söylenebilir. Kuruoğlu (2020) 14 haftalık uyarlanmış su içi egzersizlerinin zihinsel yetersizliği olan çocuklara etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışma sonucunda, aktiviteye katılan çocukların sosyal becerileri ön-test ve son-test verileri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunduğunu ifade etmektedir.

Korkusuz (2019) zihinsel engelli öğrencilerle 14 hafta boyunca yaptığı çalışmada fiziksel etkinlik ve dikkat eğitim uygulamalarının motor beceri, görsel bellek, algı ve dikkat düzeylerine etkisi incelemiştir. Çalışma sonucunda yetersizliği olan bireylerin kaba ve ince motor becerileri, görsel bellek, algı ve dikkat düzeyleri üzerinde olumlu etkilerin olduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmadan anlaşılacağı üzere yetersizliği olan bireylerin düzenli olarak beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımlarıyla fiziksel, sosyal, motorik ve psikolojik yönden geliştikleri söylenebilmektedir. Spor aktiviteleri kişilerin psikomotor, fiziksel, sosyal gelişimlerine yardımcı olmasından dolayı yetersizliği olan bireyler için sadece oyun ve eğlence aracı olarak düşünülmemelidir. Spor, yetersizliği olan bireylere, ailenin ve çevrenin bakış açısını olumlu yönde değiştirmesini sağlayan ve her yönüyle gelişimlerine katkıda bulunan bir araç olarak düşünülmelidir.

Karakurt (2017) 80 zihinsel engelli öğrenci ile 8 hafta boyunca yaptığı bir çalışma sonucunda, sportif aktivitelerin yetersizliği olan bireylerin sosyalleşmesine olumlu

etkisinin olduğunu belirtmektedir. Bu çalışma sonucu değerlendirildiğinde yetersizliği olan bireylerin de sağlıklı bireyler gibi spora ihtiyaçları olduğu söylenebilir. Spor sayesinde bireyler hareket etmekte ve bu hareketlilikle beraber kişilerin gelişimleri daha sağlıklı olmaktadır. Yetersizliği olan bireylerin engelleri, engellilik sınıfları ve zekâ seviyelerinin derecesi önemli olmaksızın katılabilecekleri spor etkinlikleri bulunmaktadır. Bireylerin ihtiyaçlarına göre düzenlenen spor aktivitelerinin, kişilerin kas kuvvetini artırdığı ve çeşitli motor becerilerini olumlu yönde etkilediği, bu sayede yetersizliği olan bireylerin günlük ihtiyaçlarını daha kolay ve bağımsız yapabilir hale geldikleri söylenebilmektedir.

Akın (2016) 29 zihinsel engelli öğrenciyle yaptığı çalışmasında, düzenli olarak sportif aktivitelere katılan ve katılmayan zihinsel engelli öğrencilerin denge becerileri incelemiştir. Çalışmanın sonucunda düzenli olarak aktivitelere katılan öğrencilerin denge becerilerinde anlamlı farklılıklar bulunduğunu ifade etmektedir. Bu çalışmadan da anlaşılacağı üzere zihinsel engelli çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin ve psikomotor becerilerinin sağlıklı gelişim gösteren çocuklara göre daha zayıf olduğu söylenebilir.. Zihinsel yetersizlik gösteren bireylerin yaşlarının ilerlemesine paralel olarak kuvvet, denge, hız ve bazı becerilerindeki kaybın da arttığı gözlenmektedir. Özel gereksinimi olan bireylerde psikomotor becerilerin ve fiziksel uygunluk düzeylerindeki düşüklüğün nedeni olarak yeteri kadar spor aktivitelerine katılamamaları gösterilebilir. Yetersizliği olan bireylerin var olan potansiyellerini en üst seviyede kullanmalarını sağlamak için, bireylerin ihtiyaçlarına özel hazırlanan programların, gerekli araç gereçlerle uygun eğitim ortamlarında desteklenmesi gerekmektedir.

Çalışmamızda üçüncü olarak, 6 haftalık uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivite programı öncesi ve sonrasında, çocukların yaşam kalitelerini ölçmek için kullanılan ölçek maddelerinden duygusal, sosyal ve okul işlevselliği hesaplanmıştır. Madde puanlarının değerlerinin hesaplanmasından oluşan psikososyal sağlık toplam puanında (PSTP), deney grubunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık görülürken ( $p<0.05$ ), kontrol grubunda istatistiksel anlamlılık bulunmamıştır ( $p<0.05$ ). Sarol (2013) uyarlanmış rekreasyonel fiziksel aktivitenin otizmli bireylerin yaşam kalitesi üzerine etkisini belirlemek için, 59 otizmli bireyle çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda duygusal işlevsellik alt boyutlarında anlamlı farklılık

bulunmuştur. Çöl (2015) yaşları 6-15 arasında olan 112 özel gereksinimli çocukla aktivitelere katılımın yaşam kalitesine etkisini incelediği çalışmasının sonucunda; aktivitelere katılımın yaşam kalitesini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca aktivite katılımının, özel gereksinimi olan bireylerin arkadaşlık ilişkilerini, psikomotor becerilerini geliştirdiği belirtilmektedir. Bu sebeple özel gereksinimi olan çocukların, becerilerini geliştiren sosyal ve yeteneksel aktivitelere katılım düzeylerinin artırılması gerektiğini ifade etmektedir.

Altun (2010) engellilerin sportif aktivitelere katılımının yaşam kalitesi üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla 100 engelli bireyle yaptığı çalışma sonucunda; spor yapanların sürekli kaygı düzeyinin spor yapmayanlardan daha düşük, yaşam kalitelerinin ise daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Er (Er,2018) otizmli çocuklarda hareket eğitimi ve eğitsel oyun ile yaşam kalitesi ilişkisini incelemek için 13 otizmli çocukla 14 hafta boyunca yaptığı çalışma sonucunda; uygulanan hareket eğitiminin, fiziksel ve psikososyal sağlık ile birlikte yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedir. Yıldız (2015) lise öğrencilerinden akran öğretimi olarak, 23 zihinsel engelli öğrenci ile yaptığı çalışmada, ritim ve dans etkinliklerinin zihinsel engelli öğrencilerin yaşam kalitelerini artırdığını tespit etmiştir. Bu çalışma sonuçları değerlendirildiğinde yetersizliği olan bireylerin, uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılmasıyla daha sağlıklı olabilecekleri, sosyalleşebilecekleri, topluma uyum sağlamadaki problemlerinin azalacağı, yaşam kalitelerinin artacağı düşünülebilir.

Uzunçayır (2016) özel gereksinimli bireylere göre yapılan su içi aktivitelerinin yüzme becerisi, sosyal beceri ve yaşam kalitesine etkisini incelemek için 30 öğrenci ile 14 hafta çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda; su içi aktivitelere katılımın yüzme becerisi, sosyal beceri ve yaşam kalitesine olumlu katkı sağladığı görülmüştür. Zihinsel yetersizliği olan bireylere uyarlanacak fiziksel aktivite programlarıyla psikomotor becerilerinde gelişme, sosyalleşme, başarabilme ve potansiyelinin farkına varabilme duygularının arttığını ifade etmektedir. Literatür bulguları araştırmamızın sonuçları ile çok büyük oranda aynı doğrultuda olup, uyarlanmış beden eğitimi aktivitelerinin özel gereksinimli çocuklarda psikososyal sağlık alanında olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir.



Özel gereksinimi olan bireylerin çevreye uyumlarını, sosyalleşmelerini ve motor beceri gelişimlerini sağlamak için, özel eğitim programlarının içinde beden eğitimi ve spor derslerinin olması gerektiği bilinmektedir. Zihinsel yetersizliği olan bireylerin eğitilmelerinin amacının; günlük yaşam aktivitelerini kendi başına yapabilecek seviyeye gelmesi ve psikomotor becerilerin gelişimine yönelik olduğu göz önüne alındığında, özel eğitim ihtiyacı olan bireyler için beden eğitimi ve spor dersine katılmalarının son derece önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Özel eğitim programları içinde yer alan ve yetersizliği olan bireylere uyarlanan beden eğitimi programları sayesinde bireylerin saldırgan davranışları azalmakta, paylaşma, sevmeye ve ahlaki değerlere uyma duygularında gelişim olmaktadır. Uyarlanmış beden eğitimi programlarına katılan özel eğitim öğrencilerinin, yapılan spor aktiviteleri sayesinde motivasyonları artmakta ve yaşam kaliteleri yükselmektedir (Kardaş, 2017; Akın, 2016; Korkusuz, 2019).

Sonuç olarak uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerinin, hafif zihinsel engelli bireylerin psiko-sosyal becerileri, fiziksel sağlıkları ve okula karşı tutumları üzerinde olumlu etkileri olduğu anlaşılmaktadır. Uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktiviteleri hafif zihinsel engelli bireylerin yaşam kalitelerini, yaş – cinsiyet – eğitim düzeyi faktörlerinden bağımsız olarak yükseltmektedir. Kalıcı etki testi sonuçlarına göre, 6 haftalık uyarlanmış beden eğitimi aktivitelerinin kalıcı etkisinin olmadığı, bu nedenle zihinsel yetersizliği olan bireylerin hayatları boyunca uyarlanmış beden eğitimi aktivitelerine devam etmeleri gerektiği söylenebilir.

#### Zihinsel yetersizliği olan bireylerin uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktivitelerine katılımıyla:

- Daha pozitif bir yaşam sürebilecekleri,
- Sosyal becerilerini geliştirerek topluma uyum sağlamadaki problemlerinin azalacağı,
- Sağlıkla ilgili ve sporla ilgili fiziksel uygunluk düzeylerinin bireysel kapasitelerinin izin verdiği en yüksek düzeye geleceği,
- Yapabileceklerinin farkında olup özgüvenlerinin gelişeceği,
- Günlük yaşam aktivitelerinde daha bağımsız olabilecekleri ve yaşam kalitelerinin artacağı ifade edilebilir.

Çalışmamızın sonuçlarından yola çıkılarak:

- Zihinsel yetersizliği olan bireyler için kişisel olarak tasarlanan ve nitelikli öğretmenler tarafından uygulanan uyarlanmış beden eğitimi ve spor aktiviteleri sayesinde bireylerin yaşam kalitesinin arttığı,
- Bu aktivitelerin yaş – cinsiyet – eğitim düzeyi gözetmeksizin yaşam boyu düzenli olarak devam ettirilmesi gerektiği,
- Okul hayatı ve sonraki yaşamları boyunca aktif bir yaşam sürebilmeleri için gerekli olan yönetsel çalışmalar, alt yapı yatırımları, nitelikli personel eğitimi gibi konulardaki eksikliklerin tamamlanması için gerekli çalışmaların çok disiplinli olarak ele alınması ve gerçekleştirilmesi gerektiği düşünülmektedir.



## KAYNAKÇA

- Açak M (2006). Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı ( İstanbul, Morpa Kültür Yayınları)
- Açık ders, Fiziksel Aktivite, Fiziksel Uygunluk, Egzersiz Spor Ve Sağlık İlişkisi, Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, <https://acikders.ankara.edu.tr/> (23.10.2020)
- Açıköğretim (2012) T.C. Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Spor Bilimlerine Giriş Isbn978--06-11773 1. Baskı Eskişehir 2012
- Akbal E (2016) Özel Eğitim Uygulama Okullarındaki Beden Eğitimi Dersi Uygulamalarının İncelenmesi (Kırıkkale Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale
- Aksu M (2011) Zihinsel Engelli Çocuklarda Görsel Sanatlar Eğitiminin Motor Beceri Gelişimine Katkısı. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Resim-İş Eğitimi Bilim Dalı, Bursa
- Akyalçın S (2012) Serebral Paralizili Çocuklarda Aktivitelere Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ergoterapi Programı, Ankara
- Akın S (2016) Spor Yapan ve Yapmayan Zihinsel Engelli Çocukların Dinamik Denge Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 3 (1), 33-40
- Al Abdilh W. & Savaş, S. (2017). Genç erkek basketbolculara farklı tipte uygulanan dayanıklılık antrenmanlarına fizyolojik tepkiler. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1-4), 10-22.
- Allen K. E. & Cowdery, G. E. (2012). Inclusion in Early Childhood Education. ISBN-10: 1-111-34210-5
- Altay B. Çavuşoğlu, F. & Çal, A. (2016). Yaşlıların sağlık algısı, yaşam kalitesi ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesini etkileyen faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 181-189.

- Altun B (2010) Bedensel Engellilerin Sportif Aktivitelere Katılımının Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Programı, Ankara
- Amirhandeh E (2011) Kaynaştırma Sınıfları Beden Eğitimi Derslerinde Zihinsel Yetersizlikleri Olan Öğrencilerle Çalışan Sınıf Öğretmenlerine Yönelik Rehber Kitap Hazırlama. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Eğitimi Bilimleri Programı, Ankara
- Apaydın M (2019) Pilotların Çalışma Koşullarının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, İşletme Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul
- Arabacı İ. B. (2017). İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Yaşamlarında Sporun Anlam Ve Önemi. *Turkish Journal Of Educational Studies*, 4(1).
- Arıkan S & Ayyıldız E. (2018) Engelli Bireylerin Destekli İstihdamı, ISBN 978-605-9786-38-6 (Akademik Kitaplar, İstanbul)
- Arslan D (2012) Düzenli Egzersiz, Sanat (Origami) Ve Grup Terapisinin, Remisyondaki Kanser Hastalarının Yaşam Kalitesi, Anksiyete, Depresyon, Hasta Tatmini Ve Umut Düzeyleri Üzerine Etkisi, Yan Dal Uzmanlık Tezi, Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Tıbbi Onkoloji Bilim Dalı, Antalya
- Arslan S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A., & Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.
- Aslan Ç (2010) Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne ve Babaların Psikolojik Belirtileri, Sosyal Destek Algıları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji, İstanbul
- Aslan B (2017) Çocuk Gelişimi – Spor İlişkisinin Fiziksel Çevre Ve Mekân Algısı Üzerinden İrdelenmesi: Örnek Bir Hareket Merkezi Modeli, Doktora Tezi,

Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İç Mimarlık Anabilim Dalı

Aslan Y (2016) Beden Eğitimi Ve Spor Dersinin Hafif Düzey Zihinsel Engelli Öğrencilerin Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Burdur

Atan T., Eliöz, M., Mehmet, Ç. E. B. İ., Ünver, Ş., & Aşkın, A. T. A. N. (2016). Basketbol Antrenmanın Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocukların Motorik Özelliklerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 29-35.

Atik G (2020) Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spor Dersine Yönelik Tutumları Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ( Kırıkkale İli Örneği ), Yüksek Lisans Tezi, Türkiye Cumhuriyeti Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Avcıoğlu H (2012) Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklara Sosyal Beceri Kazandırmada İşbirliğine Dayalı Öğrenme ve Drama Yöntemlerinin Etkililiği. *Eğitim ve Bilim* 2012, Cilt 37, Sayı 163

Başbakkal Z., & Bilsin, E. (2014). Dünyada Ve Türkiye'de Engelli Çocuklar. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 30(2), 65-78.

Bayazıt B & Ark.(2014)Eğitilebilir Zihinsel Engelli Kız Çocuklarda Cimnastik Çalışma Programının Denge Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 2, Sayı: 8, Aralık 2014, s. 370-377

Bayazıt B (2006) Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Eğlenceli Atletizm Antrenman Programının Psikomotor Özelliklere Etkisi. Doktora Tezi. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli

Baykan Z., Naçar, M., Şenol, V., & Çetinkaya, F. (2018). Erciyes üniversitesi akademik personelinde engellilik farkındalığı. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(1), 50-61.

- Bayram S (2019) Düzenli Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Motorsal Beceri Düzeyleri Ve Akademik Başarılarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya
- Bedir G., Ersozlu, Z., & Altun, A. (2013). Zihinsel engelli öğrencilerin eğitimde kullanılan aktif öğrenme aktivitelerine ilişkin özel eğitim öğretmenlerinin düşünceleri. *The journal of academic social sciences studies*, 6(5), 1195-1216
- Berktaş N (2007) Eğitilebilir Zihinsel Engelliler, Özel Sınıflar ve Kaynaştırma Eğitimi Gören Öğrencilerde Fiziksel Uygunluğun Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Eskişehir
- Biçer E & Sarı, O. T. (2017). Normal Gelişim Gösteren Ve Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli Öğrencilerin Zihin Kuramı Ve Yürütücü İşlev Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitimde Kuram Ve Uygulama*, 13(2), 261-276.
- Breithecker D (2002) Bewegung Braucht Das Kind ... Damit Es Sich Gesund Entwickeln Und Wohl Fühlen Kann, *WWD 2002*, Ausgabe 76, S. 3-4
- Canarlan H (2014). Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı Sınıf Öğretmenliği Bilim Dalı, Edirne
- Canarlan H., & Ahmetoğlu, E. (2015). Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Yaşam Kalitesinin İncelenmesi. *Trakya University Journal Of Social Science*, 17(1).
- Cengiz Ş. Ş., & Pulur, A. (2008). 12 Haftalık Futbol Eğitiminin 8-10 Yaş Grubu Çocukların Bedensel-Kinestetik Ve Müzik Zekâ Gelişimi Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 165-173.
- Çağlayan N (2014) Zihinsel Engelli Bireylerin Eğitiminde Görsel Sanatlar Dersinin Yeri ve Önemi Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 4 (1), 2014, 91-101
- Çaha H (2016) Engellilerin toplumsal hayata katılmasına yönelik politikalar: Türkiye, ABD ve Japonya örnekleri. *İnsan & Toplum Dergisi*, 5(10), 123-150.

- Çakın Memik, N. U. R. S. U., Ağaoğlu, B., Coşkun, A., & Karakaya, I. (2008). Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeğinin 8-12 Yaş Çocuk Formunun Geçerlik Ve Güvenirliği. *Çocuk Ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15(2), 87-98.
- Çavdar B (2011) Öğretilebilir Zihinsel Engelli Öğrencilerde Beden Eğitimi Ve Spor Aktivitelerinin Toplumsallaşma Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Çelik C (2016) Zihinsel Yetersizliği/Zihinsel Gelişme Geriliği Olan Çocukların Wechsler Çocuklar için Zekâ Ölçeği-IV (WÇZÖ-IV) ile Değerlendirilmesi, Türkiye Klinikleri J Psychol-Special Topics 2016;1(1):28-35
- Çelik A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social Science*, 6(1), 467-478.
- Çevik O. & Kabasakal, K. (2013). Spor Etkinliklerinin, Engelli Bireylerin Toplumsal Uyumuna Ve Sporla Sosyalleşmelerine Etkisinin İncelenmesi. *International Journal Of Social And Economic Sciences*, 3(2), 74-83.
- Çoban Ü (2019) Üniversite Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Benlik Saygısı, Yaşam Kalitesi, Öz Yeterlilik Ve Akademik Başarı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi (Doğu Marmara Bölgesi Üniversiteleri Örneği), Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli
- Çoban A. İ. (2008) Engellilere Yönelik Hizmetlerin Sunumunda Yaşam Kalitesi Yaklaşımının Önemi. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, (1), 47-58.
- Çöl G (2015) Özel Gereksinimi Olan Çocukların Boş Zaman Aktivitelerine Katılımını Etkileyen Faktörler, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Dağ R (2019) Spor yapan ve yapmayan yetişkin kadınlarda yaşam kalitesi algısı ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkilerin karşılaştırılmalı analizi, Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı kocaman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Muğla
- Demir M., & Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5, 109-114.

- Demir R. (2006). 10 Haftalık Antrenman Programlarının Eğitilebilir Zihinsel Engelli Erkek Adölesanların Bazı Motor Özellikler Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Niğde
- Demir T (2019) Spor Yapan Ve Yapmayan İşitme Engelli Öğrencilerin Solunum Fonksiyon Parametrelerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Malatya
- Demirel N. (2008). Zihinsel engelli çocuklarda denge eğitimi çalışmalarının bazı öz bakım becerileri üzerine etkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Demirbilek M (2013) Zihinsel Engelli Bireylerin Ve Ailelerinin Gereksinimleri. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 7(3), 58-64.
- Dilara Ö. Z. E. R., & Şahin, G. (2011). Engelli Bireyler İçin Fiziksel Aktivite: 2009-2010 Çalışmaları Sonuç Raporu. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 21-28.
- Dinçer E (2019) Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Öğretmenliği Mesleğine Yönelik Tutumlarının Ölçülmesi/Muş İli Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ
- Doğduay G (2013) Engelli Bireye Sahip Ebeveynlerde Sporun Yaşam Kalitesine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
- Duman S., Karagün, E., & Selvi, S. (2020). Anadolu Ve Spor Lisesi Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spora İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. *Erzurum Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (10), 89-103.
- Durmuş E(2019)Ortaokul 6. Sınıf Öğrencilerinin Disiplinler arası Yaklaşımla Matematikle İlişkilendirilmiş Beden Eğitimi Derslerinin, Yüksek Lisans Tezi, Öğrencilerin Beden Eğitimi Ve Matematik Derslerine Yönelik Tutumlarına



Etkisinin Araştırılması, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Spor Eğitimi Bilim Dalı, İstanbul

Dülger B (2020) Özel Eğitim Uygulama Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Anne Baba Ve Yasal Varislerinin Beden Eğitimi Ve Spor Dersinden Beklentilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Yüksek Lisans Programı, Aydın

Ece A & Çelik A (2008) Öğretilebilir zihinsel engelli öğrencilerin renk seçimleri. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, Cilt:5 Sayı:1 Yıl:2008

Eliçin Ö., Dağseven Emecen, D., & Yıkılmış, A. (2013). Zihin engelli çocuklara doğrudan öğretim yöntemiyle temel toplama işlemlerinin öğretiminde nokta belirleme tekniği kullanılarak yapılan öğretimin etkinliği. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi Yıl: 2013, Sayı: 37, Sayfa: 118-136

Erben S (2005) Montessori Materyallerinin Zihin Engelli Ve İşitme Engelli Çocukların Alıcı Dil Gelişiminden Görsel Algı Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi Ve Ev Yönetimi Eğitimi Ana Bilim Dalı, Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Bilim Dalı, Konya

Ergin M (2019) Zihinsel Engelli Çocuklarda Uyarlanmış Fiziksel Eğitim Programının Temel Motor Becerilerinin Gelişimine Etkisi, Doktora Tezi, Türkiye Cumhuriyeti Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale

Ergun N (2011) Bedensel Engellilerde Sportif Aktiviteler ve Klasifikasyon, *Uluslararası Katılımlı Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor Kongresi Kongre Kitabı*, 42-47

Ergül O. K., Hulusi, A. L. P., & Çamlıyer, (2018) H. Ders Dışı Etkinlikler Kapsamında Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 208-222.

- Ertay Ő (2012) Çocuk Ve Spor İlişkisi Üzerine Fiziksel Biçimlenmeyi Etkileyen Ergonomik Faktörlere Dayalı Bir Model, Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Mimarlık Anabilim Dalı, Trabzon
- Er Ö (2018) Otizmlili Çocuklarda Hareket Eğitimi Ve Eğitsel oyun İle Yaşam Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı
- Ertutar M (2019) BEDEN Eğitimi VE SPORUN ORTAOKULLARDA BULUNAN Zihinsel Engelli Öğrencilerin Sosyalleşmelerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dalı, Van
- Eruzun C (2017) Kadınların Spor Etkinliklerine Katılımlarının Boş Zaman Tatmini Ve Yaşam Kalitesine Etkilerinin Araştırılması: B-Fit Spor Merkezleri Üyeleri Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Bartın
- Esentürk O (2019) Anneler Tarafından Uygulanan Uyarlanmış Fiziksel Aktivite Programının Otizm Spektrum Bozukluğu Tanılı Çocukların İletişim Becerileri Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı
- Esentürk O. K (2019) Kaynaştırma Eğitimi Alan Çocuklara Uygulanan Akran aracılı Uyarlanmış Fiziksel Aktivite Programının Etkilerine Yönelik Ebeveyn ve Öğretmen Görüşleri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 88-101
- Eyili M (2017) Kadınlarda Fiziksel Aktivitenin Yaşam Kalitesi Ve Sağlık Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara
- Fenge Z, Subaşıoğlu, F (2020) Dünyada ve Türkiye de zihinsel ve ruhsal engellilik : zaman çizelgesi. *DTCF Dergisi* 60.1 , 2020: 355-389
- Gerşil Sarı, G. & Alımanoğlu YemiŐci, D. (2020). Korumalı işyeri kapsamında zihinsel engelli istihdamı: Manisa OSB yönetiminde Z.E.K.İ Projesi örneği.

Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 22 (3), 1125-1153.

Gökgöz Y (2013) Zihin Engelli Öğrencilerin Katıldığı Uyarlanmış Beden Eğitimi Programının Motor Uсталık ve Sosyal Gelişime Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Beden Eğitimi Spor Öğretimi Bilim Dalı, İstanbul

Göksel A. G., & CAZ, Ç. (2016). Anadolu Lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi Cilt 1, Sayı 1, Haziran 2016, ISSN 2536-5150, ss. 1-9

Gönülateş S (2016) Farklı Ülkelerde Rekreatif Katılımın Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Gönültaş S (2019) Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Olan Ebeveynlerin Bakım Yüğü, Sosyal Destek Düzeyleri Ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Türkiye Cumhuriyeti Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Manisa

Güldalı B (2017) Sekiz Haftalık Su Cimmastiğinin Sedanter Bayanlarda Yaşam Kalitesine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi , Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Samsun

Güldenöğlü B & Kargın T (2012) Karşılıklı Öğretim Tekniğinin Hafif Derecede Zihinsel Engelli Öğrencilerin Okuduğunu Anlama Becerileri Üzerindeki Etkililiğinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi 2012, 13(1) 17-34

Gümüş E (2017) Egzersizde Motivasyonel Düzenlemelerin Ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin, Yaşam Kalitesi Bağlamında İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Afyonkarahisar

Günaydın B. (2016) Zihinsel Engelliler Beden Eğitimi Öğretim Programlarının İçerik,Uygulama,Sorunlar Açısından Veli Ve Öğretmen Görüşlerine Göre

- Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim dalı, Bolu.
- Gürler Y (2020) Engelli Çalışanların Kariyer Engelleri, Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, İnsan Kaynakları Yönetimi Programı, Ankara
- Güven Ö. (2006). Beden Eğitimi Ve Spora Katılımda Aile Faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10), 81-90.
- Güzel R. (1999). Doğrudan öğretim yönteminin öykü anlama becerisinin öğretiminde uygulanması. *Eğitim ve Bilim*, 23(111).
- Hazar Z., Demir, G. T., Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3).
- Hekim M (2015) Ortaöğretim Beden Eğitimi Ders İçeriklerinin Öğrencilerin Fiziksel Ve Motorsal Gelişimlerine Etkilerinin Değerlendirilmesi, V11. Uluslararası Türkiye Eğitim Araştırmaları Kongresi , Muğla
- Hekim M. (2016). Çocuklarda beden eğitimi, spor ve oyun etkinliklerine katılımın kemik gelişimi üzerine etkilerinin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 66-71
- Horoz M (2019) Kayseri İli Melikgazi İlçesinde Öğrenim Gören 5-8. Sınıf Öğrencilerin Beslenme Davranışları Ve Fiziksel Aktiviteleri, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Kayseri
- IFAPA, <https://ifapa.net/about-ifapa/> (12.12.2020)
- İlçin T (2020) Orta Yaş Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ve Spor Geçmişinin Kemik Mineral Yoğunluğuna Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı, Niğde
- İlhan B (2011) Az Görenlerde Spor Yapmanın Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Türkiye Cumhuriyeti Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara

- İlhan E ,Kırımoğlu H, Tuncel M, Altun M (2015) Zihinsel Engelli Çocuklarda Özel Atletizm Antrenmanlarının Öz Bakım Beceri Düzeylerine Etkisi, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 16, Sayı 3, Aralık 2015, Sayfa 145-160
- İlhan E. L. Kırımoğlu, H. ve Cokluk, G. F. (2013). The effect of special physical education and sports program on the quality of life the children with mental retardation. Niğe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(1), 1-7.
- İlhan L (2008) Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi Ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi, Cilt:16 No:1 315-324 Mart 2008
- İnan S. (2013), Engellilik, Türkiye’de Engellilerin Durumu ve Sağlık Hizmet Sunumuna Bir Bakış, TAF Preventive Medicine Bulletin, 2013:12(6)
- Kabak S (2019) Farklı Branşlardaki Öğretmenlerinin Zihinsel Engelli Bireylerin Sportif Etkinliklerine Yönelik Farkındalık Ve Tutum Düzeyleri, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara
- Kaner S (2009) Zihin Engelli Çocukların Duygusal ve Davranışsal Problemlerinin Değerlendirilmesinde Anne-Baba ve Öğretmen Tutarlılığı. Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, year: 2009, vol: 42, no: 2, 239-263
- Karabulut A., & Yıkılmış, A. (2010). Zihin engelli bireylere saat söyleme becerisinin öğretiminde eşzamanlı ipucuyla öğretim etkinliği. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Karaçam A., & Pulur, A. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 209-218.
- Karadağ H (2020) Düzenli Fiziksel Aktivitelerin Hafif Düzeydeki Zihinsel Engeli Bireylerin Öfke Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Konya

- Karakoç B(2015) 12 Haftalık Rekreatif Fiziksel Etkinlik Programının Eğitilebilir Zihinsel Engellilerin ve Ailelerinin Üzerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya
- Karakurt A (2017) Zihinsel Engelli Ergenlerin Sosyalleşmesinde Sportif Aktivitelerin Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Konya
- Karamemiş Y (2019) Beden Eğitimi Ve Spor Alanında Akademisyenlerle Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kullandıkları Öğretim Yöntemlerinin Karşılaştırılması Ve Sorunlarının Araştırılması . Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Afyonkarahisar
- Kardaş N. T., Kardaş, S. B., & Sadık, R. (2017). Zihinsel engelli çocuğu olan bireylerin çocuklarının sportif etkinliklerine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 34-43.
- Kavale K. A., & Mostert, M. P. (2004). Social skills interventions for individuals with learning disabilities. *Learning disability quarterly*, 27(1), 31-43.
- Kaya U (2020) <http://www.antalyaozelegitim.com/blog/psikolojik-degerlendirme-ve-danisma/engelli-cocuklarin-ozellikleri.html> (03.11.2020)
- Kaya L (2019) Spor Dersi Alan Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Çocukların Ebeveynlerinin Yaşam Kalitesinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Fizyolojisi Anabilim Dalı, İstanbul
- Kayrak R. (2014). Zihinsel engelli çocukların eğitimi. (Kasım 2014). İzmir, T.C. Efeler Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü Yayını.
- Keske A. G., & Gürsel, F. (2015). Modele Dayalı Uygulamada Beden Eğitimi Öğretmenini Güçlendiren Ve Yavaşlatan Ögeler. *Sportre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 73-82.

- Kılıç K (2020) Eğitsel Oyunların Zihinsel Engelli Bireylerin Davranışları Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri
- Kılıç T., Uğurlu, A., & Cenik, D. (2018). Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Dersine Karşı Tutumlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 13-23.
- Kırkkeseli E (2019) Ortaokul Ve Lise Öğrencilerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Uyku Ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Samsun
- Koca C (2010) Engelsiz şehir planlaması bilgilendirme raporu. *Dünya Engelliler Vakfı, İstanbul*.
- Kocaer G. (2019). Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri Ve Adaylarının Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum, Serbest Zaman İlgilenim Ve Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Fayda Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Bartın İli Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Bartın
- Koç Y., & Güllü, M. (2017). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.
- Konar N., Şanal, A. (2019). Spor Yapan ve Yapmayan Zihinsel Engellilerin Bazı Motorik ve Kuvvet Parametrelerinin Karşılaştırılması. *SPORTIVE*, 2 (2) 38-43.
- Koparan Ş. (2003). Özel ihtiyaçları olan çocuklarda spor. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 14.
- Korkusuz S (2019) Fiziksel Etkinlik ve Dikkat Eğitimi Uygulamalarının Zihinsel Engelli Öğrencilerin Motor Beceri, Görsel Bellek, Algı ve Dikkat Düzeylerine Etkisi, Yüksek lisans Tezi, Uşak Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi, Uşak
- Korkut A (2020) Antrenörlerin Zihinsel Engelli Çocuklara Yönelik Tutumlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim

Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket Ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul

Kot M., Sönmez, S., & Yıkılmış, A. (2017). Zihinsel yetersizliği olan öğrencilere toplama işlemi öğretiminde doğrudan öğretim yöntemiyle sunulan nokta belirleme tekniği ile sayı doğrusu stratejisinin karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi, 18(2), 253-269.

Kumcağız H., & Çayır, G. A. (2018). Sporun, Fiziksel Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisine İlişkin Görüşler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 654-669.

Kurt B (2020) Zihinsel Engelli Bireylerin İstihdam Sorunu ve Çözüm Öneriler, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Ana Bilim Dalı, İstanbul

Kuruoğlu M. Y. A., & Uzunçayır, D.(2020) Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuklarda Uyarlanmış Su İçerikli Egzersizlerin Sosyal Beceriler Üzerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 117-126.

Lollar D. J., & Simeonsson, R. J. (2005). Diagnosis to function: classification for children and youths. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 26(4), 323-330.

MEB (2006) Özel Eğitim Hizmetleri Yönetmeliği [www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2006/05/20060531-2.htm](http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2006/05/20060531-2.htm) (18.10.2020)

MEB (2010) MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı, ÖZEL EĞİTİM OKULLARINDA ÖZEL EĞİTİM HİZMETLERİ UYGULAMALARININ DEĞERLENDİRİLMESİ, Ankara

MEB (2014) [http://nenehatunisokulu.meb.k12.tr/icerikler/zihinsel-engelliler-aile-ve-ogretmene-oneriler\\_998635.html](http://nenehatunisokulu.meb.k12.tr/icerikler/zihinsel-engelliler-aile-ve-ogretmene-oneriler_998635.html) (01.11.2020)

MEB (2014) Millî Eğitim Bakanlığı, Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi Özel Eğitim, Ankara

MEB (2018) Ortaöğretim Beden Eğitimi Ve Spor Dersi (9, 10, 11 Ve 12. Sınıflar) Öğretim Programı. Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü.



- MEB (2019) [http://corumzubeydehanim.meb.k12.tr/icerikler/zihinsel-engelli-bireylerin-ozellikleri\\_6397319.html](http://corumzubeydehanim.meb.k12.tr/icerikler/zihinsel-engelli-bireylerin-ozellikleri_6397319.html) (03.11.2020)
- MEB (2008). Özel Eğitim Rehabilitasyon Merkezi Zihinsel Engelli Bireyler Destek Eğitim Programı, Ankara
- MEB (2011) Millî Eğitim Bakanlığı, Aile Ve Tüketici Hizmetleri, Engelli Bireylerde Toplumsal Uyum, 762shd028, Ankara
- Memik N. Ç., Ağaoğlu, B., Coşkun, A., Üneri, Ö. Ş., & Karakaya, I. (2007). Çocuklar için yaşam kalitesi ölçeğinin 13-18 yaş ergen formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4), 353-363.
- Meraki Ş (2019) Rekreatif Amaçlı Doğa Sporlarının, Spor Yapan Ve Yapmayan Bireyler Üzerindeki Yaşam Kalitesine Etkisi: Ankara İli Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı,
- Metin N. (2018). Özel Gereksinimli Çocuklar. 2.Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Metin H (2015) Zihinsel Engelli Bireylere Kavram Öğretiminde Kullanılan Etkili Öğretim Yöntemlerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Özel Eğitim Anabilim Dalı. Konya
- Mirze F (2020) Uyarlanmış Beden Eğitimi Ve Oyun Çalışmalarının Down Sendromlu Bireylerin Fiziksel Uygunluk Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı
- Morehouse Jim. & Eğitim Araştırma Bebek ve Çocuk Merkezi, Monmouth, OR. (1983). [Veriye Dayalı Spor Salonu Modeli.] . [Washington, DC]: ERIC Clearinghouse tarafından dağıtılmaktadır, <https://eric.ed.gov/?id=ED232343>
- Mücevher M. H., Demirgil, Z., & Erdem, R. (2015). Sportif aktivitelerin akademik başarı üzerindeki etkisi: SDÜ İİBF öğrencileri üzerine bir araştırma. *V. Türkiye Lisansüstü Çalışmaları Kongresi, Bildiri kitabı I*, 119-132.

- Nar S & Cavkaytar A (2019) Orta ve Ağır Düzeyde Zihin Yetersizliği Olan Bireyler ve Eğitime Erişimleri, *AJESI - Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 2019; 9(2): 929-953 DOI: 10.18039/ajesi.578185
- Oğuz Ö., & Toğram, B. (2019) Afazili Bireylerde Yaşam Kalitesi ve Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler. *Dil Konuşma ve Yutma Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 247-278.
- Oğuzhan N (2019) Ortaokul Öğrencilerinin Spor Eğitim Modeline İlişkin Deneyimleri: Boylamsal Bir Çalışma, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Denizli
- Okutan H (2016) Zihin Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yaşam Doyumlarının İyimserlik ve Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim Anabilim Dalı, Konya
- Orhan B (2020) Uyarlanmış Fiziksel Aktivitelere Katılan Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Bir Bireyin Davranış Problemlerindeki Değişimlerin İncelenmesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı
- Orhan R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176
- Özay F (2019) Bedensel Engelli Sporcuların Toplumsal Hayata Katılımında Sporun Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Türkiye Cumhuriyeti Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul
- Özcan K (2019) At Binme Egzersizinin Serebral Palsili Hastaların Seçilmiş Motorik Özellikleri Üzerine Etkisi, Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Kayseri
- Özdenk S. (2018). Beden eğitimi ve spor, faydaları, önemi ve sınıflandırılması. *Spor bilimlerinde akademik araştırmalar*, 77-89.
- Özgüç B (2018) Bir veya Birden Fazla Zihinsel, Bedensel ve Hem Zihinsel Hem De Bedensel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Depresyon ve Anksiyete

Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul

Özmen R (2006) Uyarlanmış Bilişsel Strateji Öğretiminin Zihinsel Engelli Öğrencilerin Yazılı İfade Sürecinde Kullanılan Üstbilişsel Strateji Bilgisini Kazanmalarında Etkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Özel Eğitim Dergisi, 2006, 7 (2) 49-66

Özmete E. (2010). Aile Yaşam Kalitesi Dinamikleri: Aile İletişimi, Ebeveyn Sorumlulukları, Duygusal, Duygusal Refah, Fiziksel/Materyal Refahın Algılanması. *Journal of International Social Research*, 3(11).

Öztabak M. Ü. (2017). Engelli Bireylerin Yaşamdan Beklentilerinin İncelenmesi. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (9), 355-375.

Öztürk H (2014) Sporun Öğretilebilir zihinsel Engelli Çocukların Sosyalleşmeleri Üzerine Etkisi (Diyarbakır Örneği), Yüksek Lisans Tezi, KKTC Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Programı, Lefkoşa

Öztürk M (2012) Türkiye’de Engelli Gerçeği Raporu. İstanbul

Öztürk M. A. (2012) Teacch Otizm Programı Unsurlarının Beden Eğitimi Ve Sporda Kullanımı. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19), 259-268.

Özyurt G., Özcan, K., Dinsever Elikucuk, Ç., Ödek, U., & Akpınar, S. (2020). At destekli etkinliklerin otizm spektrum bozukluğu olan çocuklar ve aile işlevleri üzerinde olumlu etkileri vardır.

Özyurt Ö (2011) Hafif Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Annelerin Algıladıkları Aile İşleyişi ve Aile Yaşam Kalitesinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul

Parsak B (2018) Ortaokul Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Algılanan Ve Gözlenen Beden Eğitimi Öğretim Stili Tercihleri Ve Stillere Yönelik Değer Algıları,

Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Mersin

Polatcanlı F (2016) Milli Eğitim Ve Rehabilitasyon Merkezlerinde Görev Yapan Öğretmenler İle Üniversite Öğrencilerinin Zihinsel Engelli Bireylerde Spor'un Etkilerine Yönelik Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya

Pozitif G (2014) <https://www.pozitifgelisim.net/ozel-egitim-rehabilitasyon-merkezi/kullandigimiz-yontem-ve-teknikler/basamaklandirilmis-ogretim/1458/> (09.11.2020)

Pratt H. D., & Greydanus, D. E. (2007). Intellectual disability (mental retardation) in children and adolescents. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 34(2), 375-386.

Resmi Gazete (2005) <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5378-20140206.pdf> (04.01.2021)

Ridgers N (2012): 'Am I able? Is it worth it?' Adolescent girls' motivational predispositions to school physical education: associations with health-enhancing physical activity. *European Physical Education Review*, 18(2), 147-158.

Sarı S (2019) 10 – 12 Yaş Aralığındaki Çocuklarda Rekreatif Amaçlı Yapılan Sporun İnternet Bağımlılığı, İyimserlik Ve İletişim Becerileri Üzerine Etkisi (Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Spor Okulları Örneği), Bilim Uzmanlığı Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli

Sarıgöz A (2019) Spor Eğitimi Alan Ampute Bireylerin Sağlıklı Yaşam Biçimi, Yaşam Kalitesi Ve Boş Zaman Engel Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Bilim Dalı, Bartın

Savucu Y. (2005) Zihinsel Engelli Bireylerde Basketbol Antrenmanının Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi, Doktor Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Savucu Y (2019) Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(4), 192-200.

Seferoğlu E (2018) Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan Ve Yapmayan Zihinsel Engelli Çocukların Uyku Alışkanlıkları Ve Yaşam Kalitelerinin Karşılaştırılması, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Erzurum

Sepil Y (2020) Kırsal Kesimde Eğitim Gören Öğrencilerin Spor Ve Müzik Faaliyetlerinin Yalnızlık Tutum Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum

Serin G & Girli A (2012) Zihinsel Engelli Ergenlerin Sosyal Beceri Düzeyleri Ve Davranış Problemleri İle Ebeveynlerinin Genel Öz Yeterlilik Algı Düzeylerinin Karşılaştırılarak İncelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 34 ,2012

Sinan A. K. I. N., & Yüksel, O. (2016). Spor Yapan Ve Yapmayan Zihinsel Engelli Çocukların Dinamik Denge Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 33-40.

Süleymanoğlu A (2015) Engellilere Yönelik Halk Eğitim Kursları Ve Hidroterapinin Aktivite, Katılım, Yaşam Kalitesi Ve Depresyon Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon, İstanbul

Süngü B (2020) Eğitilebilir Zihinsel Kısıtlılığı Olan Çocukların Sosyal Beceri Gelişimlerine Uyarlanmış Eğitsel Oyun Uygulamalarının Etkisi, Doktora Tezi, Türkiye Cumhuriyeti Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Manisa

Şahan H (2007) Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler Ve Tanıtım Anabilim Dalı, Araştırma Yöntemleri Bilim Dalı, Konya

Şahin E (2020) Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Futbol Antrenmanının Motor Yeterlik, İletişim Becerileri Ve Ruhsal Uyum Düzeyleri Üzerine Etkisinin

İncelenmesi, Doktora Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Düzce

Şenlik Z (2017) Beden Eğitimi Ve Spor Dersinin Down Sendromlu Çocukların Ruhsal Uyum Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Bartın

Şentürk U (2017) Bedensel Engelli 13-18 Yaş Amputelerin Yaşam Kalitelerinin Ve Serbest Zaman Alışkanlıklarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket Ve Antrenman Bilim Dalı, İstanbul

T.C. Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (2014). Engelli Ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Aile Eğitim Rehberi Zihinsel Engelli Çocuklar. Isbn: 978 - 605 - 4628 - 71 -1 .Grafer Tasarım Baskı İskitler/Ankara-2014

T.C.Aile,ÇalışmaVeSosyalBakanlığı,(1997)www.ailevecalisma.gov.tr/chgm/mevzuat/kanunlar/https://www.ailevecalisma.gov.tr/uploads/chgm/uploads/pages/kanunlar/2828-sosyal-hizmetler-kanunu.pdf (04.01.2021)

Tanır H (2013) İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi Ve Bazı Antropometrik Özelliklerin Akademik Başarı İle İlişkisi, Doktora Tezi Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Kırıkkale

Taşçı M (2020)Ortaöğretimde Sportif Faaliyetlere Katılımın Bireyin Yaşam Becerileri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Taşkın G., & Özdemir, F. N. Ş. (2018), Çocuklarda Egzersizin Önemi, *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 131-141.

Taşmektepligil Y., Yılmaz, Ç., İmamoğlu, O., & Kılıçgil, E. (2006). İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Ders Hedeflerinin Gerçekleşme Düzeyi. *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2006, Iv (4) 139-147

Tayaz E., & Koç, A. (2018). Engelli Bireye Bakım Verenlerde Algılanan Bakım Yükü ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Medical Journal of Bakirkoy*, 14(1).

TDK Türk Dil Kurumu sözlükleri, <https://sozluk.gov.tr/> ( 04.01.2021)

Tekdur A (2013) Ispartalı Yaşlıların Düzenli Egzersiz Alışkanlığı Ve Buna Etki Eden Faktörler; Düzenli Egzersizin Ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Fiziksel Performans, Fonksiyonel Kapasite, Mobilite, El Kuvveti, Depresyon Ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi, Uzmanlık Tezi Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp Ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Isparta

Tekneci F (2019) Liseli Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyi İle Beslenme Ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Amasya

Top Elif & Mustafa, A. K. I. L. (2017). 10 Haftalık Yüzme Egzersizinin Hafif Düzeyde Zihinsel Engelli Bireyler Ve Ailelerinin Yaşam Kalitelerine Etkisi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 53-61.

Turan S (2020) Okul Sporlarına Katılan Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitime Yatkinlıkları Ve Beden Eğitimi Dersindeki Sportmenlik Davranışlarının İncelenmesi, Doktora Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya

Türkoğlu Ç (2016) Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin, Ortaokul Beden Eğitimi Ve Spor Dersi Öğretim Programı Hakkındaki Farkındalık Durumlarının İncelenmesi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara

Ulukaya E (2009) Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklara Beceri Kazandırmada Karşılaşılan Sorunların incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dekoratif Ürünler Eğitimi Anabilim Dalı

Ulusoy K & Dilmaç B (2009) Ağır Düzeyde Zihinsel Öğrenme Yetersizliği ( öğretilbilir Düzeyde) Olan Çocukların Tarih Konularında Milli Değerleri

Öğrenme Süreci İle İlgili Bir Çalışma. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Y1 : 2 Say : 2 Haziran 2009

Uyanık G (2016) Ofis Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşam Kalitesine Etkisi, Yüksek Lisan Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Yönetimi Anabilim Dalı, Hastane Ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul

Uzunçayır D (2016) Özel Gereksinimli Bireylerde Su İçi Aktivitelerin Sosyal Beceri Ve Yaşam Kalitesine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Türkiye Cumhuriyeti Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul

Ünal İ (2016) Beden Eğitimi Ve Spor Dersinde Kullanılan Farklı Öğretim Yöntemlerinin Ortaokul Öğrencilerinin Bilişsel Ve Psikomotor Erişileri Üzerine Etkisi İle Beden Eğitimi Ve Spor Dersine Yönelik Tutumlarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı, Burdur

Ünsür A (2020) Engellilere yönelik beceri kazandırma ve istihdam faaliyetleri ile bu alanda yerel yönetimlerin rolü, İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) örneği. HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi, 9(23), 132-164.

Üzüm S (2016) Oyun Ve Fiziki Etkinlikler, Beden Eğitimi Ve Spor Dersleri Kapsamında Yer Alan Öğretim Programları Kazanımlarının Türkiye'deki Görme Engelliler İlk Ve Ortaokullarında Gerçekleşebilme Durumlarına İlişkin Öğretmen Görüşleri, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim Anabilim Dalı

Varol N (2009). Zihinsel engelli çocuklara tane kavramının açık anlatım ve basamaklandırılmış yöntemle sunulmasının farklılaşan etkililiği. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 353-377.

Varni JW, Seid M, Kurtin PS (2001) The PedsQLTM 4.0:reliability and validity of the Pediatric Quality of LifeInventory TM version 4.0 generic core scales in healthyand patient populations. *Med Care* 39:800-12.

WHO (2011). World Health Organization ,Dünya Engellilik Raporu, ISBN 978924 156418 2



- Yağmur M (2020) İmam-Hatip Ortaokulu Meslek Dersleri Öğretmenleri, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenleri İle Öğrencilerin Beden Eğitimi Ve Spor Dersine İlişkin Görüşleri. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Malatya
- Yaman C (2019) Engelli Kardeşe Sahip Olan Ve Engelli Kardeşe Sahip Olmayan Bireylerde Yaşam Memnuniyeti Ve Benlik Saygısının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul
- Yanık S (2020) Engelli Bireylerin Siyasal Tercihlerini Belirleyen Faktörler: Van'da Engelli Dernekleri Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Anabilim Dalı, Van
- Yaran M (2014) Spor Yapan Ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde Uyku Ve Yaşam Kalitesinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun
- Yarımkaya E (2016) Akran Aracılı Uyarlanmış Fiziksel Aktivitelere Katılan Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Bir Bireyin İletişim Becerilerindeki Değişimlerin İncelenmesi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı
- Yarımkaya E., İlhan, E. L., & Karasu, N. (2017). Akran aracılı uyarlanmış fiziksel aktivitelere katılan otizm spektrum bozukluğu olan bir bireyin iletişim becerilerindeki değişimlerin incelenmesi. *Ozel Egitim Dergisi*, 18(2), 225.
- Yavuz N. F., & Özyürek, A. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Okul Öncesi Çocukların Hareket Becerileri Üzerine Etkisi. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1).
- Yazarer İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., & Ağaoğlu, S. A. (2004). Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların İki Aylık Gelişmelerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 163-170.
- Yazıcı M (2012) Spor Yapan Ve Yapmayan Ampute Bireylerin Yaşam Kalitesi Ve Depresif Durumlarının İncelenmesi, Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs

Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Samsun

Yıldız M ( 2015) Lise Öğrencilerinin Akran Öğretimi Alarak, Zihinsel Engelli Öğrencilerle Yaptıkları Etkinliklerin, Engelli Bireylerin Eğitilmesine İlişkin Tutumlarına Ve Zihinsel Engelli Öğrencilerin Yaşam Kalitelerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim Anabilim Dalı, Zihin Engelliler Öğretmenliği Bilim Dalı, İstanbul

Yıldız H., Biçer, M., Akcan, F., & Mendeş, B. (2016). Ampute Futbolcularda Hazırlık Dönemi Çalışmalarının Fiziksel Ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkileri. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 45-52.

Yıldız U (2019) Otizmlili Bireye Sahip Olan Ebeveynlerin Yaşam Kalitesi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı,

Yılmaz Y. (2012). Eğitilebilir Düzeyde Zihinsel Engelli Öğrencilerde Yapılan Beden Eğitimi Ve Spor Derslerinin Biyomotorik Özellikleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Isparta

Yüksel Ö (2009) Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Frostig Görsel Algı Eğitim Programının Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Uygulamalı Sanatlar Eğitimi Mesleki Resim-İş Anabilim Dalı, Ankara

Yürür M (2017) Zihinsel Yetersizliği Olan Öğrencilerin Yaptığı Yazım Hataları Ve Düzeltme Tekniklerine İlişkin Öğretmen Görüşleri. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Özel Eğitim, Lefkoşa

## EKLER

### Ek 1. Uyarlanmış Beden Eğitimi Ve Spor Programı

1. Hafta	
<b>ETKİNLİK</b>	Temel Hareket Becerileri Temel Duruş ve Yürüyüşler
<b>KAZANIMLAR</b>	Temel duruş kazandırma, farklı şekillerde yürüebilme.
<b>SÜRE</b>	30 Dakika
<b>TEMEL BECERİLER</b>	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, eğlenme, gözlem becerisi, zaman ve mekânı doğru algılama becerisi.
<b>ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ</b>	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma, tekrar.
<b>KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER</b>	Huni, yelek, düdük, ip, çember, çeşitli toplar. .
<b>ETKİNLİK ALANI</b>	Okul Bahçesi
<b>GÜVENLİK ÖNLEMLERİ</b>	İlk Yardım Çantası
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>	
<p>- Selamlaşma. - Genel ısınma hareketlerinin yaptırılması. -Temel duruş ve yürüyüşler.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinlik programı hakkında temel bilgilerin verilmesinden sonra, öğrencilerin etkinlik programına hazırlanmalarını sağlamak ve etkileşimi başlatmak için temel yürüyüş ve duruşla ilgili kısa sorular sorularak çağrışımlar yaptırılır. Isınma bölümü başlatılmadan önce yapılacak bütün etkinlikler öncesi ısınma bölümü olacağı öğrencilere anlatıldıktan sonra ısınma ile etkinlik başlatılır. Etkinlik salonunda 2 tur normal tempoda yürüyüş yaptırılır. Yürüyüş esnasında kollar sağa sola hareket ettirilir. Hafif tempo koşularla ısınmaya devam edilerek ısınmanın koşu bölümü gerçekleştirilir. Isınma; açma ve gerdirme hareketleri ile devam ettirilir.</li><li>1. Isınmanın temel prensipleri anlatılır.</li><li>2. Öğrencilere, öğretmeni rahat görebilecek şekilde çift kol aralığında ve U düzenindeyken temel açma ve gerdirme hareketleri yaptırılır.</li><li>3. Uygulamanın ikinci bölümüne geçmeden önce yapılacak etkinliğin süresi ve günlük yaşamdaki önemi anlatılır ve temel yürüyüşle etkinlik programının ana evresi başlatılır.</li><li>4. Öğrenciler, sırayla arka arkaya geçerler ve birbirlerini engellemeden yürüyüş formunda harekete başlarlar. Öğrencilere vücutlarını dik tutma, gözlerin karşıya bakması gerektiği konusunda uyarılar yapılır. Aynı zamanda kolların doğal ve gövdeden çok açılmayacak şekilde salınımı konusunda dikkatli olmaları söylenir.</li><li>5. Salona çizilmiş farklı şekilleri takip ederek yürüme.</li><li>6. Engebeli zemin üzerinde dengeli ve kontrollü yürüme.</li><li>7. Elde top, çember vb. materyaller taşıyarak yürüme.</li><li>8. İkişerli, üçerli gruplar halinde farklı şekillerde yürüme alıştırmaları yapılır.</li><li>9. Temel duruşta vücudun pozisyonu anlatılır, doğru temel duruş hareketi gösterilir. Akabinde yanlış postür duruşun bedenimiz üzerindeki olumsuz etkileri anlatılır ve öğrencilerden düzgün postür duruşu göstermeleri istenir. 3-4 kez hareket tekrar ettirilerek yürüyüş ile ilgili hareketlere geçilir.</li><li>10. Gruplara, oyun bazında 20-25 metrelik farklı yürüyüş yarışmaları yaptırılır.</li><li>11. Öğrenciler gözlemlenerek yapılan hataların düzeltilmesine dikkat edilir.</li></ol> <p><b>NOT:</b> Öğretmen aktiviteye gerektiğinde dâhil olarak fiziksel yardım, model olma, katılım yöntemi ve aşamalı yardım yöntemlerini kullanarak, jest ve mimikleri ile sözel ipucu vermelidir. Öğrenciler tebrik edilir, alkışlatılır veya ödüllendirilir.</p>	
<b>Değerlendirme:</b> Yapılan hatalar düzeltilir. Doğru yapılan hareketler pekiştirilerek tekrar edilir.	

<b>1. Hafta ( 2. Program)</b>	
<b>ETKİNLİK</b>	Temel Hareket Becerileri Koşma
<b>KAZANIMLAR</b>	Farklı şekillerde temel koşma becerilerini geliştirme.
<b>SÜRE</b>	30 Dakika
<b>TEMEL BECERİLER</b>	Karar verme becerisi, öz yönetim, estetik becerisi, kazanma becerisi, eğlenme becerisi.
<b>ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ</b>	Anlatım, gösteri, tekrar, alıştırma ve katılım..
<b>KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER</b>	Huni , çember, alçak engeller ve düdük. .
<b>ETKİNLİK ALANI</b>	Okul Bahçesi
<b>GÜVENLİK ÖNLEMLERİ</b>	İlk Yardım Çantası
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>	
<p>Selamlaşma</p> <p>-Genel ısınma hareketlerinin yapılması.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Isınma bölümü başlatılmadan önce, düdük ile öğrencilerin dikkati çekilir. Etkinlik programı hakkında temel bilgilerin verilmesinden sonra, öğrencilere program içeriğinde yer alacak koşullarla ilgili kısa sorular sorularak çağrışimler yaptırılır. Isınma ile etkinlik başlatılır. Öğrencilerin uygulamaya hazırlanmalarını sağlamak ve etkileşimi başlatmak için temel etkinlik salonunda 3 tur normal tempoda yürüyüş yapılır. Yürüyüş esnasında kollar sağa-sola hareket ettirilir. Hafif tempo koşullarla ısınma devam edilerek ısınmanın koşu bölümü gerçekleştirilir. Koşu sırasında öğrencilere hentbol topları verilerek ellerinde nesne ile koşmaları istenir. Isınma; açma ve gerdirme hareketleri ile devam ettirilir.</li> <li>2. Öğrenciler, bir çizgi arkasında U şeklini oluşturarak birbirlerini engellemeyecek şekilde sıraya geçirilirler.</li> <li>3. Öğrencilere, oldukları yerde baştan başlayarak temel açma ve gerdirme hareketleri yaptırılır.</li> <li>4. Uygulamanın ikinci bölümüne geçmeden önce yapılacak etkinliğin süresi ve günlük yaşamdaki önemi anlatılır ve temel koşu tekniği gösterilir. Etkinlik programının ana evresi başlatılır.</li> <li>5. Koşarken vücudun nasıl hareket ettirildiği anlatılır. Vücudun hafifçe öne eğilmesi gerektiği söylenir. Gözler karşıya bakarken kollar dirseklerden bükülü vücudun yanından öne ve geriye salınmaları gerektiği belirtilir. Demo yapılarak öğrencilere uygulatılır.</li> <li>6. Koşu başlangıcından itibaren doğru nefes alma teknikleri anlatılır, gösterilir ve bir önceki evreyle birleştirilir.</li> <li>7. Serbest koşu tekniği gösterilir ve öğrencilerden uygulamaları istenir. Salona yerleştirilmiş nesnelere takip ederek koşma, önündeki arkadaşını takip ederek koşma, düdük sesini takip ederek koşma, yavaş-hızlı koşma ve yön değiştirerek koşma hareketleri yaptırılır.</li> <li>8. Farklı yüksekliklere yerleştirilmiş engellerin üzerinden atlayarak koşu hareketleri gerçekleştirilir.</li> <li>9. Çapraz yerleştirilmiş hunilerin etrafından zikzak çizerek koşu hareketleri yaptırılır.</li> <li>10. Doğru nefes alma ve verme teknikleri anlatılır.</li> <li>11. Temel koşma tekniği kavrandıktan sonra öğrencilere dinlenme ve bireysel hareket etme fırsatı verilerek uygulamanın bu bölümü bitirilir.</li> <li>12. Öğrencilere yürüme ve koşma ile ilgili sorular sorularak yapılan uygulamanın teorik boyutu değerlendirilir.</li> </ol> <p><b>NOT:</b> Öğretmen aktiviteye gerektiğinde dâhil olarak fiziksel yardım, model olma, katılım yöntemi ve aşamalı yardım yöntemlerini kullanarak, jest ve mimikleri ile sözel ipucu vermelidir. Öğrenciler tebrik edilir, alkışlatılır veya ödüllendirilir.</p>	
<b>Değerlendirme:</b> Yapılan hatalar düzeltilir. Doğru yapılan hareketler pekiştirilerek tekrar edilir.	

<b>2. Hafta</b>	
<b>ETKİNLİK</b>	Atlama-Sıçrama
<b>KAZANIMLAR</b>	Yer değiştirme hareketlerini gerçekleştirebilme..
<b>SÜRE</b>	30 Dakika
<b>TEMEL BECERİLER</b>	Farklı şekillerde hareket edebilme becerisi, farklı noktalara atlamayı gerçekleştirebilme becerisi, öz yönetim becerisi, karar verme becerisi, katılım becerisi, işbirliği ve paylaşım becerilerini geliştirebilme..
<b>ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ</b>	Anlatım, gösteri, tekrar, alıştırma ve katılım..
<b>KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER</b>	Düdük, top, çember, farklı yüksekliklerde engeller, şerit ip ve huni.. .
<b>ETKİNLİK ALANI</b>	Okul Bahçesi
<b>GÜVENLİK ÖNLEMLERİ</b>	İlk Yardım Çantası
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>	
<p>Selamlaşma -Genel ısınma hareketlerinin yapılması.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Öğrencilere etkinlik planı hakkında bilgiler verildikten sonra atlama ve sıçrama şekilleri hakkında sorular yöneltilir. Öğrencilerden alınan geri dönütlerden sonra, atlama ve sıçrama şekilleri hakkında kısa bilgiler verilir. Isınma bölümü başlangıcında, öğrencilerden yürüme formunda hareket etmeleri istenir. 3 tur yürüme gerçekleştirdikten sonra ısınmaya koşu ile devam edilir.</li> <li>2. Koşma sırasında, öğrencilerden okul bahçesi içerisine yerleştirilmiş sekizgen ve beşgen şeklinde çizgiler üzerinde koşmaları istenir. Düz bir çizgi üzerine yerleştirilmiş futbol tabakları üzerinde, sıçramalar yaparak koşuya devam etmeleri istenir. Isınma bölümü, temel açma ve gerdirme hareketleri ile devam ettirilir. Öğrenciler, oldukları yerden yukarıya doğru sıçramalar gerçekleştirirler. Isınma çalışmalarından sonra etkinliğin uygulama bölümüne geçilir.</li> <li>3. 20 cm yüksekliğinde şerit ipin yanına sıralanmış öğrenciler, sağdan-sola ve soldan-sağa çift ayak atlamaya çalışırlar. Atlama sırasında hareketi yapmakta zorlanan öğrencilere fiziksel yardım sağlanır. Öğrencilere atlama anında vücut ağırlığını aktarmanın önemi anlatılır ve hareket tekrar edilir.</li> <li>4. Bir doğru boyunca yerleştirilmiş sağlık toplarına basmadan sıralı bir şekilde çift atlayarak yürüngeyi tamamlamaya çalışırlar.</li> <li>5. Sağlık topuna basmadan çift ayak atlayarak geçilen yürüngeden sonra yan yana yerleştirilmiş dört tane çembere çift ayakla sıçramaya çalışırlar.</li> <li>6. Art arda yerleştirilmiş farklı yüksekliklerdeki engelleri çift ayakla atlarlar.</li> <li>7. Aynı alıştırma koşarak yapılır.</li> <li>8. İki şerit halinde bulunan ipleri karşılıklı iki öğrenci, elleri ile tutarken diğer arkadaşları bu şeritlerden atlamaya çalışırlar.</li> <li>9. Çalışmanın son bölümünde 3 tane sağlık topu bir doğru üzerinde aynı hizaya aralıklı olarak yerleştirilir. Topların hemen önüne karşılıklı olarak 4 tane çember konulur. Çemberlerin bittiği noktada, iki öğrenci şerit halindeki ipi çevirir. Bütün öğrenciler, sırayla bu üç alıştırmayı arka arkaya gerçekleştirir. Bu hareketleri gerçekleştirmekte zorlanan öğrenciler için fiziksel yardım sağlanır. Bunu yapmak istemeyen öğrenciler zorlanmaz. Bu etkinliğe paralel olarak yapılan eğitsel oyun yarışma şeklinde gerçekleştirilir.</li> </ol> <p><b>EĞİTSEL OYUN</b> <b>1-Zıplama Oyunu</b> Öğrenciler dörderli iki gruba ayrılır. Öğrencilerden yaklaşık 8-10 metre uzaklıktaki balonlar yukarıdan sarkıtılır. Grupların ilk sıradaki öğrencisinden başlanarak gidip balonlara 3 kez sıçrayarak vurmaları ve geri gelip arkadaşlarına dokunmaları sağlanır. Dokunulan öğrenci aynı hareketleri yapıp diğer grup üyesini oyuna katar. Bu şekilde devam eden oyunu en erken bitiren grup oyunu kazanır. Mesafe ve kişi sayısında balon yüksekliğinde uyarlamalar yapılabilir. <b>NOT:</b> Öğretmen aktiviteye gerektiğinde dâhil olarak fiziksel yardım, model olma, katılım yöntemi ve aşamalı yardım yöntemlerini kullanarak, jest ve mimikleri ile sözel ipucu vermelidir. Öğrenciler tebrik edilir, alkışlatılır veya ödüllendirilir.</p>	
<b>Değerlendirme:</b> Yapılan hatalar düzeltilir. Doğru yapılan hareketler pekiştirilerek tekrar edilir.	

<b>2.Hafta ( 2. Program)</b>	
<b>ETKİNLİK</b>	Farklı Şekillerde Sıçrama ve Atlamalar.
<b>KAZANIMLAR</b>	Çift ve tek ayak üzerinde sıçrama gerçekleştirirken denge, yön kontrolü ve koordinasyon kazanabilme. Çeşitli araç ve gereçler kullanarak koordineli atlayabilme
<b>SÜRE</b>	30 Dakika
<b>TEMEL BECERİLER</b>	Farklı şekillerde hareket edebilme becerisi, farklı noktalara atlamayı gerçekleştirebilme becerisi, güvenlik becerisi geliştirebilme
<b>ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ</b>	Anlatım, gösteri, tekrar, alıştırma ve katılım..
<b>KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER</b>	Düdük, top, çember, farklı yüksekliklerde engeller, şerit ip, huni.. .
<b>ETKİNLİK ALANI</b>	Okul Bahçesi,
<b>GÜVENLİK ÖNLEMLERİ</b>	İlk Yardım Çantası
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>	
<p>Selamlaşma -Genel ısınma hareketlerinin yapılması.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik programı hakkında temel bilgilerin verilmesinden sonra, öğrencilere etkinlik programında yer alacak temel sıçrama ile ilgili bilgiler verilerek etkinlikte kullanılacak materyaller tanıtılır ve çağrışım yapılır. Isınma ile etkinlik başlatılır Öğrenciler, bir çizgi arkasında U şeklini oluşturarak birbirlerini engellemeyecek şekilde sıraya geçirilirler. 4 tur normal tempoda yürüyüş yapılır. Yürüyüş esnasında, öğrencilere çalışmada kullanılacak farklı renklerde çemberler verilerek tanıtılmaya çalışılır Isınma; açma ve gerdirme hareketleri ile devam ettirilir Genel ısınma gerçekleştirildikten sonra bacak kaslarına yönelik ısınma hareketlerine ağırlık verilir.</li> <li>2. Daire şeklinde dizilmiş olan öğrencilerden, oldukları yerden yukarıya doğru çift ayak sıçramaları istenir. Bu hareket 4-6 kez tekrar edilir. Uygulamanın ikinci bölümüne geçmeden önce yapılacak etkinliğin süresi ve günlük yaşamdaki önemi anlatılır ve temel koşu tekniği gösterilir. Etkinlik programının ana evresi başlatılır.</li> <li>3. Daire şeklindeki çemberler aynı hızla düz bir çizgi üzerine yerleştirilir. Öğrencilerden sırayla dairelerin içine çift ayakla düşecek şekilde sıçramaları istenir. Bu hareket 4-6 kez tekrar edilir. Bu hareketler, adım alınarak düdükle birlikte tekrar edilir..</li> <li>4. Farklı yüksekliklerde ayarlanmış engellerden çift ayakla geçmeleri istenir. Geçmekte zorlanan öğrenciler zorlanmaz, önce yürüyerek sonra sıçrayarak geçmeleri için fırsat verilir. Bu düzenlemelere rağmen bunu yapamayan öğrenciler için daha düşük düzeyde engel yükseklikleri belirlenir ve bu hareket yaptırılır. Gösterilen bütün sıçrama şekilleri farklı alıştırmalar şeklinde tekrar edilir..</li> <li>5. Serbest koşu tekniği gösterilir ve öğrencilerden uygulamaları istenir. Salona yerleştirilmiş nesnelere takip ederek koşma, önündeki arkadaşını takip ederek koşma, düdük sesini takip ederek koşma, yavaş-hızlı koşma ve yön değiştirerek koşma hareketleri yaptırılır.</li> </ol> <p><b>EĞİTSEL OYUN</b> <b>1-Engel Üzerinden Atlama Oyunu</b> Öğrenciler yerden 10 santimetre yüksekliği olan engel çubuğunun üzerinde çift ayakla sağa sola sıçrama yaparlar. Engelin yüksekliği öğrencilerin özelliklerine göre değiştirilebilir. En fazla sıçrama yapan öğrenci başarılı kabul edilir. Engel yüksekliği ve sıçrama yönünde uyarlamalar yapılabilir.</p> <p><b>NOT:</b> Öğretmen aktiviteye gerektiğinde dâhil olarak fiziksel yardım, model olma, katılım yöntemi ve aşamalı yardım yöntemlerini kullanarak, jest ve mimikleri ile sözel ipucu vermelidir. Öğrenciler tebrik edilir, alkışlatılır veya ödüllendirilir.</p>	
<b>Değerlendirme:</b> Yapılan hatalar düzeltilir. Doğru yapılan hareketler pekiştirilerek tekrar edilir.	

<b>3. Hafta</b>	
<b>ETKİNLİK</b>	Denge Hareketleri Statik ve Dinamik Denge
<b>KAZANIMLAR</b>	Farklı şekillerde denge tahtası üzerinde yürüyerek görsel motor kontrol kazanabilme, jimnastik sırasında denge geliştirici hareketler yapabilme..
<b>SÜRE</b>	30 Dakika
<b>TEMEL BECERİLER</b>	Estetik, zevk, kazanma, eğlenme, katılım ve öz yönetim becerileri geliştirebilme..
<b>ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ</b>	Anlatım, gösteri, tekrar, alıştırma ve katılım..
<b>KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER</b>	Top, ip, minder, denge tahtası, jimnastik sırası, futbol şapkası, çubuk, çember, renkli şeritler, plates topu.
<b>ETKİNLİK ALANI</b>	Etkinlik Salonu
<b>GÜVENLİK ÖNLEMLERİ</b>	İlk Yardım Çantası
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>	
<p>Selamlaşma -Genel ısınma hareketlerinin yapılması.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Denge konusu iki ders süresince birbirinin devamı olan etkinliklerle uygulanacak şekilde planlanmıştır. Uygulama başlatılmadan önce statik ve dinamik denge kavramları anlatılır. Uygulama bölümünde, öğrencilerden yapmaları istenenler ifade edilir. Uygulayıcı tarafından ısınma ile etkinliğe hazırlık yapılır. Yürüme formunda başlatılan ısınmada uygulayıcı, düdükle öğrencileri kısa aralıklarla durdurur ve dinamik denge konusuna hazırlık yapar. Koşu ile birlikte hafif tempoda yapılan ritimli koşu zaman zaman düdükle birlikte artırılarak ya da tempo düşürülerek ısınma gerçekleştirilmeye çalışılır. Isınma; açma ve gerdirme hareketleri ile devam ettirilir.</li> <li>2. Salondaki öğrencilerden iple çizilmiş büyük bir çemberin etrafında yürüyerek ve önündeki arkadaşını takip ederek eller yanda, ileriye doğru yürümeleri istenir. Bu hareket yürüyüş formunda gerçekleştirilir.</li> <li>3. Alıştırmada aynı doğru üzerine çizilmiş kare şeklinde bulunan şekillerin içine adım atarak yürümeleri istenir.</li> <li>4. Öğrencilerden daire şeklinde bulunan küçük çemberlerin ortasına basarak sırayla yürümeleri istenir. Düdükle birlikte oldukları noktalarda sabit şekilde beklemeleri istenir.</li> <li>5. Alıştırmada denge hareketleri eşli şekilde tekrar edilir. Burada öğrencilerin hareketi yaparken düdükle çaldığında sabit kalmaları gerektiği konusunda uyarılar yapılır.</li> <li>6. Uygulayıcı, bütün öğrencileri görebileceği bir noktada durarak dinamik denge alıştırmaları yapar. Yapılan her hareket sonrası öğrencilerin hareketi gerçekleştirme düzeyleri takip edilir. Fiziksel yardım gerektiren durumlarda öğrencilere yardım edilir ve hatalar yerinde ve zamanında düzeltilir. Uygulamanın ikinci aşamasında salona denge hareketleri ile ilgili ipler, çemberler ve toplar yerleştirilir.</li> <li>7. Düz bir çizgi halinde yerleştirilmiş ipi takip ederek koşmaları ve serbest bir şekilde dinamik denge hareketini gerçekleştirmeleri istenir. Uygulayıcının komutu zaman zaman öğrencilerin, denge hareketini gerçekleştirme şekillerine yön verir. Dinamik denge çalışmalarında denge kaybı yaşanmadan yer değiştirme hareketlerinin önemi anlatılır. Farklı yüksekliklere yerleştirilmiş engellerin üzerinden atlayarak koşu hareketleri gerçekleştirilir.</li> <li>8. Jimnastik sırasında parmak ucunda ve öne doğru yürüyerek hareket seviyesi artırılır. Doğru nefes alma ve verme teknikleri anlatılır.</li> <li>9. Jimnastik sırası üzerinde tek ayak üzerinde denge hareketi gerçekleştirilir Uygulama bölümünün birinci evresinde yerde başlayan denge hareketleri jimnastik sırasıyla sonlandırılıp takip eden diğer çalışmada denge egzersizlerinin yoğunluğu ve şiddeti artırılır. Uygulamaya eğitsel oyun boyutuyla devam edilir</li> </ol> <p><b>EĞİTSEL OYUN</b> 1-<b>Hedefi Vurma Oyunu:</b> Oyun alanında öğrencilerden 10 metre uzaklığa asılı olan ipin üzerine içinde çeşitli oyuncakların olduğu poşetler asılır. Öğrenciler arka arkaya sıraya dizilir ve sırası gelen öğrenci tenis topu ile poşetlere nişan alarak vurmaya çalışır. Her öğrencinin vurduğu poşet öğrenciye verilir. Bütün öğrencilerin 1 poşet alacağı şekilde oyun alanı mesafesi gerektiğinde kısaltılabilir. <b>NOT:</b> Öğretmen aktiviteye gerektiğinde dâhil olarak fiziksel yardım, model olma, katılım yöntemi ve aşamalı yardım yöntemlerini kullanarak, jest ve mimikleri ile sözel ipucu vermelidir. Öğrenciler tebrik edilir, alkışlatılır veya ödüllendirilir.</p>	
<b>Değerlendirme:</b> Yapılan hatalar düzeltilir. Doğru yapılan hareketler pekiştirilerek tekrar edilir.	

<b>3.Hafta( 2.progam)</b>	
<b>ETKİNLİK</b>	Denge Üzerinden Nesne Taşıyarak Yürüme ve Dönerek Hareket Edebilme, Göz ve Kas Koordinasyonu Sağlayabilme.
<b>KAZANIMLAR</b>	Nesneler ile denge üzerinde hareket etme dinamik ve statik denge becerisi geliştirebilme
<b>SÜRE</b>	30 Dakika
<b>TEMEL BECERİLER</b>	Güvenlik, karar verme ve duygularını kontrol edebilme becerisi
<b>ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ</b>	Anlatım, gösteri, tekrar, alıştırma ve katılım..
<b>KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER</b>	Denge tahtası, top, çember ve minder.
<b>ETKİNLİK ALANI</b>	Okul Bahçesi
<b>GÜVENLİK ÖNLEMLERİ</b>	İlk Yardım Çantası
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>	
<p>Selamlaşma</p> <p>-Genel ısınma hareketlerinin yapılması.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yürüme formunda başlatılan ısınmada uygulayıcı düdükle öğrencileri kısa aralıklarla durdurur ve statik denge konusunda daha önce yapılan hareketler ısınma formunda tekrar edilir. Hafif tempoda yapılan ritimli koşu, zaman zaman düdükle birlikte tempo artırılarak ya da düşürülerek ısınma yaptırılır. Isınma açma ve gerdirme hareketleri ile devam ettirilir. Daha önceki uygulamada yapılan denge hareketlerinin zorluk seviyesi artırılarak ve daha farklı ders materyalleri kullanılarak gerçekleştirilmesi amaçlanır. Uygulayıcı, denge tahtasına çıkarak temel yürüyüş formunda hareketi gösterir ve öğrencilerin ellerinden tutarak onlara güven vermeye çalışır. Denge aleti düşük seviyede olmasına rağmen uygulayıcı tarafından güvenlik önlemi alınır</li> <li>2. Uygulayıcı, öğrencileri denge tahtasının önünde sıraya geçirir. Öğrencilerin ellerinden tutup karşıya bakarak yürümesini söyler. Öğrenciler, denge tahtasında temel yürüme formunda hareketi gerçekleştirip buldukları sıraya geçerek arkadaşlarını izlerler. Bu alıştırma dört kez tekrar edilir.</li> <li>3. Plates topları öğrencilerin eline verilir ve karşıya bakarak yürümeleri söylenir. Öğrenciler, denge tahtasında temel yürüme formunda hareketi gerçekleştirip buldukları sıraya geçerek arkadaşlarını izlerler. Bu alıştırma, dört kez tekrar edilir..</li> <li>4. Dengede durabilme ve farklı şekillerdeki hareketleri gerçekleştirebilme alıştırmaları yapılır.</li> <li>5. Eşli bir şekilde aynı anda aynı hareketi gösterme çalışması yapılır.</li> <li>6. Yapılan hareketler uzun süreli devam ettirilir.</li> <li>7. Dinamik ve statik denge hareketleri sırasında hareketin temel bölümlerini gerçekleştirme aşamasında zorlanan öğrenciler için fiziksel yardım ve farklı materyallerle hareketi gerçekleştirme fırsatları verilir. Zaman zaman bireysel olarak öğrencilerle ilgilenilerek grup içerisindeki seviye farkı kontrol altında tutulmaya çalışılır.</li> </ol> <p>Denge tahtası üzerinde hareketleri kısa ve orta sürelerde devam ettirme çabası teşvik edilmelidir</p> <p><b>EĞİTSEL OYUN</b> Öğrenciler arka arkaya sıraya geçirilir. Uygulayıcı kronometre ile öğrencilerin denge tahtası üzerindeki kalış sürelerini ölçer. Denge tahtası üzerinde nesne ile yürüyüşü doğru gerçekleştiren öğrenci alkışlanır</p> <p><b>NOT:</b> Öğretmen aktiviteye gerektiğinde dâhil olarak fiziksel yardım, model olma, katılım yöntemi ve aşamalı yardım yöntemlerini kullanarak, jest ve mimikleri ile sözel ipucu vermelidir. Öğrenciler tebrik edilir, alkışlatılır veya ödüllendirilir.</p>	
<b>Değerlendirme:</b> Yapılan hatalar düzeltilir. Doğru yapılan hareketler pekiştirilerek tekrar edilir.	



<b>4. Hafta</b>	
<b>ETKİNLİK</b>	Temel Duruşlar ve Oturuşlar
<b>KAZANIMLAR</b>	Farklı temel duruşları ve temel oturuşları gerçekleştirebilme.
<b>SÜRE</b>	30 Dakika
<b>TEMEL BECERİLER</b>	İletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekânı algılama becerisi.
<b>ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ</b>	Yaparak-yaşayarak, anlatım, gösteri, komut, alıştırma, eşli çalışma, kendini denetleme, katılım.
<b>KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER</b>	Spor giysileri, minder, huni. .
<b>ETKİNLİK ALANI</b>	Etkinlik Salonu
<b>GÜVENLİK ÖNLEMLERİ</b>	İlk Yardım Çantası
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>	
<p>Selamlaşma</p> <p>-Genel ısınma hareketlerinin yapılması.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik programında yer alacak olan temel duruşlar ve temel oturuş hareketleri hakkında bilgiler verilir. Öğrencilerin temel duruş ve oturuş ile ilgili bilgileri sorgulanır. Temel duruşla ilgili görseller öğrencilere gösterilerek zihinlerinde gerçekleştirecekleri hareketlerin çağrışım yapması amaçlanır. Kısa açıklamalardan sonra yavaş tempoda koşu ile ısınma başlatılır. Koşu ile birlikte kollar sağa-sola, yana, yukarıya hareket ettirilerek koşu devam ettirilir. Açma ve gerdirme hareketleri ile ısınma bölümü bitirilir. Esas bölümde gerçekleştirilecek hareketler sırayla uygulayıcı tarafından gösterilir ve hareketlerin adları tekrarlanır. Bütün öğrencilerden uygulayıcıyı görebilecekleri noktalara yerleşmeleri istenir. Uygulayıcının komutu ile birlikte hareketler anlatılarak tek tek gösterilir. Her hareketin sonunda uygulayıcı öğrencilerin yanına giderek yapmış oldukları hataları düzeltir ve kısa bir süre bu pozisyonda harekete devam etmelerini ister. Uygulama programının akışı bu şekilde devam ettirilir..</li> <li>2. Uygulayıcı, kartal duruşu, Bank duruşu, Çömelik duruş, Cephe duruşlarını göstererek öğrencilerden bu hareketi yapmalarını ister. Öğrencilere, oldukları yerde baştan başlayarak temel açma ve gerdirme hareketleri yaptırılır.</li> <li>3. Uygulamada bütün temel duruşlar tekrar gösterilir. Hareketleri yapmada zorlanan öğrencilere fiziksel yardım yapılır. Öğrenciler, uygulayıcının komutuyla ikişerli gruplar halinde bireysel olarak istedikleri temel duruştan başlayarak hareketleri gerçekleştirirler.</li> </ol> <p><b>Eğitsel oyun</b> Katılımcı araştırmacının salon içinde farklı yerlere yerleştirdiği üzerlerinde 1.2.3 sayıları yazan hedeflere araştırmacının komutu ile birlikte araştırmacının söylememiş olduğu sayıya çift ayak zıplar.</p> <p><b>NOT:</b> Öğretmen aktiviteye gerektiğinde dâhil olarak fiziksel yardım, model olma, katılım yöntemi ve aşamalı yardım yöntemlerini kullanarak, jest ve mimikleri ile sözel ipucu vermelidir. Öğrenciler tebrik edilir, alkışlatılır veya ödüllendirilir.</p>	
<b>Değerlendirme:</b> Yapılan hatalar düzeltilir. Doğru yapılan hareketler pekiştirilerek tekrar edilir.	

<b>4.Hafta(2. Program)</b>	
<b>ETKİNLİK</b>	Topa Alışma Çalışmaları (Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketler)
<b>KAZANIMLAR</b>	Farklı noktalardan gelen topları tutabilme becerisini geliştirmek, topu çeşitli şekillerde sürme, tutma..
<b>SÜRE</b>	30 Dakika
<b>TEMEL BECERİLER</b>	Gösterme, komut, tekrar ve alıştırma..
<b>ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ</b>	Anlatım, gösteri, tekrar, alıştırma ve katılım..
<b>KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER</b>	Top, ip, çember, hedef tahtası, farklı büyüklüklerde kova. .
<b>ETKİNLİK ALANI</b>	Okul Bahçesi
<b>GÜVENLİK ÖNLEMLERİ</b>	İlk Yardım Çantası
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>	
<p>Selamlaşma -Genel ısınma hareketlerinin yapılması.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Isınma bölümü öncesi, etkinlik konusu hakkında öğrencilere gerekli bilgiler verilir. Öğrencilerin konuyla ilgili bilgileri değerlendirilir. Düz bir sıraya geçirilen öğrenciler, ellerine aldıkları hentbol topları ile yürümeye başlarlar. Yürüme hareketinden sonra, hafif tempoda koşu ile ısınma devam ettirilir. Ellerindeki topları sağ elden sol ele aktararak koşmaya devam ederler. Temel açma ve gerdirme hareketleri ile ısınma devam ettirilir. Esas bölümde;</li> <li>2. Uygulayıcı, öğrencilere birer voleybol topu vererek oldukları yerde topu yukarıya, sağa, sola ve yere vurarak yakalamalarını ister. Her hareketi dört kez tekrarlamaları konusunda uyarılarda bulunur.</li> <li>3. Öğrenciler voleybol topunu sağ eline alır. Buldukları noktadan öne doğru 1-2 adım atarak topu aynı zamanda baş üzerinden diğer ele aktarmaya çalışır.</li> <li>4. Öğrenciler, voleybol topunu sabit buldukları noktadan havaya atıp ellerini geriye götürerek yakalamaya çalışırlar. Bu hareketi gerçekleştirirken top çok fazla yukarıya atılmaz. Sağa ve sola doğru çok fazla hareket edilmez.</li> <li>5. Eşli olan gruplar, aynı büyüklükte olan iki topu avuçlarının içine alarak ellerini birleştirir ve topu düşürmeden sağa-sola, ileriye-geriye hareketler yaparlar</li> </ol> <p><b>Eğitsel oyun:</b> <b>1-Topu Tünelden Geçirme Oyunu:</b> Öğrenciler dörderli iki gruba ayrılıp arka arkaya sıraya geçirilir. Önde duran öğrencilere birer top verilir. Düdük sesi ile verilen ritme uygun olarak topu bacaklarının arasından arkadaki arkadaşlarına vermeleri istenir. Top arkaya ulaştığında en sondaki öğrenci başa gelerek aynı hareket ilk öğrencinin başa gelmesine kadar devam eder ve ilk olarak tüm üyelerin hareketi yaptığı grup oyunu kazanır. Oyun, topun baş üstünden, sağ ve soldan verilmesi şeklinde de uyarlanabilir.</p> <p><b>NOT:</b> Öğretmen aktiviteye gerektiğinde dâhil olarak fiziksel yardım, model olma, katılım yöntemi ve aşamalı yardım yöntemlerini kullanarak, jest ve mimikleri ile sözel ipucu vermelidir. Öğrenciler tebrik edilir, alkışlatılır veya ödüllendirilir.</p>	
<b>Değerlendirme:</b> Yapılan hatalar düzeltilir. Doğru yapılan hareketler pekiştirilerek tekrar edilir.	

<b>5. Hafta</b>	
<b>ETKİNLİK</b>	Nesne Kontrolü atma ve tutma.
<b>KAZANIMLAR</b>	Karşıdan kendisine atılan topu yakalama, göz ve el koordinasyonu sağlama..
<b>SÜRE</b>	30 Dakika
<b>TEMEL BECERİLER</b>	Yaratıcı düşünme, karar verme, iletişim, katılım, paylaşım, işbirliği becerileri geliştirebilme.
<b>ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ</b>	Anlatım, soru yanıt, gösteri, komut, alıştırma ve tekrar..
<b>KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER</b>	Tenis topu, voleybol topu, hedef tahtası. .
<b>ETKİNLİK ALANI</b>	Okul Bahçesi
<b>GÜVENLİK ÖNLEMLERİ</b>	İlk Yardım Çantası
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>	
<p>Selamlaşma</p> <p>-Genel ısınma hareketlerinin yapılması.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uygulamada kullanılacak ders materyalleri tanıtılır. Isınma bölümünün başlangıç aşamasında çocuklar bir daire şekli oluştururlar. Ellerine verilmiş tenis toplarıyla oldukları yerde dripling yaparlar. Uygulayıcı, dripling çalışmasını ısınma hareketi ile birleştirerek yürüme formunda hareketleri başlatır. Büyük bir daire şeklinde sıralanan öğrenciler, yürümeye çalışırken aynı zamanda dripling yaparlar. Öğrenciler ellerindeki topu sağ elden sol ele kaydırırken aynı anda koşmaya çalışırlar. Isınma bölümüne açma ve germe hareketleri ile devam edilir. Salon içine yerleştirilmiş hedefler öğrencilere gösterilir. Uygulayıcın gösterdiği sırayla salondaki hedeflere topa atış gerçekleştirilir. Uygulayıcı, atış sırasında atış yapan kolun ters tarafındaki ayağın önde tutulması ile ilgili uyarıları yapar ve öğrenciler sırasıyla hareketi gerçekleştirir.</li> <li>2. Öğrencilerden atılan topu tek elle tutmaları istenir.</li> <li>3. Öğrencilerin ellerine toplar verilir. Topu yukarıya doğru atmaları ve tekrar çift elle tutmaları istenir.</li> <li>4. Sağ ellerinde tuttıkları topları baş hizasından yukarıya atarak sol elle tutmaları istenir.</li> <li>5. Yürüyüş pozisyonunda topu yukarıya, ileriye, bir elden diğer ele atmaya çalışırlar.</li> <li>6. Öğrenciler, boylarına göre eşleşirler aynı noktalara topu atmaya ve yakalamaya çalışırlar.</li> </ol> <p><b>Eğitsel oyun:</b></p> <p><b>1-Pas Oyunu:</b> Öğrenciler ikişerli gruplandırılır. Karşılıklı, ayakları açık, kolları yukarıda olacak şekilde otururlar. İlk etapta balonlar ile karşılıklı pas yapan öğrenciler daha sonra mini voleybol topu ile paslaşmaya başlarlar. Bu şekilde partnerlerin elleri arasındaki mesafe10-15 santimetre olarak ayarlanmalı ve mesafe giderek arttırılmalıdır. Topu veya balonu en son düşüren oyunu kazanır. Top, kişi sayısı ve mesafede uyarlamalar yapılabilir.</p> <p><b>NOT:</b> Öğretmen aktiviteye gerektiğinde dâhil olarak fiziksel yardım, model olma, katılım yöntemi ve aşamalı yardım yöntemlerini kullanarak, jest ve mimikleri ile sözel ipucu vermelidir. Öğrenciler tebrik edilir, alkışlatılır veya ödüllendirilir.</p>	
<b>Değerlendirme:</b> Yapılan hatalar düzeltilir. Doğru yapılan hareketler pekiştirilerek tekrar edilir.	

<b>5.Hafta ( 2. Program )</b>	
<b>ETKİNLİK</b>	Birleştirilmiş Hareketler.
<b>KAZANIMLAR</b>	Değişik seviyelerde gelene topa vurabilme ve topu karşıya atabilme
<b>SÜRE</b>	30 Dakika
<b>TEMEL BECERİLER</b>	Problem çözme becerisi, iletişim becerisi, karar verme becerisi, girişimcilik becerisi, gözlem becerisi, mekân algılama becerisi
<b>ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ</b>	Yaparak, yaşayarak anlatım, gösteri, komut, alıştırma, eşli çalışma, kendini denetleme, katılım.
<b>KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER</b>	Top, düdük
<b>ETKİNLİK ALANI</b>	Okul Bahçesi
<b>GÜVENLİK ÖNLEMLERİ</b>	İlk Yardım Çantası
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>	
<p>Selamlaşma</p> <p>-Genel ısınma hareketlerinin yapılması.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik programı hakkında temel bilgilerin verilmesinden sonra, öğrencilerin etkinlik programında yer alacak birleştirilmiş hareketler konusu ile ilgili bilgi düzeyleri hakkında kısa sorular sorularak çağrışimler yapılır. Isınma ile etkinlik başlatılır. Öğrencilerin hazırlanmalarını sağlamak ve etkileşimi başlatmak için temel etkinlik salonunda dört tur normal tempoda yürüyüş yapılır. Yürüyüş esnasında öğrencilere farklı toplar verilerek öğrencilerden, topları havaya atarak tutmaları istenir. Yürüyüş esnasında top sağa-sola hareket ettirilir. Hafif tempo koşularla ısınmaya devam edilerek ısınmanın koşu bölümü gerçekleştirilir. Koşu sırasında öğrencilere verilen topu yukarıya doğru atma, öne doğru ve bir elden diğer ele aktarma uygulamaları yaptırılır. Ellerinde nesne ile koşmaları istenir. Isınmaya açma ve gerdirme hareketleri ile devam edilir.</li> <li>2. Öğrencilere, oldukları yerde baştan başlayarak temel açma ve gerdirme hareketleri yaptırılır. Öğrencilere daha önceki uygulamalarda gösterilen nesne kontrolü ile ilgili çalışmalar birleştirilmiş hareket formlarında verilmeye çalışılır</li> </ol> <p><b>Eğitsel Oyun</b></p> <p><b>1-Parkur Oyunu:</b> Öğrenciler, dörderli iki gruba ayrılır. İki adet üstten atlama ve antrenman merdiveninden oluşan parkurda, öğrenciler gidiş dönüş yaparak bir sonraki arkadaşlarını oyuna dâhil ederler. En erken parkuru tamamlayan grup oyunu kazanır. Engel yüksekliği, mesafe ve kişi sayısında uyarlama yapılabilir</p> <p><b>2-Huni Devirme Oyunu:</b> Öğrenciler ikişerli gruplara ayrılır. Sarı, mavive beyaz huniler, öğrencilerden 7-8 metre uzağa bırakılır. Hunilerle aynı renkte basketbol topları başlangıç çizgisine bırakılır ve öğrenciler aynı renk toplar ile aynı renkteki hunileri devirmeye çalışır. En erken hunileri deviren grup oyunu kazanır. Farklı renkteki topla devrilen huni devrilmiş sayılmayacak tekrar dik duruma getirilecektir. Mesafe, huni ve top sayısında uyarlamalar yapılabilir.</p> <p><b>NOT:</b> Öğretmen aktiviteye gerektiğinde dâhil olarak fiziksel yardım, model olma, katılım yöntemi ve aşamalı yardım yöntemlerini kullanarak, jest ve mimikleri ile sözel ipucu vermelidir. Öğrenciler tebrik edilir, alkışlatılır veya ödüllendirilir.</p>	
<b>Değerlendirme:</b> Yapılan hatalar düzeltilir. Doğru yapılan hareketler pekiştirilerek tekrar edilir.	

<b>6. Hafta</b>	
<b>ETKİNLİK</b>	Birleştirilmiş Hareket Kombinasyonları
<b>KAZANIMLAR</b>	Farklı şekillerde farklı nesnelere hareket edebilme, birleştirilmiş hareketleri gerçekleştirebilme.
<b>SÜRE</b>	30 Dakika
<b>TEMEL BECERİLER</b>	Karar verme becerisi, problem çözme becerisi, zamanı ve mekânı doğru algılama becerisi, katılım-paylaşım işbirliği ve liderlik becerisi..
<b>ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ</b>	Anlatım, gösteri, tekrar, alıştırmaya ve katılım..
<b>KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER</b>	Top, huni, bayrak, mendil, engel, çember, şerit, düdük..
<b>ETKİNLİK ALANI</b>	Okul Bahçesi
<b>GÜVENLİK ÖNLEMLERİ</b>	İlk Yardım Çantası
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>	
<p>Selamlaşma</p> <p>-Genel ısınma hareketlerinin yapılması.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Öğrenciler hafif tempoda koşarak ısınma bölümünü gerçekleştirirler. Isınma bölümünde hafif tempoda koşu ile kollar sağa-sola hareket ettirilerek ısınma gerçekleştirilir. Bir çizgi boyunca art arda dizilmiş hunilerin arasından sağa sola zig-zag çizerek ısınma gerçekleştirilir. Temel açma ve kaldırma hareketleri yapıldıktan sonra etkinlik programına geçilir</li> <li>2. Öğrenciler bir çizginin arkasında geriye doğru sıraya geçerler.</li> <li>3. 15 metre mesafedeki huniye kadar koşarak gider ve huninin etrafından dönerek tekrar geri gelir.</li> <li>4. 15 metre mesafedeki huniye kadar topla koşarak gider huninin etrafından dönerek tekrar geri gelir. Topu sıradaki arkadaşına verir ve alıştırmaya bu şekilde devam eder.</li> <li>5. Hunilerin etrafından koşarak geçer, ardından antrenman merdivenini parmak uçlarında koşarak geçer</li> <li>6. Zig-zag şeklinde yerleştirilmiş 10 tane huni arasında topu sağa-sola kaçırmadan hunilerin arasından topla koşarak hareketi gerçekleştirir. Hareketin bitiminde topla koşarak geri döner.</li> <li>7. Farklı yüksekliklerde yerleştirilmiş altı engelin önce üstünden, sonra altından geçerek sırayla aynı hareketi tekrar ederler.</li> <li>8. İki gruba ayrılmış öğrenciler ellerine verilmiş mendillerle hazır beklerler. Uygulayıcının komutu ile 15 metrelik mesafeyi ellerindeki mendille koşar, geri dönen öğrenci mendili arkadaşına verir.</li> <li>9. İki gruba ayrılmış öğrenciler ellerine verilmiş top ile hazır beklerler. Uygulayıcının komutu ile 15 metrelik mesafeyi ellerindeki topla koşarak geri dönerler. Öğrenci topu sıradaki arkadaşına verir.</li> </ol> <p><b>Eğitsel oyun</b></p> <p><b>1-Koordinasyon Parkuru Oyunu:</b> Öğrenciler tek sıra şeklinde sıraya dizilir. Daha önce yaptırılan hareketlerden bir istasyon oluşturulur. İstasyon içinde hedef vurma, engelden geçme, antrenman merdiveni ve sıçramalarla ilgili hareketler belli aralıklarla bahçeye dizilir. Gruplara ayrılan öğrencilerin hareketleri yapması istenir.</p> <p><b>NOT:</b> Öğretmen aktiviteye gerektiğinde dâhil olarak fiziksel yardım, model olma, katılım yöntemi ve aşamalı yardım yöntemlerini kullanarak, jest ve mimikleri ile sözel ipucu vermelidir. Öğrenciler tebrik edilir, alkışlatılır veya ödüllendirilir.</p>	
<b>Değerlendirme:</b> Yapılan hatalar düzeltilir. Doğru yapılan hareketler pekiştirilerek tekrar edilir.	

<b>6.Hafta ( 2. program)</b>	
<b>ETKİNLİK</b>	Hedefe Vurma Etkinlikleri
<b>KAZANIMLAR</b>	Farklı noktalarda bulunan hedefleri nesnelere vurabilme..
<b>SÜRE</b>	30 Dakika
<b>TEMEL BECERİLER</b>	Karar verme becerisi, kendini kontrol edebilme becerisi, zamanı ve mekânı doğru algılama becerisi..
<b>ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ</b>	Anlatım, gösteri, tekrar, alıştıırma ve katılım..
<b>KULLANILAN EĞİTİM TEKNOLOJİLERİ ARAÇ VE GEREÇLER</b>	Huni , çember ve düdük. .
<b>ETKİNLİK ALANI</b>	Okul Bahçesi
<b>GÜVENLİK ÖNLEMLERİ</b>	İlk Yardım Çantası
<b>ÖĞRENME-ÖĞRETME SÜRECİ</b>	
<p>Selamlaşma -Genel ısınma hareketlerinin yapılması.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Öğrenciler ısınma hareketiyle etkinliğe başlarlar. Hafif tempoda yapılan koşu ile etkinlik başlar. Öğrenciler önce düz bir çizgi üzerinde yerleştirilmiş şeriti takip ederek akabinde kare şeklinde düzenlenmiş huniler etrafında koşarlar. Bahçeye yerleştirilmiş farklı nesnelere etrafında uygulayıcının kontrolü ve öncülüğü ile farklı şekillerde koşular yaparak ısınmayı gerçekleştirirler. Temel açma ve gerdime hareketleriyle birlikte ısınma bitirilir.</li> <li>2. Öğrenciler arka arkaya sıralanırlar. Dört metre ileriye yerleştirilmiş huniye topu yerden yuvarlayarak değıdirmeye çalışırlar.</li> <li>3. 4 metre uzaklıktan yan yana 20 cm aralıklarla dizilmiş iki huninin arasında topu geçirmeye çalışırlar.</li> <li>4. Öğrenciler önünde ikişer metrelik mesafelerle paralel olarak yerleştirilmiş hunileri topla vurmaya çalışırlar.</li> <li>5. Öğrenciler, iki grup halinde dört metre aralıklarla karşı karşıya geçerler. Dört metrenin orta noktasında bulunan sağık topunu hedef olarak vurmaya çalışırlar.</li> <li>6. Öğrenciler büyük bir çember oluştururlar. Çemberlerin kenarlarına yerleştirilmiş hunileri bulunduğu noktalarda sabit beklerken arkadaşları tarafından kendilerine verilen paslarla çember ortasındaki hedefi vurmaya çalışırlar</li> </ol> <p><b>Eğıtsel oyun</b> <b>1-Hedef Oyunu:</b> Çocuklar yarım ay şeklinde otururlar. Kutu veya kova ortaya konulur. Sıra ile pinpon toplarını kovanın içine atmaları sağılanır. 5 veya 10 sayısına ilk önce ulaşan öğrenci oyunu kazanır. Oyun öğrencilerin ilgisine göre birkaç kez tekrar ettirilir. Mesafe ve atış sayısı değıştirilebilir.</p> <p><b>2-Bowling Oyunu:</b> Öğrenciler arka arkaya sıraya girerler. Dört adet huni yan yana dizilir. Öğrenciler sıra ile 3 metre uzaklıktan hunileri hentbol topu ile devirmeye çalışırlar. Her öğrenciye huni sayısı kadar atış hakkı verilir. Bütün öğrencilerin atış hakkı dolduğunda, en fazla sayıda huniyi deviren öğrenci oyunu kazanır. Mesafe ve huni sayısı, öğrencilerin ilgisine göre değıştirilebilir</p> <p><b>NOT:</b> Öğretmen aktiviteye gerektiğinde dâhil olarak fiziksel yardım, model olma, katılım yöntemi ve aşamalı yardım yöntemlerini kullanarak, jest ve mimikleri ile sözel ipucu vermelidir. Öğrenciler tebrik edilir, alkışlatılır veya ödüllendirilir.</p>	
<b>Değerlendirme:</b> Yapılan hatalar düzeltilir. Doğru yapılan hareketler pekiştirilerek tekrar edilir.	

## Ek.2 Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği

ÇOCUKLAR İÇİN YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ (2-18 YAŞ) ÇİYKÖ EBEVEYN FORMU EBEVEYN RAPORU					
SON BİR AY İÇİNDE AŞAĞIDA VERİLEN PROBLEMLERİ ÇOCUĞUNUZDA NE KADAR YAŞADINIZ?	HİÇBİR ZAMAN	NADİREN	BAZEN	SIK SIK	HEMEN HER ZAMAN
<b>Duygusal işlevsellikle ilgili maddeler</b>					
1. Korkmuş ya da ürkmüş hissetmekle ilgili bir problem					
2. Hüzünlü ya da üzgün hissetmekle ilgili bir problem					
3. Öfkeli hissetmekle ilgili bir problem yaşadı					
4. Uyku ile ilgili zorluklar yaşadı					
5. Kendisine ne olacağı konusunda endişe duydu					
<b>Sosyal işlevsellikle ilgili maddeler</b>					
1. Yaşıtları ile geçim problemi oldu					
2. Yaşıtlarının onunla arkadaş olmak istememesi ile ilgili					
3. Yaşıtları tarafından alay konusu edildi					
4. Yaşıtlarının yapabileceği şeyleri yapamadı					
5. Yaşıtlarına ayak uydurmakla ilgili bir problem yaşadı					
<b>Okul işlevselliği ile ilgili maddeler</b>					
1. Sınıfta dikkatini toplamakla ilgili bir problem yaşadı					
2. Bazı şeyleri unutmakla ilgili bir problem yaşadı					
3. Derslerinde geri kaldı					
4. Kendini iyi hissetmediği için okula gidemedi					
5. Doktora ya da hastaneye gittiği için okula gidemedi					
<b>Fiziksel sağlıkla ilgili maddeler</b>					
1. Bir bloktan fazla yürüyemedi					
2. Koşmakla ilgili problem yaşadı					
3. Spor ya da egzersiz yapmakla bir problem yaşadı					
4. Ağır bir şey kaldırmakla bir problem yaşadı					
5. Kendi başına duş ya da banyo yapmakla bir problem					
6. Evde günlük işleri yapmakla bir problem yaşadı					
7. Acısının ya da ağrısının olması ile bir problem yaşadı					
8. Düşük enerji düzeyi ile ilgili bir problem yaşadı					