



**ARTİSTİK CİMNASTİKTE İSTEĞE BAĞLI  
RASTGELE EGZERSİZ PLANLAMA  
YÖNTEMİNİN BAZI YER HAREKETLERİ  
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**2022  
YÜKSEK LİSANS TEZİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR**

**Mahmood Yaseen GHAZI**

**Tez Danışmanı  
Prof. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU**

**ARTİSTİK CİMNASTİKTE İSTEĞE BAĞLI RASTGELE EGZERSİZ  
PLANLAMA YÖNTEMİNİN BAZI YER HAREKETLERİ ÜZERİNDEKİ  
ETKİSİ**

**Mahmood YASEEN GHAZI**

**Prof. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU**

**T.C.**

**Karabük Üniversitesi**

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Olarak Hazırlanmıştır**

**KARABÜK**

**Aralık /2022**

MAHMOOD YASEEN GHAZI tarafından hazırlanan “ARTİSTİK CİMNASTİKTE İSTEĞE BAĞLI RASTGELE EGZERSİZ PLANLAMA YÖNTEMİNİN BAZI YER HAREKETLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ” başlıklı bu tezin Yüksek Lisans Tezi olarak uygun olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU .....  
Tez Danışmanı, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Bu Çalışma, jürimiz tarafından oy birliği ile Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. 19/12/2022

Ünvanı, Adı SOYADI (Kurumu) İmzası

Başkan : Doç. Dr. Cenk TEMEL (AKDÜ) .....

Üye : Prof. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU (KBÜ) .....

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Yılmaz YÜKSEL (KBÜ) .....

KBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu, bu tez ile, Yüksek Lisans derecesini onamıştır.

Doç. Dr. Müslüm KUZU .....  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

*“Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.”*

Mahmood YASEEN GHAZI

## ÖZET

**Yüksek Lisans Tezi**

### **ARTİSTİK CİMNASTİKTE İSTEĞE BAĞLI RASTGELE EGZERSİZ PLANLAMA YÖNTEMİNİN BAZI YER HAREKETLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

**Mahmood YASEEN GHAZI**

**Karabük Üniversitesi**

**Lisanaüstü Eğitim Enstitüsü**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Tez Danışmanı:**

**Prof. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU**

**Aralık 2022, 82 sayfa**

Araştırmada artistik jimnastikte bazı yer hareketlerinin öğretiminde isteğe bağlı rastgele egzersiz yönteminin etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırmacı, artistik jimnastikte bazı yer hareketlerinin öğretilmesinde isteğe bağlı rastgele egzersiz yöntemi etkisinin deney ve kontrol grupları için ön ve son testler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu varsaymaktadır. Araştırmada deneysel araştırma yöntemi kullanmıştır. Araştırma Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu öğrencilerinden 10 denek, 10 kontrol grubu olmak üzere toplamda 20 denek üzerinde yapmıştır. Araştırma sonucunda isteğe bağlı rastgele egzersiz yönteminin kullanıldığı eğitim programının araştırma kapsamında seçili olan amut, überşlak ve kartvil hareketlerindeki motor becerilerinin öğretiminde kullanılan isteğe bağlı rastgele egzersiz yönteminin öğretmen planı ile işlenen derslere oranla daha etkili bir beceri gelişimi sağladığı belirlenmiş olup, tek bir eğitim biriminde birden fazla beceri

üzerine çalışılması ve çeşitli beceri türlerinin rastgele ve art arda alıştırmalar şeklinde uygulandığı bu egzersiz yönteminin artistik jimnastik eğitiminde kullanılmasının etkili olacağı sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Artistik Jimnastik, İsteğe Bağlı Rastgele Egzersiz, Yer Hareketleri

**Bilim Kodu** : 130107

## **ABSTRACT**

**M. Sc. Thesis**

### **THE EFFECT OF RANDOM EXERCISE PLANNING METHOD ON SOME GROUND MOVEMENTS IN ARTISTIC GYMNASTICS**

**Mahmood YASEEN GHAZI**

**Karabük University**

**Institute of Graduate Programs**

**Department of Physical Education and Sports**

**Thesis Advisor:**

**Prof. Dr. Numan Bahadır AKYIŞOĞLU**

**December 2022, 82 page**

In This study it was aimed to determine the effect of the optional random exercise method in teaching some floor movements in artistic gymnastics. The researcher assumes that there are statistically significant differences between the pre and post test of the experimental and control groups in the effect of the optional random exercise method in teaching some ground movements in artistic gymnastics. The experimental method was used in the research. The research was conducted on a group of 20 students, 10 in the experimental group, and 10 were in the control group of students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, first stage, University of Kirkuk. As a result of the research, the optional random exercise method used in teaching motor skills in standing on the hands, Arab jump movements and the human wheel was determined within the scope of the research, in the training program in which the random exercise method is chosen. Used, provides more effective skill development compared to lessons taught with a teacher's plan. It

was concluded that the use of this method of exercise, in which different types of skills are practiced randomly and sequentially, will be effective in training artistic gymnastics.

**Keywords** : Artistic Gymnastics, Optional Random Exercise, Floor Exercises

**Science Code** : 130107



## TEŐEKKÖR

Bu tez alıőmasının her aşamasında engin bilgi ve tecrübeleriyle desteğini esirgemeyen danıőmanım Sayın Prof. Dr. Numan Bahadır KAYIŞOğLU'na sonsuz teőekkÖrlerimi sunarım.

Ayrıca tez çalıőmam sırasında benden hiçbir yardımını esirgemeyen, anlayıő gösteren sevgili aileme, sevgili eőim Fatma Ahmed, ocuklarım, arkadaőlarım ve akrabalarımın desteklerinden ÖtÖrÖ tÖm kalbimle teőekkÖr ederim.

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
KABUL.....	ii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER .....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
ÇİZELGELER DİZİNİ .....	xiii
BÖLÜM 1 .....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....	1
1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ .....	2
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	3
BÖLÜM 2 .....	4
KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....	4
2.1. EĞİTİM.....	4
2.1.1. Öğrenme Alıştırmalarını Organize Etme ve Zamanlama .....	5
2.2. ÖĞRENME .....	8
2.3. ÖĞRENME VE ÖĞRETME ARASINDAKİ FARK .....	9
2.3.1. Öğrenme Ölçümü.....	12
2.3.2. Öğrenme Özellikleri .....	13
2.3.3. Motor Öğrenme .....	14
2.3.3.1. Motor Öğrenme Koşulları.....	15
2.3.3.2. Motor Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler.....	16
2.3.3.3. Motor Öğrenmenin Özellikleri .....	18
2.4. İSTEĞE BAĞLI RASTGELE EGZERSİZ YÖNTEMİ .....	19
2.5. YER HAREKETLERİ .....	20
2.5.1. Yer Hareketleri Kavramı .....	20

	<b><u>Sayfa</u></b>
2.5.2. Yer Hareketlerinin Önemi .....	21
2.5.3. Yer Hareketleri Minder .....	21
2.5.4. Yer Hareketleri Minderi Üzerinde Yapılan Beceriler .....	22
2.5.4.1. Amut Hareketi.....	23
2.5.4.2. Überslak Hareketi .....	24
2.5.4.3. Kartvil Hareketi .....	25
BÖLÜM 3 .....	27
YÖNTEM.....	27
3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	27
3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ .....	28
3.3. VERİ TOPLAMA ARACI.....	28
3.4. ARAŞTIRMANIN UYGULAMA AŞAMALARI .....	29
3.4.1. Yer Minderi İçin Becerilerin Belirlenmesi .....	29
3.4.2. Ön Uygulama.....	29
3.4.3. Son Test .....	31
3.5. VERİ ANALİZİ .....	31
3.6. SAYILTILAR .....	31
3.7. SINIRLILIKLAR .....	31
BÖLÜM 4 .....	32
BULGULAR.....	32
4.1. DENEY VE KONTROL GRUPLARININ ARTİSTİK JİMNASTİK HAREKETLERİNİN ÖN TEST ÖLÇÜM SONUÇLARINA İLİŞKİN BULGULAR .....	32
4.2. DENEY VE KONTROL GRUPLARININ ARTİSTİK JİMNASTİK HAREKETLERİNİN SON TEST ÖLÇÜM SONUÇLARINA İLİŞKİN BULGULAR .....	33
BÖLÜM 5 .....	35
TARTIŞMA VE SONUÇ .....	35
5.2. SONUÇ .....	38
KAYNAKLAR .....	40

	<b><u>Sayfa</u></b>
EK AÇIKLAMALAR ANKETLER.....	46
ÖZGEÇMİŞ .....	82

## ŞEKİLLER DİZİNİ

	<b><u>Sayfa</u></b>
Şekil 2.1. Yer hareketi minderinin ölçüleri.....	22
Şekil 2.2. İki Amut hareketi.....	23
Şekil 2.3. Überslak hareketi.....	25
Şekil 2.4. Kartvil hareketini adımları.....	26

## ÇİZELGELER DİZİNİ

### Sayfa

Tablo 2.1. Öğrenme ve öğretme arasındaki farklar.....	11
Tablo 4.1. Kontrol ve denek grubunun yaş, boy ve vücut ağırlıkları ortalamaları ve standart sapmaları.....	32
Tablo 4.2. Deney ve kontrol gruplarının amut hareketine yönelik ön test ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması.....	32
Tablo 4.3. Deney ve kontrol gruplarının überşlak hareketine yönelik ön test sonuçlarının karşılaştırılması.....	33
Tablo 4.4. Deney ve kontrol gruplarının kartvil hareketine yönelik ön test sonuçlarının karşılaştırılması.....	33
Tablo 4.5. Deney ve kontrol gruplarının amut hareketine yönelik son test ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması.....	33
Tablo 4.6. Deney ve kontrol gruplarının überşlak hareketine yönelik son test sonuçlarının karşılaştırılması.....	34
Tablo 4.7. Deney ve kontrol gruplarının kartvil hareketine yönelik son test sonuçlarının karşılaştırılması.....	34

## **BÖLÜM 1**

### **GİRİŞ**

#### **1.1. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Eğitim süreci, akademisyen ve uzmanların farklı ihtisas alanlarına göre pek çok bilimsel araştırma, çalışma ve eğitim sürecini zenginleştiren görüş ve teorilerden elde ettikleri bulgular sayesinde uygulanan farklı yol ve yöntemlerle gelişmiştir. Çünkü beceriye dayalı öğrenme sürecinin temel amacı, en az ve en kısa sürede ideal performans ve yüksek başarıyı sağlamaktır.

Öğretim, söz konusu olan konunun amaçlarını sağlamak için sağlıklı bilimsel planlamaya ihtiyaç duyan en önemli eğitim süreçlerinden biri kabul edilmektedir. Eğitim-öğretim, bilginin öğrenciye en iyi şekilde ulaştırılması demektir. Motor öğrenme, belirlenen süre içerisinde makul ve istenilen performans düzeyine ulaşmak için harekete dayalı becerilerin öğrenilmesinde kullanılan yöntemlerin etkinliğine dayanmaktadır. Bu durum, motor öğrenme sürecine dâhil olan harekete dayalı becerileri öğrenmeye dair en iyi modern eğitim yöntemlerini aramaya itmiştir (Shaima ve Yacoub, 2009).

Spor organizasyonlarında tanık olunan bilimsel ilerlemeye ulaşmak için doğru bilimsel fikirleri takip etmek, bunları öğrenme ve eğitim süreçlerinde programlı bir şekilde uygulamak ve gerektiğinde kullanmak, başlıca ilkelerden biri haline gelmiştir. Sporcunun yetenekleri ile uyumlu olacak şekilde geliştirilen süreç ve programlar, yaşamın farklı alanlarında en iyi seviyeleri elde etmek ve ileri sonuçlar elde etmek için uygulanmaya başlanmıştır.

Bu nitelikte bir program, tüm oyunlarda etkisini gösterir. Güç, esneklik ve benzeri özelliklerin öne çıktığı bireysel bir spor olan jimnastik sporu, söz konusu programın

etkisini fazlasıyla hissettirdiği spor branşlarından biridir. Üst seviyelerde yapılması ve özellikle sporcular arasında rekabetinin artması; öğretmenleri, antrenörleri ve uzmanları amaca ulaşmak için en iyi eğitim yöntemlerini aramaya yöneltmiştir.

İsteğe bağlı rastgele egzersiz yöntemi, kişinin tek bir eğitim biriminde birden fazla beceri üzerine çalışması şeklinde özetlenebilir. Bu egzersiz yönteminde, çeşitli beceri türleri rastgele ve art arda alıştırmalar olmak üzere uygulanır. İsteğe bağlı rastgele egzersiz yöntemi Hebert vd., tarafından (1996), adlandırmış ve “Bir beceriyi, diğeri ile değişkenli olarak icra etmek, sonra ikinci beceri egzersizini tekrar yapmak ve böyle devam etmek” şeklinde tanımlamıştır.

Bu yöntemin diğelerine tercih edilmesi için bazı temeller söz konusudur. Öğretilecek beceri türü, eğitim için tayin edilen süre, etkinliğin amacı ve öğrenen sporcunun kişisel özellikleri bunlardan bazılarıdır (Kasım, 1996). Öğrenme sürecinde, sportif faaliyetler ve etkinlikler için motor becerilerin öğrenilmesi için en uygun ve ekonomik yöntemleri bulmak çok önemlidir.

Bu bağlamda araştırmanın önemi; ilk aşama beden eğitimi ve spor bilimleri öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde isteğe bağlı rastgele egzersiz yöntemini uygulayarak yeni başlayanlar için bazı temel becerilerine dair bir gelişim olup olmadığının belirlenmesidir.

## **1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ**

Saha deneyimlerinden ve jimnastik temel becerilerinin öğretilmesinden edinilen izlenimlere göre bazı üniversitelerde ve okullarda öğrencilerin karşılaştıkları sorunlardan biri, öğretim yöntemi çeşitliliğinin olmamasıdır. Bu durum, öğrencilerin jimnastik becerilerini öğrenmeye yönelik istek ve motivasyonunu azaltmaktadır. Ayrıca bir sınıfta çok sayıda öğrenci olduğu için öğretmen konuyu tamamen öğrencilere aktaramamakta ve bu becerileri tek tek öğretmek için yeterli zaman bulamamaktadır. Jimnastiğin teknik düzeye ulaşamamasının en önemli nedenlerinden biri de öğrencilerin beceri bakımından hazırlıklarının yetersiz olmasıdır. Araştırmanın problemi, yer minderi üzerinde bazı becerilerin



öğrenilmesinde isteğe bağlı rastgele egzersiz yönteminin etkisinin olup olmadığının belirlenmesidir. Bununla amaç öğrenmenin en iyi yollarını bulmak ve bir üst seviyeye geçmek için harcanan çabayı ekonomik düzeye getirmektir.

### **1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmanın amacı, artistik jimnastikte bazı yer hareketlerinin öğretiminde isteğe bağlı rastgele egzersiz yöntemine göre hazırlanan bir eğitim programının etkisinin belirlenmesidir.

### **1.4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ**

- Araştırma grubunda rastgele seçilen deney ve kontrol grubu ön test değerlerinin karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Buna bağlı olarak.
- Artistik jimnastikte bazı yer hareketlerinin öğretiminde isteğe bağlı rastgele egzersiz yönteminin etkisine yönelik deney ve kontrol gruplarının ön ve son test değerlerinin farklılıkları karşılaştırması sonucunda deney grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmaktadır.
- Artistik jimnastikte bazı yer hareketlerinin öğretiminde isteğe bağlı rastgele egzersiz yönteminin etkisine yönelik deney ve kontrol gruplarının son testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır.

## BÖLÜM 2

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. EĞİTİM

Eğitim, öğretmenler ile öğrenenler arasında gerçekleşen ve öğrencilerin istenen eğitim çıktılarını elde etmelerine yardımcı olmayı amaçlayan insani ve sosyal bir süreçtir. Bununla beraber söz konusu eğitim süreci için belirli bir bilişsel içerik kullanılması gerekir. Eğitimin bu amaca hizmetini kesin olarak sağlamak için, izlenmesi gereken çeşitli faaliyetler bulunur. Eğitimin bu tanımı ışığında, öğretmen sistemin yöneticisi sayılabilirken öğrenen de sistemin en önemli çıktıları olarak kabul edilir. Bu yolla hedeflere ulaşılabilir. Bu bağlamda eğitim, bazen daralan, bazen genişleyen, etkileşim içinde kendisine has özel çevresi bulunan bir sistemdir (Gabbayen, 2001).

Bu nedenle eğitimin amacı öğrenmektir. Öğrenen, öğrenmeyi gerçekleştiriyorsa, eğitimin ve çeşitli yöntemlerin hiçbir anlamı yoktur. Bu bağlamda eğitim, "öğretmenin öğrenme sürecini planlamak, uygulamak, kolaylaştırmak ve değerlendirmek için gerçekleştirdiği uygulama, yöntem ve etkinliklerin toplamı" şeklinde tarif edilmektedir. Bu niteliğiyle eğitimde; öğrenciye bir dizi bilgi, kavram, ilke, beceri, tutum ve değer kazandırmak ve daha sonra öğrenmeye devam edebilmek için zihinsel yeteneklerini geliştirmek amaçlanır (Al-Rashidat ve Al-Jaini, 1994).

O halde eğitim tasarım, planlama ve prosedürlerle yakından alakalıdır. Öğreticinin, öğrencilerin öğrenme sürecini kolaylaştırmak için aldığı tedbirlerin ve düzenlemelerin diğer unsurlarını ifade eder. Öğrenciler için öğrenme sürecini kolaylaştırmak; amaçlanan eğitim hedeflerini edinmelerini ve zihinsel, duygusal ve motor davranışlarını geliştirmelerini sağlamak anlamına gelir. Eğitim davranışlarını belirleyen eğitim süreci sayesinde öğretici, eğitim materyalini seçerek organize eder

ve eğitim durumundaki öğrencilerin öğretimi için gerekli koşulları kontrol eder. Ancak öğrenme ve eğitim arasındaki ilişki her zaman karşılıklı değildir. Yani eğitimin ortaya çıkması her zaman öğrenme sonucunu doğurur. Öğrencilerin öğrenim konusundaki davranışsal eksiklikleri, öğrenmeyi başarısız kılmaktadır. Ne olursa olsun öğrencilerin öğrenmesi, ders içinde eğitimin etkililiğini ortaya koyan ölçüt olmaya devam etmektedir (Fevzi, 1980).

### **2.1.1. Öğrenme Alıştırmalarını Organize Etme ve Zamanlama**

Öğretmenler; ilk başta egzersiz denemeleri ve tekrarları yaparak eğitim ünitelerinde spor becerilerini iyice öğrenmeyi ve gelişimi sağlamak ve egzersizleri artırarak sabit bir eğitim birimine geçmeye önem vermektedirler. Ancak öğrenciler, alıştırma sırasında beceriyi öğretmene iyi sergilediklerinde ve birkaç hafta sonra test edildiklerinde, öğrencilerin öğrendiklerinin çoğunu unuttuğunu görüyoruz. Bu onların performansını etkilemekte ve unutmalarına neden olmaktadır. Zira öğrenciler alıştırmada yaptıkları performansın aynısını daha sonra tekrar yapamamaktadırlar. Bu, öğretmenin odak ve çaba gerektiren egzersiz yapma girişimlerini artırmış olabileceği ya da alıştırmaya dair zamanlama ve planın, etkili öğretme veya öğrenmeye ulaşma amacıyla öğrencinin ve yeteneğinin seviyesinde olmadığı anlamına gelmektedir. Schmidt, A. Richard'ın (1991) da belirttiği gibi etkili öğrenmeyi sağlamak için, antrenman ve hazırlık sezonu boyunca egzersizleri organize etmek ve planlamak gereklidir. Yeni başlayanlar, öğrenme sürecini kolaylaştırmak ve çeşitli egzersizlerin planını koordine etmek için bir ya da birden çok beceri olsun, motor becerileri öğrenmelidirler. Bunun yanında beceriyi otomatik olarak gerçekleştirmek ve hatalardan kaçınmak için bir mekanizmanın geliştirilmesi gerekir.

Burada organize olmak, becerinin bölümlerinin ne ölçüde birbiriyle bağlantılı olduğu anlamına gelmektedir. Bu, en küçük eğitim birimi olarak tanımlanabilecek egzersizin planlaması ile ilgili olduğu için çok önemlidir. Birçok beceri, tekrarlandığında veya yapıldığında bir egzersiz birimi kabul edilir. Acemi veya daha yüksek seviyeler için genel ve özel fiziksel hazırlık ve beceri hazırlığında egzersizler, büyük önem

taşımaktadır. Bu egzersizlerin, sporcuları fiziksel ve söz konusu egzersizlerle orantılı olarak hazırlayacak özellikleri bulunur.

Kasim (2005), bunu “tamamen kazanılmış bir beceriyi öğrenmek amacıyla belirli bir işi veya görevi tekrar tekrar yapmak veya tamamlamak” olarak tanımlamıştır. Alıştırma geniş bir anlam sahasına sahip olup birçok yerde, farklı zamanlarda ve çeşitli koşul ve durumlarda birçok deneyimi içermekle birlikte birden fazla yöntemi kapsar. Bu nedenle, öğrenme alıştırmalarının organize edilmesinde ve programlanmasında ve bunların nasıl uygulanacağı konusunda doğru ve yönlendirilmiş bir planlama takip edilmelidir. Öğrenme üzerindeki etkisiyle bağlantılı olduğu için çok fazla zamana yayılmaması gerekir.

Basitleştirilmiş bir tanım ile Kasim (2005), egzersizi “eğitim programındaki en küçük eğitim birimi” şeklinde açıklamaktadır. Bu bağlamda egzersiz, belirli bir zaman ve tekrarda yapılan kinetik performansı ifade etmektedir. Motor öğreniminin tek yöntemidir. Egzersiz için miktar ve nitelik olmak üzere temel iki ilke tespit etmiştir. Egzersizin bir takım etkin faktörleri vardır. Bunları şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Talimatlar ve yönlendirmeler.
- Sunum ve model
- Motivasyon ve dürtü
- Öğrenci performansı ki temeli düzenli beslenmedir
- Çevre ve sosyal durumlar

Egzersizin amaçları arasında şunlar vardır:

- Öğrencinin duysal ve motor algısının öğelerini genişletmek
- Becerinin genel performansına ulaşmak için parçaları birleştirmek.
- Fiziksel ve motor niteliklerin seviyesini yükseltmek
- İrade ve sabrı geliştirmek
- Hareketi zamana yayarak ve sürekli yaparak yapılışına iyice alışmak
- İstenilen harekete ulaşmak

Skinner'e (1980), göre eğitsel alıştırmayı uygulamak için temel ilkeler şunlardır;

Birincisi: motor becerileri öğrenmek ve geliştirmek için deneme sayısını artırarak dijital prosedür anlamına gelen egzersiz miktarı.

İkincisi: Egzersizin niteliği, yani egzersizin nasıl yapılacağı ve amacıdır. Bu; motivasyona, tekrara, hatalardan kaçınmaya ve egzersiz ortamının koşullarının farkındalığına bağlıdır.

Van dalen (1984), buradaki amacın beceri egzersizlerini defalarca yaparak beceri performansını geliştirmek olduğunu belirtmiştir. Ancak başlangıç doğru olmalıdır, doğru performans üzerinde egzersiz yapılmalıdır. Çünkü yeni başlayanların çoğu başlangıçta çok egzersiz yapma eğilimindedir. Yeni başlayanlar düşük bir duygu düzeyine sahiptirler, bilinçli ve algısal olarak birkaç girişimde bulunurlar ve doğru performans yöntemine ve zevkle ve istekle odaklanırlar.

Egzersiz bir macera gibidir ve ne zaman tamamlandığını bilmek gereklidir. Bu, egzersize özgün bir nitelik kazandırır. Çünkü egzersiz, eğitim biriminin ana bileşeni olup önemi çeşitli şekillerde kendisini göstermektedir. Biri diğerine bağlı olduğu için ikisinden biri, diğerinin pahasına göz ardı edilemez. Egzersizi, zihinsel egzersiz, fiziksel egzersiz ve beceri egzersizi şeklinde tasnif etmek mümkündür.

Egzersizin etkili olabilmesi için temel şartlara ve hususlara tabi olması gerekir. Bu nedenle egzersizlerin sınıflandırılması ve bölünmesi hakkında birçok görüş vardır. Bazıları, sınıflandırma sürecini, alıştırmada kullanılan amaç, etki veya malzeme temelinde ortaya koymaktadır. Her yapılandırılmış öğrenmeden sonra amaç hem fiziksel hem de zihinsel açıdan hızlı ilerlemedir. Çünkü egzersiz, en küçük eğitim birimidir.

Bu çerçevede egzersizin beceriye ulaşmanın bir yolu olduğu söylenebilir. Egzersiz yaparak beceri öğrenilmektedir. Tüm spor aktiviteleri birden fazla beceriyi içermektedir. Değişen koşullar veya zamanlar çerçevesinde en küçük eğitim birimi egzersiz olmadan bu beceriler, öğrenilemez veya tekrarlanamaz.

Bu süreç, beceri edinme ve öğrenme alıştırmalarının aşamaları arasında bulunan ve bunlarla ilişkili ana ortak değişkenler arasındadır. Buna, egzersiz zamanlaması ve organizasyonu denir. Bu nedenle araştırmacı, bu çalışmalar aracılığıyla antrenörün kendisinin yeterli, ısrarcı ve çalışkan olduğunu zihninde kabul etmesi gerektiğine inanmaktadır. Araştırmacı ayrıca, öğrenciyi motor becerileri gerçekleştirmeye hazırlamaya yardımcı olan beceri egzersizlerini gerçekleştirme gereksinimleri bulunduğuna inanmaktadır. Yapılması gereken beceri türü, alıştırma için ayrılan süre, alıştırmaların planlanması, dağılımı, geri bildirim, yinelemeli girişimler ve harcanan çaba olarak ifade edilebilir.

Antrenör, tüm bu faktörleri dikkate alarak çalışma sistematikliğini düzenlerse istenilen amaca ulaşabilir. Bu amaç, hiç kuşkusuz öğrencinin beceriyi gerçekleştirme alıştırmalarını başarıyla tamamlama yeteneğini arttırmaktır. Ayrıca yeni performans ortamı koşullarına uyum sağlama ve kontrol etme yeteneğini çoğaltmak da amaçlar arasındadır.

## **2.2. ÖĞRENME**

Öğrenme, hemen hemen her tür insan faaliyetini kapsar. Bu nedenle, öğrenme olmadan koşullu davranış kalıbı neredeyse yoktur. Buradan hareketle öğrenme, belirli bir yaş veya yaşam aşaması ile sınırlı değildir. Toplumda her yaşta insan için en önemli faaliyetlerden biridir. Öğrenme, yaşam devam ettiği sürece devam eden bir süreçtir.

Öğrenme süreci ve yaşamdaki rolü hakkında büyük bir fikir birliği vardır. Bu nedenle öğrenmenin anlamını, doğasını ve kavrayışını anlamak gerekir. Burada öğrenmeye dair getirilen bazı tanımlara yer verilecektir. (Remziye, 1971). Öğrenmenin “uyarıma sonucu davranışta meydana gelen değişiklik” olarak tanımlanmıştır. Davranıştaki bu değişiklik, basit uyarıların sonucu veya karmaşık bir durumun sonucu olarak meydana da gelebilir.

Mahjoub ve Al-Badri (2002)'ye göre ise öğrenme, insan davranışını değiştirmek için belirli bir deneyim sırasında meydana gelen bir dizi değişkeni ifade etmektedir. Bu

bağlamda öğrenme, deneyimleri ve çevreye uyumlarını ifade eden tepkileri farklı durumlara uyarlama sürecidir. Öğrenme, deneyim ve uzmanlık sayesinde değişen bir davranıştır. Bireyin bilimler, eğilimler, yetenekler, tutumlar, duygular ve motor becerilerle ilgili edindiği her şeydir.

Kasim (1997), ise öğrenmeyi, “öğretmeden öğrenene bilgi aktarımı yoluyla gerçekleşen bir dizi süreç” olarak tanımlamıştır. Arnoff’e (1981), ise öğrenmeyi “deneyimin bir sonucu olarak bir organizmanın davranışsal sonuçlarında meydana gelen nisbi sabit değişiklik” olarak tanımlamaktadır.

Psikologlar ister kasıtlı ister kasıtsız olsun, bireyin tutumlar, beceriler, bileşik, sözlü, zihinsel veya içsel alışkanlıklar açısından edindiği her şeyin tam olarak öğrenme olduğu konusunda hemfikirdir. Buna göre kinestetik öğrenmenin bir genel öğrenme türü veya biçimlerinden biri olduğu söylenebilir. Zira öğrenme, edinim ve alışkanlık ile paraleldir (Kasim, 1997). "Buna ek olarak öğrenmenin varlığımızın kritik bir durumu ve deneyim ile uygulama arasındaki etkileşimin sonucu olduğunu ifade etmektedir. İnsanların öğrenme biçimleri, yeni bilgi edinme yetenekleri, bizi güçlü ve zevkli bir öğrenme durumuna sevk etmektedir (Schmidt, 1991). "

### **2.3. ÖĞRENME VE ÖĞRETME ARASINDAKİ FARK**

Öğrenme ve eğitim arasında güçlü bir ilişki vardır. Bu ilişkinin bir sonucu olarak her iki kavram da çok sayıda insan tarafından karıştırılmış, böylece ikisi de tek bir anlama sahip hale gelmiştir. Bu durum, söz konusu kavramlarda ve bunların hedefledikleri çağrışımlar konusunda kafa karışıklığına neden olmuştur. Bu olumsuz durum, eğitime ve ilgili öğrenme ve öğretmeye yansımıştır (Al-Zayoud v.d., 1999).

Bu nedenle, eğitim alanında bir dizi araştırmacı ve uzmanın görüşleri aracılığıyla öğrenme ve öğretme arasında farkların ortaya konulması gerekmektedir. Aşağıdakiler bu görüşlerden bazılarıdır.

- İçinde bulunduğu bazı araştırmacılara göre öğrenci bazen istemeden, rastgele ve programsız olarak bir şeyler öğrenebilir. Ancak eğitim, amaçlı ve programlı olmalıdır.

- Öğrenci kendisine faydalı veya zararlı herhangi bir şey öğrenebilir. Örneğin bağımlı olmayı, sigara içmeyi öğrenebilir. Ancak eğitim, ancak toplum tarafından onaylanan ve faydalı bulunan hedeflere odaklı olur; müfredatı hazırlayanlar, bunların öğrencinin yararına olduğuna inandığı şeylere müfredata dâhil ederler.
- Eğitim, düzenli adımlarla, bilinçli ve kademeli olarak ilerler. Öğrenme ise ani biçimde gerçekleşebilir; öğrenen kişi, ilk etapta öğrenmeye motive olmadığı şeyleri öğrenebilir.
- Eğitim öğretmen, öğrencinin dikkatini çekmeyi başarmadıkça gerçekleşmez, öğrenci ise bazen öğrendiğini bilmeden de bir şeyler öğrenebilir.
- Öğrenmenin, aşamalı olarak değişimi ifade ettiği düşünüldüğünde deneyim, egzersiz veya eğitim sonucu olarak ortaya çıkacağı görülür. Bu tanıma iki temel koşul eklemek yerinde olacaktır. Bunlardan ilki; öğrenilmesi gereken davranışın belirlenmesi ve öğrenmenin gerçekleştiği ve öğrenilmekte olan davranışa uygun olan durum veya koşulların açıklanmasıdır. İkincisi, öğrenme davranışını etkileyen koşulları kontrol ederek bu davranışı nicel ve nitel olarak geliştirmek için kontrol altına almaktır (Esawy, 2003).

Alfar (2003), gibi bazı araştırmacılara göre ise. Öğrenme, bir eğitim deneyiminin veya başlangıç noktasında tutumunu değiştiren belirli derslerin bir sonucu olarak öğrencide meydana gelen değişiklikleri ifade etmektedir.

Öğrenme süreci odak noktası ise şunlardır:

- Öğrenenin belirli bir eğitimden geçtikten sonra geliştirdiği bilişsel yapılarda veya bir dizi kavramda istenen değişiklikleri yapmak
- Belirli girdilere bağlı olarak bilişsel, psikomotor ve duygusal performanslarda gelişme sağlamak
- Performans kriterleri ve standartları açısından öğrenme hedeflerini belirlenmek.
- Öğrenenin durumu ve öğrenme durumlarının oluşturulmasında kişisel özellikleri dikkate almak
- Nispeten kalıcı değişiklikler yapmak.



Öğretim süreci ise daha çok öğretmenin ne yaptığına ve sahip olduğu özelliklere odaklıdır. Bu bağlamda öğretme süreci, öğrencilerin sınıf performanslarını geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlar. Bunu başarmak için öğretmenin birtakım özelliklere ve becerilere sahip olması gerekir. Buradan hareketle eğitim sürecini oluşturan unsurların şunlar olduğu ifade edilebilir:

- Öğretmen tarafından yürütülen sınıf prosedürleri
- Öğretmenin prosedürlerinde benimsediği eğitim teorisi
- Öğretmen tarafından kullanılan öğretim modeli
- Öğretmen tarafından benimsenen eğitim teorisi
- Öğretmenin kişisel özellikleri (Alfar, 2003).

(Salaş ve Mahmud, 2000). gibi araştırmacılara göre öğrenme ile öğretme arasındaki farklar şu şekildedir:

Tablo 2.1. Öğrenme ve öğretme arasındaki farklar.

Öğretme	Öğrenme
Eğitim, eğitim ortamının tasarımı ve organizasyonu ile ilgilidir.	Öğrenme, öğrencinin davranışındaki gelişimsel değişiklikleri ifade eder.
Eğitim, bu amaca katkıda bulunan bir araçtır.	Eğitim sürecinde öğrenme amaçlanan bir hedefdir.
Eğitim, öğrenme ilkelerinin uygulanmasına dayanır	Öğrenme, eğitim psikolojisi teorileri ile açıklanır
Eğitim teorileri, insan öğrenme sürecini kolaylaştırmak içindir.	Öğrenme, davranışsal veya bilişsel teorilerin mekanizması ile açıklanır.
Eğitim öğretmenle ilgilidir	Öğrenme öğrenciyle ilgilidir
Eğitim, her zaman öğrenme sonucunu ortaya çıkarmayabilir	Eğitim olmadan öğrenme olabilir- Eğitim, öğrenmeye yol açmayabilir
Eğitim, öğrenmenin etkililiğini göstermez	Öğrenme, eğitimin etkililiğinin gerçek göstergesidir
Eğitim, çevredeki deneyimleri eğitim ortamında organize etme sürecidir	Öğrenme, deneyimlerle insan etkileşimi sürecidir.
Eğitim, çevrede öğrenciye yönelik dışsal eylemlerdir.	Öğrenme, öğrenenle ilişkili içsel bir davranıştır.
Davranışsal ve bilişsel kuramların ilkeleri ışığında eğitimi açıklar.	İnsan öğrenmesi olgusunu açıklamak için eğitim teorileri
Eğitim, eğitim deneyimi ile etkileşime dayalı dışsal bir çabadır.	Öğrenme, uyarılma ve tepkiye ya da algı ve iç organizasyona dayalı öznel bir çabadır.

Öğrenme; kişisel çaba ve öğrencinin kendi kendine etkinliği ve öğretmenin yardımı ve rehberliği ile olabileceği anlamındadır. Eğitim ise, başka bir kişinin öğrenmesine yardımcı olmak için gösterilen kişisel bir çabayı ifade eder. Eğitim, öğrencinin zihinsel güçlerini ve öz-aktivitesini teşvik etme ve öğrencinin öğrenmesini sağlayan uygun koşulları yaratma sürecidir (Katami, ve Katami, 2000).

Bu karşılaştırmalar yoluyla, öğretme ile öğrenim arasında bütünleşik nitelikte bir ilişkinin olduğu, benzer olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Öğrenme konusuyla ilgili her şey büyüme için öznel bir etkinlikken, eğitimle ilgili her şey öğrencilerin öğrenme sürecini kolaylaştırmak ve yetişmelerine yardımcı olmak için harici bir etkinliktir (Kanawati ve Issa, 1998).

### 2.3.1. Öğrenme Ölçümü

Öğrenme, bireyin dış performansını gözlemleyerek ölçülür ve bir hükme varılır. Davranış, öğrenmenin gerçekleşip gerçekleşmediğine karar vermek için güvenilen bir referans ölçüttür. Öğrenme türüne göre ölçme araçları ve yöntemleri çeşitlilik arz eder. Örneğin motor öğrenme, bilişsel veya sosyal öğrenmeyi ölçmek için kullanılan yöntemlerden farklı şekilde ölçülür. Genel olarak, öğrenme ve öğretme kalitesini ölçmek için aşağıdakiler dâhil bir dizi ölçüt bulunmaktadır:

- **Hız:** Bireyin belirli bir beceri veya davranışı öğrenmesi için geçen süre veya belirli bir işi gerçekleştirme hızı demektir.
- **Doğruluk:** Davranışın veya görevin en az sayıda hatayla yerine getirilmesi demektir.
- **Beceri:** Bireyin bir davranışı ya da işi hızlı, doğru ve ustalıkla yerine getirebilmesi için farklı rollere uyum sağlama yeteneğini ifade eder.
- **Öğrenmek için gereken deneme sayısı:** Bireyin belirli bir görevi veya davranışı öğrenmek için ihtiyaç duyduğu deneme sayısını ifade eder (Zağlül vd., 2001).

### 2.3.2. Öğrenme Özellikleri

Öğrenmenin temel özellikleri şu şekilde özetlenebilir:

- Öğrenme, gelişimdir. Gelişim, gizli bir süreç olmasına rağmen, öğrenenin egzersiz yaptığı günlük aktiviteler yoluyla zihinsel ve fiziksel olarak geliştiğini fark edilebilir. Bu nedenle, öğrenmenin deneyim yoluyla gelişme olduğu ifade edilmiştir.
- Öğrenme, bir intibak ve adaptasyondur. Öğrenme, bireyin uygun tepkiler gerektiren yeni durumlara uyum sağlamasına yardımcı olur. Birey bu tepkileri ancak öğrendiği deneyimler yoluyla verebilir ve etkilerini önce zihinsel yapısına sonra da davranışlarına yansıtır.
- Öğrenme, deneyimi organize etmez. Öğrenmek, sadece bilgi eklemek veya uygulama ve tekrar yoluyla gerçekleri ve becerileri kazanmak değildir. Bunların yanında öğrenme, deneyimin yeniden düzenlenmesi ve organize edilmesi demektir. Her yeni deneyim, kendisine benzer önceki deneyimlerle birleşir ve onları değiştirir. Böylece hepsi daha eksiksiz bir yetenek ve daha verimli bir beceri haline gelir.
- Öğrenmek bir amaca yöneliktir. Öğrenme; rastgele bir süreç değil, daha çok çocukta öğrenme ihtiyacını uyandıran ve onu motive eden okul etkinliklerinin amaçlı bir organizasyonudur.
- Akıllı öğrenme: Belleğe yönelik öğrenme, gelişmenin sağlanamadığı anlamsız bir süreci ifade eder. Gerçek öğrenme, öğrencinin bilgiyi özümlediği, böylece yeni durumları analiz etme, değerlendirmede bunları uygulama ve kullanma konusundaki zihinsel yetenek ve becerilerini geliştirdiği öğrenmedir.
- Öğrenme kendi kendine yapılan bir aktivitedir. Öğrenme, öncelikle öğrencinin çalışmasına ve etkinliğine dayanıyorsa, amaçlarına ulaşır. Öğrenciyi pasif alıcı konumuna, öğretmeni ise aktif gönderici konumuna koyan öğrenme, öğrenmenin psikolojik temellerini ve modern eğitim yöntemlerinin hesaba katılmadığı bir öğrenme çeşididir.
- Öğrenme hem bireysel hem de toplumsaldır. Öğrenme sadece bireysel bir etkinlik değildir, öğrenen başkalarıyla birlikte yaşar, onlardan etkilenir ve

onları etkiler. Onlardan yeni fikirler alır, kendisine onlardan duygular intikal ettirir.

- Öğrenme, çevrenin bir sonucudur. Çevre, bireyin büyümesinde ve gelişmesinde önemli bir rol oynar. Bu, fiziksel çevrenin temiz, sağlıklı ve eğitim potansiyeli açısından zengin olmasını gerektirmektedir.
- Öğrenme, öğrencinin davranışını etkiler. Bireyin öğrendiği her deneyim, zihinsel yapısında bir etkiye yol açar ve bunun sonucunda davranışları değişir. Öğrenme, analizin sonunda, öğrencinin davranışında olumlu değişiklikler meydana getirme sürecidir (Galley ve Foster, 1988).

### **2.3.3. Motor Öğrenme**

Öğrenme, farklı organizmaların davranışlarını belirlemede çok önemli bir rol oynar. Bu bağlamda öğrenme; koşma, zıplama, düşünme ve problem çözme gibi bazı davranışsal tezahürleri farklı şekillerde kazanmaya yardımcı olur. Aynı zamanda davranış yöntemlerini değiştirmesine de yardımcı olur (Taha, 1999).

Motor öğrenme, bir organizmanın doğumundan ölümüne kadar yaşamını karakterize eden eğitim sürecinin şubelerinden birini oluşturur. Her türden insan faaliyeti, öğrenme ve motor öğrenmeden uzak değildir. Motor öğrenme süreci, çalıştırıcı veya öğretmenden oyuncuya veya öğrenciye bilgi aktarma süreci konusunda spor eğitimi ile aynı nitelikleri taşır. Motor davranışta meydana gelen ve eğitim sürecinin sonucu olan değişiklikler; eğitilmiş bireye veya oyuncuya fiziksel özellikler, motor yetenekler ve beceri kazandırmayı amaçlar (Al-Bakri, 2000).

Motor öğrenme, “hareketle ilgili ilk bilgileri ve ilk performans deneyimlerini elde etme, iyileştirme ve sabitleme sürecini ifade eder. Bu süreç, kişiliğin genel gelişim sürecinin bir parçası olarak kabul edilir (Shalash ve Mahmoud, 1994).

Schmidt (1991), motor öğrenmeyi; “bireyin ustaca performans gösterme yeteneğinde nispeten istikrarlı değişiklikler yaratan, eğitim ve deneyimle ilişkili bir dizi süreç olan motor becerileri gerçekleştirme yeteneğindeki gelişme” olarak tanımlamaktadır.

Osman (1987), ise Unger ve Grossing'den alıntı yaparak bunu “bireyin motor davranışını değiştirme süreci” olarak tanımlamıştır. Bu öğrenme, esas olarak fiili egzersizler yoluyla sağlanır. Yorgunluk, olgunluk veya uyarıcıların kötüye kullanılması gibi geçici süreçlerin ve motor davranışı geçici olarak etkileyen diğer faktörler, motor öğrenmenin sonucu değildir.

Saba (1998), ise motor öğrenmeyi; eğitim, deneyim, bilgi edinme veya hepsinin bir sonucu olarak motor becerilerin kazanılması veya değiştirilmesi sürecinin bir sonucu olarak motor nitelikteki davranışlarda meydana gelen kalıcı veya nispeten sabit değişiklik” olarak tanımlamıştır.

Khion (2002), ise Sag'den alıntı yaparak bunun “deneyim birikimi sonucunda sınırlarda meydana gelen bir değişiklik” olarak tanımlamıştır.

Fiziksel büyümedeki artış ve iç organların gelişimi; zekâ, düşünme, dikkat, odaklanma, gözlem ve hatırlama gibi zihinsel yeteneklerin hızla büyümesi ile dengelenir. Tüm bu yönlerin öğrenme, özellikle de motor öğrenme üzerinde önemli bir etkisi vardır. Bu öğrenme sayesinde sporcu, çoklu motor becerileri öğrenme yeteneğini artırır (Mahjoub, 1987).

### **2.3.3.1. Motor Öğrenme Koşulları**

Öğrenme sürecinin gerçekleşmesi için yerine getirilmesi gereken üç temel koşul vardır:

- **Motivasyon:** Motivasyon, bireyin davranışlarını harekete geçiren ve bu davranışı sürdürmek, belirli bir amaca ulaştırmak ve yönlendirmek için çalışan içsel bir durum olarak tanımlanmaktadır. Öğrenme süreci, oyuncunun gerçekleştirdiği belirli bir aktivite sırasında gerçekleşir. Bu aktivite, öğrencide içsel bir gerilim durumunun (yanan bir psikolojik enerji) varlığının bir sonucu olarak belirli bir psikolojik durumda gerçekleşir. Bu aktivite, belirli bir ihtiyaçtan kaynaklanan bu gerilimi ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda oyuncuyu belirli bir şekilde davranmaya teşvik

eder. Böylece bu ihtiyacı giderebilir ve sonra doğal durumuna geri dönebilir. Motivasyon, bireyde belirli bir aktiviteyi tetikleyen duygusal enerjiyi bırakmak için çalışır. Öğrencinin belirli bir duruma tepki vermesine v.d., durumları ihmal etmesine neden olur. Bu bağlamda motivasyon, öğrencinin ortaya çıkan ihtiyacı karşılaması için faaliyetini belirli bir yöne yönlendirmesini sağlayarak tüm gerilimini yani amaçlarına ulaşana kadar ortadan kaldırır.

- **Egzersiz:** Bir beceriyi öğrenme süreci, sadece onu öğrenmeye motive olarak elde edilemez. Bilakis öğrencinin hareketlerini doğru ve düzgün bir şekilde gerçekleştirebilmesi, hareketlerini kontrol etmesi için pratik ve tekrara ihtiyaç vardır. Örneğin bir basketbolcu, sadece örneği izleyerek nasıl sayı yapılacağını öğrenemez. Bilakis, oyuncu önce meseleyi teorik boyutuyla öğrenir, ardından izler ve oyunun tüm becerilerini öğrenir. Sonra yanlış ile doğru hareket arasındaki farkı her zaman gösteren bir koçun gözetimi ve rehberliğinde beceriyi pek çok kez uygulaması gerekir.
- **Olgunluk:** Öğrencinin uygun derecede fiziksel, zihinsel ve duygusal olgunluğa sahip olması gerekir. Örneğin bir çocuğun kasları, bu beceriyi öğrenmek için uygun hareketleri gerçekleştirmesine, bacak ve kolların hareketlerini bir dereceye kadar kontrol etmesine izin veren belirli bir olgunluk seviyesine ulaşmadıkça yüzmeyi öğrenemez. Çocuk ne kadar öğrenmeye motive olursa olsun, öğrenmek için ne kadar girişimde bulunursa bulunsun, gerekli olgunluk düzeyine ulaşmadıysa, kaçınılmaz olarak başarısız olacaktır (Khouli ve Ratib, 1994; Mahmud, 1984; Mainel, 1987 ve Lütfi, 1972).

### 2.3.3.2. Motor Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler

Motor öğrenmeyi etkileyen faktörler; öğrenme süreci, öğrencinin kişisel faktörleri ve öğrenme yerinin faktörleri olmak üzere üç kategoride ele alınabilir:

- **Öğrenme süreci:** Her birey diğerinden farklı olmasına ve bireylerin öğrenmeleri arasında bazı benzerlikler olmasına rağmen, tüm öğrenme süreci aşağıdakileri içermektedir:

1. Bireyler arasındaki öğrenmedeki benzerlikler
2. Başarıda bireysel farklılıklar
3. Bilginin alınması ve analizi bireylerde benzerdir
4. Başarılı üyelerden bilgi almak
5. Geçmiş deneyimlere güvenmek
6. Karşılaştırma sistemi her zaman geliştirmeden sonra yapılır

- **Öğrencinin kişisel faktörleri**

1. Duyusal keskinlik, duyuları uyaran vuruşlarını kaydetme yeteneğidir,
2. Duyusal algı, durumu anlamlandırma yeteneğidir,
3. Zekâ, sorunları analiz etme ve çözme ve hareketin başarısına dayalı kararları formüle etme yeteneğidir,
4. Fiziksel ölçümler,
5. Antropometrik ölçümler,
6. Geçmiş deneyimler, geçmiş deneyimlerin kapsamı ve kalitesi, mevcut öğrenme durumuyla ilgilidir,
7. Becerinin pratik egzersizi olan egzersiz, pratik yapmadan öğrenilemez.
8. Duygular, başarıdan önce ve başarı sırasında duyguları uygun bir şekilde yönlendirme ve kontrol etme yeteneğidir,
9. Tümevarım, belirli bir aktivitede verimli bir motivasyon düzeyi ve başarı beklentisi uyandırır,
10. Tutumlar, olaya duyulan özlemi uyandırır ve ona değer verir,
11. Cinsiyet, vücut kompozisyonu üzerindeki etkisi, deneyimler ve kültürel faktörlerin aktivite başarıları üzerindeki etkisi, araştırma isteği
12. Yaş, kronoloji ve olgunluğun istek ve özel görevleri öğrenme ve başarıya yeteneği üzerindeki etkisidir,
13. Ruh halleri ve kalıplar gibi diğer kişisel faktörlerdir,

- **Öğrenme yerinin faktörleri**

1. Sunum, öğrenmede ve gerçek durumları uyarmada önemli bir rol oynar.
2. Uç değişkenler: Farklı koşullar altında öğrenmeyi ifade eder. Deneyler, durumsal koşulların değiştirilmesinin öğrenmenin gelişmesine yardımcı olduğunu kanıtlamıştır.

3. Dikkati yönlendirme: Öğrenme, birden fazla duruma veya dış faktörleri maruz kalabilmektedir. Bu öğrenmeyi engeller. Bu nedenle koç, sadece önemli konulara odaklanmalı ve buna dikkat etmelidir.
4. En basitten zora doğru öğrenmek, öğrencinin otomatik olarak beceride ustalaşmasını sağlar.
5. Doğru tekrarlama kazanımı için önemli olduğundan, öğretmenin geri bildirimini öğrencinin yararına organize etmesi için durumları düzenlemektir.
6. Öğrenme programı, video gibi görsel yardımcılarını içermelidir.
7. Eğitim yöntemi, yani hacim miktarını ve tekrar yöntemi; yardımcı iseler, öğrenme için kullanılan cihazları veya beceriye özgü cihazlar göz önünde bulundurulmalıdır.
8. Öğrenmenin aktarılabileceği becerileri hesaba katmaktır (Singer, 1980).

### 2.3.3.3. Motor Öğrenmenin Özellikleri

Motor öğrenmenin birkaç özelliği vardır:

- **Algısal motor iletişim:** Motor öğrenme, algısal-motor görevin son adımı olarak görülür. Bir dizi spesifik hareket tarafından alınan uyarılardan bilgi ile sağlanır. Buna algısal-motor iletişimi denir.
- **Sıra cevaplar:** Davranışsal-motor kalıplardan ve bir dizi hareketten oluşur. Yanıtlar tam olarak verilmeden soruyla ilgili kısmi bilgiler aktarılır ve alıcının konuyu zihninde şekillendirmeye çalışması sağlanır. Daha sonra bunlar, genel bir kalıcı motor davranış dizisine bağlanabilir.
- **Yanıtları organize etme:** Motor öğrenmenin üçüncü özelliğidir. Çünkü başarılı olmak için yanıtlar dizisinin genel bir organizasyon modeline sahip olması gerekir.
- **Geribildirim:** Geri bildirim yoluyla birey, hareketinin sırasının sonucunu belirleyebilir. Gerektiğinde yanıtı takip etmek için bu sonucu ve uygun ayarlamaları veya değişiklikleri değerlendirecektir (Taha, 1999).



## 2.4. İSTEĞE BAĞLI RASTGELE EGZERSİZ YÖNTEMİ

İsteğe bağlı rastgele egzersiz yöntemi, öğrenmenin yeni kavram ve ilkelerinden biridir ve alıştırmaları organize etmek ve planlamak için pratik uygulamalardan biri olarak kabul edilir.

Bireylerin farklı sayıda ve düzensiz bir sırayla görevleri yerine getirdikleri sıralı bir performans alıştırmasıdır. Böylece herhangi bir görevin art arda tekrarını azaltır veya tamamen bırakmış olur (Schmidt, A. Richard, 1991). İsteğe bağlı rastgele egzersiz, beceri antrenmanının art arda yapılmasıyla olur. Çünkü Beceri eğitimi sürecinde egzersiz birimi rastgele seçilir. İlk beceriyi öğrendikten sonra ikinciye ve ardından üçüncüye geçilir. Daha sonra aynı eğitim biriminde ikinciye, birinciye geri dönülür. Bu yöntem, açık becerilerde eğitim verirken kullanılır. Bunda, geri alma programlarını takip etmek ve değişkenleri sınıflandırmak kolaydır. Çünkü öğrencinin farklı bir kinetik program alması ve onu faktörlerine her deneme için sınıflandırması gerekir. Zira önceki testler her seferinde unutulur (Nahida, 2010).

İsteğe bağlı rastgele egzersiz terimi aynı zamanda gönüllü egzersiz olarak da adlandırılmıştır (Hebert vd., 1996 Bu, belirli bir beceriyi uygularken başka bir beceriyi daha çalışmak, ardından ikinci beceriden birinciye geri dönmek olarak tanımlanmıştır isteğe bağlı rastgele egzersiz uygulamasında alıştırmalar rastgele yapılır. Beceriler veya görevler art arda uygulanır. Bu yöntemde öğrenci, art arda iki denemede aynı beceriyi uygulamadan becerileri sırayla yapmadan bir diğerine geçebilir. Rastgele alıştırmaların avantajlarından biri, temelindeki hipoteze göre öğrenmeyi kolaylaştırmasıdır. Öğrenci (A) etkinliğinden (B) etkinliğine geçtiğinde, (B) etkinliğinin çözümünü oluşturan işlemler (A) etkinliğinin çözümüne katkı sağlar ve (A) etkinliği birkaç denemede tekrar yapılmadığında unutulur. Öğrenen, kendisi için yeniden bir çözüm üretmelidir. Bu nedenle, uygulamadaki performans nispeten çok zayıftır. Ancak çözüm üretme sürecinin öğrenci için faydalı olduğu varsayılmaktadır.

Rastgele eğitim uygulamasının faydalı sonuçlarından biri, her rastgele alıştırma girişiminde görevin değiştirilmesinin, görevleri birbirinden daha belirgin hale

getirmesi ve öğrencinin hafızasında net bir anlam ifade etmesidir. İsteğe bağlı rastgele egzersiz için önemli düzenlemelerden biri de tekrardır. Bu, egzersiz yapan kimselerin en iyi performansa ulaşana kadar görevi tekrar tekrar deneyimlemeleri gerektiğini doğrular. Doğru hareketi oluşturmak için tekrar şarttır (Wajeeh, 2000).

Rastgele alıştırmanın dezavantajlarından biri, özellikle algısal (sözel) aşamada, ilk öğrenme girişimlerinde, sıralı alıştırmanın rastgele alıştırmandan daha etkili olabilmesidir. Bunun nedeni, öğrencinin bölümleri başarıyla tamamlamak için tekrarlanan denemelere ihtiyaç duymasıdır. Ancak hareketle ilgili basit ve yaklaşık bir fikir edindikten sonra sıralı alıştırmayı bırakıp rastgele alıştırma doğru hareket etmelidir (Muhammed, 2000).

Sıralı ve isteğe bağlı rastgele egzersiz yöntemlerinin öğrenme üzerindeki etkilerini belirttikten sonra bu yöntemlerle amacın en iyiye ulaşmak olduğu ifade edilebilir. Ancak alıştırmanın dağıtımını ve öğrencinin performanstaki hareketi için bu yöntemler düzenlenmelidir.

Ayrıca beceri türü, ayrılan süre ve alıştırmanın özelliklerine göre alıştırmanın çeşitlendirilmesi de büyük önem taşımaktadır.

## **2.5. YER HAREKETLERİ**

### **2.5.1. Yer Hareketleri Kavramı**

Yer hareketleri, jimnastik aletlerinde çalışmak için önemli bir temel oluşturur. Çünkü bu hareketler, diğer donanım becerilerinin omurgasıdır. Bu hareketleri sağlam bir şekilde yapmak, öğrencilerin kinetik gruplarda ustalaşmasına yardımcı olarak onlara diğer jimnastik takımlarıyla zor hareketleri gerçekleştirme yeteneği verir. Zira bu hareketler, çeşitli hareketler arasındaki bir bağlantı görevi görür. Ayrıca cesaret, irade, sabır, atılganlık ve özgüven gibi birçok özelliği de geliştirir. Zor hareketlerin egzersizi sırasında korku ve tereddüt faktörlerini azaltır (Abdul Hadi, 2005).

Basit yer hareketlerinde ustalaşmak, diğer aletlerdeki hareketlerin yanı sıra zor hareketleri gerçekleştirmeye yardımcı olacak büyük beceri ve uyumluluk kazandırır. Çünkü hepsi birbiriyle yakından ilişkilidir (Sawsan vd., 1983).

Yaqoub, ve Abdel Baseer (1985). göre de yer hareketleri, jimnastik hareketlerinin önemli bir bileşenini oluşturur. Öyle ki, jimnastik işleriyle ilgilenenler, yer hareketlerini jimnastiğin temeli olduğu konusunda hemfikirdir. “jimnastikte yeni başlayanlar, daha zor becerilerin birçoğunu edinmenin temeli olacak bazı basit hareketlere büyük önem vermelidir”, demektedir (Abdul Hadi ve Ali ve Hanoun, 2008).

### **2.5.2. Yer Hareketlerinin Önemi**

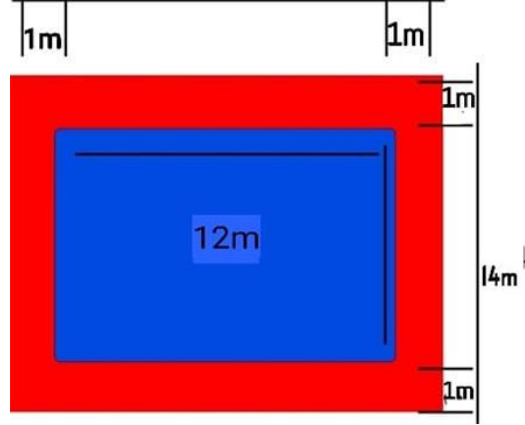
Yer hareketleri, jimnastik sporu konusunda eğitici ve öğretici bir yaklaşımdır. Çünkü yer hareketleri, jimnastik aletlerinin öğretiminin temel taşıdır. Yer hareketleri, öğrenilerek uzun vadeli psikolojik hazırlık için önemli bir temel olan istemli özelliklerin gelişimine katkıda bulunur. Yer hareketleri oyuncular, tek ayaklı veya iki ayaklı tırmanma becerilerini kullanır. Bu kullanım diğer jimnastik ekipmanlarının çoğunda bulunur. Yer hareketleri jimnastik kondisyonunu iyileştirir. Bu, becerileri farklı cihazlarda gerçekleştirmeye etkili bir şekilde katkıda bulunur (Adli, 1998).

### **2.5.3. Yer Hareketleri Minder**

Yer hareketi minderi bir takım özellikler fark vardır (Abdul Sattar ve Aida, 1991).

- Kullanım- Yer hareket aleti kadın ve erkekler için artistik jimnastikte ve ritmik jimnastikte kullanılır.
- Şekil- Yüzeyi düz, kırılmaz, yüksekliği yerden 12 santimetreden fazla olmayacak ve kare şeklinde olacaktır.
- Çevre- Minderi çevresi de düz olmalı, yatay olarak yerleştirilmiş ve kırılmaz olmalı ve genişliği 2 metreden az olmamalıdır
- Ölçüler- kare şeklinde 12 x 12 metre, yükseklik maksimum 12 santimetredir.

- Örtü için aranan nitelikler- Dış yüzey, sertleşmeyen, kemikleşmeyen ve sürtünme sırasında tutuşmayan ve üzerinde egzersiz yapılırken ses çıkarmayan yumuşak esnek bir malzeme ile kaplanmalıdır.
- Minderi rengi kırmızı ve mavidir.



Şekil 2.1. Yer hareketi minderinin ölçüleri.

#### 2.5.4. Yer Hareketleri Minderi Üzerinde Yapılan Beceriler

Jimnastiğin temel becerilerde ustalaşmak, başarıya ulaşmak için sürekli egzersiz, irade, sabır ve azim gerektirir. Temel beceriler oyuncunun en iyi sonuçlara ulaşmak için oyunun gerektirdiği tüm durumlarda gerçekleştirmesi gereken hareketleri ifade eder. (Mohamed ve Hamdi, 1997).

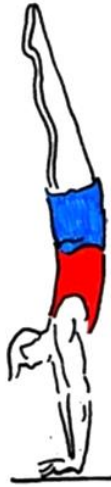
Saeb, ve Abdel Salam, (1979). tarafından söz konusu beceriler şu şekilde bölümlenmiştir:

- Öne hamle duruşu
- Geri hamle duruşu
- Öne Doğru Takla
- Geriye Doğru Takla
- Baş üstü duruşu
- Amut hareketi
- Kartvil hareketi
- Überslak hareketi

### 2.5.4.1. Amut Hareketi

Amut hareketinde dururken vücudun şekli, ellerden başlayıp kollardan, omuz eklemlerinden, gövdeden ve bacaklardan geçerek iki tarakla bitecek şekilde düz olur. Kollar göğüs genişliğinde tutulur. Eller parmakları, dışa doğru hafif çıkartılır. Başparmak uçlarından iki çizgi çektiğimizde omuz eklemi uzatılmış olarak vücudun ortasında buluşmalıdır. Baş kolların arasında, hafifçe öne doğru kaldırılmış ve yere doğru bakacak şekilde durur (Şek. 2). Eller üzerinde dururken vücut (180) derecelik bir açıyla yarım daire keser. Çünkü kollar ve omuzlar vücudun merkezidir ve ağırlığını taşır. Dış kuvvet (yerçekimi) vücudun dengesizliğinde işlevini yerine getirir ve ayakta dururken, vücudun ağırlığı dayanak noktasının dışındayken etkisini her iki durumda da gösterir. Yer çekimi, bedeni yere doğru çekmek için çalışır. Sporcu, cismi düz bir pozisyonda stabilize etmek ve dengesini korumak için (potansiyel enerji) prensibini kullanması gerekir. Bu, vücudun ağırlık merkezini dayanak noktasının üzerine yerleştirerek ve vücudun tüm kaslarını, özellikle kalçanın büyük kaslarını sıkılaştırarak yapılır.

Potansiyel enerji: Cismin iç kuvveti, cismin dış kuvvetine eşit olduğunda, aralarındaki toplam sıfır olur ve cisim denge haline gelir. (Abdülhak ve Lidova, 2003; Shaima ve Yacoub, 2009).



Şekil 2.2. İki Amut hareketi.

- **Hareketin Eğitimsel adımları:**

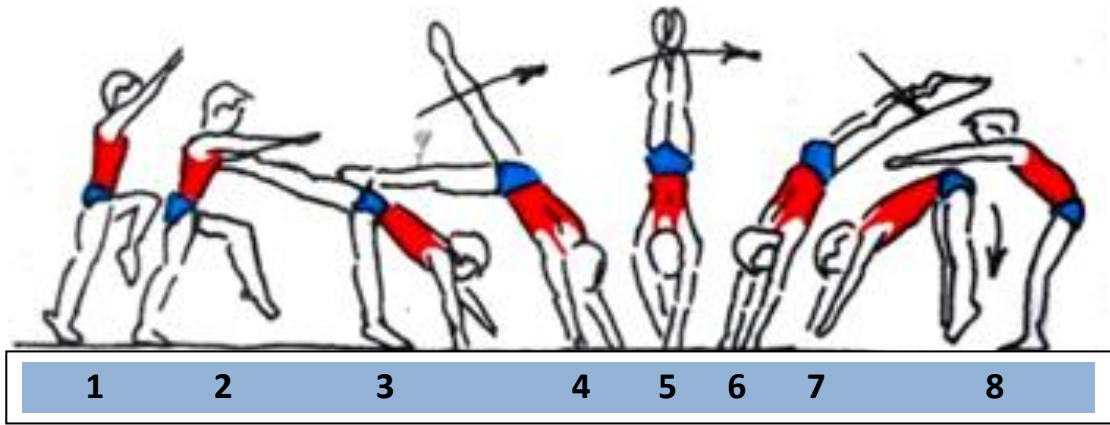
1. İki öğrenci yüz yüze amut hareketinde durur ve eller üzerinde durmak için yükselerek dönerler.
2. Duvara yaslanarak amut hareketi yapılır.
3. Duvara karşı amuda kalkma hareketi yaptıktan sonra iki tarakla duvarı biraz iterek eller üzerinde durmaya çalışılır. Eller ve duvar arasındaki mesafe yaklaşık 50 cm'dir.
4. Bir arkadaş yardımıyla ellerin üzerinde ayakta durulur.
5. Yardım almadan ayakta durma hareketi yapılır (Abdel-Al ve Al-Sayed, 2002).

- **Yaygın hatalar:**

1. Kollar ve omuz eklemleri bükülür.
2. Göğüs ve sırt eğilir.
3. Omuzlar öne doğru çıkarılır.
4. Bacaklar bükülür.
5. Baş öne veya arkaya doğru eğilir.
6. Parmaklara içe doğru açı verilir.
7. Karın, kalça ve sırt kasları gevşetilir.
8. Eklem ve kalça kasları gevşetilir (Abdul-Majid ve Al-Yasiri, 2003).

#### **2.5.4.2. Überşlak Hareketi**

Überşlak duruştan sırt üstü yatışa geçerken bacakların belden vuruşu ve ellerin yeri itişiyile yapılan ayağa kalkma hareketidir. Hareket yapılırken eller yerde, iki bacak birbirine yakın olur ve ellerin üzerinde durma aşmasına gelinir. Ardından, ellerle zemini iterken kalçayı bükme hareketiyle aşağı doğru bakılır (Şekil 3). Amut hareketi, ayakta durmak, zıplamak ve etrafta koşmak suretiyle de yapılabilir. Bu nedenle eğitimciler, el üstünde ters durmayı öğrettikten hemen sonra bu hareketi öğrettikleri görülmektedir (Shaima ve Yacoub, 2009).



Şekil 2.3. Überşlak hareketi.

- **Hareketin Eğitimsel Adımları**

Yana takla atma becerisi, ayakta durarak ve koşarak, elleri yer koyup sert bir şekilde iterek gerçekleştirilir. Eller üzerinde durup gövde bükülerek eller ile itilir ve doğrudan yükseğe zıplanır. Bu, elleri yere sertçe iterek hızlı dönüş sürecini öğretmek içindir.

- **Überşlak hareketi yapılırken yapılan muhtemel hatalar:**

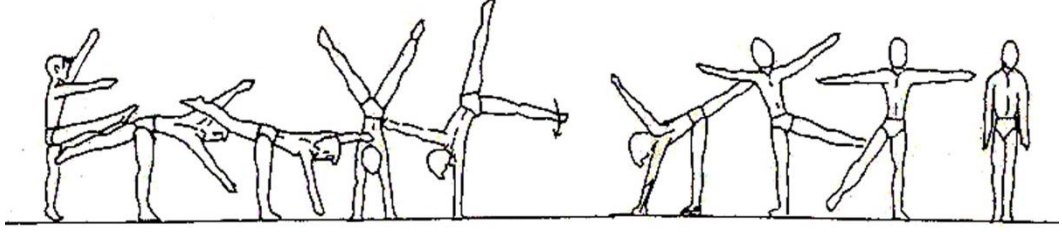
1. Kollar ve bacaklar bükülür.
2. Serbest kalan bacak yana sallanır.
3. Elleri yerleştirmeden önce gövde bükülür ve eller üzerinde durarak vücut öne itilir.
4. Eller üzerinde durma aşamasında bacaklar hızlı bir şekilde birleştirilmeden yere ulaşıncaya kadar açık tutulur.
5. Aynı anda iki elle zemini iterken iki ayak da kapatılmaz.

### 2.5.4.3. Kartvil Hareketi

Kartvil hareketi, güzel ve gerçekleştirmesi kolay bir harekettir. Yarışmacı, hangi egzersizi yaparsa yapsın mutlaka yer hareketlerine başvurur. Bu hareketi, küçük çocuklar bile doğru bir şekilde yapabilirler. Zira sokaklarda, popüler mağazalarda, parklarda ve okul bahçelerinde bunlara çokça rastlanır (Abdülhak ve Beni Atta, 2006). Vücut, kartvil hareketini yaparken derin yatay eksenini etrafında yanal yönde

tam 360 derecelik bir dönüş yapar. Hareketin dayanak noktası birbiri ardına eller ve sonrasında birbiri ardına ayaklardır. Bu nedenle harekete kartvil adı verilmiştir.

Harekette vücudun ağırlık merkezi, omuzların üzerinde ve tam olarak ortada ve düz kalçalarda, gövdede ve bacaklarda devam etmelidir. Böylece vücut öğrencinin hareketinde yöneldiği yöne doğru düz bir çizgide kalmalıdır.



Şekil 2.4. Kartvil hareketini adımları.

Vücudun ağırlık merkezinden herhangi bir sapma, hareketin başarısız olmasına ve onu doğru dikey dairesel biçimde gerçekleştirememesine yol açar. Bu da öğrencinin düşmemek için vücudunu bükmesine ve istenmeyen bir vücut bükülmesine yol açar (Abdülhak, 2011).

Hareket, yan durma, ayakta durma, zıplama, yürüme ve koşma gibi birkaç farklı pozisyonda gerçekleştirilebilir. Hareket için en kolay başlangıç pozisyonu, kollar yanlara doğru yukarı kaldırılmış yanlara açık bir şekilde durmaktır. Bu pozisyondan hareket, sol bacağın kaldırılmasıyla başlar (hareket yönü sola). Vücudun ağırlık merkezinin üzerine kayması için tekrar bir kenara konarak gövde hafif bir salınmayla sola doğru bükülür. Sol el, uzatılması gereken yere konarak sol baktan (50-60) cm mesafe bırakılır. Bu sırada sağ bacak, büyük bir tarafı yukarı sallanarak ve baş biraz geriye kaldırılarak yerden zıplanır (Abdel-Al, ve Al-Sayed, 2002). Sol baktan güçlü bir itme ile iki açık bacakla vücut salınır, eller üzerinde durarak geçilir, böylece vücudun ağırlık merkezi tam ortada olur. Sol el ile yer itilir, böylece sağ bacak yere konarak cismin ağırlık merkezi sağ ele kayar Sağ kol ile arası (50-60) cm'dir. Sağ elle zemini ittikten sonra gövde ilk konumuna ulaşmak için yukarı kalkar.



## **BÖLÜM 3**

### **YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmada kullanılan yöntem ve teknikler, araştırmanın çalışma grubu ve çalışmada yer alan veri toplama araçları ve araştırmanın uygulama aşamalarına yer verilmiştir.

#### **3.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ**

Araştırma modeli olarak Campbell ve Stanley (1996) tarafında geliştirilen ön test son test kontrol gruplu deneysel yöntem kullanılmıştır. Araştırmada uygulama yapılan deney ve kontrol grubu öğrencilerine deneysel işlem öncesi ve sonrası belirli parametrik testler uygulanmıştır. Deneysel yöntemin çalışmalardaki önemine vurgu getiren Novak (Aktaran: Yaman, 2003), bu tür araştırmaların programları destekleme, öğrencileri aktif hale getirme gibi birçok özelliği ortaya çıkardığını vurgulamıştır. McMillan'a (2000) göre bütün deneysel araştırmalarda var olan temel özellik bağımsız değişkenlerin kontrol edilebilmesidir. Bununla birlikte zorlu bilimsel faaliyetin en önemli özelliği, söz konusu faaliyette deneysel yöntemin kullanılmasıdır (Wajih, 2002).

Deneysel yöntemin uygulandığı çalışmalarda öncelikli olarak test edilecek özelliğin belirlenmesi, öğrenme ortamının ve öğrenci özelliklerinin gözden geçirilmesi gerekmektedir (Cobb v.d., 2003). Bu çalışmada, test edilecek özellikler çalışmanın amacına uygun olarak belirlenmiş, öğrenme ortamı spor branşına ve uygulanacak olan parametrik testlere uygun olarak düzenlenmiştir. Öğrencilerin hazır bulunuşlukları dikkate alınarak uygulamaya geçilmiştir.

### **3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ**

Araştırmada rastgele örneklem yöntemi kullanılmış olup, bu yöntem sistematik ve rastgele seçilen durum örneklerinin araştırmanın amacı doğrultusunda amaçlı bir şekilde tasnif edilmesidir (Marshall ve Rossman, 2014). Araştırmacı öncelikle rasgele yöntemi kullanarak evrenden bir örneklem grubu belirlemekte ve daha sonra bu grup içinden araştırmaya en çok katkı yapacağını düşündüğü küçük bir alt grubu seçmektedir (Tashakkori ve Teddlie, 2010). Bu tür bir seçim yöntemi, araştırmacıya topluluğun tüm üyelerinin seçilen örneklem arasında yer alması için eşit bir fırsat vermeyi amaçlamaktadır (Kandil, 1999).

Araştırmanın evrenini, 2021-2022 akademik yılı Kerkük Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu birinci sınıf öğrencilerinden rastgele örneklem yöntemine göre belirlenmiş toplamda 30 öğrenci oluşturmaktadır. Ancak uygulama sırasında başarısız olan öğrenciler ve sakatlananlar hariç tutulmuş, örneklem sayısı grup başına 10 öğrenci olacak şekilde deney ve kontrol olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. İki gruba ayrılan katılımcıların herbirine kura ile belirlenen numaralar verilmiş, katılımcılar tek ve çift sayılar olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Tek sayılar isteğe bağlı rastgele egzersiz yöntemi uygulanan deney grubunu temsil ederken, çift sayılar ise branş öğretmenin artistik cimmastikte kullanıldığı klasik yöntem olan ve öğretmen planı ile sabitlenerek hareketler arası geçişe izin vermeyen yöntemin kullanıldığı kontrol grubunu temsil etmektedir.

### **3.3. VERİ TOPLAMA ARACI**

Araştırmacı tarafından tasarlanan bir değerlendirme formu kullanılarak değerlendirme 10'luk puan sisteminde yapılmıştır. Her öğrenciye iki deneme hakkı verilmiş, seçili beceriler deney grubu ve kontrol grubunda hakemler tarafından değerlendirilmiştir. Ancak bu aşamada hakemlere katılımcıların deney grubu ya da kontrol grubunda olduğu bilgisi verilmemiştir.

Hakemler artistik jimnastik alanında uzmanlığı bulunan akademisyen ve antrenörler arasından belirlenmiş olup deneklerin performanslarından en iyi deneme esas

alınmıştır. Puan değerlendirmesi katılımcının performansı üzerinde 4 hakemin uzlaştığı ve 1'den 10'a kadar olan bir puan olarak kayda geçirilmiştir.

Artistik jimnastik öğrenme alanında uzman görüşleri alındıktan sonra artistik jimnastikte seçili olan becerilerin öğrenilmesinde rastgele antrenman modeli kullanılarak bir program hazırlanmıştır.

### **3.4. ARAŞTIRMANIN UYGULAMA AŞAMALARI**

#### **3.4.1. Yer Minderi İçin Becerilerin Belirlenmesi**

Yer hareket minderinin en önemli temel becerilerini belirlemek amacıyla araştırmacı ek bir anket düzenlemiştir. Daha sonra bu anket, sanatsal jimnastik, kinestetik öğrenme, testler ve ölçüm alanlarında uzman bir gruba sunulmuştur. Bu, minder hareketlerinin en önemli temel becerilerini belirlenmek amacıyla yapılmıştır. Uygulanan anket sonuçlarına göre ortaya çıkan en önemli üç beceri Amut, Überşlak ve Kartvil olarak belirlenmiştir. Buna bağlı olarak da araştırma kapsamında uygulama becerileri olarak bu üç beceri kabul edilmiştir.

#### **3.4.2. Ön Uygulama**

Ön uygulama, araştırmacının test sırasında karşılaştığı olumlu ve olumsuz durumları tespit edebilmesini ve bu durumlara karşı önlem almasını sağlamaktadır (Kasim vd., 1989).

Yardımcı çalışma ekibi oluşturularak Kerkük Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden oluşan bir grup öğrenci üzerinde, ön uygulamaları gerçekleştirilmiş ve bu uygulamalar iki ayrı gün olacak şekilde uyarlanmıştır.

Ön uygulama, aşağıda belirtilen durumları kontrol için planlanmıştır.

- Ön uygulama için seçilen örneklem düzeyini tespit etmek

- Uygulamanın yapılacağı süreyi belirlemek
- Çalışma ekibinin yeterliliğini ve testleri ne derece anladıklarını belirlemek
- Kullanılan araç ve gereçlerin geçerliliğini sanmak
- Çalışmaya katılan öğrencilerin güvenlik ve bütünlüğünü sağlamak için gerekli tedbirleri almak

Ön uygulamalar, ölçme, değerlendirme ve veri toplamada kullanılan temel ve önemli araçlardır. Bunlar, araştırma evreni veya tüm araştırma topluluğu üyelerinin bir örneğini tanımlamak ve ölçmek için tasarlanmış araçlardır (Nuri, 2003). Ön testlerinin uygulanabilir olması ve doğru bilimsel temellere dayanması için çalışmanın öncesinde araştırmacı tarafından deney ve kontrol gruplarına uygulanacak becerilere ilişkin bilgilendirme notu verilmiştir.

Bu aşamada aşağıdaki adımlar izlenilmiştir.

- Kamera, deneğin görebileceği uygun bir yere kurulmuştur.
- Öğrencilere birden ona kadar numara verilerek buna uygun sıraya geçmeleri sağlanmıştır.
- Öğrenci beceriyi gerçekleştirmeye başlamadan önce video kaydı başlatılmıştır.

Araştırmanın uygulama sürecinde Kerkük Üniversitesinde görevli 2 öğretim elemanından yardım alınmıştır. Program tasarlarken ve uygularken araştırmacı aşağıdakileri dikkate almıştır: Programın her grup için uygulanması eş zamanlı olarak 9 hafta sürmüştür. Bu üniteler haftada iki gün uygulanmış olup toplamda 18 çalışma günü olarak yürütülmüştür. Program genel ve özel alıştırmalar içermiştir. Çalışmalar eğitim bölümü ve uygulama bölümünden oluşmuştur. Resimler çizimler kullanılmış; beceriler, jimnastikçi tarafından gerçekleştirilen bir videoda gösterilmiştir. Bununla öğrencilerin hareket programlarını geliştirmek ve düzeltmek amaçlanmıştır. Çalışmalar, her iki grup için de 45 dakikalık sürelerle uygulanmış, ihtiyaç duyulduğunda 5 dakika dinlenme araları verilmiştir.

### **3.4.3. Son Test**

Eğitim programı ve on sekiz ünitenin uygulanması tamamlandıktan 3 gün sonra, araştırma örnekleminin son testleri yapılmıştır. Testler Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu jimnastik salonunda ve yardımcı çalışma ekibi eşliğinde yapılmış olup testlerin sonuçlarını etkileyen değişkenlerden kaçınmak için testlerin zamanı ve yeri, kullanılan beceri ve araçların değerlendirilmesi ve uygulama yöntemi açısından n testlerde kullanılan şartlar birebir dikkate alınmıştır.

### **3.5. VERİ ANALİZİ**

Elde edilen ham puanları işlemek için SPSS24 paket programı kullanılmıştır. Çalışma grubunun sayılarının her iki grupta da 10 katılımcı olması nedeniyle non-parametrik testlerden mann whitney-u kullanılmıştır. Araştırmanın uygulanacağı deney ve kontrol gruplarının birbirine göre benzerlik düzeylerini incelemek için bağımsız grupların karşılaştırılması yapılmıştır.

### **3.6. SAYILTILAR**

Araştırma kapsamında belirlenen uzman hakemlerin verdikleri puanların araştırmaya katılan deneklerin performanslarını yansıttığı varsayılmaktadır.

### **3.7. SINIRLILIKLAR**

Araştırmada elde edilen veriler 2021 -2022 Kerkük niversitesi beden eğitimi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden elde edilmiş olup bu veriler 10 deney, 10 kontrol grubu ğrencisi verileri ile sınırlıdır.

Araştırma kapsamında elde edilen ve analizi yapılan veriler hakemlerin değerlendirme puanları ile sınırlıdır.

## BÖLÜM 4

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar ayrıntılı bir şekilde verilmiş, deney ve kontrol gruplarına ilişkin bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.1. Kontrol ve denek grubunun yaş, boy ve vücut ağırlıkları ortalamaları ve standart sapmaları.

	Deney		Kontrol	
	Ort	SS	Ort	SS
<b>Yaş (yıl)</b>	20,20	0,91	20,70	1,05
<b>Boy (cm)</b>	172,20	3,93	172,40	5,29
<b>Vücut Ağırlığı (kg)</b>	70,30	5,81	70,40	5,03

Tablo 4.1’de bulgular araştırmadaki rastgele ye kurallar seçilmiş Deney ve kontrol grubunun yaş boy ve vücut ağırlığı verileri görülmektedir.

#### 4.1. DENEY VE KONTROL GRUPLARININ ARTİSTİK JİMNASTİK HAREKETLERİNİN ÖN TEST ÖLÇÜM SONUÇLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Tablo 4.2. Deney ve kontrol gruplarının amut hareketine yönelik ön test ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması.

Grup	N	Sıra Ort.	Sıra Topl.	U	p
<b>Deney</b>	10	10,05	100,5	45,5	<b>0,70</b>
<b>Kontrol</b>	10	10,95	109,5		

Tablo 4.2’de verilen analiz sonuçlarına göre; artistik jimnastik hareketlerinden amut hareketine yönelik ön test sonuçlarının deney ve kontrol grupları ile arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ( $p=0,7$ ).

Tablo 4.3. Deney ve kontrol gruplarının überşlak hareketine yönelik ön test sonuçlarının karşılaştırılması.

<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ort.</b>	<b>Sıra Topl.</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>Deney</b>	10	11,40	114,00	41,000	<b>0,47</b>
<b>Kontrol</b>	10	9,60	96,00		

Tablo 4.3’de verilen analiz sonuçlarına göre; artistik jimnastik hareketlerinden überşlak hareketine yönelik ön test sonuçlarının deney ve kontrol grupları ile arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir( $p=0,4$ ).

Tablo 4.4. Deney ve kontrol gruplarının kartvil hareketine yönelik ön test sonuçlarının karşılaştırılması.

<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ort.</b>	<b>Sıra Topl.</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>Deney</b>	10	11,35	113,50	41,500	<b>0,3</b>
<b>Kontrol</b>	10	9,65	96,50		

Tablo 4.4’de verilen analiz sonuçlarına göre; artistik jimnastik hareketlerinden kartvil hareketine yönelik ön test sonuçlarının deney ve kontrol grupları ile arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir( $p=0,3$ ).

## **4.2. DENEY VE KONTROL GRUPLARININ ARTİSTİK JİMNASTİK HAREKETLERİNİN SON TEST ÖLÇÜM SONUÇLARINA İLİŞKİN BULGULAR**

Tablo 4.5. Deney ve kontrol gruplarının amut hareketine yönelik son test ölçüm sonuçlarının karşılaştırılması.

<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ort.</b>	<b>Sıra Topl.</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>Deney</b>	10	15,2	152	3,000	<b>0,00</b>
<b>Kontrol</b>	10	5,8	58		

Tablo 4.5'te verilen analiz sonuçlarına göre; artistik jimnastik hareketlerinden amut hareketine yönelik son test sonuçlarının deney ve kontrol grupları ile arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ( $p=0,00$ ). Bu durumda ortalama sonuçlar incelendiğinde üzerinde araştırma yapılan grup olan deney grubunun amut hareketini öğrenmeye yönelik etkilenme durumunun son test sonuçlarının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.6. Deney ve kontrol gruplarının überşlak hareketine yönelik son test sonuçlarının karşılaştırılması.

<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ort.</b>	<b>Sıra Topl.</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>Deney</b>	10	15,50	155,00	0,00	<b>0,00</b>
<b>Kontrol</b>	10	5,50	55,00		

Tablo 4.6'da verilen analiz sonuçlarına göre; artistik jimnastik hareketlerinden überşlak hareketine yönelik son test sonuçlarının deney ve kontrol grupları ile arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p=0,00$ ). Bu durumda ortalama sonuçlar incelendiğinde üzerinde araştırma yapılan grup olan deney grubunun überşlak hareketini öğrenmeye yönelik etkilenme durumunun son test sonuçlarının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.7. Deney ve kontrol gruplarının kartvil hareketine yönelik son test sonuçlarının karşılaştırılması.

<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b>Sıra Ort.</b>	<b>Sıra Topl.</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>Deney</b>	10	15,50	155,00	0,00	<b>0,00</b>
<b>Kontrol</b>	10	5,50	55,00		

Tablo 4.7'de verilen analiz sonuçlarına göre; artistik jimnastik hareketlerinden kartvil hareketine yönelik son test sonuçlarının deney ve kontrol grupları ile arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p=0,00$ ). Bu durumda ortalama sonuçlar incelendiğinde üzerinde araştırma yapılan grup olan deney grubunun kartvil hareketini öğrenmeye yönelik etkilenme durumunun son test sonuçlarının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.



## BÖLÜM 5

### TARTIŞMA VE SONUÇ

#### 5.1. TARTIŞMA

Bu bölümde bulgular kısmında elde edilen veriler yorumlanarak, benzer araştırmalarda elde edilen sonuçlarla birlikte analiz edilmiştir. Bu bağlamda yapılan araştırmada artistik jimnastikte isteğe bağlı rastgele egzersiz planlama yöntemine göre hazırlanan eğitim programının amut, überslak ve kartvil hareketleri üzerindeki etkisi açısından ele alınıp incelenmiştir.

Elde edilen istatistiksel analizlere göre, artistik jimnastik hareketlerinden amut, überslak ve kartvil yer hareketlerine yönelik ön test sonuçlarının deney ve kontrol grupları ile arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Bu durumda deney ve kontrol gruplarının ölçüm öncesinde eşit oldukları belirlenmiştir.

Bununla birlikte deney ve kontrol gruplarının artistik jimnastik hareketlerinin son test ölçüm sonuçlarına ilişkin bulgular incelendiğinde artistik jimnastik hareketlerinden amut hareketine yönelik son test değerlerinde deney grubu ile kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda rastgele öğretim yöntemine göre uygulanan öğretim programına tabi tutulan öğrencilerin beceri düzeylerindeki artışın kontrol grubundaki verilerine oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer çalışmalar incelendiğinde yapılan bir çalışmada kadın jimnastik öğrencilerinin amut hareketini öğrenmelerine yönelik uygulanan öğretim programında deney grubunun performansının daha etkin olduğu belirlenmiştir. (Faris, 2020). Bununla birlikte Fitts (1984), deney grubunun kontrol grubuna göre beceriyi daha iyi öğrendiğini vurgulamış ve bu durumu isteğe bağlı rastgele egzersizin özelliği olan örtüşen becerilerin, öğrenciyi her beceri için motor programı ezberlemeye zorlaması şeklinde

ifade etmiş, aynı zamanda beceriler arasındaki hareketin, motor programla meşgul olması ve bir planın yeniden oluşturulmasını sağlarken, becerinin her tekrarında motor görevinin yerine gelmesinin öğrenme sürecini pekiştirdiğini belirtmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının überşlak hareketine yönelik son test sonuçları incelendiğinde überşlak hareketine yönelik son test sonuçlarında deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Deney grubundaki öğrencilerin rastgele öğretim yöntemine göre uygulanan öğretim programı ile elde ettikleri überşlak beceri düzeyinin kontrol grubunun düzeyinden daha yüksek olduğu önem arz etmektedir. Literatürde benzer çalışmalar incelendiğinde; uygulanacak öğretim programının değişmesi veya iyileştirilmesinin öğrenciler üzerinde olumlu etkiler yarattığını beliten Wajeeh, (2000) bu durumu isteğe bağlı rastgele egzersiz programında uygulanan her becerinin bir diğer beceriyi de etkileyerek daha kalıcı olduğu ve öğrencilerin performanslarını daha belirgin hale getirdiği şeklinde ifade etmiştir. Benzer bir araştırmaya göre Karmelis Futbol Kulübü oyuncularına uygulanan rastgele antrenman planlama yönteminin oyuncuların performansları üzerinde olumlu etkiler yarattığı tespit edilmiş, ayrıca performansın geliştirilmesinde rastgele öğretim yönteminin sıralı öğretim yöntemine göre daha iyi sonuçlar verdiği belirtilmiştir (Rashid, 2009).

Deney ve kontrol gruplarının kartvil hareketine yönelik son test sonuçları incelendiğinde artistik jimnastik hareketlerinden kartvil hareketine yönelik son test sonuçlarında deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Deney grubundaki öğrencilerin rastgele öğretim yöntemine göre uygulanan öğretim programı ile elde ettikleri Kartvil beceri düzeyinin kontrol grubunun düzeyinden daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Benzer araştırmalar incelendiğinde, son testlerinin analiz sonuçlarında deney grubunun kontrol grubuna göre daha iyi sonuçlar elde ettiğini belirten Amer, (1998), bunun nedenini, becerilerin performansı tamamen öğrencinin iç kontrolüne bağlı olan rastgele alıştırmaların doğasıyla uyumlu olmasına bağlamaktadır ve bu duruma ek olarak öğrenci beceriyi öğrenirken belirli formül ve düşünce boyutuna ihtiyaç duymaktadır. Bu bakımdan öğretici becerinin türünü, nasıl gerçekleştirileceğini ve onu kullanma amacını öğrenciye tanıtılmalıdır. Öğrencinin

gerçekleştirdiği beceriler, nitelik ve nicelik olarak yetenekleriyle orantılı olmalı; en yüksek düzeyde öğrenme yoluyla elde edilebilecek bir eğitim durumuna uygun ideal bir tekrar miktarı belirlenmelidir şeklinde ifade etmektedir. Literatürde araştırma sonuçlarını destekler nitelikte benzer çalışmalar mevcuttur (Laftah, 2015; Wafaa, 2000; Al-Jubouri, 2015; Susan, 2013).

Tüm bunlarla birlikte literatürde az sayıda farklı sonuçlar belirten araştırmalar da mevcuttur. Bunlardan birinde becerilerin öğrenilmesinde uygulanan buluş yolu ile öğretim yönteminin rastgele öğretim yöntemine göre daha iyi sonuçlar elde ettiği belirtilmiştir (Ghada, 2014). Uygulanan her farklı yöntemin beceriler üzerinde etkisinin olduğunu belirten Hasan (2016), araştırmasında kartvil ve amut hareketinin öğretiminde uyguladığı iki farklı yöntemin de beceri gelişimi üzerinde etkili olduğunu ifade etmiştir.

Sonuç olarak uygulanan rastgele öğretim programının öğrencilerin öğrenme becerileri üzerinde olumlu etki yarattığı ve performanslarını etkilediği tespit edilmiştir. Araştırmacı performanstaki bu gelişmeyi; öğrencilerin odaklanmalarına, dikkatlerine ve performansları hakkında farklı geri bildirim kalıpları elde etmelerine yardımcı olan rastgele öğretim yöntemi araştırmalarının etkinliğine bağlamaktadır. Aynı zamanda, motor beceri performansının doğasının daha iyi anlaşılmasına yardımcı olan zihinsel düşünce de buna katkıda bulunmaktadır. Bu bulguları destekler nitelikte sonuçlara ulaşan Nabil (2005), motor becerinin zihinde doğru bilgi ve tekrar ile geliştiğini vurgulamış, Muhammed (2011), ise oyuncunun beceriyi sürekli tekrarlama yoluyla otomatik olarak gerçekleştirebileceğini aktarmıştır.

Bununla birlikte kontrol grubu ile izlenen geleneksel yöntemin (açıklama ve model kullanımı) öğrenme becerileri üzerinde olumlu bir etkisinin olmasında öğreticinin becerileri açıklanmasına ve dönüt vererek hareket tekrarı sağlamasına ayrıca, öğrenci takibine, hataların düzeltilmesine ve kontrol grubu üyelerinin eğitim birimlerine olan bağlılığına dayandırmaktadır. Youssef Katami'nin (2011) da Cabbar'dan (2000)' da göre beden eğitimi öğretmeni, öğrencilerin sportif faaliyetlerine yön vermesi açısından eğitim sürecinin ana faktörüdür. Bununla birlikte öğretmen, öğrencilere eğitimin amaçlarına ulaşmak için çok ve dikkatli çalışma ile birlikte istek ve

motivasyon aşular. İyi bir öğretmen dersi hazırlayan, düzenleyen ve organize eden kişidir. Dersin uygulanması sırasında bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak öğretim becerilerinde kolaydan zora doğru verir. Bunun yanı sıra iyi bir öğretmen, doğru öğretim yöntem ve metotlarını seçme, amaçların gerekleri doğrultusunda bunlardan uygun olanları kullanma becerisine sahiptir.

Bu nedenle öğrenci, zaman zaman anlık ve değişen bir ortama ihtiyaç duyar. Khion (2002)'a göre beceriler değişken çevre koşulları altında uygulanmalıdır. Bu, hızlı ve uygun yanıtlar gerektirir. Çünkü her uygulama, farklı çevre koşulları nedeniyle diğer uygulamadan farklıdır.( Khion, 2002).

Ayrıca beceride en sık yapılan hataların ortaya konması ve en iyi performansa ulaşmak için bu hataların düzeltilmesi öğrencinin motor performans sırasında bu hatalardan kaçınmasına yardımcı olmuştur. Bu bağlamda Asmaa (2005), öğrencinin odağını doğru performanstan uzaklaştırmayacağını ve bir öğrenme deneyimi olarak ele alınması gerektiğini, yani elinden gelenin en iyisini yapmak için hatayı düzeltilmesi gerektiğini belirtir.

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizi sonucunda artistik jimnastikte araştırma kapsamında belirlenmiş olan Amut, Überşlak ve Kartvil hareketlerinin öğretiminde kullanılan isteğe bağlı rastgele egzersiz yönteminin öğretmen planı ile işlenen derslere oranla daha etkili bir beceri gelişimi sağladığı belirlenmiş olup, tek bir eğitim biriminde birden fazla beceri üzerine çalışılması ve çeşitli beceri türlerinin rastgele ve art arda alıştırma şeklinde uygulandığı bu egzersiz yönteminin artistik jimnastik eğitiminde kullanılmasının etkili olacağı sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte artistik jimnastik eğitime katkı sunacağı düşünülen aşağıdaki öneriler getirilmiştir.

## 5.2. SONUÇ

- Diğer jimnastik becerilerin öğretiminde isteğe bağlı rastgele egzersiz programından yararlanılması önerilebilir.

- Farklı branşlarda rastgele öğretim programından yararlanarak araştırmalar yapılması önerilebilir.
- Farklı öğretim programları uygulanarak rastgele öğretim programının performans üzerine etkisi ile karşılaştırılması önerilebilir.

## KAYNAKLAR

Abd al-Salam, A. ve Jassim, H. "Erkekler İçin Uluslararası jimnastik Tahkim Yasası" *Darü'l-vatani, Bağdat*. 20. (1976).

Abdel Hadi, H. "Genel jimnastik İçin Önerilen Bir Programın Fiziksel Uygunluğunun Bazı Bileşenleri Üzerindeki Etkisi" *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İskenderiye Üniversitesi Erkek Beden Eğitimi Fakültesi, Mısır*. (2005).

Abdel Raouf, R. "Mühendislik Tasarımının Modifikasyonu Işığında, Atlama Masası Üzerinde Beceri Performansının Biyomekanik Özellikleri" *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, El-Haram Beden Eğitimi Fakültesi, Helwan Üniversitesi, Mısır*. (2004).

Abdel-Fattah, E. "Motor öğrenmede toplam yöntemi ve yarışmaları kullanmanın birincil aşamadaki performans düzeyi üzerindeki etkisi" *Araştırma 6/1, Helwan Üniversitesi Kütüphanesi, Kahire*. (1983).

Abdel-Aal, A. ve El-Sayed, M. "Eserü Bazu İstihdami Esalibi'l-Ameli'l-Adeli Li Tenmiti'l-Kuvveti'l-Mümeyyize Bi's-Surati Ala Dinamikiyeti Nümüvvü Bazi'l-Hasaisi'l-Bedeniyye Ve Müsteva'l-Edai'l-Mehari Li's-Şaklebeti'l-Emamiyye Ale'l-Yedeyn Ala Hisani'l-Kafzi" *Teoriler ve Uygulamalar Dergisi, Beden Eğitimi Fakültesi, İskenderiye, Mısır*. (2002).

Abdel-Aal, A. ve El-Sayed, M. "Kadın Ritmik jimnastikçilerin Ağırlık Antrenmanlarının Ayak Eklemine Çalışan Kasları Güçlendirmek İçin Kullanılmasının Etkinliği ve Bazı Temel Grup Becerilerinin Performans Düzeyine Etkisi" *Zagazig Üniversitesi Kütüphanesi, Mısır*. (2002).

Abdul Hadi, M. A. ve Ali ve Uassen, H. "Çeviklik İçin Özel Egzersizler Ve Bunların Genç Basketbolunda Bazı Temel Becerilerin Geliştirilmesine Etkisi" *Irak Beden Eğitimi Bilimleri Dergisi*. (2008).

Abdul Majeed, M. ve Al-Yasiri, M. "Beden Eğitimi Ve Sporda Ölçme Ve Değerlendirme" *Warraq Foundation, Amman, Ürdün*. (2003).

Abdul Sattar, J. ve Aida, A. H. "Kızlar İçin Çağdaş jimnastik" *Baskı ve yayıncılık için Dar Al-Hikma*. 145. (1991).

Abdülhak, İ. S. "Beden Eğitimi Fakültesi Öğrencilerinin jimnastikte Beceri Performans Düzeylerinin Artırılmasında Beceri Eğitimi İle Birlikte Uygulanan Zihinsel Antrenman Programının Etkisi" *İslam Üniversitesi Dergisi*. Dosya19. Sayı1. 519- 538. Gazze, Filistin.(2011).

Abdülhak, İ. ve Beni Atta, A. "Yer Minderinde Amuda Kalkma Ve Yan Takla Becerilerinin Performansını İyileştirmede Anında ve Gecikmeli Geri Bildirim

*Etkisi" An-Najah Üniversitesi, Beşeri Bilimler Dergisi, Dosya20, Sayı3, 730-716, Nablus, Filistin (2006).*

Abdülhak, İ. ve Lidova, I. "Najah Üniversitesi Beden Eğitimi Öğrencileri Arasında jimnastikte Beceri Performansı Düzeyinde Göreceli Güç ve Ağırlık İlişkisi" **An-Najah Üniversitesi Beşeri Bilimler Dergisi**. Dosya 18, Bölüm 2, Filistin. (2003).

Adli, H. B. "Yer Hareketlerinde Artistik Gruplar" **Kahire, Darü'l-fikri'l-arabi**, 13. (1998).

Amer, İ. K. "Bilimsel Araştırma Ve Bilgi Kaynaklarının Kullanımı" **Amman, Dar Al-Baroozi Scientific**, 140.( 1999).

Amer, R. S. "Farklı Eğitim Sistemleri Ve Çaba Koşulları Altında Kümelenmiş Eğitim Yöntemlerini Kullanarak Ustaca Öğrenme" Doktora tezi, **Bağdat Üniversitesi, Beden Eğitimi Fakültesi**, 240.( 1998).

Arnoff, W. "Öğrenme Psikolojisinde Kuramlar ve Sorunlar" Çev. Adel Ezz El-Din vd., **Kahire, Dar McGarr ve Hill Press**, 12.( 1981).

Asmaa, H. "Te'sirü İstihdami't-Tağziye Er-Raciatü'l-Kavmiyye Ve'l-Meriyye Ala Musteva Edai Meharitye'l-İrsal Ve'l-İstikbal Ve Kurati't-Taira" **Mecelletü Terbiyetü'r-riyaziyye**. Dosya,14. Sayı1, 162. (2005).

AL-Sabaa, A. "Farklı Eğitim Sistemleri Ve Çaba Koşulları Altında Kümelenmiş Eğitim Yöntemlerini Kullanarak Ustaca Öğrenme" **Doktora tezi, Bağdat Üniversitesi, Beden Eğitimi Fakültesi**. 240.(1998).

Asmaa, H., Te'sirü İstihdami't-Tağziye Er-Raciatü'l-Kavmiyye Ve'l-Meriyye Ala Musteva Edai Meharitye'l-İrsal Ve'l-İstikbal Ve Kurati't-Taira, **Mecelletü Terbiyetü'r-riyaziyye**, 14/1, 2005.

Alfar, M. M. "Öğrenme Zorlukları Rehberi" **1. Baskı, Dar Yafa**. (2003).

Arlı, Mine, Hamil NAZİK. Bilimsel Araştırmaya Giriş. Ankara: Gazi Kitabevi. (2001).

Cobb, Paul, Jere CONFREY, Andrea DISESSA, Richard LEHRER, Leona SCHAUBLE. "Design Experiments in Educational Research. *Educational Researcher*" 32 (1). (2003).

El-Bakri, L. H. S. " Badmintonda Bazı Temel Becerilerin Öğrenilmesinde Rastgele Ve Gruplandırılmış Egzersiz Çizelgeleme Kullanımının Etkisi" yayınlanmamış yüksek lisans tezi, **Bağdat Üniversitesi, Bağdat**. (2000).

Esawy, A. M. "Öğrenme ve Öğretme Psikolojisi" **Dar Usame, Amman**. (2003).

El-Khouli, E. E. ve Ratib, U. K. "Çocuk İçin Kinetik Eğitim" 3. Baskı, **Dar Al-Fikr, Kahire**. (1994).

El -Rashidat, A. ve Al -Jaini, N. "Eğitime Giriş" 1. baskı, **Dar Al-Shorouk, Kuveyt.** (1994).

El-Sabaa, A. R. "Farklı Eğitim Sistemleri ve Çaba Koşulları Altında Kümelenmiş Ve Dağıtılmış Eğitim Yöntemini Kullanarak Beceri Öğrenimi" yayınlanmamış doktora tezi, **Bağdat Üniversitesi, Bağdat.** (1998).

Eman, H. S. "Sıralı ve rastgele egzersiz, genç futbol için motivasyon ve bazı becerileri öğrenmede artırıldı" **Al-Mustansiriya University - Journal of the College of Basic Education.** 91.(2015).

Fawzy, A. E. "Spor Motor Becerileri İçin Öğrenme Psikolojisi" **Darü'l-Maarif, İskenderiye.** (1980).

Fitts D.M. "quoted by amold book developing sport skills" **New jersey motor skills.** (1984).

Fadel, A. C. "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Öğretim Yeterlikleri Ve Ortaokul Öğrencilerine Bazı Motor Becerilerin Kazandırılması İle İlişkisi" **Yüksek Lisans tezi, Temel Eğitim Koleji, Diyala Üniversitesi,3.** (2011).

Fawzi, Y. ve Adel, A. B. "jmnastik Eğitiminde Teoriler Ve Bilimsel Temeller" **Kahire, Dar Al-Fikr Al-Arabi,** 218.( 1985).

Faris, M. N. A. "Kadın Gimnastik öğrencilerinin Amut hareketi öğrenmelerinde eğitim yaklaşımının etkisi" **Uluslararası Spor Teknolojisi Akademisi.**(2020).

Ghada, M. S. "Kız öğrencilere artistik cimnastikte bazı motor becerilerin kazandırılmasında sıralı ve gelişigüzel egzersiz çizelgelemesine göre güdümlü keşif yönteminin etkisi" **Beden Eğitimi Dergisi,** 26, 4, 196-206.(2014).

Galley, & Foster. "Human Movement" 2nd ed, **Longman Singapore Publisher, printed in Singapore.** (1988).

Ghabayen, O. M. "Eğitim Çantaları İle Kendi Kendine Öğrenme" 1. baskı, **Darü'l-Mesira, Amman.** (2001).

Hebert, E. P. v.d., "Practice schedule effects on the performance and learning of low-and high-skilled students: An applied study" **Research Quarterly for Exercise and Spor,t** 67.1. 52-58. (1996).

Hasan, Y. S. "Kadınlarda artistik cimnastikte Amut hareketi ve Kartvil hareketi becerilerinin öğrenilmesinde iki eğitim tarzının etkisi" **Bağdat Üniversitesi - Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi Kütüphanesi.**(2016).

Kasım, L. S. "Kapalı ve Açık Becerilerde Bazı Öğrenmelerin Kazanıma ve Performans Düzeyinin Gelişimine Etkisi" Doktora tezi, **Bağdat Üniversitesi, Beden Eğitimi Koleji,** 119.( 1996).

Kasım, A. v.d., "Beden Eğitiminde Testler Ve Ölçütler" **Musul, Higher Education Press.** 187.( 1989).



- Kasim, L. "*Kapalı Ve Açık Becerilerde Bazı Öğrenme Yöntemlerinin Kazanım Ve Performans Düzeyinin Gelişimine Etkisi*" Doktora tezi, *College of Physical Education, University of Bağdat Kütüphanesi* . 11.( 1997).
- Kasim, L. "*Motor Öğrenme Konuları*" *University of Bağdat Kütüphanesi*. S189.( 2005).
- Kanawati, H. M. ve Issa, M. M. "*Temel Beden Eğitimi*" *Mektebetü Al-Rasheed*. (1998).
- Khion, Y. "*İlke ve Uygulama Arasında Kinetik Öğrenme*" *Matbaatü Sahra, Bağdat*. 24. (2002).
- Katami, Y. ve Katami, N. "*Sınıfta Öğrenme Psikolojisi*" *Dar Al-Shorouk, Amman*. (2011).
- Lütfi, A. "*Beden Eğitimi ve Hareket Öğrenmeyi Öğretme Yöntemleri*" *University Books House, İskenderiye*. (1972).
- Laftah, İ. A. "*Bazı artistik cimnastik becerilerinin öğrenilmesinde rasgele ve sıralı egzersiz planlamasının etkisi*" *Hafif düzeyde engeli olan bir insan örneklemini üzerinde deneysel bir çalışma. Asyut Üniversitesi. Beden Eğitimi Yüksekokulu*. (2015).
- Mohamed, S. H. ve Hamdi, A. "*Voleybolun Bilimsel Temelleri Ve Ölçüm Yöntemleri, Kahire*" *Al-Kitab Center for Publishing*, 155.( 1997).
- Muhammed, N. ve Muhammed, H. A. "*Beden Eğitimi Ve Spor Psikolojisinde Ölçüm*" *Kahire, Dar Al-Fikr Al-Arabi*, 151. (2000).
- Muhammed, V. M. "*Patlayıcı Kuvvet Antrenmanının Gençlerin Bazı Voleybol Becerilerini Geliştirmek Üzerindeki Etkisi*" Yüksek Lisans Tezi, *Temel Eğitim Fakültesi, Diyala Üniversitesi*. 92.( 2011).
- Mahjoub, W. "*Kinetik gelişme*" *Higher Education Press, Bağdat*. (1987).
- Mahmud, İ. W. "*Öğrenme, Temelleri, Teorileri ve Uygulamaları*" *Dar Al-Maarif, İskenderiye*. (1984).
- Maynel, K. "*Motor Öğrenme*" Çeviren Abdul Ali Nassif. **2. Baskı, Bağdat Kütüphanesi** . (1987).
- Mahjoub, W. "*Motor Öğrenme ve Eğitim Programı*" *Milli Kütüphane, Bağdat*. (2000).
- Mcmillan, J. H. "*Fundamentals For The Consumer*" Educational Research. *NY: Addison Wesley Longman, USA*. (2000).
- Marshall, C. ve Rossman, G. B. "*Designing Qualitative Research*" *New York: Sage*. (2014).

Mehdi, M. "Patlayıcı Kuvvet Antrenmanının Gençlerin Bazı Voleybol Becerilerini Geliştirmek Üzerindeki Etkisi" **Yüksek Lisans Tezi, Temel Eğitim Fakültesi, Diyala Üniversitesi.** 92.( 2011).

Nabil, M. Ş. "Kinesiyoloji Gelişim Ve Kinetik Öğrenme Olgular Ve Kavramlar" **Diyala Üniversitesi Kütüphanesi** 110.( 2005).

Nahida, A. Z. "Kinetik Eğitimde Kavramlar" ed2. **Baskı ve tasarım için Dar Al-Diyaa, Irak - Necef Al-Ashraf.** (2010).

Nassima, A. S. "jimnastikte Bazı Temel Becerilerin Öğrenilmesinde Görsel Ve İşitsel Araçların Kullanılmasının Yer Hareketi Sistemine Etkisi" Yüksek Lisans Tezi, **Diyala Üniversitesi Kütüphanesi** , (2008).

Nuri, İ. A. ve Rafi, S. A. "Bilimsel Araştırma" S 69.( 2003).

Osman, M. A. "Kinetik öğrenme ve spor eğitimi" **1. Baskı, Dar Al-Qalam, Kuveyt.** (1987).

Remziye, e. "Öğrenme -Psikolojik Araştırma - Açıklayıcı, Yönlendirici" **Kahire, Anglo-Egyptian Press,** 13.( 1971).

Rashid, N. F. "Futbolcular tarafından tercih edilmeyen erkeklerin beceri performansının geliştirilmesinde rastgele egzersiz ve sıralı egzersiz programlanması yöntemlerinin kullanılmasının etkisi".(2009).

Susan, S. D. "Kadın artistik cimnastiğinde paralel alet üzerinde kinetik zincirin öğrenilmesinde sıralı ve rastgele egzersiz yöntemleri ile örtüşen zihinsel antrenman çalışmalarının etkisi" **Beden Eğitimi Bilimleri Dergisi,** MG. 6,3, 68-93(2013).

Saeb, A. A. ve Abdel Salam, A. "jimnastik Hareketlerinin Pratik Ve Eğitici Temelleri" 25.( 1979).

Sawsan, A. vd., "jimnastik ve Öğretim Yöntemleri" **Mısır Gençlik Kurumu,** 1-2.( 1983).

Schmidt, A. Richard, "Motor Learning And Performanc" **Chicago, ili Human Kenttics.** 111.( 1991).

Shaima, A. M. ve Yacoub, Y. "Artistik jimnastikte Motor Becerileri Öğrenmenin Temel İlkeleri" **1. baskı Bağdâd, Al-Nour Office.** 19.( 2009).

Schmidt, A. Richard. "Motor Learning and Performance" **Human kinetics Books champiah illinois.** (1991).

Shalash, N. M. ve Mahmoud, E. S. "Kinetik Öğrenme" **Dar Al-Kutub, Musul Üniversitesi, Musul.** (2000).

Shalash, N. M. ve Mahmoud, E. S. "Kinetik Öğrenme" **Dar Al-Kutub, Basra.** (1994).

Shalash, N. ve Mahmoud, A. "Kinetic Learning" 2nd Edition, **Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, Musul Üniversitesi.** (2000).

Singer, N. Robert. N. "Motor Learning and human performance" **MC Millan Publishing, New York, Co 1 nc.** (1980).

Şakir, N. "Kinesiyoloji, Gelişim Ve Kinetik Öğrenme, Olgular Ve Kavramlar" **Diyala Üniversitesi Kütüphanesi** . 110.( 2005).

Taha, A. M. "Motor Öğrenmede Kapalı Devre Teorisi" **1. baskı, Dar Al-Fikr Arabi, Kahire.** (1999).

Tashakkori, A. ve Teddlie, C. "Sage Handbook Of Mixed Methods in Social & Behavioral Research" (2nd Ed.). **Thousand Oaks, CA: Sage.** (2010).

Tariq, N. M. "Yoğun ve dağıtık egzersiz yöntemlerini kullanmanın bazı jimnastik becerilerinin öğrenilmesinde ve öğrenilmesinin aktarılmasında etkisi" yayınlanmamış doktora tezi, **College of Physical Education, Bağdat Üniversitesi,** (2001).

Wafaa, S. M. "Bazı Yüzme Türleri İçin Rastgele Değişken Egzersiz Ve Değişken Kümülatif Egzersiz Kullanımının Öğrenme Düzeyinin Gelişimine Etkisi" **Yüksek Lisans Tezi, Bağdat Üniversitesi, Beden Eğitimi Yüksekokulu.** (2002).

Wajeeh, M. "Kinetik Analiz, Bağdat" **Higher Education Press.** 273.( 1987).

Wajeeh, M. J. "Bilimsel Araştırma ve Yöntemleri" **Bağdat, Dar Al-Kutub.** 299.( 2002).

Wajeeh, M. J. "Öğrenme Ve Eğitim Planlaması: Bir Kinesiyoloji Ansiklopedisi" **Amman, Dar Wael for Printing and Publishing.** 168.( 2000).

Wajih, M. ve Ahmed, A. "Hareket Öğrenmenin Kökenleri" **Musul, Üniversite Basım, Yayıncılık ve Çeviri.** 11.(2002).

Wafaa, S. M. "Bazı yüzme türleri için değişken rastgele egzersiz ve değişken grup egzersizi kullanmanın öğrenme düzeyinin gelişimine etkisi" Yüksek Lisans tezi, **Bağdat Üniversitesi, Beden Eğitimi Koleji.** 28. (2000).

Van Dalen, Duo Bold. B. "Research Methods in Education and Psychology" **3. baskı, (çeviren) Muhammad Nabil Nofal v.d., The Anglo-Egyptian Bookshop, Kahire.**(1984).

Yaman, S. "Fen Bilgisi Eğitiminde Probleme Dayalı Öğrenmenin Öğrenme Ürünlerine Etkisi" **Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.** (Yayınlanmamış Doktora Tezi) (2003).

Zaghloul, M. S. vd., "Beden Eğitiminde Eğitim Teknolojisi ve Yöntemleri" **1. Baskı, Tanta Dergisi.** (2001).

Zayoud, N. F. vd., "Sınıfta Öğrenme ve Öğretim" **Dar Al-Fikr, Amman.** (1999).

**EK AÇIKLAMALAR**

**ANKETLER**

**Ek 1: Yer hareket minderi üzerinde temel becerileri belirlemek için anket sunulan hocaların ve uzmanların isimleri**

	Unvan	Adı	İhtisas	Çalışma yer,
1	Prof	Maha Sabri Hasan	Jimnastik/Psikoloji	Kerkük Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu
2	Prof	İhsan Kaduri Emin	Jimnastiğiniziz/eğitiminiz	Kerkük Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu
3	Dr. Öğr. Üyesi	Weam Amer Abdullah	Ölçüm ve değerlendirme	Kerkük Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu
4	Dr. Öğr. Üyesi	Metin Süleyman Salih	Motor öğrenme	Kerkük Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu
5	Dr. Öğr. Üyesi	Moad Mana Allavi	Jimnastik/öğretim yöntemleri	Kerkük Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu
6	Dr. Öğr. Üyesi	Saif Rashid Ghanem	Fizyoloji	Tikrit Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu
7	Dr. Öğr. Üyesi	Atef Abdul Khaleq Ahmed	Eğitim	Tikrit Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu
8	Dr. Öğr. Üyesi	Lokman Salih Kerim	Kinestetik öğrenme	Kerkük Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu

## **Ek 2: Anket Formu**

**Karabük Üniversitesi**

**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi**

**Lisansüstü / Yüksek Lisans çalışmaları**

**Konu / Yer hareketleri minderi üzerinde en önemli temel becerilerin belirlenmesi**

Sayın...

Merhabalar,

Araştırmacı, “*Artistik Jimnastikte İsteğe Bağlı Rastgele Egzersiz Planlama Yöntemine Göre Hazırlanan Bir Eğitim Programının Bazı Yer Hareketleri Üzerindeki Etkisi*” başlıklı çalışmasını, sizin tecrübeniz ve bilimsel bilginiz doğrultusunda yürütmeyi amaçlamaktadır. Yer hareketleri minderi üzerinde en önemli temel becerilerin seçimi konusundaki yardımınız için teşekkür ederiz.

Lütfen becerinin önüne bir tik ✓ koyunuz.

Not:

- 1) En düşük değerlendirme notu (1), en yüksek değerlendirme notu (5) derecedir.
- 2) Birden fazla seçenek için aynı derece verilebilir.
- 3) Formda belirtilmeyen uygun ve gerekli gördüğü tespitleri yukarıdaki hususları dikkate alarak yapmanız mümkündür.

Saygılarımla

Yüksek lisans öğrencisi

Mahmud Yasin Gazi

Uzman adı /

Bilimsel başlık /

İhtisas alanı /

İş yeri /

**İmza /**

**Ek 3: Yer hareket minderi üzerinde yapılan en önemli temel beceriler seçim formu**

Beceriler	Puan					Not
	1	2	3	4	5	
1	Öne hamle duruşu					
2	Geri hamle duruşu					
3	Öne takla hareketi					
4	Arkaya takla					
5	Baş üstü duruşu					
6	El üstü duruş					
7	Amut hareketi					
8	Kartvil					
9	Eller üzerinde ileriye zıplama					

**Ek 4: Değerlendirenlerin isimleri**

	Adı	Unvanı	Çalışma Yeri
1	Maha Sabri Hasan	Prof	Kerkük Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu
2	Weam Amer Abdullah	Dr. Öğr. Üyesi	Kerkük Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu
3	Metin Süleyman Salih	Dr. Öğr. Üyesi	Kerkük Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu
4	Moad Mana Allavi	Dr. Öğr. Üyesi	Kerkük Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Yüksekokulu





## **Ek 6: Eğitim ünite örneği**

### **Ünite notları:**

- 1) Eğitim ünitesinin süresi 45 dakikadır.
- 2) Eğitim ünitesinin sayısı 18'dir.
- 3) Öğrenci sayısı 10'dur.
- 4) İlk etapta Beden Eğitimi Fakültesi / Kerkük Üniversitesi.
- 5) Bu eğitim üniteleri aşağıdaki şekilde becerilere ayrılmıştır.

İlk ünite becerilere giriş ünitesiydi.

- İkinci, üçüncü ve dördüncü ünite iki el üzerinde durma becerisi ile ilgilidir.
- Beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci ünite amut hareketi ile ilgilidir.
- Dokuzuncu, onuncu, on birinci, on ikinci ve on üçüncü üniteler ise kartvil hareketine ayrılmıştır.

## Ek 7: Eğitim birimleri

### Öğretim Ünitesi 1

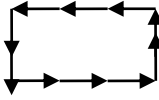
- Eğitim ünitesinin amacı: Überslak hareketi becerisi + Kartvil hareketi öğretilmesi

- Ünite Davranışsal Amaç: Bağlılık, Düzen, Yardım

Birim süresi:

45 dakika

ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
HAZIRLIK BÖLÜMÜ 7 dakika	A- Devamsızlığa bakmak (yoklama alma) B- Isınma: Normal yürüyüş, normal koşu, düdüğü duyunca kollarını değiştirerek koşma, düdüğü duyduğunda dönüşümlü olarak diğer taraftan yere dokunma, koşma, ayakta durma, nefes alma ve nefes verme. (Açık ayakta, kollar kısa) Başı dört tekrarla bazen sağa, bazen sola çevirme. (iki kez tekrar edilir). (Açık ayakta, kollar kısalsı) Gövdeyi dört tekrarla sağa ve sola döndürme. (iki kez tekrar edilir). (Ayakta, kollar bir yana) Sağ bacadan başlayarak dört tekrarla iki bacağınızı dönüşümlü olarak kaldırın. (Sekiz kez tekrar edilir).	Koşu çiftler halinde gerçekleştirilir.  /xxxxxxxxx  xxxxxxxxx/  O	Doğru yürüyüş ve koşu kurallarını onaylamak.  Öğrencilerx  O öğretmen  © Projeksiyon  / Düdük sesi
ANA BÖLÜM 36 dakika	A- Eğitim yönü: (6) dakika. Arapça atlama becerisinin ve insan çarkı becerisinin öneminin video sunumu veya resimli seriler aracılığıyla anlatılması. B- Pratik Bölüm: (30) dakika <u>Birincisi: Überslak hareketi becerisi (15 d)</u> 1-Yardımla ellerin üzerinde durma, ardından yarım dönüş yapıp ayaklarınızı tutma. 2- Daha önce olduğu gibi aynı egzersizi yapmak, ancak yarım döngünün çalışması ellerin üzerinde durarak geçildikten hemen sonra.	Öğrenciler kare eksi bir kenar şeklinde otururlar.  x x x x x x x x  O ©	Açıklama ve sunum sırasında öğretmenin iyi dikkatini ve konsantrasyonunu vurgulamak.  1-Kolları ve bacakları bükmemek.  2-Serbest bacağına yana sallamamak.

ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
	<p>3- Duvara konulan minderin üzerinden geçerken yarım tur amuda kalkmak, Ve vücudun ön kısmı minderinin üzerine oturmak.</p> <p>4- Hareketi, ellerin üzerinde durarak ve ardından bacakları aşağı doğru çekerek ve elleri iterek yardımla gerçekleştirmek.</p> <p>5- Hareketi zemine çizilmiş düz bir çizgi üzerinde yardımsız gerçekleştirmek.</p> <p><u>İkincisi: Kartvil hareketi becerisi (15 d).</u></p> <p>Ayakların, ellerin ve başın şeklini yarım kemer şeklinde minderiya veya zemine çizin ve öğrenci bacakların ve gövdenin düzlüğüne ve vücudun gevşekliğine bakmadan ellerini ve ayaklarını bu çizimlerin üzerine yerleştirir, aşağıdakileri vurgulayarak:</p> <p>1- Kolların uzamasına dikkat etmek, Bacakları ve gövdeyi uzatmaya vurgulamak.</p> <p>2- Bir önceki alıştırmada ustalaştıktan sonra, yere çizilen yayı kademeli olarak düz hale getirerek başlar, ardından meslektaş uygulamasında yardımcı olur.</p> <p>3- Hareketi birkaç kez yardımsız yapmak.</p>		<p>3- Elleri yerleştirmeden önce gövdeyi bükmemek.</p> <p>4- Ayakta durma aşamasında ellerinizi açık tutarak bacakları hızlıca bir araya getirin.</p> <p>5- Ellerinizi yükselen ayağa yaklaştırmayın.</p> <p>1- Serbest bacağını yana sallamamak.</p> <p>2- Elleri yerleştirmeden önce gövdeyi bükmemek.</p> <p>3- Ellerinizi yükselen ayağa yaklaştırmayın.</p> <p>4- Elleri hareket yönünde yerleştirmeden önce gövdeyi değil ayağı veya eli iyi itmek.</p>
SON BÖLÜM 2 dakika	- Minderinin etrafında yürümek, nefes almaya odaklamak (nefes alıp verme) ve sakinleştirici hareketler yapma, sonra durup çıkmak.		Hareket yönü ↓

Öğretim Ünitesi 2

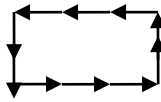
- Eğitim ünitesinin amacı: Kartvil hareketi becerisi + Amut hareketi becerisinin öğretilmesi.

- Ünite Davranışsal Amaç: Bağlılık, Düzen, Yardım

Birim süresi:

45 dakika

ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
HAZIRLIK BÖLÜMÜ 7 dakika	A- Devamsızlığa bakmak (yoklama alma) B- Isınma: Normal yürüyüş, normal koşu, düdüğü duyunca kollarını değiştirerek koşma, düdüğü duyduğunda dönüşümlü olarak diğer taraftan yere dokunma, koşma, ayakta durma, nefes alma ve nefes verme. (Açık ayakta, kollar kısa) Başı dört tekrarla bazen sağa, bazen sola çevirme. (iki kez tekrar edilir). (Açık ayakta, kollar kısası) Gövdeyi dört tekrarla sağa ve sola döndürme. (iki kez tekrar edilir). (Ayakta, kollar bir yana) Sağ bacadan başlayarak dört tekrarla iki bacağınızı dönüşümlü olarak kaldırım. (Sekiz kez tekrar edilir).	Koşu çiftler halinde gerçekleştirilir.  /xxxxxxxxx  xxxxxxxxx/  O	Doğru yürüyüş ve koşu kurallarını onaylamak.  Öğrenciler×  O Öğretmen  © Projeksiyon  / Düdük sesi
ANA BÖLÜM 36 dakika	A- Eğitim yönü: (6) dakika. Arapça atlama becerisinin ve amuda kalkma becerisinin öneminin video sunumu veya görsel seriler kullanılarak açıklanması. B- Pratik Bölüm: (30) dakika <u>Birincisi: Kartvil hareketi becerisi (15 d)</u> 1-Yardımla ellerin üzerinde durma, ardından yarım dönüş yapıp ayaklarınızı tutma. 2- Daha önce olduğu gibi aynı egzersizi yapmak, ancak yarım döngünün çalışması ellerin üzerinde durarak geçildikten hemen sonra.	Öğrenciler kare eksi bir kenar şeklinde otururlar.  x x x x x x x x O ©	Açıklama ve sunum sırasında öğretmenin iyi dikkatini ve konsantrasyonunu vurgulamak.  1-Kolları ve bacakları bükmemek.  2-Serbest bacağını yana sallamamak.

ZAMAN VE AKTİVİTE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
	<p>3- Duvara konulan minderinin üzerinden geçerken yarım tur amuda kalkmak, Ve vücudun ön kısmı minderinin üzerine oturmak.</p> <p>4- Hareketi, ellerin üzerinde durarak ve ardından bacakları aşağı doğru çekerek ve elleri iterek yardımla gerçekleştirmek.</p> <p>5- Hareketi zemine çizilmiş düz bir çizgi üzerinde yardımsız gerçekleştirmek.</p> <p><u>İkincisi: Amut hareket becerisi (15 d).</u></p> <p>1- Avuç içlerinizi göğüs genişliğinde açık ve parmaklar açık olacak şekilde yere koyun.</p> <p>2- Kollar tamamen uzatılmıştır.</p> <p>3- Vücut düz ve yere dik bir konumdadır.</p> <p>4- Öğrencinin vücudunu ayakta durma hareketi ile uzatmaya çalışın.</p> <p>5- Dengeyi korumak.</p>		<p>3- Elleri yerleştirmeden önce gövdeyi bükmemek.</p> <p>4- Ayakta durma aşamasında ellerinizi açık tutarak bacakları hızlıca bir araya getirin.</p> <p>5- Ellerinizi yükselen ayağa yaklaştırmayın.</p> <p>1- (Derin eğik eğilimli) Eller üzerinde durmak için iki tarağı kademeli olarak hareket ettirin.</p> <p>2- (Dört ayak üzerine oturmak) Tarakları iterek yardımla ellerin üzerinde durmaya çalışmak.</p> <p>3- Öğrenci, ağırlıklı olanı duvarın önünde yardım almadan elleri üzerinde durmaya yönlendirir.</p>
SON BÖLÜM 2 dakika	- minderinin etrafında yürümek, nefes almaya odaklamak (nefes alıp verme) ve sakinleştirici hareketler yapma, sonra durup çıkmak.		Hareket yönü ↓

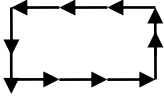
(Öğretim Ünitesi 3)

- Eğitim ünitesinin amacı: Amut hareketi becerisi + Überslak hareketi becerisinin öğretilmesi

- Ünite Davranışsal Amaç: Bağlılık, Düzen, Yardım

Birim süresi:  
45 dakika

ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
HAZIRLIK BÖLÜMÜ 7 dakika	A- Devamsızlığa bakmak (yoklama alma) B- Isınma: Normal yürüyüş, normal koşu, düdüğü duyunca kollarını değiştirerek koşma, düdüğü duyduğunda dönüşümlü olarak diğer taraftan yere dokunma, koşma, ayakta durma, nefes alma ve nefes verme. (Açık ayakta, kollar kısa) Başı dört tekrarla bazen sağa, bazen sola çevirme. (iki kez tekrar edilir). (Açık ayakta, kollar kısası) Gövdeyi dört tekrarla sağa ve sola döndürme. (iki kez tekrar edilir). (Ayakta, kollar bir yana) Sağ bacadan başlayarak dört tekrarla iki bacağımızı dönüşümlü olarak kaldırın. (Sekiz kez tekrar edilir).	Koşu çiftler halinde gerçekleştirilir.  /xxxxxxxxx  xxxxxxxxx/  O	Doğru yürüyüş ve koşu kurallarını onaylamak.  Öğrenciler×  O Öğretmen  © Projeksiyon  / Düdük sesi
ANA BÖLÜM 36 dakika	A- Eğitim yönü: (6) dakika. Amuda kalkma becerisinin ve insan çarkı becerisinin önemini video sunumu veya resimli seriler aracılığıyla anlatılması. B- Pratik Bölüm: (30) dakika <u>Birincisi: Amut hareketi becerisi (15 d).</u> 1- Avuç içleri göğüs genişliğinde açık, parmaklar önünüzde açık olacak şekilde yere koyun. 2- Kollar tamamen uzatılmıştır.	Öğrenciler kare eksi bir kenar şeklinde otururlar.  x x x x x x x x O ©	Açıklama ve sunum sırasında öğretmenin iyi dikkatini ve konsantrasyonunu vurgulamak. 1-(Derin eğik eğilimli) Eller üzerinde durmak için iki tarağı kademeli olarak hareket ettirmek. 2-(Dört ayak üzerine oturarak) Yardımla ellerin üzerinde durmaya çalışmak için tarağları itmek.

ZAMAN VE AKTİVİTE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
	<p>3- Vücut düz ve yere dik bir konumdadır.</p> <p>4- Öğrencinin vücudunu ayakta durma hareketi ile uzatmaya çalışmak.</p> <p>5- Dengeyi korumak.</p> <p><u>İkincisi: Überşlak hareketi becerisi (15 d).</u></p> <p>Ayakların, ellerin ve başın şeklini yarım kemer şeklinde minderiyaya veya zemine çizin ve öğrenci bacakların ve gövdenin düzlüğüne ve vücudun gevşekliğine bakmadan ellerini ve ayaklarını bu çizimlerin üzerine yerleştirir, aşağıdakileri vurgulayarak:</p> <p>1- Kolların uzamasına dikkat etmek, Bacakları ve gövdeyi uzatmaya vurgulamak.</p> <p>2- Bir önceki alıştırmada ustalaştıktan sonra, yere çizilen yayı kademeli olarak düz hale getirerek başlar, ardından meslektaşı uygulamada yardımcı olur.</p> <p>3- Hareketi birkaç kez yardımsız yapmak.</p>		<p>3- Öğrenci, ağırlıklı olanı duvarın önünde yardım almadan elleri üzerinde durmaya yönlendirir.</p> <p>1- Serbest bacağını yana sallamamak.</p> <p>2- Elleri yerleştirmeden önce gövdeyi bükmemek.</p> <p>3- Ellerinizi yükselen ayağa yaklaştırmayın.</p> <p>4- Elleri hareket yönünde yerleştirmeden önce gövdeyi değil ayağı veya eli iyi itmek.</p>
SON BÖLÜM 2 dakika	- Minderinin etrafında yürümek, nefes almaya odaklamak (nefes alıp verme) ve sakinleştirici hareketler yapma, sonra durup çıkmak.		Hareket yönü ↓

Öğretim Ünitesi 4

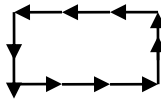
- Eğitim ünitesinin amacı: Kartvil hareketi becerisi + Überslak hareketi becerisinin öğretilmesi

- Ünite Davranışsal Amaç: Bağlılık, Düzen, Yardım  
45 dakika

Birim süresi:

ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
HAZIRLIK BÖLÜMÜ 7 dakika	A- Devamsızlığa bakmak (yoklama alma) B- Isınma: Normal yürüyüş, normal koşu, düdüğü duyunca kollarını değiştirerek koşma, düdüğü duyduğunda dönüşümlü olarak diğer taraftan yere dokunma, koşma, ayakta durma, nefes alma ve nefes verme. (Açık ayakta, kollar kısa) Başı dört tekrarla bazen sağa, bazen sola çevirme. (iki kez tekrar edilir). (Açık ayakta, kollar kısası) Gövdeyi dört tekrarla sağa ve sola döndürme. (iki kez tekrar edilir). (Ayakta, kollar bir yana) Sağ bacadan başlayarak dört tekrarla iki bacağınızı dönüşümlü olarak kaldırın. (Sekiz kez tekrar edilir).	Koşu çiftler halinde gerçekleştirilir.  /xxxxxxxxx  xxxxxxxxx/  O	Doğru yürüyüş ve koşu kurallarını onaylamak.  Öğrencilerx  O Öğretmen  © Projeksiyon  / Dütük sesi
ANA BÖLÜM 36 dakika	A- Eğitim yönü: (6) dakika. Arapça atlama becerisinin ve insan çarkı becerisinin önemini video sunumu veya resimli seriler aracılığıyla anlatılması. B- Pratik Bölüm: (30) dakika <u>Birincisi: Kartvil hareketi becerisi (15 d)</u> 1-Yardımla ellerin üzerinde durma, ardından yarım dönüş yapıp ayaklarınızı tutma. 2- Daha önce olduğu gibi aynı egzersizi yapmak, ancak yarım döngünün çalışması ellerin üzerinde durarak geçildikten hemen sonra.	Öğrenciler kare eksi bir kenar şeklinde otururlar.  x x x x x x x x O ©	Açıklama ve sunum sırasında öğretmenin iyi dikkatini ve konsantrasyonunu vurgulamak.  1-Kolları ve bacakları bükmemek.  2-Serbest bacağına yana sallamamak.



ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
	<p>3- Duvara konulan minderinin üzerinden geçerken yarım tur amuda kalkmak, Ve vücudun ön kısmı minderinin üzerine oturmak.</p> <p>4- Hareketi, ellerin üzerinde durarak ve ardından bacakları aşağı doğru çekerek ve elleri iterek yardımla gerçekleştirmek.</p> <p>5- Hareketi zemine çizilmiş düz bir çizgi üzerinde yardımsız gerçekleştirmek. <u>İkincisi: Überslak hareketi becerisi (15 d).</u> Ayakların, ellerin ve başın şeklini yarım kemer şeklinde minderiya veya zemine çizin ve öğrenci bacakların ve gövdenin düzlüğüne ve vücudun gevşekliğine bakmadan ellerini ve ayaklarını bu çizimlerin üzerine yerleştirir, aşağıdakileri vurgulayarak:</p> <p>1- Kolların uzamasına dikkat etmek, Bacakları ve gövdeyi uzatmaya vurgulamak.</p> <p>2- Bir önceki alıştırmada ustalaştıktan sonra, yere çizilen yayı kademeli olarak düz hale getirerek başlar, ardından meslektaş uygulamada yardımcı olur.</p> <p>3- Hareketi birkaç kez yardımsız yapmak.</p>		<p>3- Elleri yerleştirmeden önce gövdeyi bükmemek.</p> <p>4- Ayakta durma aşamasında ellerinizi açık tutarak bacakları hızlıca bir araya getirin.</p> <p>5- Ellerinizi yükselen ayağa yaklaştırmayın.</p> <p>1- Serbest bacağına yana sallamamak.</p> <p>2- Elleri yerleştirmeden önce gövdeyi bükmemek.</p> <p>3- Ellerinizi yükselen ayağa yaklaştırmayın.</p> <p>4- Elleri hareket yönünde yerleştirmeden önce gövdeyi değil ayağı veya eli iyi itmek.</p>
SON BÖLÜM 2 dakika	- Minderinin etrafında yürümek, nefes almaya odaklamak (nefes alıp verme) ve sakinleştirici hareketler yapma, sonra durup çıkmak.		Hareket yönü ↓

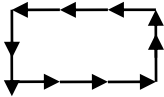
Öğretim Ünitesi 5

- Eğitim ünitesinin amacı: Kartvil hareketi becerisi + Amut hareketi becerisinin öğretilmesi.

- Ünite Davranışsal Amaç: Bağlılık, Düzen, Yardım  
45 dakika

Birim süresi:

ZAMAN VE AKTİVİTE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
HAZIRLIK BÖLÜMÜ 7 dakika	A- Devamsızlığa bakmak (yoklama alma) B- Isınma: Normal yürüyüş, normal koşu, düdüğü duyunca kollarını değiştirerek koşma, düdüğü duyduğunda dönüşümlü olarak diğer taraftan yere dokunma, koşma, ayakta durma, nefes alma ve nefes verme. (Açık ayakta, kollar kısa) Başı dört tekrarla bazen sağa, bazen sola çevirme. (iki kez tekrar edilir). (Açık ayakta, kollar kısası) Gövdeyi dört tekrarla sağa ve sola döndürme. (iki kez tekrar edilir). (Ayakta, kollar bir yana) Sağ bacadan başlayarak dört tekrarla iki bacağınızı dönüşümlü olarak kaldırın. (Sekiz kez tekrar edilir).	Koşu çiftler halinde gerçekleştirilir.  /xxxxxxxxx  xxxxxxxxx/  O	Doğru yürüyüş ve koşu kurallarını onaylamak.  Öğrencilerx  O Öğretmen  © Projeksiyon  / Dütük sesi
ANA BÖLÜM 36 dakika	A- Eğitim yönü: (6) dakika. Arapça atlama becerisinin ve amuda kalkma becerisinin önemini video sunumu veya görsel seriler kullanılarak açıklanması. B- Pratik Bölüm: (30) dakika <u>Birincisi: Kartvil hareketi becerisi (15 d)</u> 1-Yardımla ellerin üzerinde durma, ardından yarım dönüş yapıp ayaklarınızı tutma. 2- Daha önce olduğu gibi aynı egzersizi yapmak, ancak yarım döngünün çalışması ellerin üzerinde durarak geçildikten hemen sonra.	Öğrenciler kare eksi bir kenar şeklinde otururlar.  x x x x x x x x O ©	Açıklama ve sunum sırasında öğretmenin iyi dikkatini ve konsantrasyonunu vurgulamak.  1-Kolları ve bacakları bükmemek.  2-Serbest bacağına yana sallamamak.

ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
	<p>3- Duvara konulan minderinin üzerinden geçerken yarım tur amuda kalkmak, Ve vücudun ön kısmı minderinin üzerine oturmak.</p> <p>4- Hareketi, ellerin üzerinde durarak ve ardından bacakları aşağı doğru çekerek ve elleri iterek yardımla gerçekleştirmek.</p> <p>5- Hareketi zemine çizilmiş düz bir çizgi üzerinde yardımsız gerçekleştirmek.</p> <p><u>İkincisi: Amut hareketi becerisi (15 d).</u></p> <p>1- Avuç içlerinizi göğüs genişliğinde açık ve parmaklar açık olacak şekilde yere koyun.</p> <p>2- Kollar tamamen uzatılmıştır.</p> <p>3- Vücut düz ve yere dik bir konumdadır.</p> <p>4- Öğrencinin vücudunu ayakta durma hareketi ile uzatmaya çalışın.</p> <p>5- dengeyi korumak.</p>		<p>3- Elleri yerleştirmeden önce gövdeyi bükmemek.</p> <p>4- Ayakta durma aşamasında ellerinizi açık tutarak bacakları hızlıca bir araya getirin.</p> <p>5- Ellerinizi yükselen ayağa yaklaştırmayın.</p> <p>1- (Derin eğik eğilimli) Eller üzerinde durmak için iki tarağı kademeli olarak hareket ettirin.</p> <p>2- (Dört ayak üzerine oturmak) Tarakları iterek yardımla ellerin üzerinde durmaya çalışmak.</p> <p>3- Öğrenci, ağırlıklı olanı duvarın önünde yardım almadan elleri üzerinde durmaya yönlendirir.</p>
SON BÖLÜM 2 dakika	- Minderinin etrafında yürümek, nefes almaya odaklamak (nefes alıp verme) ve sakinleştirici hareketler yapma, sonra durup çıkmak.		Hareket Yönü ↓

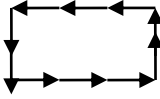
(Öğretim Ünitesi 6)

- Eğitim ünitesinin amacı: Amut hareketi becerisi + Überslank hareketi becerisinin öğretilmesi

- Ünite Davranışsal Amaç: Bağlılık, Düzen, Yardım

Birim süresi:  
45 dakika

ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
HAZIRLIK BÖLÜMÜ 7 dakika	A- Devamsızlığa bakmak (yoklama alma) B- Isınma: Normal yürüyüş, normal koşu, düdüğü duyunca kollarını değiştirerek koşma, düdüğü duyduğunda dönüşümlü olarak diğer taraftan yere dokunma, koşma, ayakta durma, nefes alma ve nefes verme. (Açık ayakta, kollar kısa) Başı dört tekrarlar bazen sağa, bazen sola çevirme. (iki kez tekrar edilir). (Açık ayakta, kollar kısası) Gövdeyi dört tekrarlar sağa ve sola döndürme. (iki kez tekrar edilir). (Ayakta, kollar bir yana) Sağ bacadan başlayarak dört tekrarlar iki bacağımızı dönüşümlü olarak kaldırım. (Sekiz kez tekrar edilir).	Koşu çiftler halinde gerçekleştirilir.  /xxxxxxxxx  xxxxxxxxx/  O	Doğru yürüyüş ve koşu kurallarını onaylamak.  Öğrencilerx  O Öğretmen  © Projeksiyon  / Düdük sesi
ANA BÖLÜM 36 dakika	A- Eğitim yönü: (6) dakika. Amuda kalkma becerisinin ve insan çarkı becerisinin önemini video sunumu veya resimli seriler aracılığıyla anlatılması. B- Pratik Bölüm: (30) dakika <u>Birincisi: Amut hareketi becerisi (15 d).</u> 1- Avuç içleri göğüs genişliğinde açık, parmaklar önünüzde açık olacak şekilde yere koyun. 2- Kollar tamamen uzatılmıştır.	Öğrenciler kare eksi bir kenar şeklinde otururlar.  x x x x x x x x  O ©	Açıklama ve sunum sırasında öğretmenin iyi dikkatini ve konsantrasyonunu vurgulamak.  1-(Derin eğik eğilimli) Eller üzerinde durma için iki tarağı kademeli olarak hareket ettirmek. 2-(Dört ayak üzerine oturarak) Yardımla ellerin üzerinde durmaya çalışmak için taraqları itmek.

ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
	<p>3- Vücut düz ve yere dik bir konumdadır.</p> <p>4- Öğrencinin vücudunu ayakta durma hareketi ile uzatmaya çalışmak.</p> <p>5- Dengeyi korumak.</p> <p><u>İkincisi: Überslak hareketi becerisi (15 d).</u></p> <p>Ayakların, ellerin ve başın şeklini yarım kemer şeklinde minderiya veya zemine çizin ve öğrenci bacakların ve gövdenin düzlüğüne ve vücudun gevşekliğine bakmadan ellerini ve ayaklarını bu çizimlerin üzerine yerleştirir, aşağıdakileri vurgulayarak:</p> <p>1- Kolların uzamasına dikkat etmek, Bacakları ve gövdeyi uzatmaya vurgulamak.</p> <p>2- Bir önceki alıştırmada ustalaştıktan sonra, yere çizilen yayı kademeli olarak düz hale getirerek başlar, ardından meslektaş uygulamada yardımcı olur.</p> <p>3- Hareketi birkaç kez yardımsız yapmak.</p>		<p>3- Öğrenci, ağırlıklı olanı duvarın önünde yardım almadan elleri üzerinde durmaya yönlendirir.</p> <p>1- Serbest bacağına yana sallamamak.</p> <p>2- Elleri yerleştirmeden önce gövdeyi bükmemek.</p> <p>3- Ellerinizi yükselen ayağa yaklaştırmayın.</p> <p>4- Elleri hareket yönünde yerleştirmeden önce gövdeyi değil ayağı veya eli iyi itmek.</p>
SON BÖLÜM 2 dakika	- Minderinin etrafında yürümek, nefes almaya odaklamak (nefes alıp verme) ve sakinleştirici hareketler yapma, sonra durup çıkmak.		Hareket yönü ↓

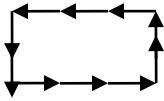
Öğretim Ünitesi 7

- Eğitim ünitesinin amacı: Kartvil hareketi becerisi + Überslak hareketi becerisinin öğretilmesi

- Ünite Davranışsal Amaç: Bağlılık, Düzen, Yardım  
45 dakika

Birim süresi:

ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
HAZIRLIK BÖLÜMÜ 7 dakika	A- Devamsızlığa bakmak (yoklama alma) B- Isınma: Normal yürüyüş, normal koşu, düdüğü duyunca kollarını değiştirerek koşma, düdüğü duyduğunda dönüşümlü olarak diğer taraftan yere dokunma, koşma, ayakta durma, nefes alma ve nefes verme. (Açık ayakta, kollar kısa) Başı dört tekrarla bazen sağa, bazen sola çevirme. (iki kez tekrar edilir). (Açık ayakta, kollar kısası) Gövdeyi dört tekrarla sağa ve sola döndürme. (iki kez tekrar edilir). (Ayakta, kollar bir yana) Sağ bacadan başlayarak dört tekrarla iki bacağınızı dönüşümlü olarak kaldırın. (Sekiz kez tekrar edilir).	Koşu çiftler halinde gerçekleştirilir.  /xxxxxxxxx xxxxxxxxx/  O	Doğru yürüyüş ve koşu kurallarını onaylamak.  Öğrenciler× O Öğretmen © Projeksiyon  / Düdük sesi
ANA BÖLÜM 36 dakika	A- Eğitim yönü: (6) dakika. Arapça atlama becerisinin ve insan çarkı becerisinin öneminin video sunumu veya resimli seriler aracılığıyla anlatılması. B- Pratik Bölüm: (30) dakika <u>Birincisi: Kartvil hareketi becerisi (15 d)</u> 1-Yardımla ellerin üzerinde durma, ardından yarım dönüş yapıp ayaklarınızı tutma. 2- Daha önce olduğu gibi aynı egzersizi yapmak, ancak yarım döngünün çalışması ellerin üzerinde durarak geçildikten hemen sonra.	Öğrenciler kare eksi bir kenar şeklinde otururlar.  x x x x x x x x O ©	Açıklama ve sunum sırasında öğretmenin iyi dikkatini ve konsantrasyonunu vurgulamak.  1-Kolları ve bacakları bükmemek.  2-Serbest bacağına yana sallamamak.

ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
	<p>3- Duvara konulan minderinin üzerinden geçerken yarım tur amuda kalkmak, Ve vücudun ön kısmı minderinin üzerine oturmak.</p> <p>4- Hareketi, ellerin üzerinde durarak ve ardından bacakları aşağı doğru çekerek ve elleri iterek yardımla gerçekleştirmek.</p> <p>5- Hareketi zemine çizilmiş düz bir çizgi üzerinde yardımsız gerçekleştirmek. <u>İkincisi: Überşlak hareketi becerisi (15 d).</u> Ayakların, ellerin ve başın şeklini yarım kemer şeklinde minderiya veya zemine çizin ve öğrenci bacakların ve gövdenin düzlüğüne ve vücudun gevşekliğine bakmadan ellerini ve ayaklarını bu çizimlerin üzerine yerleştirir, aşağıdakileri vurgulayarak: 1- Kolların uzamasına dikkat etmek, Bacakları ve gövdeyi uzatmaya vurgulamak. 2- Bir önceki alıştırmada ustalaştıktan sonra, yere çizilen yayı kademeli olarak düz hale getirerek başlar, ardından meslektaş uygulamada yardımcı olur. 3- Hareketi birkaç kez yardımsız yapmak.</p>		<p>3- Elleri yerleştirmeden önce gövdeyi bükmemek.</p> <p>4- Ayakta durma aşamasında ellerinizi açık tutarak bacakları hızlıca bir araya getirin.</p> <p>5- Ellerinizi yükselen ayağa yaklaştırmayın.</p> <p>1- Serbest bacağını yana sallamamak.</p> <p>2- Elleri yerleştirmeden önce gövdeyi bükmemek.</p> <p>3- Ellerinizi yükselen ayağa yaklaştırmayın.</p> <p>4- Elleri hareket yönünde yerleştirmeden önce gövdeyi değil ayağı veya eli iyi itmek.</p>
SON BÖLÜM 2d akika	- Minderinin etrafında yürümek, nefes almaya odaklamak (nefes alıp verme) ve sakinleştirici hareketler yapma, sonra durup çıkmak.		Hareket yönü ↓

Öğretim Ünitesi 8

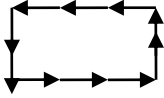
- Eğitim ünitesinin amacı: Kartvil hareketi becerisi + Amut hareketi becerisinin öğretilmesi.

- Ünite Davranışsal Amaç: Bağlılık, Düzen, Yardım  
45 dakika

Birim süresi:

ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
HAZIRLIK BÖLÜMÜ 7 dakika	A- Devamsızlığa bakmak (yoklama alma) B- Isınma: Normal yürüyüş, normal koşu, düdüğü duyunca kollarını değiştirerek koşma, düdüğü duyduğunda dönüşümlü olarak diğer taraftan yere dokunma, koşma, ayakta durma, nefes alma ve nefes verme. (Açık ayakta, kollar kısa) Başı dört tekrarla bazen sağa, bazen sola çevirme. (iki kez tekrar edilir). (Açık ayakta, kollar kısası) Gövdeyi dört tekrarla sağa ve sola döndürme. (iki kez tekrar edilir). (Ayakta, kollar bir yana) Sağ bacadan başlayarak dört tekrarla iki bacağınızı dönüşümlü olarak kaldırın. (Sekiz kez tekrar edilir).	Koşu çiftler halinde gerçekleştirilir.  /xxxxxxxxx xxxxxxxxx/  O	Doğru yürüyüş ve koşu kurallarını onaylamak.  Öğrenciler× O Öğretmen © Projeksiyon  / Düdük sesi
ANA BÖLÜM 36 dakika	A- Eğitim yönü: (6) dakika. Arapça atlama becerisinin ve amuda kalkma becerisinin öneminin video sunumu veya görsel seriler kullanılarak açıklanması. B- Pratik Bölüm: (30) dakika <u>Birincisi: Kartvil hareketi becerisi (15 d)</u> 1-Yardımla ellerin üzerinde durma, ardından yarım dönüş yapıp ayaklarınızı tutma. 2- Daha önce olduğu gibi aynı egzersizi yapmak, ancak yarım döngünün çalışması ellerin üzerinde durarak geçildikten hemen sonra.	Öğrenciler kare eksi bir kenar şeklinde otururlar.  x x x x x x x x O ©	Açıklama ve sunum sırasında öğretmenin iyi dikkatini ve konsantrasyonunu vurgulamak.  1-Kolları ve bacakları bükmemek.  2-Serbest bacağına yana sallamamak.



ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
	<p>3- Duvara konulan minderinin üzerinden geçerken yarım tur amuda kalkmak, Ve vücudun ön kısmı minderinin üzerine oturmak.</p> <p>4- Hareketi, ellerin üzerinde durarak ve ardından bacakları aşağı doğru çekerek ve elleri iterek yardımla gerçekleştirmek.</p> <p>5- Hareketi zemine çizilmiş düz bir çizgi üzerinde yardımsız gerçekleştirmek.</p> <p><u>İkincisi: Amut hareketi becerisi (15 d).</u></p> <p>1- Avuç içlerinizi göğüs genişliğinde açık ve parmaklar açık olacak şekilde yere koyun.</p> <p>2- Kollar tamamen uzatılmıştır.</p> <p>3- Vücut düz ve yere dik bir konumdadır.</p> <p>4- Öğrencinin vücudunu ayakta durma hareketi ile uzatmaya çalışın.</p> <p>5- dengeyi korumak.</p>		<p>3- Elleri yerleştirmeden önce gövdeyi bükmemek.</p> <p>4- Ayakta durma aşamasında ellerinizi açık tutarak bacakları hızlıca bir araya getirin.</p> <p>5- Ellerinizi yükselen ayağa yaklaştırmayın.</p> <p>1- (Derin eğik eğilimli) Eller üzerinde durmak için iki tarağı kademeli olarak hareket ettirin.</p> <p>2- (Dört ayak üzerine oturmak) Tarakları iterek yardımla ellerin üzerinde durmaya çalışmak.</p> <p>3- Öğrenci, ağırlıklı olanı duvarın önünde yardım almadan elleri üzerinde durmaya yönlendirir.</p>
SON BÖLÜM 2 dakika	- Minderinin etrafında yürümek, nefes almaya odaklamak (nefes alıp verme) ve sakinleştirici hareketler yapma, sonra durup çıkmak.		Hareket yönü ↓

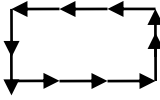
(Öğretim Ünitesi 9)

- Eğitim ünitesinin amacı: Amut hareketi becerisi + Überslak hareketi becerisinin öğretilmesi

- Ünite Davranışsal Amaç: Bağlılık, Düzen, Yardım

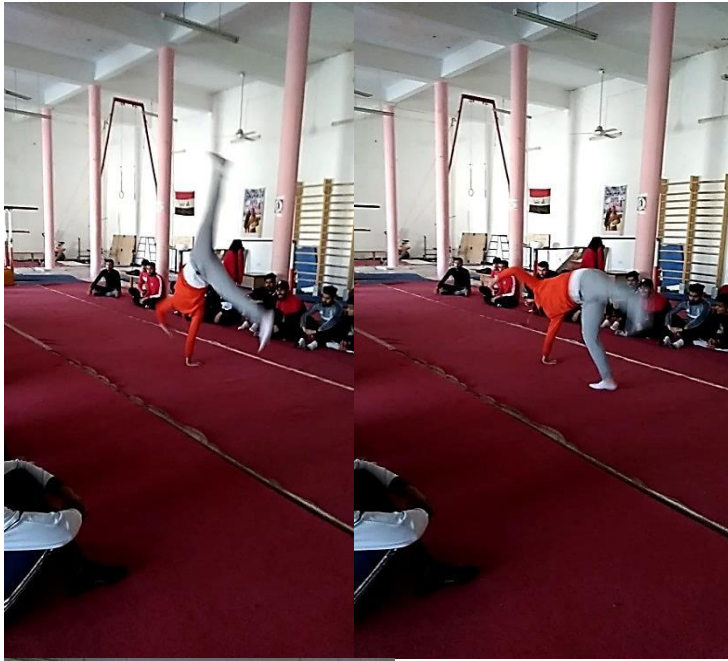
Birim süresi:  
45 dakika

ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
HAZIRLIK BÖLÜMÜ 7 dakika	A- Devamsızlığa bakmak (yoklama alma) B- Isınma: Normal yürüyüş, normal koşu, düdüğü duyunca kollarını değiştirerek koşma, düdüğü duyduğunda dönüşümlü olarak diğer taraftan yere dokunma, koşma, ayakta durma, nefes alma ve nefes verme. (Açık ayakta, kollar kısa) Başı dört tekrarla bazen sağa, bazen sola çevirme. (iki kez tekrar edilir). (Açık ayakta, kollar kısası) Gövdeyi dört tekrarla sağa ve sola döndürme. (iki kez tekrar edilir). (Ayakta, kollar bir yana) Sağ bacadan başlayarak dört tekrarla iki bacağınızı dönüşümlü olarak kaldırın. (Sekiz kez tekrar edilir).	Koşu çiftler halinde gerçekleştirilir.  /xxxxxxxxx xxxxxxxxx/  O	Doğru yürüyüş ve koşu kurallarını onaylamak.  Öğrenciler× O Öğretmen © Projeksiyon  / Düdük sesi
ANA BÖLÜM 36 dakika	A- Eğitim yönü: (6) dakika. Amuda kalkma becerisinin ve insan çarkı becerisinin önemini video sunumu veya resimli seriler aracılığıyla anlatılması. B- Pratik Bölüm: (30) dakika <u>Birincisi: Amut hareketi becerisi (15 d).</u> 1- Avuç içleri göğüs genişliğinde açık, parmaklar önünüzde açık olacak şekilde yere koyun. 2- Kollar tamamen uzatılmıştır.	Öğrenciler kare eksi bir kenar şeklinde otururlar.  x x x x x x x x O ©	Açıklama ve sunum sırasında öğretmenin iyi dikkatini ve konsantrasyonunu vurgulamak. 1-(Derin eğik eğilimli) Eller üzerinde durmak için iki tarağı kademeli olarak hareket ettirmek. 2-(Dört ayak üzerine oturarak) Yardımla ellerin üzerinde durmaya çalışmak için taraqları itmek.

ZAMAN VE AKTIVITE TÜRÜ	VERİMLİLİK VEYA HAREKET YETENEĞİ	ORGANİZASYON YÖNÜ	NOTLAR
	<p>3- Vücut düz ve yere dik bir konumdadır.</p> <p>4- Öğrencinin vücudunu ayakta durma hareketi ile uzatmaya çalışmak.</p> <p>5- Dengeyi korumak.</p> <p><u>İkincisi: Überşlak hareketi becerisi (15 d).</u></p> <p>Ayakların, ellerin ve başın şeklini yarım kemer şeklinde minderiya veya zemine çizin ve öğrenci bacakların ve gövdenin düzlüğüne ve vücudun gevşekliğine bakmadan ellerini ve ayaklarını bu çizimlerin üzerine yerleştirir, aşağıdakileri vurgulayarak:</p> <p>1-Kolların uzamasına dikkat etmek, Bacakları ve gövdeyi uzatmaya vurgulamak.</p> <p>2-Bir önceki alıştırmada ustalaştıktan sonra, yere çizilen yayı kademeli olarak düz hale getirerek başlar, ardından meslektaş uygulamada yardımcı olur.</p> <p>3- Hareketi birkaç kez yardımsız yapmak.</p>		<p>3- Öğrenci, ağırlıklı olanı duvarın önünde yardım almadan elleri üzerinde durmaya yönlendirir.</p> <p>1- Serbest bacağını yana sallamamak.</p> <p>2- Elleri yerleştirmeden önce gövdeyi bükmemek.</p> <p>3- Ellerinizi yükselen ayağa yaklaştırmayın.</p> <p>4- Elleri hareket yönünde yerleştirmeden önce gövdeyi değil ayağı veya eli iyi itmek.</p>
SON BÖLÜM 2 dakika	-Minderinin etrafında yürümek, nefes almaya odaklamak (nefes alıp verme) ve sakinleştirici hareketler yapma, sonra durup çıkmak.		Hareket yönü ↓

**Ek 8: Artistik jimnastikte yer hareketlerinin resimleri**



























## **ÖZGEÇMİŞ**

Mahmood Yaseen GHAZI, ilköğretim ve liseyi selahaddin’de okuduktan sonra tikrit Üniversitesi Beden Eğitim ve Spor bilimleri Fakültesi lisans öğrenimini tamamladı. sonra Karabük Üniversitesi Beden Eğitim ve Spor anabilim dalında başlamış olduğu yüksek lisans eğitimi halen devam etmekte.