



HAREKET EĞİTİMİ

Prof. Dr. Oya ERKUT

Editör: Prof. Dr. Sami MENGÜTAY



HAREKET EĞİTİMİ

Prof. Dr. Oya ERKUT

Editör: Prof. Dr. Sami MENGÜTAY



Hareket Eğitimi

Prof. Dr. Oya ERKUT

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Sayfa ve Kapak Tasarımı: Duvar Design

Editör: Prof. Dr. Sami MENGÜTAY

Yayın Tarihi: Ekim 2024

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN: 978-625-6183-10-0

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	4
SUNUŞ	5
GİRİŞ	6
1.Bölüm	7
HAREKET EĞİTİMİ NEDİR?	
2. Bölüm	17
HAREKET EĞİTİM ÇERÇEVESİNİ KİMLER BİLMELİDİR?	
3. Bölüm	22
TEMEL HAREKET KAVRAMLARI	
4. Bölüm	32
HAREKETİN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDEKİ ÖNEMİ	
5.Bölüm	46
HAREKET EĞİTİMİNDE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	
6. Bölüm	54
HAREKET EĞİTİMİNDE KULLANILAN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ	
KAYNAKLAR.....	62
Ek1. Kaba Motor Gelişim Testi-3 (TGMD-3)	65
YAZAR HAKKINDA	72

ÖNSÖZ

Ülkemizde birçok ebeveyn çocuklarının temel becerilerini geliştirmek amacı ile onları spor ile erken yaşlarda buluşturmaya ve bu konuya önem vermeye başlamışlardır. Eğitimci ise çocukların büyüme ve gelişim özelliklerini dikkate alarak çocuklara sağlıklı bir şekilde spor yapma alışkanlıkları kazandırmak ve onlara yönelik gelişimsel aktiviteler hazırlama konusuna daha çok önem vermektedirler. Sportif hareketlerin temeli ve hareketin A,B,C si olan temel hareket becerilerini başarılı bir şekilde öğrenen çocuklar, spora daha çok katılarak spor ortamlarında kendilerinin güvende ve mutlu hissedeceklerdir.

Çocuğa bir hareket becerisi kazandırmak bilişsel, duyuşsal ve sosyal yönlerini de geliştirmek ve tüm bunları neşe ve haz veren bir ortamda gerçekleştirmek hareket eğitiminin temel felsefesidir. Bu kitabın hazırlanmasında; anasınıfı, sınıf, beden eğitimi öğretmenleri, üniversitelerin spor bilimleri fakülteleri bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adayları ve antrenörlere yardımcı olabileceği düşünülerek, hareket eğitiminin felsefesi, derslerde eğitimcilerin dikkat etmesi gereken hususların neler olması gerektiği, hareket eğitiminde kullanılan araç, gereç ve materyaller, hareketin çocukluk dönemindeki önemi, temel hareket kavramları, temel hareket becerilerinin sınıflandırılması, temel hareket becerilerinin gelişimsel seviyeleri, hareket eğitiminde ölçme ve değerlendirme, hareket eğitiminde kullanılan öğretim yöntemleri, gelişimsel oyunlar ve aktiviteler, hareket eğitiminde ebeveyn ve aile katılımı konularına yer verilmiş, çocukların motor gelişim dönemleri, beceri düzeylerine uygun hareket eğitimi aktiviteleri hazırlama, ölçme-değerlendirme ve hareket eğitiminin önemi hakkında farkındalık oluşturmak amaçlanmıştır.

Prof. Dr. Oya ERKUT

SUNUŞ

Canlılığın ilk belirtilerinden olan hareketin eğitim vasıtası ile geliştirilmesi, devamlı büyüme ve gelişme süreci içinde olan çocuklar için son derece önemlidir. Çocuğun tüm gelişiminin fiziksel gelişim ile yakından ilgili olması, çağdaş gelişmiş ülkelerde dikkatlerin çocukluk çağı fiziksel aktivite etkinliklerine yönelmesine neden olmuştur. Bu çerçevede yapılan bilimsel çalışmalar çocuklarda hareket eğitiminin ne kadar önemli olduğunu ortaya koymuştur. .

Hareket eğitimi okul öncesi ve ilköğretim programlarında çok önemli bir yer tutar. Bu dönemlerde çocuklara çok yönlü hareket eğitiminin verilmesi onlarda oryantasyon, denge, ritim, reaksiyon vb. özelliklerinin geliştirilmesinin yanı sıra insan gelişiminin önemli bileşenlerinden olan motor gelişim, bilişsel gelişim ve duygusal gelişimlerine de katkı sağlar. Ayrıca hareket eğitimi çocukların spora ilişkin tüm becerilerini geliştirebilmeleri için geniş bir taban oluşturur.

Bu alanda çalışmaları bulunan değerli meslektaşım Oya Erkut'un akıcı ve kolay anlaşılabilir bir dille hazırlamış olduğu bu kitap genel olarak çocukların motor gelişimlerini de içine alan ve hareket gelişimine yönelik örnek uygulamaları içeren bir kitap olmuştur. Beden Eğitimi ve spor öğretmenlerine, Spor Bilimleri Fakülteleri öğrencilerine mesleki çalışmalarında katkı sağlayacak olan bu kitabın eğitim ve spor bilimleri camiasına hayırlı olmasını diler değerli meslektaşım Oya Erkut'u kutlarım.

Prof. Dr. Sami MENGÜTAY

14.10.2024

GİRİŞ

Hareket eğitimi kavramı 1900 yıllarının başlarında ortaya çıkmıştır. Ancak fitness patlaması ve diğer müfredat modelleri, hareket eğitiminin öğretmenlere muhtemelen karmaşık gelmesi, orta ve lise beden eğitimi müfredatlarına uygun hale getirme zorluğu nedeniyle hareket eğitiminin yerini almıştır. 1990'ların sonlarında ve 2000'lerin başında, Amerika'da beden eğitimi için ulusal içerik standartları geliştirilirken, çocukların temel hareket kavramları vasıtasıyla temel hareket becerilerinden temel hareket kalıplarını ve sportif hareket becerilerini gerçekleştirebilmeleri gerekliliğini vurgulanarak hareket eğitiminin özünü geri getirmişlerdir.

Ülkemizde Hareket Eğitimi kavramının Millî Eğitim Bakanlığı Beden Eğitimi ve Spor dersi müfredatlarına giriş girmesi 2012 yılı Oyun ve Fiziki Etkinlikler dersi öğretim programı ile Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakültelerinde ders olarak okutulmaya başlanması ise Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümlerinin 2018 müfredatlarına konulması ile başlamıştır.

Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde görev yapan anasınıfı, sınıf ve beden eğitimi öğretmenlerinin ve antrenörlerin bu dersin uygulamasında ve aktivitelerin hazırlanması aşamalarında zorlandıkları gözlenmektedir. Özellikle temel hareket becerilerinin doğru bir şekilde kazandırılması ile ilgili her dersin amacına uygun fiziksel aktivite-oyun hazırlama hususunda branş dışından olan ve bu eğitimi almamış öğretmenlerin zorluklar yaşadıkları sınıf ve beden eğitimi öğretmenleri tarafından dile getirilmektedir.

BÖLÜM 1

HAREKET EĞİTİMİ NEDİR?

Hareket Eğitimi; bireylerin hareket yoluyla temel hareket becerilerini, hareket kalıplarını ve sporla ilişkili hareket kalıplarını geliştirmelerini amaçlayan eğitim ve öğretim dizgesidir. Hareket eğitimi, beden eğitimi öğretmenleri ve çocuklar ile uğraşan tüm eğitimciler için takip edilmesi ve kullanımı kolay bir eğitim çerçevesi sunar. Çocukların bedenlerini kullanma kapasitelerinin farkına varmalarını sağlayarak temel hareket becerilerini geliştirmeyi amaçlar. Genellikle çocukların beceri gelişimlerini desteklemek amacı ile kullanıldığı düşünülse de her yaş grubu için uygulanabilir. Motor davranışlarda değişiklikler meydana getiren, cesaretlendirme, yönlendirme, deneme fırsatları ve çevresel etkenlerin bütünüdür. Çocukların belirlenen kurallar çerçevesinde gelişim dönemlerinde göstermeleri beklenen davranışlar ve hareket etme becerileri doğrultusunda optimal seviyeye ulaşmalarını sağlamak için hazırlanan fiziksel etkinlikler ile motor becerileri performansın artırılmasını amaçlayan bütünsel bir eğitimidir.

Hareket Eğitiminin Dersinin Faydaları Nelerdir?

Bu dersin faydaları aşağıdaki gibi sıralanabilir.

- ✓ Bir çocuğun hareketlerini geliştirmek ve yeni beceriler öğretmek için basit becerileri bile temel bileşenlere ayırmak gerekir.
- ✓ Çocuklara çeşitli fiziksel becerileri öğrenme fırsatı verildiğinde, çocuklar pek çok fiziksel aktiviteyi ve sporu deneyebilmek için yetkinlik, güven ve motivasyon için temel edinirler.
- ✓ Çocuklar temel hareket becerilerini başardıklarından emin olduğunda, herhangi bir spor branşına ait özel ve karmaşık hareket becerilerini geliştirirler.
- ✓ Bu beceriler çocukların spor ve fiziksel aktivitelere katılmalarını sağlar.
- ✓ Hareket eğitimi bireysel keşiftir.
- ✓ Öğrenci merkezlidir.

- ✓ Motor becerilerin öğrenilmesini kolaylaştırır.
- ✓ Hareket analizini destekler.
- ✓ Temel hareket becerilerinin doğru bir şekilde öğrenilmiş olması, çocuğun fiziksel aktivitesinin kalıcılığını artırır. Yaşam boyunca kullanılır.

HAREKET EĞİTİMİNİN FELSEFESİ

Beden eğitimi öğretmenleri çocukların hareket konusunda başarılı olmasını destekleyen dersler vermek istedikleri için hareket eğitimi çerçevesini kullanarak beden eğitimi ders programları hazırlamışlardır. Gelişimsel hareket eğitimi programları ile öğretmenler öğrencilerinin sadece motor becerilerinin geliştirilmesini değil, aynı zamanda hareket hakkında bilişsel bilgi almalarına da önem vermişlerdir.

Hareket eğitimi, öğrencilerin spora ilişkin tüm hareket becerilerini geliştirebilmeleri için çok geniş bir hareket çeşitliliği geliştirilmesine yardım eder. Bu geniş tabanı oluştururken hareket eğitimi yaklaşımı, hareketi sınıflandırmak için belirli bir çerçeve kullanır ve öğrencileri, sportif hareketleri uygulanabilecekleri bir hareket kelime hazinesi yapmaya teşvik eder.

Hareket eğitimi çerçevesi her yaşta ve gelişim evresinden öğrencilere uyarlanabilir. Logsdon ve Barrett'in (1984) belirttiği gibi, "Hareket eğitimi beden eğitiminin temel içeriğidir". Öğretmenler, bu çerçeveyi sürekli olarak ders tanıtımlarına, ders sırasında geribildirmeye ve ders kapanışlarına dahil edebilirler. Benzer şekilde, çocuklar öğretmenleri ile ve diğer çocuklar ile hareketleri hakkında iletişim kurabilir ve böylece herkes için harika bir öğrenme ortamı yaratabilirler.

HAREKET EĞİTİMİNİN DÜNYADAKİ GELİŞİMİ

İnsanın fikir ve ruh özellikleri ile birlikte bütünlüğünü meydana getiren bedeninin belirli amaçlar çerçevesinde eğitilmesi düşüncesi, insanın evrendeki varlığı kadar eskidir. Canlılığın tek belirtisi olan hareket aynı zamanda vücut eğitiminin de ilk başlangıcıdır. Bunun için hareketin tarihi demek olan beden eğitimi tarihinin, insan hayatı ile sıkı ilişkisinden dolayı insanlığın var oluşuyla incelenmesi gerekir. İnsanlar topluluk olarak yaşamaya başladıkları ilk yıllardan itibaren günlük yaşamlarının gereği olan hareketlerinin dışında özellikle av başlangıçlarında ve dinsel törenlerde çeşitli güç ve karmaşık olan fiziksel becerileri ihtiva eden birtakım hareketleri yapma gayreti içinde olmuşlardır. Daha

sonraki çağlarda ise insanların bu gayreti ağırlıklı olarak askeri alanda olmak üzere çeşitli amaçlar çerçevesinde gelişerek devam etmiştir. Ancak 18.yüzyıl sonlarına doğru yapılan fiziksel etkinlikler metodik ve didaktik bir şekilde ele alınmaya başlanmıştır. Özellikle bu yüzyılın sonunda çocukluk döneminin yetişkinlerden farklı bir dönem olduğunun anlaşılması dikkatlerin çocukluk çağı etkinliklerine yönelmesine neden olmuştur. Ancak her ne kadar çocukların fiziksel aktiviteleri bu dönemde ele alınmışsa da 1900'lü yılların başında tarihsel olarak hareket eğitimi kavramının ilk öncüleri ve etkili bireylerinden üçü beden bir hareket ifadesi olduğu fikrinden yola çıkan Francois Delsarte, Liselott Diem ve Rudolf von Laban'dır.

Hareket fikirlerini ilk defa dile getiren insanlardan biri, düşünce, duygu ve ifade kavramını vurgulayan aynı zamanda romantizmden etkilenen Francois Delsarte idi. Delsarte,1900'lü yılların başında yaşayan Fransız bir eğitimci olup 1931 yılında başladığı öğretmenlik görevini 1945 yılında bırakarak Fransa'nın ünlü düşünür ve yazarı oldu. Delsarte bireyin özgürlüğünü savunan "Varoluşçuluk"un sözcülüğünü ortaya koymuştur. Roman ve oyunlarının yanı sıra felsefe eserleriyle de tanınmış olup çalışmalarında uygulamalı estetik olarak adlandırdığı bir çalışmasını geliştirmiş ve bu çalışmasında zihin, beden ve ruh arasındaki kritik bağlantı olduğu fikrini ileri sürerek sanata odaklanmıştır. Ayrıca hareketi zaman, mekân ve hareket birliği olarak görmüş ve vücudun merkezine doğru olan ve uzaklaşan hareketlerin kombinasyonunun diğer tüm hareketler için kritik bir özelliğe sahip olduğunu öne sürmüştür. Çünkü Delsarte, etkileyici hareketin, ona ilham veren duygu ile ilgili olması gerektiğine inanıyordu. Francois Delsarte'nin teori veya sistemi, çeşitli bedensel tutum ve jestlerin ustalığı yoluyla müzikal ve dramatik ifadeyi geliştirmeye dayanıyordu.

Bu ifade sistemine göre bir duygunun nasıl ayırt edici bir hareket kalitesine yol açabileceği veya vücut eklemlerinin pozisyonlarına göre bir hareketin belirli bir duyguyu nasıl vurgulayabileceği ve uyarabileceği ortaya koyulmaya çalışılmaktadır. Kol hareketleri ile ilgili bir örnek verecek olursak, öncelikle hareketi yapanın dikkatinin kol eklemlerine çekilmesi amaçlanır. Burada omuz, dirsek ve bileğin nasıl bir harekete yol açabileceği veya karşıt olarak dönebileceği, uzunluk ve genişliklerde nasıl hareket edebileceği, enerji ile nasıl sallanabileceği veya sallanamayacağı ve ağırlıkla mobilitesini nasıl kaybedeceğine ilişkin uygulamalara yer verilir. Kol eklemlerinin ayrıca bir duygunun (Delsarte dramatik ifade sistemine göre) nasıl ayırt edici bir hareket kalitesine yol açabileceği veya kol eklemlerinin pozisyonlarına göre bir hareketin belirli bir duyguyu nasıl vurgulayabileceği ve uyarabileceği ile araştırılmaktadır. Delsarte dramatik ifadeye ilişkin hareketlerde Genevieve Stebbins'ten ilham

almıştır. Genevieve Stebbins (7 Mart 1857- 21 Eylül 1934) Amerikalı bir yazar olup Armonik Cimnastik Sisteminin (aynı zamanda Harmonial Cimnastik olarak da bilinir) ilk uygulayıcılarından. Delsarte ifade sisteminin uygulayıcıları arasında yer aldı. Dört kitap yayınladı ve New York İfade Okulu'nun kurucusuydu. Delsarte sisteminde yer alan dramatik ifadede somutlaşmış hareket, kişilerin sözsüz davranışını tasarlamada olası bir kaynak olarak geliştirilen bir hareket sistemini ele alır. Zihnin, beden ve ruh arasındaki bağlantıların eleştirel düşünceye katkıda bulunduğunu ve hareketi; zaman, mekân ve hareket birliği olarak gördüğünü belirterek, yükseklik, kuvvet, hareket, dizi, yön, biçim, hız, tepki ve genlik gibi dokuz hareket yasası olduğunu söylemiştir. Bu fikirler, hareket eğitimi alanının temelini oluşturmuştur.

Hareketlerin çocukların gelişim aşamalarına göre kendileri tarafından özgürce keşfedilmesine yönelik çalışmalar ise Liselott Diem tarafından yapılmıştır. Liselott Diem, 18 Eylül 1906'da Bakanlar Direktörü Ernst Bail ve eşi Mina Goerlach'ın kızı olarak Wiesbaden'de doğdu. 1920'lerin ortalarında Alman İmparatorluğu'nun ilk spor öğrencilerinden biriydi. 1924'te hevesli bir atlet olarak spor bilimleri okumak için Berlin'deki Alman Beden Eğitimi Yüksekokuluna kaydoldu. 1927'de spor pedagoğu olmak için diploma sınavını geçerek mezun olmuş ve 1933'e kadar Berlin'deki Alman Fiziksel Egzersiz Koleji'nde ders vermiştir.

Profesör Liselott Diem ve kocası Carl Diem 1930'ların ortalarından sonuna kadar spor ve beden eğitimi öğretmenleri yetiştirmek için Almanya'da uluslararası alanda tanınan bir üniversite olan Deutsche Sporthoch Schule Köln bugünkü adı ile Köln Spor Üniversitesini kurdular. 1947-1974 yılları arasında Köln'deki Spor Üniversitesi'nde ders verdiler. Burada doğal bir yaklaşımla çocuklara her türlü durumda etkili hareket etmeyi öğretmeye başladılar. Diem'in yaklaşımında hareket becerileri ve denge oluşturmayı öğrenmeye odaklanılmıştır. Çocuklar, partnerleriyle veya küçük gruplar halinde kendi gelişim aşamalarına göre hareketlerini kendi yollarıyla özgürce keşfetmeye teşvik edildi. Dolayısıyla öğretmenin rolü, bu gelişimi destekleyen ve bir ortam sağlamaktır. Öğretmenin görevi, toplar, halatlar, kasalar, cimnastik sopaları ve banklar gibi basit aletleri kullanarak çocukları partnerleri ile veya küçük gruplar içinde bireysel olarak çok çeşitli hareket becerileri geliştirmelerine fırsat yaratmak idi.

Öğretmenler, öğrencilerine "bunu kim yapabilir?", "bu nasıl farklı şekilde yapılabilir?" gibi sorular sorarak çocuklara rekabeti teşvik eder ve daha sonra onlara hareket kalitelerini iyileştirmek için rehberlik ederler. Diem'in büyük

çocuklar için üzerinde odaklandığı husus daha çok kas kuvvetinin farkındalığı ve analizinin yanı sıra zaman ve mekânda nasıl hareket edilebileceği ile ilgiliydi.

Hareket eğitiminin ilklerinden olan Rudolf Von Laban (1879 -1958), günümüzde Labanotation'da yaygın olarak bilinen çalışmasında tüm insan hareket formlarını kaydetmek için pratik bir yöntem olan Kinetographie Laban'ı yayınlamış, Orta Avrupa modern dansının gelişimi için entelektüel temeller sağlamıştır. Kendisi insanlar üzerinde çalışmalar yapan bir dans teorisyeni ve öğretmenidir. Ayrıca, yaygın olarak kullanılan bir hareket gösterim sistemi olan Labanotation'ı da geliştirmiştir.

Aslen resim ve mimarlık ile ilgilenen Laban, Paris'te dans eğitimi almaya başladı. Bale koreografisini yaptıktan ve çeşitli sanat festivallerini yönettikten sonra 1915'te Zürih'te Koreografi Enstitüsü'nü kurdu ve daha sonra İtalya, Fransa ve Orta Avrupa'da şubeler açtı. 1928'de, günümüzde yaygın olarak Labanotation olarak bilinen tüm insan hareket formlarını kaydetmek için pratik bir yöntem olan Kinetographie Laban'ı yayınladı. 1930'da Berlin'in Müttefik Devlet Tiyatroları'nın direktörü oldu ve büyük "hareket koroları" için birçok eser koreografisini yaptı.

Laban'ın teorileri ve öğretimi Orta Avrupa'da büyük etkiye sahipti. Koroutik olarak bilinen hareket halindeki form analizi, Labanotation gibi tüm insan hareketlerine uygulanacak şekilde tasarlanmış kişisel olmayan bilimsel bir sistemdi. Bireyin çevredeki alanla olan ilişkisine dayanarak, koroutikler karmaşık geometrik figürlerden elde edilen 12 birincil hareket yönünü belirledi. Ökinetik adı verilen teorik sistemlerinden bir diğeri, dansçının dinamik ve ifade hareketi üzerindeki kontrolünü artırmak için tasarlandı. Öğrencilerinden biri olan Mary Wigman Orta Avrupa'daki modern dansın yaratıcılarından. Dramatik koreografisinin büyük bir kısmını, koroutiklerde öne sürülen Laban'a benzer bir birey ve mekân arasındaki ilişkiye dayandırdı. Öğrencileri olan Sigurd Leeder ve Kurt Jooss da ökinetikleri öğretim ve koreografilerinde daha fazla geliştirdiler ve kullandılar. II. Dünya Savaşı sırasında Laban, bir dizi endüstriyel verimlilik çalışması yaparak fabrika çalışanları için düzeltici egzersiz programları tasarladı ve (Effort 1947) yayınladı. 1953'te Addlestone Surrey'e taşındı; Lisa Ullmann ile birlikte Hareket Sanatı Stüdyosu'nu yönetti. Etkileyici sahne dansı kültür konseptini kökten değiştirmek istiyorlardı. Kadınların kurtuluş döneminde, kadınlar yeni dans için propagandacı olarak öne çıktılar ve akademik dansın kurallarının dışında dans performanslarını ortaya koydular. Dansçının kendisini hareket halinde ifade etme yönündeki en büyük dürtülerinden doğan bir dansı savunuyorlardı. İşaretlerini müzikten ya da başka bir şeyden aldılar. Dans

performans sergileyen bir sanat olduğu için, herhangi bir dans çalışmasının hayatta kalması ya geleneği ile korunmasına ya da bir şekilde yazılmasına bağlıdır. Geleneğin sürekli ve kesintisiz olduğu durumlarda, stil ve yorumdaki değişiklikler (farklı dansçılar aynı malzemeyi gerçekleştirdiğinde kaçınılmaz) düzeltilebilir ve dans orijinal biçiminde korunabilir. Ancak bir gelenek kırıldığında (örneğin, bir etnik grubun kültürel gelenekleri bir diğerininkine girerse), o zaman danslar sadece radikal bir şekilde değişmeyebilir, hatta ortadan kalkabilir. Bu nedenle dans kaydetme yöntemleri önemlidir.

Laban'ın hareket eğitimine katkısı, çaba (effort) kavramı üzerine yoğunlaşan hareket kavramıdır. Laban hareketi, günlük yaşamda bir amaca hizmet eden hareketlere *işlevsel hareket*, fikirleri dans ve diğer sanatsal ifade biçimleri ile anlatan harekete *anlatımsal hareket*, spor ve oyunlar gibi günlük yaşamın görevlerine ise *fonksiyonel hareket* olarak sınıflandırmıştır. Laban'ın tanımladığı ağırlık, uzay, zaman ve akış ifadeleri hareket eğitiminin dört kavramından biridir.

Laban ve arkadaşları, hareketi yapanın içsel tutumu ve her hareketin işleviyle ilgilenirken, onlardan sonra gelen araştırmacılar, çocukların optimal bilişsel, duyuşsal, fiziksel ve psikomotor gelişimlerinin sağlanabilmesi amacı ile temel hareket becerileri ve hareket kavramlarından oluşan bir öğrenme çerçevesi oluşturmuşlardır. 1956'da Benjamin Bloom eğitimin hedeflerini sınıflandırırken gelişimi; bilişsel, duyuşsal, fiziksel ve psikomotor gelişim olarak değerlendirmiştir.

1960'lar ve 1970'lerde hareket eğitimi alanında bir büyüme yaşandı. Gilliom (1970), Kixchner (1977), Logsdon ve arkadaşları (1977, 1984), Maulden ve Layson (1965), Maulden ve Redfern (1969), Russell (1975), Stanley (1977) ve diğerleri hareket eğitimi kavramını ortaya koydu. Hareket Eğitimi ile ilgili müfredat yaklaşımı geliştirilerek bu yeni bakış açısı Beden Eğitimi ve Spor derslerinde uygulanmaya başladı. Programın amacı, bu hareket kavramlarının fiziksel, bilişsel, psikomotor ve duyuşsal özelliklerin geliştirilmesinde kullanabilecekleri bir çerçeve sağlamaktır.

Stanley (1977) ve Logsdon ile meslektaşları (1984) dört ana hareket kavramını; beden (eylemin enstrümanını temsil eden), mekân (vücudun hareket ettiği yer), çaba (hareketin yürütüldüğü kalite) ve ilişkiler (beden hareket etikçe meydana gelen bağlantılar-nesnelere, insanlar ve çevre ile) ortaya koymuşlardır. Logsdon ve arkadaşları (1984), çocukların beden eğitimi öğrenme deneyimlerinden ne kazandıkları konusunun, öğretmenin hareket içeriğini ne kadar iyi anlayabildiği, yorumlayabildiği ve uygulayabildiğiyle ilişkili olduğunu

öne sürmüştür. Öğretmenin amacının hareket hakkında yeterli bilgi geliştirmek olduğunu söylemişlerdir. Bu fikirler, hareket alanında birçok yeniliğe yol açmıştır.

HAREKET EĞİTİMİNİN TÜRKİYE'DEKİ GELİŞİMİ

Çeşitli hareket becerilerini içeren sporun tarihçesine baktığımızda Türklerin bedensel gelişimlerine önem veren ve birçok sporu kendilerine bir eğlence aracı görerek savaş hazırlığı yapan bir toplum olduğunu görmekteyiz. Ayrıca av hayvanlarına yetişebilmek veya kendinden daha güçlü bir hayvandan kaçabilmek için hızlı ve dayanıklı olmaları, zor doğa şartlarında, hayatlarını sürdürebilmek için vücut kültürünü sürekli üst düzeyde tutmaları gerekiyordu. Bu durum onların engebeli arazide yüksek, uzun ve derinliğine atlamalarının bileşik şekillerini, yüksek ağaçlara ve kayalara tırmanma hareketlerini öğrenmelerine neden oldu. İşte insanoğlunun daha çevik, daha hızlı olması gerekliliği nedeni ile kendiliğinden ortaya çıkan bu hareketler, zaman içerisinde değişen amaçlara göre ve bazı kuralları ile günümüzde spor olarak bilinen hareketler bütünüdür de temelini oluşturmuştur.

Türkler genellikle binicilik, okçuluk gibi alanlarda kendilerini geliştirmiştir. Günlük hayatta yaşanan zorluklar, bu hareketlerin hayati değerini Türklere kavratmış, güçlerini artırarak ve yeteneklerini geliştirerek değişik alıştırmalar yapmışlardır. Doğa ile mücadele ederek var olma, Türklerin ruh ve beden yapısını güçlü kılmıştır.

Tüm eski Türk devletlerinde olduğu gibi Osmanlı İmparatorluğu'nda da ülke varlığını korumak, hücum ve savunma için dayanıklı, kuvvetli, becerikli ve gözü pek bahadırılar yetiştirmek amacıyla bedensel faaliyetleri daha da geliştiren çalışmalara önem verilmiştir.

Osmanlı'da askeri amaçlar çerçevesinde yapılan hareket eğitimleri Tanzimat Döneminde dünyadakine paralel olarak belirli kurallar dahilinde gelişmeye ve yayılmaya başlamıştır. Tanzimat'la beraber batılılaşma çabasıdaki Osmanlı İmparatorluğu batının bilim, kültür ve yaşam tarzını benimsemiş içine girmiş ve bu etkiden sportif faaliyetler de payını almıştır.

Batılı anlamda ilk beden eğitimi derslerinin uygulanması ve cimmastik hareketlerinin eğitimi Galatasaray Mektebi Sultanisi'nde (şimdiki Galatasaray Lisesi) olmuştur. 1868 yılında eğitime başlayan Galatasaray Mektebi Sultanisi'sinde Fransa'dan gelen beden eğitimi hocaları (Curel, Moroux, Stangelli ve Martinetti) cimmastik aletlerini Fransa'dan getirterek çeşitli cimmastik

hareketlerinin öğretimini gerçekleştirmişlerdir. Bu hocaların öğrencisi olan Faik Üstünlü Fransız hocalardan sonra Galatasaray mektebinde ilk Türk Beden Eğitimi öğretmeni olarak göreve başlamış bu alanda yazılan ilk kitap olan Riyazat-ı Bedeniye'yi yazarak yayınlamıştır.

Modern spor anlayışına geçişle Türkiye'deki spor faaliyetleri belirli aşamalardan geçerek günümüze kadar gelmiştir. 1933 yılında Türkiye'de sporun yeniden yapılanması doğrultusunda Köln Spor Üniversitesinin kurucusu Carl Diem Türkiye'ye davet edilmiştir. İlk olarak Gazi Orta Muallim Mektebi ve Terbiye Enstitüsü Beden Terbiyesi Şubesi kurulmuş, 1932 ve 1933 başlarında faaliyete geçmiştir. Diem'in daha önce hazırladığı bir çalışmadan esinlenerek Beden Terbiyesi Kanunu 1938'de yasallaştırılmıştır. Gazi Orta Muallim Mektebi'nin kurulması ile birlikte hareket eğitimi öncülerinden olan Carl Diem'in eşi Liselotte Diem'in yaklaşımı olan hareket becerileri ve denge oluşturma eğitimi toplar, halatlar, kasalar, cimmastik sopaları ve banklar gibi basit aletleri kullanarak öğrencilere verilmiştir. Öğrencilere partnerleri ile veya küçük gruplar içinde bireysel olarak çok çeşitli hareketler öğretilmeye başlanmış, daha çok kas kuvvetinin farkındalığı ve analizi, zamanda ve nasıl hareket edileceği ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

1909 yılının Mayıs ayında İsveç'e Yüksek Beden Eğitimi Enstitüsü'ne eğitim görmesi için gönderilen Selim Sırrı Tarcan'ın 1910 yılı baharında yurda dönmesiyle Erkek Muallim Mektebi Alisi'nde görev alması üzerine ülkemizde İsveç Cimmastiği ile ilgili eğitim ve öğretim süreci başlamış ve cimmastik konusunda birçok yenilik getirmiştir.

İsveç cimmastiği her hareketin vücut üzerinde incelenmiş, fizyolojik bir etki yapmasını ister. Ling'in çıkarmış olduğu cimmastik kitabında vücut için gerekli olan hareketlerin yumuşak ve hoş görünür bir şekilde yapılmasını ön görür. Tarcan İsveç'ten döndükten hemen sonra, Silahlı Kuvvetlerden ayrılarak, beden eğitimi ve spor alanındaki çalışmalarını yoğunlaştırmış, bu arada, İsveç usulü cimmastiği tanıtmak amacıyla 1910 yılında "İsveç Usulü Cimmastik, Terbiye-i Bedeniye" isimli kitabını yayınlamıştır.

Selim Sırrı Tarcan'ın aracılığı ile beden eğitimi yüksek ihtisası yapmak üzere İsveç'e gönderilen öğrencilerle birlikte mezun ettiği öğrenciler yurdun çeşitli bölgelerinde öğretmenliğe başladıklarında İsveç Cimmastiğinin Türkiye'de yayılmasına öncülük etmişlerdir. Sonuç olarak Selim Sırrı Tarcan İsveç Cimmastiği konusunda birçok eser yazmış ve çok sayıda öğrenci yetiştirerek bu ekolün yaygınlaşmasını sağlamış ve Türkiye'de İsveç cimmastiğinin okullarda okutulmasına vesile olmuştur. Selim Sırrı Tarcan yetmiş farklı hareket serisini

içeren oyunları ihtiva eden çalışmasını muallimlere oyun rehberi adı altında vermiştir.

Arka arkaya gelen Balkan, Birinci Dünya ve Kurtuluş Savaşları sebepleriyle sporun da gelişimi duraklamaya uğramıştır. 29 Ekim 1923'te Cumhuriyet ilan edilerek kurulan çağdaş, yeni ve genç bir Türk devletinin kuruluşuyla Tanzimat ve Meşrutiyet döneminde yapılan birçok çalışmaların Yeni Türkiye Cumhuriyeti'nin fikir alt yapısını oluşturmuştur. Bu amaçla beden eğitimi ve spora verilen önem daha da belirgin hale gelmiş devlet beden eğitimi ve spor alanına doğrudan müdahale etmeye başlamıştır (Türkmen 2013). Bu dönemde yeteneklerinden dolayı Zehra Alagöz İsveç'e, Galatasaray Lisesi mezunlarından Suat Hayri Ürgüplü ile Vildan Aşır Savaşır Fransa'ya Nizamettin Kırşan İsveç'e gönderilmiştir. Vildan Aşır Savaşır ve Zehra Alagöz Gazi Orta Muallim Mektebi ve Terbiye Enstitüsüne öğretmen olarak atanır. Öğretim kadrosunun temelini oluşturmak için devlet tarafından beden eğitimi öğretmenliği eğitimi alan birçok kişi Avrupa ve Amerika'ya gönderilmiş ve dönüşlerinde öğretmen yetiştiren Eğitim Enstitülerinde görev yapmışlardır. 1940'lı yıllarda beden eğitimi öğretmenliği mezunlarından iki kişi (İsmail Çetin ve Ertuğrul Günışık) Amerika'ya gönderilir ancak İsmail Çetin yurda dönmez sadece Ertuğrul Günışık ülkesine dönerek Eğitim Enstitülerinde ritim, dans hareket tiyatrosu konularında dersler verir. Okullarda bir yandan İsveç ağırlıklı cimnastik dersleri ile Köln Spor Akademisi öğretmenlerinden Liselott Diem'in yaklaşımı olan hareket becerileri ve denge oluşturma, her türlü durumda etkili hareket etme gibi uygulamaları içeren beden eğitimi derslerine devam eder.

Türkiye'de 1974 yılından itibaren Spor Akademilerinin kurulmasından sonra spor bilimleri alanlarında da ciddi eserler verilmeye başlanmıştır. Hareket eğitimi konusunda çağdaş ve modern anlamda ilk hareket eğitimi konusu ile ilgili bilgiler 1991 yılında bir önceki kuşağın cimnastikçilerinden Nihat Yılbar'ın talebesi ve İstanbul Spor Akademisi'nin ilk hocalarından olan Sami Mengütay'ın "Okul Öncesi ve İlkokullarda Beden Eğitimi ve Spor" (1991) isimli kitabında yer almıştır. Kitapta "Hareket Gelişim için Hazırlık Aktiviteleri Başlığı" altında; Vücut parçalarının şekli, vücut kısımlarının yapabileceği hareketler, hareket halindeki organların birbirleriyle ilişkisi, vücut kısımlarının pozisyonları, vücut dengesi ve refleks durumlarına ilişkin birçok uygulamalar örnekleriyle verilmiştir. Bu dönemde konu ile ilgili olarak Oya Erkut ve Billur Yarsuvat derslerde Mengütay'la birlikte görev yapmış Carlotta Arıcanlı Hareket Tiyatrosu ile Oyun Müzik Dans Derslerinde, Sevim Bilgin ve Behire Ünlü temel cimnastik derslerinde hareket eğitiminin öncüleri olmuşlardır. Daha sonra hareket eğitimi alanı ile ilgili bilgileri ve çeşitli uygulamaları içeren "Okul Öncesi ve İlkokullarda

Hareket Gelişimi ve Spor” (1997), “Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor” (1999) ve “Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor” (2005) kitapları 3 defa Sami Mengütay tarafından geliştirilerek basılmıştır. Prof. Dr. Sami Mengütay’ın danışmanlığında Özcan Saygın, Nurper Özbar ve Fatma Kayapınar çocuklarda hareket eğitimi ve fiziksel aktivite üzerine yaptıkları doktora çalışmalarıyla alana katkı sağlamış ve birçok yayın yapmışlardır.

Spor Akademilerine öğretim görevlisi yetiştirmek üzere Amerika Birleşik Devletleri’ne 1974’te gönderilen Hatice Çamlıyer, yurda döndükten sonra 1979’dan itibaren Çocuk ve Hareket Eğitimi konularında çalışmaya başlamıştır. Akademilerin üniversitelere bölüm olarak bağlanması sonra da 1982’den itibaren Dokuz Eylül Üniversitesi’nde ilkokullarda beden eğitimi ve hareket eğitimi üzerinde çeşitli dersler vermiştir. Hatice Çamlıyer 1988-1990 yılları arasında Manisa’da Dokuz Eylül Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümünde öğrencisi Oya Erkut eğitimliğinde Çocuklarda Hareket Eğitimi ve Cimnastik kursunu açmıştır. Yine aynı yıllarda Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun konularında yüksek lisans ve doktora dersleri vermiştir. 1997’de Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun kitabını Hüseyin Çamlıyer ile birlikte yazmıştır. Hüseyin Çamlıyer 1990 yılında Yüksek Lisans, 1993 yılında ise doktora tezlerini Engelli Çocuklarda Hareket Eğitimi konularında yazmıştır. Her iki yazar da 2020’de emekli oluncaya kadar Hareket Eğitimi konularında lisans ve lisans üstü dersler vermeyi sürdürmüşlerdir.

Daha sonraki dönemlerde Figen Altay ve Dilşad Mirzaoğlu Spor Bilimleri Fakültelerinde Hareket Eğitimi üzerinde çalışan ve eğitim veren öğretim elemanları olarak bu alanın ülkemizdeki gelişimine ve yayılmasına katkı vermişlerdir. Millî Eğitim Bakanlığı müfredatlarında ve Üniversitelerde bu kavramın yerleşmesine ve Hareket Eğitimi derslerinin müfredata konulmasında öncülük etmişlerdir.

Bu kavram MEB İlk okullarda Oyun ve Fiziksel Etkinlikler dersi, Ortaokul ve Lise Beden Eğitimi ve Spor müfredatlarının güncellenmesi ve Fiziksel Etkinlik kartların hazırlanmasında kullanılması ile beraber tekrar hak ettiği yerini almıştır.

Türkiye Cimnastik Federasyonu, 2019 yılında Genel Cimnastik Hareket Eğitimi adı altında Hareket Eğitimi bünyesine almıştır. Türkiye Cimnastik Federasyonu ile MEB arasında okul öncesi çocuklarda Hareket Eğitimi üzerine protokoller imzalanmaya başlanmıştır.

Gençlik Spor Bakanlığı 2022 yılından itibaren Büyük Adımlar adı altında okul öncesi çocuklar için Hareket Eğitimi projesi gerçekleştirmektedir.

BÖLÜM 2

HAREKET EĞİTİM ÇERÇEVESİNİ KİMLER BİLMELİDİR?

Beden eğitimi öğretmenleri ve antrenörler ve çocuklar ile uğraşan tüm eğitimciler (sınıf öğretmenleri vb.) için hareket eğitiminin bilinmesi büyük önem taşımaktadır. Hareket eğitimi, hareket kavramlarından yararlanarak temel hareket becerilerinden yeni hareket kalıpları, sportif beceriler, oyun ve dans aktivitelerinin nasıl oluşturulacağına dair eğitimcilere ipuçları vererek yeni ders planları oluşturmalarına yardımcı olur.

EĞİTMENLİK FELSEFEMİZ

Hareket Eğitimi çalışmalarının temel felsefesi eğlenme, fiziksel uygunluk kazanma, temel hareket becerilerini başarabilme ve sağlıklı arkadaşlıklar oluşturmak olmalıdır. Bu felsefeyi öğretim yöntemleri, sınıf yönetimi ve ders programlarının içeriği bağlamında da çalışmalarımızı planlarken kullanmaktayız. Çocuklar için Hareket Eğitimi çalışmaları planlarken önem verilmesi gereken hususlar maddeler halinde aşağıda sıralanmıştır;

1. Eğlence; çocuklar derslerde eğlenmezler ise katılmaya devam etmek istemezler.
2. Fitness; çocuklar hareketleri yaparken başarılı hissedecek şekilde fiziksel uygunluk seviyesine erişemezler ise yani hareketleri başaramazlarsa derse katılıma devam etmek istemeyebilirler.
3. İyi seviyede temel edinme; çocuklar yeterli fiziksel uygunluk düzeyine ulaşmazlarsa, temel hareket becerilerini kolay bir şekilde öğrenemezler ve bu nedenle de derslere katılmaya devam etmek istemeyebilirler.
4. Sağlıklı arkadaşlıklar edinme; derslerde eğlenmek, iyi düzeyde fiziksel uygunluk ve iyi temeller edinen çocukların arkadaşlıklarının gelişmesini özendirecek bir sportif sosyal çevrede de oluşturulmasına önem verilmelidir.

DERSLERDE EĞİTİMCİLERİN DİKKAT ETMESİ GEREKEN HUSUSLAR

Öğretmenlerin ve antrenörlerin derslerde günlük, haftalık ve yıllık planlarının hazır olması öğrencilerin gelişimlerini takip etmeleri onları daha başarılı eğitmenler olmalarına yardımcı olacaktır. Bu hususlar aşağıdaki başlıklar altında toplanmıştır:

Ders öncesi ve ders esnasında güvenlik

Eğitmenlerin derslerde ve ders sırasında çocukların ve kendi güvenliklerini sağlamaları çok önemlidir.

1. Derslere uygun kıyafet ile girilmesine önem verilmelidir.
2. Derslerde kullanılan malzemelerin gerekli standartları taşımasına önem verilmelidir.
3. Salonda minderlerin aralarının açık olup olmadığını keskin, kırık kesici bir materyal olup olmamasını ders başında mutlaka kontrol edilmelidir.
4. Öğretmen gelmeden salonda çocukların serbest bir şekilde dolaşmasına izin verilmemelidir.
5. Salon şartlarının (ısı vb.) ders yapılmasına uygun olup olmasına önem verilmelidir.
6. Ders esnasında çocukların çarpışma, birbirlerinin üzerine düşme gibi riskli hareketler yapabileceğini öngörerek gerekli tedbirleri alınmalıdır.
7. Eğitmenler çocukların gelişim özelliklerini göz önünde bulundurarak ders programlarını hazırlamalıdır.

Ders sırasında dikkat edilmesi gereken hususlar

Eğitmenlerin Hareket Eğitimi dersi uygulamalarında önem vermeleri gereken hususlar aşağıda sıralanmıştır.

1. Dersi öğrencilerin en az sıra bekleyeceği şekilde planlamanız onların aktif olmalarını sağlamanız önemlidir.
2. Sadece bir öğrenci ile ilgilenmekten ziyade, aynı anda grubun çoğunluğuna yönelik bir öğretim yöntemi kullanarak öğrencilerin birbirine yardım etmesi için ‘karşılıklı’ ve ‘eşli’ istasyon çalışmaları daha sağlıklı bir öğrenme sağlayabilir.

3. Derslerinizde tüm çocukların aktif olmasını sağlayacak aktiviteler hazırlayın. Aktivitelerde kullanılan malzemeleri arttırmak, değiştirmek ve öğrencilere farklı görevler vermek öğrencilerin daha aktif olmalarına fayda sağlayacaktır.
4. Bir öğretmenin en önemli görevlerinden biri, tüm çocukların öğrenebileceği bir ortam oluşturmaktır. Öğretmen çevrenin hem öğrenmeye uygun olmasına hem de güvenli olmasına önem vermek zorundadır.
5. Güvenli bir öğrenme ortamı sağlamak için çocukların onlardan ne beklediğini bilmesini sağlamanız önemlidir. Çocuklar çalıştıkları alanı, diğer çocukların nasıl hareket ettiğini ve kendilerinin nasıl hareket ettiklerini anlamalıdır. Ancak bu şekilde çevreleri içinde güvenle hareket edebilir ve fiziksel becerilerini geliştirebilirler.
6. Güvenli öğrenme ortamını kurmak, bir öğretmenin aktivitelerde rehberlik etmesini ve sınırlamalar getirmesini gerektirir.
7. Öğretmenlerin derslere neşeli girmesi çocukların sağlıklı bir öğrenme ortamı geliştirmelerinde önemli bir rol oynamaktadır.
8. Ağlayan annesinden ayrılmak istemeyen çocukların derslere katılması için aileden destek isteyebilirsiniz. Dikkatlerini kendinize ve derse çekmeye çalışın. Dersi tek başınıza yürütüyorsanız sadece ağlayan çocuk ile ilgilenerek diğer çocukları göz ardı etmeyin.
9. Tüm öğrencilere isimleri ile hitap etmeye çalışın.
10. İyi bir öğrenme ortamını oluşturmak için sınıf sayısının sınırlı olması gereklidir. Sınıf sayısının fazla olması öğrencilerin fiziksel aktivite konusunda kötü tutum geliştirmelerine neden olabilir. Okul öncesi çocuklarda hareket eğitimi dersleri için 10 ile 12 çocuk en uygun sayıdır.
11. Anaokulu ve ilköğretim okullarında hareket eğitimi dersi en fazla 45 dakika olmalıdır. Bu ders süresi için bir veya iki etkinlik planlanması uygun olacaktır.
12. Bazı sınıflar ile birkaç hafta içinde olumlu bir öğrenme ortamı oluşturulabilirken başka gruplar ile bu daha uzun sürebilir. Bu farklılık çocukların deneyimlerini ve yeni hareketleri öğrenmedeki becerilerine bağlıdır.

Becerileri öğretirken dikkat edilmesi gereken hususlar

Eğitmenlerin Hareket Eğitimi dersi uygulamalarında beceri öğreniminde dikkat etmeleri gereken hususlar aşağıda sıralanmıştır.

1. Becerileri basamaklayarak öğretin hareketlerin parçaları zor fakat başarılı olabilir olmalıdır.
2. Hareketi başaramayanlar çocuklar için yeni basamaklamalar tasarlayarak onlara karşı hassas ve pozitif yaklaşımlarda bulunun.
3. Öğrenciye iyi bir model olun yada hareketi doğru yapan bir öğrenciyi örnek gösterin.
4. Öğrencileri çabaları için olumlu geribildirimlerde bulunun ve hareketlerde başarısız olurlarsa, daha basit yapılabilecekleri görevler verin.
5. Öğrencilerin doğru yaptıkları hareketleri ve hareketi doğru yapabilmesi için gerekli olan hareketleri söyleyin hataları pekiştirmekten kaçının.
6. Gerektiği kadar geri bildirim verin.

HAREKET EĞİTİMİNDE KULLANILAN ARAÇ, GEREÇ VE MATERYALLER

Çocuğun eğitiminde her zaman uygun öğrenme materyalleri gerektirir. Öğretmenler, çocukların fiziksel becerileri hakkında bilgi edinmelerine yardımcı olacak uygun materyal ve ekipmanlara ihtiyaç duyar. Hareket eğitiminde uygulama kolaylığı ve çeşitliliği sağlayacak en önemli çıkış noktalarından birisi de araç ve gereçlerden hareket etmektir. Araç kullanmayı gerektiren ve araçtan yararlanmayı gerektiren hareket etkinlikleri, çeşitli oyun ve hareket etkinlik olanakları sağlayacaktır. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli husus malzemelerin çocukların motor gelişim dönemlerine ve yaşlarına uygun olmasıdır.

Aşağıdaki listenin dışında kullanılabilir birçok malzeme bulunabilir. Bazı materyaller salonunuzda olmayabilir. İyi bir eğitimci geliştirmek istediği beceriler için kendisi de farklı ve orijinal materyaller tasarlayabilir. Genel olarak hareket eğitimi salonlarında bulunması gereken malzemeler ve materyaller şunlardır:

- ✓ Değişik ebat ve ağırlıkta toplar
- ✓ Balonlar
- ✓ İpler-lastikler

- ✓ Değişik ebatlarda çemberler (hula-hoplar)
- ✓ Farklı boyutlarda renklerde ve şekillerde cimnastik minderleri
- ✓ Ahşap veya plastik cimnastik sopaları
- ✓ Değişik yükseklikte platformlar
- ✓ Farklı yükseklikte ve materyallerden denge aletleri
- ✓ Asılma-sallanma becerilerine yönelik aletler
- ✓ Farklı renklerde ve boyutlara halatlar
- ✓ Parmaklıklar
- ✓ Tırmanma merdivenleri
- ✓ Kay-kaylar
- ✓ Denge tahtaları
- ✓ Altından, üstünden, çevresinden geçmeye uygun engeller ve minderler
- ✓ Slalom çubukları
- ✓ Kaldırma, taşıma, itme ve çekmeye için uygun materyaller
- ✓ Farklı şekillerde ve büyüklüklerde fasulye torbaları
- ✓ Koniler/tabaklar
- ✓ Müzik ve ritim yapabilmek için gerekli ekipmanlar
- ✓ Farklı materyallerden kumaş eşarplar
- ✓ Hedef tahtası
- ✓ Tırmanma duvarı
- ✓ Tırmanma duvarı için değişik renklerde farklı boyutlarda tutamaçlar

BÖLÜM 3

TEMEL HAREKET KAVRAMLARI

Hareket etmek için **VÜCUTLARIMIZ'a** bir “**ALAN**”a, bir “**ÇABA**”ya ve sık sık diğer kişilerle, nesnelere “**İLİŞKİLER**” kurmaya ihtiyacımız vardır. Bu bağlamda temel hareket kavramları aşağıdaki gibi sınıflandırılmıştır.

- Vücut farkındalığı
- Alan farkındalığı
- Çaba aktiviteleri
- Hareket ilişkileri

Vücut Farkındalığı; Vücut Ne Yapabilir?

Vücut farkındalığı aktivitelerinin ilk amacı, çocuklara hareket etmeyi öğretebilmek için vücudumuzun ve vücut parçalarının yapabilecekleri hareketleri öğretmektir. Bu çalışmalar ile çocukların yaratıcılıkları ve kendi potansiyellerinin farkındalığını arttırabiliriz. Çalışmaları yaparken amaç çocukların dikkatlerini kendi vücutlarına vermeleri gerektiğine vurgu yapılmalıdır.

- Vücut parçalarının isimleri öğretilmelidir (büyük parçalar, ufak parçalar, vücut parçalarının hareketleri)
- Vücut parçalarının şekli hakkında fikir verilmelidir
- Vücut parçalarının yapabileceği hareketler gösterilmelidir
- Hareket halindeki vücut parçalarının birbiriyle ilişkisi gösterilmelidir.
- Konuşmada vücut parçalarının pozisyonları gösterilmelidir.
- Vücut dengesi ve refleks hakkında bilgi verilmelidir.

Aktiviteler:

- Vücut parçalarının yerlerini öğretin ve bu parçaları hareket ettirmelerini söyleyin
- Eş tarafından herhangi bir vücut parçası işaret edildiğinde işaret edilen parçanın ismini söylemesini isteyin
- Eş ile yapılan alıştırmalarda işaret edilen yere hafif bir top ya da balon atılmasını isteyin
- Gözler kapalı iken aynı çalışmaların yapılmasını isteyin
- Bir lider tespit edin ve işaret edilen vücut parçalarının yerlerini söylemesini isteyin
- İşaret edilen vücut parçalarının nerelere ait olduğunu söylemelerini isteyin
- Vücut parçalarını numaralandırarak gösterin

Örnek Aktivite: Bu eğlenceli aktivitede çocuklara vücutlarının farklı kısımlarına dokunması için sorular sorulur.

Başınıza dokunabilir misiniz (omuzlar ve dizler için de aynısı yapılır)?

Çocuklar bu hareketleri ne kadar hızlı yaparlarsa o kadar çok zevk alırlar.

“Beni dikkatle izleyin dokunduğum vücut parçalarına yapabildiğiniz kadar hızlı dokunun” gibi talimatlar vererek oyunu çeşitlendirebilirsiniz.

Vücut parçalarının farkına varılması

Çocuktan vücudu ile yuvarlak, bükülme ve kıvrılma hareketleri yapması istenir.

- Hareketler yapılırken komut ile beraber donmaları ve hangi pozisyonda kımıldamadan durmalarının kolay olduğunu anlamaları istenir
- Çocuktan vücudu kullanarak alfabedeki harflerin yapılması istenir
- İki kişi uzun bir ip tutar bir kişi ipin altından ve üstünden geçer altından geçerken hangi vücut parçalarının nasıl hareket yaptığını açıklamalarını isteriz.
- Çocuktan vücudunu büyük bir pozisyondan küçük bir pozisyona geçirilmesi istenir.

- Eşlerinin bacaklarının arasından, üstünden geçme çalışmaları yaptırılır
- Çocuktan eşi ile beraber vücutlarını kullanılarak yuvarlak dik eğri pozisyonlarını yaratmaları istenir
- Dörtlü beşli gruplar oluşturulur bir makine oluşturmaları istenir ilk çocuk ilk parçayı oluşturup diğerleri bu makineyi geliştirecek durumlara vücutları getirmeleri istenir

Örnek Aktivite:

Bedenini tanıma oyununda öğretmen söylediği sözlerle ve hareketlerle çocukların bedenini tanımasına yardımcı olur; “el çakmak için ellerim var, koklamak için burnum var, nefes almak için ciğerlerim var, görmek için gözlerim var, işitmek için kulaklarım var, benim işte böyle bir bedenim var”. Hareketler buna benzer tekerlemeler ile arttırılabilir.

Vücut kısımlarının yapabileceği hareketleri tanımak, ağırlık transferi

- Bir vücut parçası seçilir ve onu değişik pozisyonları getirmeleri istenir
- Çocuklardan ayaklarını kaç değişik şekilde hareket edebileceği göstermeleri istenir
- Çocuklardan değişik vücut parçalarını hareket ettirerek onların hareketlerini eşlerine göstermeleri istenir
- Bir yere oturarak oluşturulan hareketlerin hangi hareket grubundan olduğu öğretilir
- Bükülmeye, esnemeye, uzamaya **germe** denildiği öğretilir
- Germe hareketi yapıldığında bunu yapmaya yardım eden kasları göstermeleri istenir
- Dönme hareketi yapılırken buna izin veren vermeyen vücut parçalarını göstermeleri istenir.

Örnek Aktivite:

Model kil ve heykeltıraş oyunu

3 çocuk seçilir çocuklardan biri model olur diğerleri heykeltıraş üçüncüsü de kil olması istenir. Model olan çocuk kendi vücuduna bir şekil verir ve kıpırdamadan durur. Heykeltıraş, model olan çocuğun bedenine bakarak aynı şekli kil olan çocuğun vücuduna vermeye çalışır. Daha sonra çocuklar rollerini değiştirirler.

Alan Farkındalığı; Vücut Nerede Hareket Eder?

Vücudumuzu saran çevre (dışsal süreçler) ve bireyin (içsel süreçler) arasındaki ilişkilerin farkında olma kabiliyetidir. İki süreçten oluşur: algılamalarımız aracılığıyla boşluğumuz hakkında simgelemeler yaratan çevre ve vücudumuzun konumu/yönlenmesi içeren içsel süreç. Uzay bizi çevreleyen her şeydir: nesnelere, elementlere, insanlara, vs. çocukların hareket alanlarını algılaması ve güvenli kullanması için öğretilmesi gereken önemli bir kavramdır.

- Uzay mekân algısının öğretilmesi spor programının öğrenilmesi öncesinde kolaylık sağlar.
- Eğitsel oyunlar, jimnastik ve dans ile çocukların uzay-mekân algılarını keşfederek kendi farkındalıklarının geliştirilmesine yardımcı olunur.
- Bu aktiviteler sayesinde vücut ve mekân arasındaki ilişki daha net olarak anlaşılır.
- Hareketlerin adaptasyonuna yardımcı olur.
- Fiziksel etkinliklerde büyük rol oynar.
- Örneğin: çocuk herhangi bir yere çarpmadan yön değiştirebilir veya bir tırmanma alanından kontrolünü kaybetmeden ilerleyebilir. Bu çalışmalar çocukların mekânın yüzeye oranı, seviye, yer yön vb. farkındalıklarını geliştirilmesi sağlar.
- Mekân farkındalığını algılayan çocuklar büyük gruplarda birbirine çarpmadan atlama, zıplama, koşma, kayma gibi temel hareket becerilerini uygulayabilirler.
- Hızlı ya da yavaş bir süratte elden ayağa kadar olan ağırlık aktarımını rahatlıkla yapabilirler.
- Cimnastik ve dans serilerinde denge, yuvarlanma ve ağırlık transferlerini akıcı, hızlı bir şekilde sergileyip uygulayabilir.

Alan farkındalığı kavramı vücut nerede hareket eder? sorusu ile çocukların alan farkındalıkları arttırmaya ve hareketlerini çeşitlemelerine yardımcı olmayı amaçlar ve aşağıdaki gibi sınıflandırılmıştır.

Alan: Kişisel alan/ Genel alan

Kişisel alan vücudun veya vücudun ulaşabileceği (başlama noktasından uzaklaşmadan) alanı temsil eder. Genel alan ise vücudun rahat hareketlerini sağlayabileceği bir sınırı temsil eder (Örneğin. Basketbol sahası). Alan farkındalığı diğerlerine çarpmadan oyun alanındaki hareket etme kabiliyetini ifade eder. İleri seviyelerde; bir aktivitede açık alanları görmek ve açık alanlara doğru hareket etmek, boşlukları görme ve ilerleme yeteneğini artırır. Başarılı bir oyunun ana elementidir.

Örnek Aktiviteler:

Öncelikle kişisel alan öğretilir sonra gelen alan öğretilir. Genel alan ile özel alan arasındaki farkın ayırt edebilmesi için tekrar çalışmalarının yapılması gereklidir. Bunu anlamak, çocukların hareketlere nerede başlamaları ve durmaları gerektiğini öğrenmelerine yardımcı olur. Bireysel alan ilişkisinin farkında olmadıklarında çocukların hareket yetenekleri kısıtlanır. Çocuklar birbirlerine dokunmadan kendi alanlarında esneklik çalışmaları yapılabilir. Örneğin; yukarı uzanma (bir topu tutuyormuş gibi ya da ağaçtan elma topluyormuş gibi) vücut parçalarını keşfederek esneklik çalışabiliriz. Kişisel alanından dışarı çıkmadan yerinde zıplama, atlama, bir müzik kutusundaki balerin gibi olduğu yerde dönme ve sekerek zıplama gibi hareketler; kendi alanında yapabileceği alıştırmalardır.

Çocuklara genel alan boyunca güvenli bir şekilde hareket etmeyi öğretmek önemlidir. Çocuklar genel alanda güvenli bir şekilde hareket etmeyi öğrenirlerse (düşmeden ve çarpışmadan) gelecekte daha karmaşık hareketleri yapabilir hale gelirler. Örneğin; çalışma alanı sınırları içerisinde öğrencilerden kendilerine bir yer bulmaları istenir. Birbirine dokunmayacak şekilde durduktan sonra belli sınırları olan alanda yürümeye başlarlar. Birbirine temas etmeden bütün alanı dolaşmaları istenir. Her yere basılacak uyaran (sözlü ya da sesle düdük) geldiğinde aniden durur ve durduğunda kimseyle temas etmemelidir. İşte bu ilerlemeler genel alan olarak adlandırılır. Genel alanda ilerlerken kişisel alanında tıpkı bir balon gibi seni çevreleyen, koruyan ve seninle beraber gelen bir alanın daha vardır. Çocukların hareketi başardıklarını gördüğümüzde hızı artırarak, alanı küçülterek aktiviteler daha da zorlaştırılabilir.

Yönler: Yukarı- aşağı/ Sağ-sol/ Saat yönü- saat yönünün tersine

Vücudun ya da vücudun parçalarının aşağı, yukarı, sağa, sola, ileri, geri, saat yönünde veya tersine hareket etmesi olarak ifade edilir. Örneğin; çocuklardan işaretler ile birlikte yukarıda/aşağıda sağa/ sola, saat yönünde/saat yönünü tersine yürümeleri istenir. Sağını solunu bilmeyen çocuklar çıkabilir. Bu çocuklar için yerlere işaretler konulabilir. Örneğin, yere bakın ve yerde bir saat olduğunu hayal edin, sonra saatin döndüğü şekilde yavaşça etrafında dönün, bu yön saat yönü olarak adlandırılır. Şimdi de tam tersine dönün, bu yönde saat yönünün tersine olarak adlandırılır.

Seviyeler: Düşük/ Orta/ Yüksek/ Derin

Kazanım seviyesi düşük orta ve yüksek olarak ayrılır. Düşük seviye diz altındaki alanlardır. Orta seviye çocuk ayakta iken dizlerle omuzlar arasındaki alandır. Yüksek seviye omuzların üzerindeki alandır. Farklı seviyelerde hareket etmeyi öğretmek için çocuklara ellerini çeşitli seviyelerde göstermesini isteyebiliriz (diz altı, karnına yakın ve eller yukarıya). Örneğin; çocuklardan genel alan boyunca düşük seviyede kalarak hareket etmesi “dur” komutu ile birlikte o seviyede kalması istenir.

Yol

Yollar vücudun tümünün ya da bir parçasının yerde ve havada yapılan düz, eğimli, dairesel, kavisli ve zikzak şekilde hareketlerini ifade eder (Örneğin; basketbolda turnike yaparken kavisli bir yol çizerek dripling yapmak). Ayrıca yol, bir materyalin (top gibi) hedefe doğru aldığı izi de ifade eder. Kıvrılmayan veya dönmeyen bir hat genellikle düzdür ve düz yol olarak adlandırılır. Halka şeklindeki bir hat eğimli olarak adlandırılır. Yarım daire, dairesel yol olarak adlandırılır. ‘Z’ şeklindeki bir hat ise zikzaklı yol olarak adlandırılır. Çocuklardan kendilerine küçük yol haritaları çizmeleri ve bu yollarda yürümeleri istenebilir.

Uzamsal: geniş-dar, yakın-uzak ebat: büyük-küçük

Vücudun hareketlerinin büyüklüğü ya da vücudun parçalarının hareketlerdeki büyüklüğü olarak ifade edilmektedir. Örneğin; kollarla kısa daireler veya uzanarak büyük daireler çizmek gibi. Alandaki uzamsalları anlamının iki ayrı şekli vardır. İlk olarak tüm vücut parçalarıyla olan uzaysal ilişkilerdir. Diğeri ise alandaki hareketlerin boyutudur. Vücuda yakın hareketleri küçük hareketler,

vücuda uzak hareketleri ise büyük hareketler olarak adlandırabiliriz. Öğrencilerden elleri ile vücutlarına yakın olan bütün alanların keşfedilmesi istenir. Bunun ismi yakın uzamsaldır. Bireysel alanda kalarak vücuduna uzak olan alanların keşfetmeleri istenir. Buna da uzak uzamsal denir. Öğrencilerden komut ile vücut kollarını vücutlarından uzaklaştırılması istenir ikinci komutta küçülmeleri istenir. Bu örnekler artırılabilir.

Çaba Aktiviteleri; Vücut Nasıl Hareket Eder? Hareketin Hızı, Hareketin Gücü, Akıcı Ve Bağlantılı Hareketler

Bu aktiviteler hareket analiz diyagramında şu alt başlıklar altında değerlendirilmiştir.

Zaman: Kısa – Orta – Uzun

Tempo: Hızlı – Yavaş

Güç: Güçlü – Güçsüz

Akıcılık: Serbest – Zorunlu (yönergeler doğrultusunda)

Vücudun alanda nasıl hareket ettiğini ve bu hareketin kalitesini ele alan bu kavram çocukların bir oyun oynadıklarında (yakalama ve kaçma oyunu), hızlı mı hareket edeceklerini, yavaş mı hareket edeceklerini veya hız değiştirmeleri gerekir gerekmediğini konusunda farkındalıklarının artmasına yardımcı olur. Birinin bedenini hafif ya da iyi bir şekilde hareket ettirmek, belli bir fikri aktarır, oysa güçlü, sağlam ya da ağır bir şekilde hareket etmek farklı bir fikir türünü taşır. Çabanın ilgilendiği başka bir kategori; Zaman, kuvvet, süreklilik ve odaklardır. Çocuklara hareketin zaman oranını, hareketlerdeki gerilim miktarını (kuvvet), hareketin akışkanlığını (sürekliliğini), ve gereken alana odaklanmalarını öğretmek, kullandıkları çaba hakkında düşünmeleri için önemlidir. Çocuklara ilk önce aşırı uçlar arasındaki farklar kavratılır (çok hızlı koşma-çok yavaş hareket etme, çok güçlü-çok güçsüz gibi). Çocuk bu farkları kavradıktan sonra belirli becerilere (atma, tutma, ağırlık verme gibi) ve farklı durumlara bu kavramlara odaklanılır. Çocuklar her geçen gün daha çok kavrayıp, yetenekli hale geldiklerinde ise becerilerde bu kavramlar arasındaki geçişlere odaklanılır (hızlanmak-yavaşlamak gibi).

Örnek zaman aktivitesi:

Çocukların hızlarını göstermesi istenir. Çocukların yavaş, hızlı ve giderek hızlanması önemlidir. Ne kadar yaratıcı olacaklarına bakılır. Ekipman olarak davul veya müzik ya da diğer müzik aletleri kullanılabilir.

Talimatlar:

Spor salonunda oynanır ve hiçbir şekilde açık alan olmaması önemlidir. Herkes bütün alanı kullanmak zorundadır. Herkes kendi alanında dururken, hızlı ve yavaş hareket etmeyi göstermelidir. Davul çalma sesi duyulduğunda, eğer vuruş yavaşsa tüm vücudu yavaşça hareket edilmeli, vuruş hızlı ise daha hızlı bir şekilde hareket edilmelidir. Ses daha da hızlandığında vücudunda hızlanması gerekmektedir. Davulun sesi çok önemlidir. Yavaş hareketlerde süreklilik, hızlı hareketlerde ani geçişler olabilir.

Örnek kuvvet aktivitesi:

Bu aktivite çocukların, güçlü, gergin, sıkı bir kas ile yumuşak olanı ayırt etmelerine yardımcı olur. Ekipman olarak güçlü ve güçsüz kasları gösteren çocukların veya karakterlerin resimleri seçilebilir.

Talimatlar:

Bir dokunuşla bir kas belirlenir. Çocuklar o kaslara dokunduğunda ‘Çok güçlü yapabilir misin, dokunurken kasların güçlendiğini hissediyor musun?’ soruları sorulur. Sonra kası gevşetmesi ve gevşek hale getirmesi istenir ve nasıl hissettiği sorulur. Yumuşak olduğunda ve güçlü olduğundaki fark sorulur (Çocukların yarattıkları güç miktarını kontrol edebildiklerini anlamalarını isteriz). Sonra çok güçlü bir vücut şekli yapmalarını ve kollarıyla bacaklarını çok güçlü olarak hissetmeleri istenir. Sonrasında ise bu vücut şeklini gevşek ve yumuşak bir hale getirmeleri istenir.

Hareket İlişkileri; Vücut Parçaları, Nesne/Bireyle, Eş/Grupla Yapılan Hareketler

Bu kavram çocukların hareket etmek için diğer kişilerle ve kendi vücut parçaları ile nasıl bir ilişki içinde olmaları gerektiği hakkında farkındalıklarını arttırmayı amaçlar ve aşağıdaki gibi sınıflandırılmıştır.

Vücut parçaları ile: dairesel, dar-geniş, salınarak, simetrik-asimetrik

Nesne ve/veya bireyle: üzerinde-altında, içinde-dışında, yakın-uzak, ön-arka, birlikte-aracılığı ile, çevresinde, yanında, etrafında, boyunca

Eş- grup ile: yönetme/takip etme, ayna/eşleştirme, beraber/karşı, gruplar arası, gruplar, eşler, bireysel, grup içinde bireysel

İlişkiler, hareket kavramlarının odak noktasıdır. Bir hareketin “kim” veya “ne”si yani hareket edenler veya nesnelere arasındaki ve bu nesnelere arasındaki bağlantılardır. İnsanlar hareket durumlarında çeşitli ilişkilere sahip olabilirler. En sık ve önemli olanlardan bazıları, diğer insanlarla ortak oluşumlarda ve üç, dört veya beş küçük gruplarla ilişkilidir. Konumsal ilişkiler, vücut parçaları veya diğer insanlarla ilişkili olarak ortaya çıkar. Diğer insanlarla ilgili olarak, mekânsal ilişkiler bireyler arasında, birey ve grup arasında ve gruplar arasında meydana gelir. Eğitsel oyunlarda ilişkiler hem basit hem de karmaşık olabilir. Bir kişi ve bir nesne veya hedef arasında basit bir ilişki olabilir. Hedef durağan mı hareket ediyor mu? Nesne durağan mı hareket ediyor mu? İnsanlar da sabit veya hareketli olabilirler. Bir oyun boyunca çocuklar, sadece kullanılan nesneye değil, aynı zamanda çevrelerindeki diğer nesnelere/bireylere göre nerede olduklarını bilmelidir. Her tür aktivitede diğer kişilere olan bağlantı önemlidir. Oyuncular da sınırlarla ilgili olmalıdır. Aktivite boyunca pozisyonlar kurar ve pozisyonlarını değiştirir. Strateji devreye girdiğinde karmaşık ilişkiler oluşur. Takım arkadaşımın konumuna göre neredeyim? Takım arkadaşımın nesneyi geçebileceği açık bir alanı nasıl oluşturabilirim? Kendimi konumlandırmam gerek, böylece takım arkadaşım nesneyi önümde veya önünde geçirebilir mi? Çocuklar, insanlar, nesnelere ve ortamının birbirleriyle olan bağlantılarının, ilişkilerin temelini oluşturduğunu anlamalıdır. Soruyu sorarak ilişkiler kavramının kavramasına yardımcı olabiliriz,

Kim ile birlikte hareket edin?

Ne ile hareket edin?

Örnek aktivite:

Ben ne yapıyorsam aynısını yap

Konu: Zamanlama

Bu aktivite, aynalama unsurunu vurgular. Çocuklar eşlerinin aynaya yansıtılabildikleri şekiller yaratmanın tadını çıkarır.

Ekipman Gerekli değil.

Çocuklar aynalama şekillerini oluştururken müzik çalmayı tercih edebilirsiniz.

Talimatlar

1. Beraber iyi çalışabileceğiniz bir eş bulun.
2. Eşinize, aynanın önünde durmuş gibi karşılıklı geçin
3. İlk liderin kim olacağına karar verin. Bir seferde bir vücut parçasını kullanarak, yavaşça hareket edin, böylece eşiniz hareketlerini taklit etmek için sizinle hareket edebilir.
4. Eşinizle aynalama çalışmak için farklı vücut parçaları kullanın. Bir seferde birden fazla vücut parçası kullanabilir misiniz? Seviyeleri ve hızları değiştirebilir misin?
5. Şimdi, farklı yönlerde yavaşça hareket edin ve eşinizin hareketlerinizi başarıp başaramadığına bakın.
6. Sırayla lider olun.

BÖLÜM 4

HAREKETİN ÇOCUKLUK DÖNEMİNDEKİ ÖNEMİ

Çocuk organizmasının en önemli özelliklerinden birisi de sürekli büyüme, gelişim süreci içinde olmasıdır. Bu süreç içerisinde çocuğun gelişimi, görünen ve görünmeyen büyüme ve gelişmeyi kapsar. Çocuklar bitmek tükenmek bilmeyen bir hareket ihtiyacı içerisindeyler. Günümüzde ailelerin çoğu, çocuklarına sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmak ve beceri gelişimlerini desteklemek amacı ile fiziksel aktivitelere katılmalarını desteklemektedirler. Çocukların fiziksel, motor ve bilişsel ve sosyal-duyusal gelişimlerini sağlıklı bir şekilde tamamlayabilmeleri için düzenli spor aktivitelere katılmalarının yararlı olduğu bilinmektedir. Bu nedenle hareket, çocukların gelişimi için çok önemlidir.

1. Motor Gelişim: Hareket eğitimi çocukların sportif hareketlere temel oluşturan hareket becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Temel hareket becerileri ve kalıplarını doğru bir şekilde uygulayabilen çocukların ileride sportif etkinliklere ve fiziksel aktiviteye katılmalarının daha fazla olduğu gözlenmiştir. Motor gelişimleri desteklenir. Aynı zamanda çocuklar bedenlerinin yapabilecekleri hareketlerin farkında olurlar.

2. Bilişsel Gelişim: Yapılan araştırmalar hareketin, çocukların bilişsel gelişimine olumlu katkısı bulunduğunu göstermektedir. Temel hareket becerilerinin gelişiminin, çocukların düşünme yeteneklerini ve zihinsel kapasitelerini arttırdığı söylenmektedir. Hareket, çocukların öğrenme süreçlerini destekleyerek dikkat vb. zihinsel uyarılmalarını sağlar. Okul öncesi dönemde temel öğrenme becerilerini kazanmalarına yardımcı olur. Hareket eğitimi aktiviteleri ile görsel-motor koordinasyonun geliştirilmesi, okuma yazma öncesi beceriler ve matematiksel kavramlar gibi alanlarda çocukların öğrenmelerine yardımcı olduğu düşünülmektedir.

3. Sosyal ve Duygusal Gelişim: Hareket, çocukların sosyal becerilerini ve duygusal sağlıklarını geliştirmelerine yardımcı olur. Oyunlar aracılığıyla, çocuklar bir araya gelir, etkileşimde bulunur ve birlikte çalışma yeteneklerini geliştirirler. Ayrıca, grup oyunları ve spor aktiviteleri, çocuklara takım çalışması, liderlik ve paylaşma gibi sosyal beceriler kazandırabilir. Hareket, çocukların bedenlerini ve yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olarak özgüvenlerini artırır. Başarı duygularının deneyimlenmesi, çocukların özsaygılarını güçlendirir.

Ayrıca fiziksel aktiviteler, çocukların stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Hareket eden çocuklarda enerjiiyi verimli bir şekilde kullanma ve rahatlama sağlanırken duygusal olarak dengeli yaşam tarzı sağlanır. Fiziksel etkinliklere katılım alışkanlığı ve spor yapma alışkanlığı kazanır. Bireysel duyarlılığı artar ve olumlu benlik geliştirir. Sorun çözebilme becerisi gelişir.

4. Fiziksel Gelişim: Hareket, çocukların genel sağlığını olumlu yönde etkiler. Çocukların sağlıklı bir beden yapısına sahip olmalarına katkıda bulunur. Kondisyonel ve koordinatif özellikler düzenli olarak yapılan aktiviteler ile gelişim gösterir. Düzenli fiziksel aktivite, obezite riskini azaltır, kalp-damar sağlığını destekler ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Ayrıca, kemik sağlığı üzerinde olumlu etkileri vardır.

Bu nedenlerden dolayı, çocukların sağlıklı bir gelişim süreci geçirebilmeleri ve yaşamları boyunca fiziksel aktivitelere devam edebilmeleri için düzenli olarak hareket etmeleri çok önemlidir. Çocuklara yaşlarına uygun ve güvenli fiziksel aktivite imkânı sağlamak, onların genel sağlığını, mutluluğunu ve başarısını olumlu yönde etkileyecektir. Ebeveynler, öğretmenler ve toplumun çocuklara hareket edebilecekleri ortam ve imkanlar sunması, onların sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerine katkıda bulunur.

Motor Gelişim

Motor gelişim; insan hareketlerindeki tüm yaşam boyunca olan değişiklikleri, bu süreçlerin altında yatan nedenleri ve bunları etkileyen faktörleri, yaş ile ilgili değişiklikleri, hareketin üretimini ve bu süreçlerin altında yatan nedenleri araştırır. Psikomotor gelişim, yaşam boyu devam eden “motor” becerilerde ortaya çıkan davranışların kontrol altına alınması sürecidir. Söz konusu olan davranışlar; duyu organları vasıtasıyla uyarıcıların alınması, beyinde ilgili merkeze iletilmesi, algılamanın meydana gelmesi ve algılamaya bağlı olarak ilgili organların (kas gruplarının) harekete geçmeleri şeklinde bir dizi sıra izler. Bir anlamda bu davranışların kontrol altına alınmasını sağlayan süreç, “psikomotor gelişimi” ifade eder. Psikomotor gelişim, fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanması olarak da tanımlanır. Psikomotor etkinlikler çocuğun yaşamında kritik öneme sahiptir. Çocuklar bu sayede çevresini tanır, cisimlere dokunur, keşfeder, merakını giderir ve hemen hemen tüm öz – bakım becerilerin tamamı psikomotor davranışlardan oluşur.

Motor gelişim farklı değişikliklere uğrasa da bireyin doğum öncesinden başlayarak tüm yaşamı boyunca devam eden bir süreçtir. Motor gelişim, özünde hareket olan becerilerin kazanılmasıdır ve hareket motor gelişimin temel unsurudur. Motor gelişimde hareketler kaba motor hareketler ve ince motor hareketler olarak ikiye ayrılır. Kaba motor hareketler, büyük kas gruplarının kontrol ettiği hareketlerdir. Büyük kas gruplarının yardımı ile yapılan yürüme, koşma, kayma gibi hareketler kaba motor hareketlere örnektir. İnce motor hareketler ise küçük kas gruplarının kontrol ettiği hareketlerdir. El, parmak ve kol kullanılarak yapılan hareketler ise ince motor beceri hareketleridir. Bu nedenle yazmak, resim yapmak, raket tutmak, enstrüman çalmak gibi hareketler ince yani küçük kas hareketleridir.

Motor gelişim dönemlerini açıklayan birçok model vardır. Gallahue'nun, motor gelişim dönemini, piramit şeklinde açıklayan kuramı ise en çok bilinen modeldir. Bu model, doğum öncesi dönemden başlayarak ileriki yaşları da kapsayan 4 dönemden oluşur ve kendi içinde çeşitli aşamalardan oluşmaktadır (Şekil 1).



Şekil 1. Gallahue'nin Motor Gelişim Dönemleri

Refleksif Hareket Dönemi

Bebekler, doğduklarında bedenlerinin farklı bölümlerini hareket ettiren refleksif tepkilerle gelirler. Yeni doğanların bu davranışları, omurilik ve orta beyin tarafından kontrol edilir; çünkü bu yapılar, beyin korteksinden önce gelişir. Zamanla, beyin korteksi olgunlaştıkça refleksif hareketler azalır veya istemli hareketlere dönüşür. Refleks hareketler, vücudun dış uyarıcılara verdiği istem dışı tepkilerdir ve bu tepkiler, motor gelişim dönemlerinin temelini oluşturur. Bebekler, refleksler aracılığıyla çevreleri hakkında bilgi toplar ve bedenlerini tanımaya başlarlar. Bu refleksif hareketler, bilgi edinme, besin arama ve kendini koruma gibi şekilde sınıflandırılabilir. Öksürme, hapşurma, esneme, göz kırpmaya gibi bazı reflekslerimiz ortadan kalkmaz.

İlkel (Primitif) Hareketler Dönemi

0-2 yaş arasındaki ilkel hareketler, istemli hareketlerin ilk biçimlerini oluşturur. Yaşam için gerekli hareketlerin temeli olan bu ilkel hareketler, baş, boyun ve gövde kaslarının kontrolünü sağlayan dengeleme hareketlerini; uzanma, bırakma ve yakalama gibi manipülatif becerileri; sürünme, emekleme ve yürüme gibi lokomotor hareketleri içerir. Bu dönemde çocuk, isteklerini ve duygularını konuşarak ifade etme yeteneği sınırlı olduğundan, hareketler düşüncelerin sembolü olarak öne çıkar.

Temel Hareketler Dönemi

Yaşamın 2-7 yaşları arasında, temel hareket becerilerinin kazanıldığı bir dönemdir. Bu beceriler, tüm çocuklarda görülen ortak özellikler taşıdığından "temel hareket becerileri" olarak adlandırılır ve yaşam için gereklidir.

Bu dönemde kazanılan beceriler arasında yakalama, topa vurma, fırlatma, atlama ve zıplama gibi hareketler bulunur. Gallahue ve Ozmun (2014), temel hareket becerilerini başlangıç, ilk evre ve olgunluk olmak üzere üç aşamada incelemiştir. Örneğin, bir çocuk sek sek oyununu 3-4 yaşında acemi seviyesinde, 5-6 yaşında başlangıç seviyesinde ve 7 yaşında olgunluk seviyesinde oynayabilir. Burada, yapılan hareketler çocuğun yaşına göre değil, hareketin seviyesine göre değerlendirilir. Bazı çocuklar becerileri erken, bazıları ise daha geç kazanabilir. Bu evreler, gelişimsel bir sırayı takip etse de, her bir evreyi diğerlerinden ayırmak her zaman mümkün olmayabilir. Temel hareketlerin kazanımında çevresel faktörlerin yanı sıra bireysel faktörler de önemli bir rol oynar.

Başlangıç evresi (2-3 yaş), çocukların hareketler sırasında bedenlerini abartılı veya sınırlı bir şekilde kullandıkları, ritim ve koordinasyonun zayıf olduğu bir dönemdir. Bu evrede çocuklar, bedenlerinin hareket yeteneklerini anlamak ve bunları denemek için çaba sarf ederler.

İlk evre (4-5 yaş), temel hareketlerde daha fazla kontrol ve koordinasyonun sağlandığı bir dönemdir. Ancak bu evrede de hareketlerdeki sınırlılık ve abartı devam eder. Üç ve dört yaşındaki çocuklarda, bu evreye özgü pek çok hareket gözlemlenebilir.

Olgunluk evresinde (6-7 yaş) ise, hareketler mekanik olarak yeterli, koordineli ve kontrollü hale gelir. 5-6 yaşındaki çocukların bu evreye ulaşmış olmaları beklenir.

Spora Yönelik Hareketler Dönemi

Bu dönem, 7 yaş ve üzerini kapsar ve temel hareketler döneminin bir uzantısıdır. Bu evrede hareket, çocuğun sadece hareket etmeyi öğrenmesi amacıyla değil, farklı fiziksel aktiviteler, işbirliğine dayalı oyunlar, spor, dans ve rekreasyonel etkinlikler için bir araç olarak kullanılır. Yer değiştirme, nesne kontrolü ve dengelemeye yönelik hareketler birleştirilerek fiziksel aktivitelerde uygulanır. Örneğin, sekme ve sıçrama gibi temel hareketler, ip atlama veya üç adım atlama gibi daha karmaşık aktivitelere dönüştürülür. Spora yönelik hareketler döneminde becerilerin ne ölçüde gelişeceği çok çeşitli zihinsel, duygusal ve motor yetilere bağlıdır. Bunlar; tepki zamanı, hareket hızı, koordinasyon, beden yapısı, boy, ağırlık, alışkanlıklar, arkadaş etkisi, duygusal yapı vb.dir.

Bu dönem, aynı zamanda ileri çocukluk dönemi (7-12 yaş) olarak adlandırılır ve yaş ile cinsiyet farklılıkları, motor beceri ve performansı üzerinde etkili olur. Sürat, sıçrama ve fırlatma gibi denge ile ilgili hareketlerde erkekler genellikle daha başarılı iken, esneklik ve küçük kas gruplarının koordinasyonunu gerektiren hareketlerde kızların daha başarılı olduğu gözlemlenir. Araştırmalar, kızların performanslarının 14 yaş civarında doruk noktasına ulaştığını, erkeklerin ise ergenlik döneminde performanslarını artırmaya devam ettiğini göstermektedir.

Sporla ilişkili hareketler dönemi, genel evre, özel hareket becerileri ve uzmanlaşma evresi olmak üzere üç gruba ayrılır.

1. Genel Evre, 7-9 yaşlarına denk gelen bir dönemi kapsar. Bu evrede performansın artırılması önem kazanır; hareketi sadece yapmış olmak

değil, doğru ve kontrollü bir şekilde gerçekleştirmek daha değerlidir. Çocuk, aktif olarak birçok hareket becerisini keşfetmeye ve birleştirmeye çalışır.

2. Özel Hareket Becerileri Evresi, 10-13 yaşlarını içerir. Bu evrede beceri gelişiminde bireysel farklılıklar ortaya çıkar ve isteğe bağlı olarak belirli branşlara yönelim başlar. Büyümenin en hızlı olduğu bu dönemde, kız çocukları motor öğrenme yeteneğinde önemli bir düzeye ulaşır; bu düzey, daha sonra erişebilecekleri bir seviyeden çok daha yüksek bir düzeydir.
3. Uzmanlaşma Evresi, ise ortalama 14 yaşında başlar ve yetişkinlik süresince devam eder. Bu evrenin en önemli özelliği, bireyin belirli bir branşa uzun süre katılmasıdır ve motor gelişimin doruk noktasını temsil eder. Bu dönemde çocuk, nöro-musküler sistem açısından tam olarak gelişir ve daha karmaşık yeni hareketler yoğun bir şekilde yapılır.

Motor gelişim dönemlerine ilişkin yaş sınırlarının yalnızca genel sınırlar olduğu unutulmamalıdır. Çocuklar, aynı yaşta olsalar bile çevresel ve kalıtsal etmenlere bağlı olarak motor gelişimin farklı aşamalarında bulunabilirler. Çocuğun hangi gelişim döneminde olduğunu belirleyen tek faktör takvim yaşı değildir. Ayrıca motor gelişim, kalıtım, ırk, cinsiyet, beslenme, hastalık, sosyo-ekonomik düzey, eğitim, olgunluk düzeyi, aile tutumları ve vücut ölçüsü gibi çeşitli etkenler nedeniyle kişiden kişiye farklılık gösterebilir.

Temel Hareket Becerilerinin Sınıflandırılması

Temel hareket becerileri, hareketin yapı taşlarıdır ve çocuğun fiziksel gelişimi için çok önemlidir. Birçok kaynakta 4 bölümde incelenmektedir:

- 1- Yer değiştirme hareketleri
- 2- Dengelenme hareketleri
- 3- Nesne kontrol hareketleri
- 4- Birleştirilmiş hareketler

Yer değiştirme hareketleri: Vücudun/ vücut parçalarının bir yerden bir yere yer değişikliğine sebep olan hareketlerdir. Yürüme, koşma, atlama-sıçrama, adım al-sek, galop-kayma, yuvarlanma, tırmanma yer değiştirme hareketleri olarak değerlendirilmektedir.

Dengelenme hareketleri: Genellikle durur şekilde ifade edilir. Bireyin olağan pozisyonunu yer çekimine karşı koruma yetisi olarak da tanımlanmaktadır. Diz

çökme, oturma, uzanma, ayakta durma pozisyonlarında yapılır. Eğilme-esnetme, dönme, salınım, ağırlık aktarma, atlama-konma, başlama-durma, dinamik-statik denge, duruş-oturuş, itme-çekme hareketlerdir.

Nesne kontrol hareketleri: Nesne kontrol hareketlerinde kişi nesnelere ilişki içindedir ve nesnenin hareket ettirildiği becerilerdir. Kişi el ve ayakları ile nesnelere kuvvet uygulayabileceği gibi onlardan kuvvet de alabilir. İtici hareketlerle kuvvet uygulayıp nesnelere bedenden uzaklaştırabilir, çekici hareketlerle nesnelere kuvvet uygulayıp nesnelere bedenden uzaklaştırabilir veya durdurabilir. Topa alıştırma, atma-tutma-yakalama, ayakla vurma, yuvarlama, durdurma, kontrol, top sürme, raketle vurma, uzun saplı araç ile vurma nesne kontrol hareketleridir.

Birleştirilmiş hareketler: Hareketlerin birlikte kullanımıyla oluşur. Örneğin; yürüme bir yer değiştirme hareketidir, ama denge aleti üzerinde yürürken bir topu fırlatma ile beraber birleştirilmiş bir hareket haline getirilebilir. Birleştirilmiş hareketlere bir örnek de ip atlamadır. İp atlama örneği incelendiğinde; ipi çevirme (nesne kontrol), sıçrama (yer değiştirme) ve dengede durma (denge) hareketlerinin birleştirilmesini içermektedir.

TEMEL HAREKET BECERİLERİNİN GELİŞİMSEL SEVİYELERİ

Temel hareket becerilerinin gelişimsel seviyeleri her çocuk için aynı olmayabilir. Tüm becerilerin kazanımında da bireysel farklılıkları göz önüne alınmalı ve her çocuğun kendi hızında geliştiği unutulmamalıdır. Bu konu eğitimciler için dikkate alınması gereken bir husustur. Aşağıda temel hareket becerilerinin gelişim seviyeleri başlıklar halinde sunulmaktadır.

Yer değiştirme hareketleri

Yürüme: ilkokula gelinceye kadar olgunlaşır. İleriye doğru yürüme vücut ağırlığının bir ayaktan diğer bir ayağa transferi ile olur. Bu transferde bacak ileri doğru savrulur ve hareket ritmiktir. Bacağın ileri doğru hareket etmesiyle denge geçici olarak bozulur fakat öndeki ayağın yere gelmesiyle geri kazanılır. Ayağın yere teması önce topuktan başlar, tabanın dış yüzeyinin yerleşmesi ile devam eder ve ayak baş parmağına kadar sürer. Bağımsız yürüyebilme yeteneği, bir dizi ilkel deneyimin ardından zamanla kazanılır. Eşyaya tutunarak ya da onu çekerek ayakta durma, ortalama olarak 36-40. haftalar arasında gerçekleşir. Çocuk, tek başına 48. hafta civarında ayağa kalkabilir, bir elinden tutulduğunda 52. haftada yürümeye başlayabilir ve 13 aylıkken acemice yürümeye adım atar. 18 aylık

olduğunda yardım almadan merdivenleri inip çıkabilir ve yerdeki oyuncacı çekebilir. 2 yaşına geldiğinde ise nesnelere düşürmeden alabilir ve yürümekte daha da rahatlık kazanır.

Koşma: Yürümenin hızlandırılmış şeklidir. Prensipte olarak farkı her adımda kısa bir havalandırma safhası olması ve vücudun destek yüzeyiyle teması tamamen kesmesidir. Havalanma safhası yaklaşık 2. yaşlarda görülür. Koşma modelinin ilk aşaması olgun yürümeye bağımlı değildir. Birçok çocuk olgun yürüme modeline hâkim olmadan koşmaya başlayabilir. Olgun koşma modeli spor ilişkili aktivitelere katılım için temeldir. Koşu yürümeye göre daha fazla vücut kontrolü gerektiren bir harekettir. Çocukların çoğu ilk koşu adımlarını yaklaşık 18 aylıkken en düşük düzeyde, doğru uçuş hareketini ise 2-3 yaşları arasında başarır. 5 yaşına geldiğinde çocukların çoğu makul düzeyde koşu modeline ulaşır. Koşu hızı yaşla birlikte artar. 4-5. yaşlarda dönme ve durma yeteneğindeki kontrolün de gelişmesi ile birlikte koşu performansında ve şeklinde iyileşme görülür. Deneyimler ve olgunlaşmaya bağılı olarak bu gelişim, ergenlik çağı sonuna kadar devam eder.

Atlama: Düşük yükseklikte bir yerden atlamada ilk aşamadaki uzun atlama ve yüksek atlama hareketlerine benzer havalandırma uçuş ve yere basma safhaları vardır. Atlama, bir ya da iki bacağın kuvvetiyle bedenin havaya doğru itilmesi ve bir ya da iki ayak üzerinde yere iniş şeklinde yapılan bir beceridir. Çoğu motor becerinin temelini oluşturur. Küçük çocuklarda atlama için yeri itebilecek yeterli bacak kuvveti ve yere inene kadar beden pozisyonunu koruma becerisi gerekir. Atlamanın ilk basamağı olan yüksek bir yerden aşağı sıçrama yaklaşık 18 aylıkken gözlenir. Bir ayakla sıçrayarak diğer ayağı inme şeklindeki atlama hareketi ortalama 2 yaşında yapılır. Çocuklar 4 yaşına kadar aşağıdan yukarıya, yukarıdan aşağıya ya da karşıya atlama hareketini yapamaz. Uçuş mesafesinin ve yüksekliğinin artması yaklaşık 4-5 yaşlarında gelişir. Çocukların çoğu dikey sıçrama hareketinde ustalığa 5 yaşında ulaşırken, olgunlaşmış bir durarak uzun atlama hareketi genellikle 6 yaşından sonra gözlenebilir.

Sıçrama: Sıçramalar tek ayakla olduğu gibi çift ayakla da yapılabilir. Bu harekette kalçanın dizin ve ayak bileğinin bükülerek vücudun havaya doğru gergin bir şekilde açılması gözlenir. Yere inişte ayak bileği diz ve kalça fleksörleri devreye girer. Sıçrama, ayaklar ile vücudun yerden yukarı yükselmesi ve yere inmesidir. Bu beceriyi gerçekleştirmek için atlama becerisinden daha iyi denge ve koordinasyon gerekir. Yatay ve dikey sıçrama olarak ele alınmıştır. Sıçrama hareketi koşu ile birlikte yaklaşık 2,5 yaşlarında görülür. 3 yaşta alçak engellerden kısa koşulu sıçramalar görülebilir. 3-6 yaşlarında sıçramanın

gelişimi henüz yavaştır ve eksiklikler görülebilir. Sıçrama da 4 yaşından başlayarak 5 ve özellikle 6 yaşında daha büyük bir gelişme görülür. Duruştan kapalı ayakla sıçrama (uzun-yüksek), çizgiye basmadan koşarak uzun atlama 5 yaşından itibaren uygulanabilir.

Dikey Sıçrama: Önce bel daha sonra diz ve ayak bilekleri fleksiyona geçer. Vücut yukarı doğru uzanmış şekildedir. Kollar enerjik bir şekilde savrulurken bacaklar ile bereber yurakı doğru sıçranır.

Yatay sıçrama: Diğer ismiyle uzun atlama olan bu harekette vücut başlangıçta öne uzanmış şekildedir. Sıçramada kalça, dizler ve ayak bilekleri fleksiyondadır. Kollar ileri enerjik bir şekilde savrulurken bacaklarla beraber ileri doğru sıçranır.

Tek ayak sıçrama: Sıçrama bacağı ile sıçrama hareketi yapılırken savurma bacağı kuvvet oluşturmak için ileri geri salınım yapar. Kollar bükülü bir şekilde ileri doğru salınım yapar.

Sekme: Hareketi atlamalarla benzerlik göstermektedir. Fakat bu harekette çıkış ve iniş aynı ayak üzerindedir. Sekme becerisi, ritmik bir şekilde koşarken/yürürken sıçrama şeklindedir. Sekme daha büyük bir denge gelişimi gerektirdiğinden okul öncesi çocuklarında en geç kazanılan bir beceridir. Bu beceriyi ancak 6 yaş çocukları olgunlaşmış bir şekilde başarırlar. Bununla birlikte nadiren 4-5 yaş çocuklarının da bu beceriyi başardığı gözlenmiştir. Kız çocuklarının bu beceriyi oyunlarında oldukça sık kullandıkları ve bu nedenle erkek çocuklarından daha başarılı oldukları belirtilmektedir. Adım al sek, ayaklar yan yana dururken bir adımı öne atıp aynı adımla yukarı doğru sekip diğer bacağı karnına doğru çekerek yapılan harekettir.

Galop: Bir ayak önde diğer ayak onu takip edecek şekilde ve kolların konumu yanda veya bel hizasında vücuttan ayrı olacak şekilde, harekete önderlik eden ayak üzerinde sekmeye yapılır. Sağ ayak üzerinde adım atılır, sağ bacak ileriye salınır ve sol ayak üzerinde sıçrama yapılır; havada her iki ayağın geçici askıya alınması ile her iki bacağın fleksiyonu ve ekstansiyonu yapılır. Sol ayak üzerinde adım ile takip edilir. Galop, ayakların birbirini takip ettiği seri bir harekettir. Galop serisinde, öncü ayak alındıktan sonra, topuk, ayak parmağı hareketi ile zemine temas yapılır ve kollar hareket boyunca omuzlardan rahat şekilde salınır. Galop becerisi 4. yaşta ortaya çıkar ve 5. yaş ile birlikte de beceride olgunluk gözlenir. Galop kayması buna benzeyen kayma adımı itiş ve sıçramayı içeren adım türüdür sıçramada bacak birleşik ve parmak ucu gergindir ileri doğru yapılan harekette arkadaki ayak öndeki ayağın yanına gelerek hareket ardışık olarak devam eder.

Kayma: Koşu ve adımın bileşiminden oluşan kayma hareketi, hareketin yönü dışında galoba benzerdir. Genellikle kaymada aynı ayak öncülük eder; sağa kayıldığında hızlanmanın ardından sol ayak hareketi ile ağırlık alınır ve sağ ayak hareket eder. Kayma, ayakların yerden yükselmeden birbirini hızla takip etmesiyle sağa veya sola doğru yapılan adımlama hareketidir. Kollar rahat bir pozisyonda yaklaşık olarak bel seviyesinde ve yanlarda tutulur. Yana kayma becerisi de 3- 4. yaşlarda kazanılarak 5. yaşta olgunlaşabilmektedir. Ayaklar zemine yakın kalır ve ayak yerleştirilirken ağırlık alınır, vücut ağırlığı ile desteklenir.

Yuvarlanma: Bir kişinin vücut ağırlığını yatay bir eksende hareket ettirerek dönmesi olarak tanımlanabilir. Bu hareket, tüm beden eğitimi ve spor aktivitelerinde ve günlük yaşamda görülen temel bir motor beceridir. Yuvarlanma, vücut hareketini kontrol etme, dengede kalma ve koordinasyonu içerir. Bu hareket, kişinin vücut ağırlığını belirli bir yönde yönlendirmesini ve genellikle bir yere doğru düşmeden veya yere temas etmeden dönmesini sağlar. Yuvarlanma, koordinasyon, denge ve esneklik gibi motor becerilerin gelişimi için kullanılır. Özellikle cimnastik becerilerin temeli olan takla vb. hareketlerinin temelidir ve doğru öğretim ile geliştirilir.

Tırmanma: El ve ayak kullanılarak yapılan temel motor beceridir. Tırmanma hareketi, emeklemeye benzer ve sürünmenin doğal bir sonucudur. Emekleme, vücut ağırlığının vücut parçaları tarafından yer çekimi kuvvetine dik açılarda itilmesi olarak tanımlanır, vücut parçaları tarafından yer çekim kuvvetine karşı koyma olarak ifade edilir. Tırmanmaya baskın olan kol ile başlanır ve aynı taraf üzerinde bacak hareketi ile devam edilir. Olgunluk ve denemelerin sayısının artması ile çocuk, el ve ayak koordinasyonu ile bir merdivene/parmaklığa tırmanır ve iner.

Dengelenme Hareketleri

Eğilme: Vücut parçalarının bükülmesini ifade etmektedir. Vücut kısımlarının birbirine yaklaşması (fleksiyon) hareketi olarak adlandırılan eğilme, eklemlerin civarında olan bir harekettir. Eğilme kalça ile yapılan bir hareket modelidir. Çoğu zaman insanlar tarafından çömelme modeli ile karıştırılır. Çocuklara yapacakları eğilme hareketleri için vücutlarını hangi pozisyonda tutacakları ve koruyacakları öğretilmelidir.

Esnetme: Kasların elastikiyetini artırmak için belirli kasları, tendonları ve bağ dokular gibi yumuşak dokuları esneten, geren ve uzatan fiziksel egzersizler

bütünüdür. Ders başında çocukların bedenlerinin aktiviteye hazırlanmalarını sağlamak amacı ile ısınmalarını dolayısı ile fiziksel aktiviteler sırasında kas yaralanmalarını önler. Eklemeler gergin şekilde açılıp 6-30 sn arasında tutulmalıdır. Düzenli olarak esnetilen kasların kontrolü, esneklik seviyeleri ve hareket açıklıkları artar. Hareketler yapılırken çocuklara canları acıdığı zaman durmaları gerektiği anlatılmalıdır.

Dönme ve salınım: Dönme bedenin kendi eksenini etrafındaki hareketidir. Salınım ise herhangi bir vücut parçasının bir noktaya sabitlenip, hareket ettirilmesi ve bunun tekrar edilmesi olarak tanımlanabilir. Hareketler yapılırken çocuklara ani hareketlerden kaçınmaları gerektiği anlatılmalıdır.

Ağırlık aktarımı: Ayaklar arası açıklığın değişik uzaklıklarda ve sabit olduğu durumlarda vücut ağırlığının yanlara, öne ve geriye taşınması ve/veya bu hareketleri belli ağırlıktaki nesnelere yapma olarak tanımlanabilir. Çocuklarla çalışırken ağırlık merkezinin, farklı etkinlik ve duruşlarda nerede olduğu ve nasıl değiştiği öğretilmelidir. Çocuklara ağırlık aktarımının dengeliyi sağlama ve korumadaki önemini açıklayarak farklı cisimlerin ağırlık merkezlerinin nerede olduğu hakkında örnekler verilebilir.

Atlama-Konma: Atlama, bir ya da iki bacağın kuvvetiyle bedenini havaya doğru itilmesi ve bir ya da iki ayak üzerinde yere iniş şeklinde yapılan motor beceridir. Çok çeşitli şekillerdeki bütün motor becerilerin temelini oluşturur. Küçük çocuklarda atlama için temelde yeri itebilecek yeterli bacak kuvveti ve yere inene kadar beden pozisyonunu koruma yeteneği gerekir. Atlamanın ilk basamağı olan yüksek bir yerden aşağı sıçrama yaklaşık 18 aylıktan gözlenir. Bir ayakla sıçrayarak diğer ayağa inme şeklindeki atlama hareketi ortalama 2 yaşında yapılır. Çocuklar 4 yaşına kadar aşağıdan yukarıya, yukarıdan aşağıya ya da karşıya atlama hareketini yapamaz. Uçuş mesafesinin ve yüksekliğinin artması yaklaşık 4-5 yaşlarında gelişir.

Başlama-durma: Değişik hızlarda hareket halindeyken kendiliğinden veya bir uyarı ile kırıdamadan durma etkinlikleridir. Başlama ile durma mesafesi uzun olmalıdır. Çocuklara komutlara en kısa sürede nasıl uyacakları öğretilmelidir.

Statik- Dinamik denge: Denge, statik ve dinamik olmak üzere ikiye ayrılır. Statik denge vücudun ağırlık merkezini kendi destek tabanı üzerinde tutabilme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır. Aynı zamanda denge, hem statik ya da dinamik hareket esnasında vücudun istenilen pozisyonu koruyabilme yeteneğidir ve tüm hareketlerinin temelidir. Denge, bulunduğu yerde o anki durumu devam ettirme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır. Oturma ve ayakta durma ilk önemli

denge şekilleridir. Tek ayak üzerinde durma statik dengeye bir örnektir. Dengede yürüme, bir araçla hareket yaparken ya da ek bir araç kullanırken dengeyi sağlama yeteneği ise dinamik dengedir (ip, top gibi araçlarla dengeyi sağlama).

Duruş- Oturuş: Değişik şekillerde sabit durarak ve oturarak pozisyonunu korumalar olarak isimlendirilebilir. Temel duruşların tümü duruş ve oturuşlara örnek olarak verilebilir. Çocuklara başarabildikleri ölçüde tüm temel duruşlar basitten zora olacak şekilde öğretilmelidir. Temel duruşların doğru ve güvenli bir şekilde öğretilmesi çok önemlidir. Çocuklara farklı duruşları yaparken dengeyi kaybetmemek için neler yapmaları gerektiğinin öğretilmesi önem arz eder. Onların farklı duruş şekilleri üretmelerine ve birkaç temel duruş hareketini birbirine bağlayarak küçük bir kompozisyon oluşturmalarına olanak sağlayın.

İtme: İtme hareketi bir nesneyi vücuttan uzaklaştırmak veya belirli bir yönde/mesafede itmek anlamına gelir. Bu hareket, üst vücut kaslarının kullanılmasıyla farklı fiziksel aktivitelerde ve sporlarda kullanılır. İtme hareketinin temel bileşenleri kas kuvveti, denge, koordinasyon ve doğru tekniktir. İtme hareketi, çocuk gelişimi açısından temel bir beceri olarak değerlendirilir. Çocuklar, çevrelerini keşfederken veya günlük aktivitelerinde nesnelere hareket ettirirken itme becerilerini geliştirirler. Bu harekette, üst vücut kaslarının ve kol gücünün artmış olması gereklidir. İtme sırasında vücut parçaları ile bacaklar arasındaki koordinasyonun sağlanması çok önemlidir. İtme hareketi, çocuklara nesne kontrol becerilerinin kazandırmasının yanı sıra kuvvet kazanımına da fayda sağlar. Bu temel motor beceri, çocukların fiziksel gelişimine ve günlük yaşamdaki etkileşimlerine önemlidir.

Çekme: Çekme hareketi, temel motor becerilerinden biridir ve günlük yaşamda sıkça kullanılan bir beceridir. Bir nesneyi kendine doğru çekme veya vücudu belirli bir yöne doğru çekme olarak ifade edilir. Çocuklar, nesnelere çekme becerisi ile çevreleriyle etkileşime geçerler ve oyunlarda aktif rol alırlar. Çekme, genellikle üst vücut kaslarını ve kol kuvvetini gerektirir. Ayrıca, bu beceri çocukların kuvvetlerini geliştirmeleri ve çevrelerindeki nesnelere kontrol etmeleri için önemlidir. Her çocuğun bu beceriyi kendi hızında geliştirdiği göz önüne alındığında, çocukların bireysel farklılıklarının desteklenmesi ve bu motor becerinin gelişimi için uygun fırsatların sağlanması önemlidir.

Nesne Kontrol Hareketleri

Topa alışma: Değişik ebatlarla ve materyallerde toplar/balonlar vb. nesnelere ile alışma çalışmalarıdır.

Atma- tutma- yakalama: Değişik ebat ve ağırlıkta topları atma ve tutma, aşağıdan yukarı ve yukarıdan atma, aşağıdan geleni ve yukarıdan geleni tutma, tek el ve çift el atma tutma, değişik uygun nesnelere atma ve tutma vb. olarak değerlendirilmektedir.

Fırlatma: Kaba motor becerisinden olan fırlatma; farklı beden parçalarının koordinasyon içinde çalışarak bir cismin üzerine kuvvet uygulaması ve bulunduğu yerden yukarı/ileri doğru atılmasını içeren karmaşık bir beceridir. Gallahue; 2-3 yaş çocukların iyi bir fırlatma becerisine sahip olmadıklarını, fırlatmanın ancak 4 yaşından sonra hızlı bir gelişim gösterdiğini belirtmiştir. 5-6 yaş çocuklarının ise fırlatmayı olgun formda yapabildikleri gözlenmiştir.

Yakalama: Yakalama, eller veya vücudun başka kısımları ile hareketli bir nesneyi yakalamak olarak tanımlanabilir. Nesne sadece ellerle kontrol altına alınırsa buna “olgunlaşmış yakalama”, vücudun başka kısımları tarafından yakalanırsa buna “gelişmemiş yakalama” denir. Çocuklar, önceleri nesnelere oturdukları yerde bacaklarını yanlara açarak kontrol altına alabilirler; ileriki yaşlarda ise nesnelere ayakta yakalayabilirler. 3-4. yaşlarda havada atılan topu tutabilirler, 4-5. yaşlarda yerde top sıçratıp yakalayabilirler.

Topa ayakla vurma: Balistik bir beceri olan topa ayakla vurma, hedefe yöneltilmiş bir nesneye kuvvet vermek için ayağın kullanıldığı; el ve kolların direkt olarak katılım göstermediği bir vuruş hareketidir. İlk topa vurma hareketleri, koşma yeteneğinin kazanılmasından sonra yaklaşık 2 yaş civarında görülür. Bu yaşta çocuğun dengesi tek ayak üzerinde dururken diğer ayağı ile topa kuvvetini verecek şekilde gelişmiştir.

Yuvarlama: Yuvarlama ya da aşağıdan topu fırlatma olarak ifade edilir. Aşağıdan (omuzun altından) gerçekleşen fırlatma hareketi olarak da tanımlanır.

Durdurma-kontrol: El ve ayak ile değişik ebat ve ağırlıktaki, değişik hızlarda ve yönlerden gelen nesnelere/topları durdurma ve kontrol etme olarak tanımlanır.

Top sürme (dripling): Belirli bir mesafede gereken kuvvette ve belirli bir yolda top sürmeyi gerektiren karmaşık bir beceridir. Top sürme, çoğu spor disiplini ve oyunda kullanılırken farklı sporlarda farklı biçimlerde uygulanabilir ve her bir spor dalında kendine özgü top sürme tekniği vardır. Top

sürme, genellikle bir oyuncunun teknik becerilerini, hızını, çevikliğini ve stratejik düşünme (alan farkındalığı) yeteneklerini değerlendiren önemli bir unsurdur. Bu beceri, her bir spor dalında oyuncunun performansını artırmaya ve takımın başarısına katkıda bulunmaya yönelik temel unsurdur. Oyuncuların top sürme becerilerini geliştirmeleri, spor alanında daha etkili ve başarılı olmalarına yardımcı olabilir.

Raketle vurma: Raketle topa vurma, bir raket kullanarak değişik açılarda ve hızlarla gelen nesnelere/ toplara raket ile vurma olarak tanımlanır. Genellikle tenis, badminton ve masa tenisi gibi sporlarda kullanılır. Raketin, topa doğru bir açıda ve belirli bir güçle vurulması, topun yönünü, hızını ve yüksekliğini belirler. Vuruşlar, strateji ve teknikle birleştirildiğinde, oyunun önemli bir parçasını oluşturur.

Sopa ile topa vurma: İtici bir beceri olan sopa ile topa vurma, birçok farklı sporda farklı şekilde uygulanır. Yan kol, alt kol ve üst kol; tek el, çift el gibi birçok vuruş şekli vardır. Sopa ile topa vurulduğunda; çocuk sol yana döner, ayaklarını omuz genişliğinde açar ve sopayı rahat bir şekilde tutar. Kollar, vücudun uzağında tutulur, dirsekler bükülüdür. Top, çocuğun elinden ayrılırken sopa sert tutulur, ileriye salınır ve arka ayaktaki ağırlık ön ayağa aktarılır. Vuruş yaptıktan sonra sol omuz etrafında salınım devam eder. Sopa ile topa vurma becerisinin başlangıç seviyesinde çocuklar, balonlara ve toplara elleri, beden kısımları ve raketler kullanarak tek el veya çift el ile vuruş yapabilirler. Çocuklar, ilkökul çağına ilerledikçe, masa tenisinde tek elle vurmaya, iki elle sopa ile vurmaya ve badmintondaki ön kol vuruşu vb. gibi spor dalına özgü şekilleri öğrenirler. Ayrıca vuruş, badminton, tenis, squash, raketbol, voleybol, beyzbol ve softbol gibi aktiviteler açısından gereklidir. El-göz koordinasyonu, nesneyi gözle takip etmek ve uygun bir şekilde nesneyi yakalamak açısından gerekli bir beceridir. Küçük çocuklar, başlangıçta sabit olan bir topa vururken isabet ettiremezler. Zorlu ve karmaşık olan bu görevde, çocuğun sopanın uç uzaklığını hissetmesi, sopanın uç noktasını topla temas ettirmek için denemeler yapmasını gerektirir. Böyle bir durumda, görevin gerekliliklerini azaltmak için daha kısa bir beyzbol sopası (sopayı ortadan tutup kısaltması) veya elini kullanması gerekir. Topa vurmada yetenekli olma yolunda ilerleme gösteren çocuklar, kısa bir zamanda doğru hareketleri yapabilir. Sopayla vurma, 20 aylıkken ortaya çıkar; erkekler için 87 ay ve kızlar için 102 ay içinde olgunluk seviyesine ulaşır.

BÖLÜM 5

HAREKET EĞİTİMİNDE ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Değerlendirme, öğrenme ve öğretme sürecinin önemli bir parçasıdır. Öğrencinin başarısının değerlendirilmesi, gelecekteki öğrenme stratejileri ile öğretmen ve öğrencilerin motivasyonlarının artırılmasına dair bilgi sağlar. Kaliteli bir değerlendirme, öğrencinin neyi bilmesi ve yapabilmesi gerektiği hakkında bilgi sunan öğrenme etkinliklerini içerir. Bu süreç, öğretmene ve öğrenciye performansları hakkında geri bildirim vererek gelişimlerine rehberlik eder. Çocukların gelişimlerinin erken yaşlarda değerlendirilmesi, motor gelişimle ilgili eksikliklerin fark edilmesine ve motor yeterliliklerin gelişimi için uygun programların oluşturulmasına yardımcı olur. Bu ihtiyaç doğrultusunda araştırmacılar, çocukların motor gelişimlerini değerlendirmek için çeşitli ölçme ve değerlendirme araçları geliştirmişlerdir. Erken çocukluk dönemindeki hareket performansı ile okul öncesi, okul çağı ve gençlerin motor gelişimlerini değerlendirmek amacıyla pek çok test hazırlanmış ve uygulanmıştır.

Hareket değerlendirmesi için hazırlanan testler, norm veya kriter referanslı olarak sınıflandırılmaktadır. Norm referanslı bir test, çocuğun performansını normatif bir grubun performansı ile karşılaştırarak hareket becerisi yeterliliğini ölçer. Kriter referanslı bir test ise, çocuğun performansını önceden belirlenmiş kriterlerle karşılaştırır ve bu tür testler, hareket becerisi öğesini gerçekleştirmek için gereken hareketlerin niteliksel yönlerini de dikkate alır. Ülkemizde kullanılan ölçme araçlarının çoğunun, yurt dışında geliştirildiği ve Türkçe'ye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapıldığı görülmektedir.

Kriter referanslı testlerde, harekete ait kazanımların hem öğretmen hem de öğrenci tarafından iyi bilinmesi önemlidir. Kriterler, öğrencilere performans hedeflerini somut bir şekilde gösterir ve mükemmel bir becerinin neye benzeyeceği hakkında bilgi verir. Bu kriterler, öğretmenlere beceri performans hedeflerinin açık ve anlaşılır olmasını sağlarken, öğrenci performansının değerlendirilmesinde de tutarlılık sunar.

Kontrol listeleri, hareketler ve becerilerdeki yeterliliği değerlendirmek için kullanılan gözlem formlarıdır. Hareketler anında değerlendirilebildiği gibi, videoya çekilerek daha sonra öğretmen, akran veya kişinin kendisi tarafından da

değerlendirilebilir. Kontrol listeleri, herhangi bir konu veya beceriye ilişkin performansı oluşturan öğelerin ne kadarının öğrenciler tarafından gösterildiğini belirlemek için uygun bir araçtır. Gözlemci, bu listeleri kullanarak öğrencinin performans kalitesini belirler. Yanıtlar sadece "evet" veya "hayır" şeklindedir. Ayrıca, geliştirilmesi ve uygulanması kolay olduğu için tüm sınıf düzeylerinde rahatlıkla kullanılabilir.

Kontrol listeleri, performans kriterleri sunar ve performansın en önemli, gözlemlenebilir yanlarını içerir. Bu listeler, bir beceri ya da hareketin sonucundan çok, performans kalitesini değerlendirir. Kişinin yaptığı hareketin, daha önceden belirlenmiş hareket şekillerine ne kadar uygun olduğu değerlendirilir. Kontrol listesi geliştirmek, ölçülecek bir becerinin tüm kritik yanlarının bilinmesini ve tanınmasını gerektirir. Bu nedenle, gözlenecek performansın doğru formunun önceden analiz edilmesi önemlidir. Gallahue ve Ozmun'a (2014) göre, bir beceri başlangıç, ilk evre ve olgun seviyelerde yapılır. Vücut hareketleri, parçalarına bölünerek kol, baş ve ayak pozisyonları üç farklı seviyede tanımlanır. Örneğin, sek sek hareketi 3 yaşındaki bir çocuk için acemi seviyede, 5-6 yaşındaki bir çocuk için başlangıç seviyesinde ve 7 yaşındaki bir çocuk için olgun seviyede değerlendirilebilir. Bu değerlendirme, yapılan becerinin çocuğun yaşına değil, seviyesine göre yapılmasını sağlar. Böylece çocuğun temel becerisinin ustalık derecesi belirlenir. Örneğin, bir çocuk 6 yaşında bir beceriyi olgun seviyede yapabiliyorken, başka bir çocuk 8 yaşındayken bu beceriyi olgun seviyede yapamayabilir. Hatta bazı çocuklar, hayatları boyunca belirli bir beceriyi olgun seviyeye ulaşamayabilir.

Temel hareket becerilerinin değerlendirilmesi, çocuklar için hazırlanan temel hareket eğitimi programlarına rehberlik edecektir. Aşağıda, temel hareket becerilerinin değerlendirme kriterleri ile dünyada en çok kullanılan testlerden biri olan Test of Motor Development 3 (TGMD-3) örnek olarak sunulmuştur (Ek.1).

Yer değiştirme hareketleri

Yürümenin değerlendirme kriterleri

- ✓ Vücut dik, gözler karşıya bakar
- ✓ Kollar doğal, rahat ve gövdeden çok açılmayacak şekilde sallanır
- ✓ Ayaklar düz, vücut fazla yukarı aşağı yaylanmadan, kesintisiz ve rahat adımlarla yürür
- ✓ Yürüyüşlerde dengenin korunmasına dikkat eder
- ✓ Farklı yönlere (sağa-sola-öne-geriye) 5 dk kesintisiz yürür

Koşmanın değerlendirme kriterleri

- ✓ Kollar ile bacaklar birbirine ters yönde hareket eder, dirsekler bükülür
- ✓ İki ayak da kısa bir süre yerden yükselir
- ✓ Koşma fazında, ayağın hareketi önce topuk sonra baş parmak basacak şekilde koşar (düz taban şeklinde koşu olmamalıdır)
- ✓ Desteksiz bacak 90 derece bükülür

Atlama-sıçrama hareketleri değerlendirme kriterleri

- ✓ Ağırlık bir ayaktan diğerine aktarılır
- ✓ Parmak uçları yerden en son ayrılır
- ✓ Kollar ileri geri salınır
- ✓ Atlama, bir veya iki ayakla başlamalı, iki ayağa konuş ile tamamlanmalıdır
- ✓ Harekete başlamadan önce dizler bükülmelidir
- ✓ İnişte ilk olarak ayak pençesi üzerine inilmeli dizler bükülmelidir

Adım al-sek değerlendirme kriterleri

- ✓ Adım ve sekme ayağı aynı olmalıdır
- ✓ Sekmede havada diz karına çekilmelidir
- ✓ Gözler karşıya bakmalıdır

Galop hareketi değerlendirme kriterleri

- ✓ Çıkış fazında kollar bükülü ve bel hizasına kaldırılmış mı?
- ✓ İlerideki ayak öne doğru adım atarken geride olan ayak onun yanında ya da arkasında hareket etmiş mi?
- ✓ Her iki ayak kısa bir süre için yerden yükselmiş mi?

Kayma hareketi değerlendirme kriterleri

- ✓ Her iki bacağın ekstansiyonu ve fleksiyonu vardır, kalça ileriye gösterir

- ✓ Çocuk her iki bacakta da yapabiliyor olmalıdır
- ✓ Havada dizler hafifçe bükülmelidir
- ✓ Kollar rahat bir şekilde salınım yapar
- ✓ Düzgün, akıcı ve ritmik hareket yapar

Yuvarlanma hareketi değerlendirme kriterleri

- ✓ El ve ayakları gövdeye yakın tutar
- ✓ Öne-geriye yuvarlanmalarda boyna gelen yükü azaltmak için ellerden destek alır
- ✓ Kütük yuvarlamalarında bacaklar ve kollar gergin tutulur

Tırmanma hareketi değerlendirme kriterleri

- ✓ Parmaklıklarda tırmanmalarda elleri omuz genişliğinde tutar
- ✓ Halatı veya barı avuç içi ve parmaklar ile kavrar
- ✓ Gövde tırmanma yapılan alete yakındır
- ✓ En az 3 destek noktası kullanılmış mı?

Dengelenme Hareketleri

Eğilme hareketleri değerlendirme kriterleri

- ✓ Vücut, yapacağı hareketler için uygun konumu alır
- ✓ Eğilirken ani hareketlerden kaçınır
- ✓ Eğilme sırasında eklemlere aşırı yük bindirilmez

Esnetme hareketleri değerlendirme kriterleri

- ✓ Boyun, bel ve diz eklemlerinde dairesel hareketler yapmaz
- ✓ Esnetme, büyük kas gruplarından (omuz, kalça vb.), küçük kas gruplarına (ön kol, ayak bileği vb.) doğrudur

Dönme ve salınım hareketleri değerlendirme kriterleri

- ✓ Dönme ve salınım hareketi yapılırken el- vücut koordinasyonuna dikkat eder
- ✓ Dönme hareketi yapılırken denge sağlar

Ağırlık Aktarımı değerlendirme kriterleri

- ✓ Ağırlık merkezini farklı duruşlarda hissedebilir
- ✓ Ağırlık merkezinin nasıl değiştiğini bilir
- ✓ Farklı fiziksel etkinlikler yapılırken ağırlık merkezi- denge ilişkisi kurabilir

Atlama-Konma hareketleri değerlendirme kriterleri

- ✓ Atlamada dizlerden bükülerek ve kollar gergin bir şekilde öne savrulurken güç alır
- ✓ Konmada önce ayak pençesine iner
- ✓ Konmada dizlerini bükerek ağırlık merkezini yere yaklaştırır

Başlama- durma hareketleri değerlendirme kriterleri

- ✓ Komutlara en kısa sürede (anında) uyar
- ✓ Başlama ve durma mesafesinin istenilen şekilde ayarlayabilir
- ✓ Harekete başlamada farklı formlar (diz çekerek, mekik çekerek, cephe duruşundan vb.) yapabilir

Statik- Dinamik denge hareketleri değerlendirme kriterleri

- ✓ Vücut ağırlığı destek noktalarına eşit olarak dağıtılır
- ✓ Statik duruş pozisyonunda belirlenen süre kadar bekler
- ✓ Dinamik denge çalışmalarında denge kaybı olmadan yer değiştirme yapar

Duruş- Oturuş hareketleri değerlendirme kriterleri

- ✓ Bakışlar karşıyı gösterir

- ✓ Duruşlarda denge kaybı yapmaz
- ✓ Duruş pozisyonunda belirli bir süre denge kaybı yapmadan bekleyebilir

İtme/çekme hareketleri değerlendirme hareketleri

- ✓ İtme ve çekmede destek alanı geniş tutar
- ✓ İtme ve çekmede denge kaybı yaşamaz
- ✓ Nesne ve birey ile itme-çekme yaparken doğru yerden temas eder

Nesne Kontrol hareketleri

Topa alışma çalışmaları değerlendirme kriterleri

- ✓ Topu her an izler
- ✓ Başlangıçta iki el kullanır

Atma-tutma değerlendirme kriterleri

- ✓ Atış yapan kolun ters tarafındaki ayağını önde tutar
- ✓ Hedefe bakılmalı ve top attıktan sonra gidişi izler
- ✓ Top vücuttan uzakta yakalanmalı ve dirsekler bükülerek vücuda doğru yaklaştırır
- ✓ Tutarken ve yakalarken topun gelişi takip eder

Yakalama değerlendirme kriterleri

- ✓ Atış yapan kolun ters tarafındaki ayak önde tutar
- ✓ Hedefe bakılmalı ve topu attıktan sonra gidişi izler
- ✓ Tutarken ve yakalarken topun gelişi takip eder
- ✓ Topu vücuttan uzakta yakalar ve vücuda doğru yaklaştırır

Ayakla vurma değerlendirme kriterleri

- ✓ Destek ayağını topun yanına koyar

- ✓ Vuruş anında bacak kalçadan salınır ve vuruştan sonra ayak topu izler
- ✓ Ayağın farklı bölgeleriyle iç-dış ve benzeri vuruş yapar
- ✓ Topu hızlı ve uzağa doğru göndermek için ayağın üstü ile vurur

Yuvarlama değerlendirme kriterleri

- ✓ Çift elle yuvarlamada dizlerden bükülü bir şekilde öne eğilerek gergin kollarla topu yuvarlar
- ✓ Tek elle yuvarlamada, yuvarlama yapacak elin ters yöndeki ayağı önde durur
- ✓ Topu yuvarlanırken izler

Durdurma kontrol değerlendirme kriterleri

- ✓ Vücut nesneye doğru dönmüş mü?
- ✓ Topun gelişine göre uygun pozisyon alınmış mı?
- ✓ Topu sürekli izliyor mu?
- ✓ Farklı durdurma ve kontrol bölgeleri (diz, ayak, göğüs, el vb.) kullanır

Top sürme değerlendirme kriterleri

- ✓ Vücut temel duruş pozisyonundadır
- ✓ Vücudun ağırlık merkezi hafif öndedir
- ✓ Top avuç içine değmeyecek şekilde parmak boğumları ile sürüyor mu?

Raketle vurma değerlendirme kriterleri

- ✓ Raketi tokalaşır gibi tutar
- ✓ Ağırlık dengeli bir şekilde iki ayağı verir
- ✓ Top sürekli izler
- ✓ Topa raketin ortası ile vurur
- ✓ Vuruş sırasında yeterli kuvvet uygulayabilmek için vücut ağırlığı öne aktarır

Uzun saplı araçlı vurma değerlendirme kriterleri

- ✓ Vuruş sopasını çift elle tutarak sıkıca kavrar
- ✓ Vuruş yapılan kolun tersindeki ayak öne alır
- ✓ Vuruş yapılacak nesneyi gözle kontrol eder
- ✓ Vuruş sırasında yeterli kuvvet uygulayabilmek için vücut ağırlığı öne aktarır

BÖLÜM 6

HAREKET EĞİTİMİNDE KULLANILAN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Eğitimde öğretim yöntemleri ele alındığında çocuklara yeni ve istendik davranışların nasıl kazandırılacağı konusu ön plana çıkmaktadır. Çocuklara yeni becerilerin öğretiminde tek bir yöntemin değil, çok farklı yöntemlerin kullanılması söz konusudur. Hareket eğitimi çocuğun bütün olarak eğitimi ile ilgilenmektedir. Öğrenme sadece motor becerilerin gelişmesiyle değil, aynı zamanda bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim ile ilgilidir.

Hareket eğitiminde kullanılan öğretim yöntemleri öğretmen merkezli yaklaşımdan başlayarak öğrenci merkezli yaklaşıma doğru yayılır. Öğrenci merkezli öğretim yöntemi daha fazla zaman almakla birlikte, çocuğun motor becerilerde ve diğer alanlardaki gelişimi öğretmen merkezliye göre çok daha fazla olmaktadır. Öğretim yöntemleri çocukların kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak şekilde belirlenmelidir. Çocuklara sosyal ve psikolojik davranışlarını geliştirecek ortamlar sunulmalıdır. Yöntem seçiminde dikkat edilmesi gereken hususlar ise; çocuğun yaşı, geçmiş öğrenim deneyimleri, öğretilecek içerik, eğitimde kullanılacak araçların özellikleri ve sayısı ve ayrıca hareket eğitimine ayrılan zamandır. Eğitimci öğrenciyi öğrenmeye hazır hale getirmeli, ders araçlarını öğrenciye iyi tanıtmalı, öğrenciler arasındaki bireysel farklılıkları iyi analiz etmeli, öğrenciye öğrenmesi için yeterli zaman tanınmalı ve her dersin bitişinde günün konusuyla ilgili genel bir değerlendirme yapılmalıdır.

Herkes için başarı, herkes için etkinlik ve herkes tarafından yapılan katkılar, bir hareket eğitim programında temel değerlerdir. İçeriğin sunulmasında özel yaklaşımlar önemlidir. Keşif sürecine ve problem çözüme tekniğine dayanan öğretim yöntemlerinin kullanılması çocukların kendi yöntemlerini ve hareket problemlerini çözüme yollarını keşfetmelerine olanak tanır. Çocukların yaratıcı düşünceye sahip olmaları için problem çözümlerine yönelik bireysel çözümlere izin verilmez. Bunun nedeni zorluklarla başa çıkmalarını sağlamak ve hareketleri çözümleri için yaratıcılıklarını kullanmaya fırsat vermektir.

Hareket eğitimi programlarındaki çocuklar, yalnızca bilgi becerilerinden daha fazlasını yaparlar; hareket unsurlarını uygulamayı hem basit hem de karmaşık

hareket problemlerine çözüm üretmeyi öğrenirler.

Mosston ve Ashworth (1986)'a göre, rehberli keşif yaklaşımı, öğretmenin rehberliğinde öğretmen tarafından oluşturulan problemleri çözen öğrencileri içerir. Rehberli keşiflere ek olarak, öğretmenler ayrıca öğrencilere öğrenme ipuçları sağlar.

GELİŞİMSEL OYUNLAR ve AKTİVİTELER

Bu bölümde yer değiştirme becerileri, dengelenme becerileri ve nesne kontrol becerileri beceri temaları olarak adlandırılacaktır. Hareket kavramları ise alan farkındalığı, efor ve hareket ilişkileridir. Hareket kavramları, temel hareket becerilerinin nasıl yerine getirileceğini açıklar ve her zaman becerileri çeşitlendirmek için kullanılırlar. Örneğin, koşma becerisi için, hareket kavramlarından (hızlı, zikzak ve öne koşma vb.) kullanarak koşunun çeşitlenmesini sağlarız. Örneğin “zikzak bir yolda ilerlerken çok hızlı koşmak gibi”.

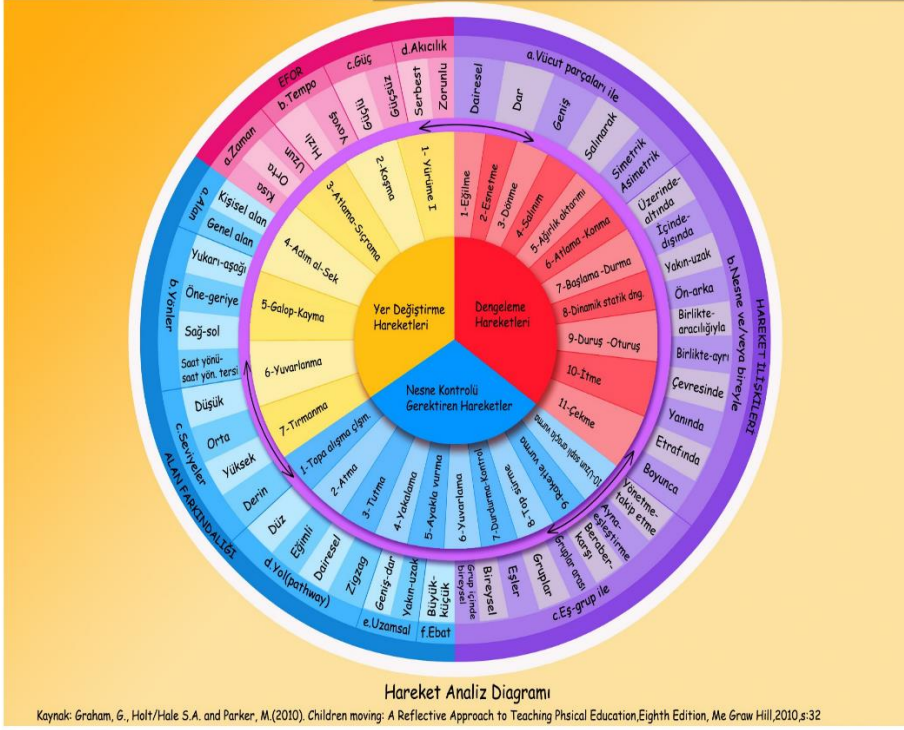
Beceri temalarından birisini geliştirmeyi amaçladığınız bir derste, hareket kavramlarından seçtiğimiz uygun ve gerekli bir kavramı kullanarak farklı beceri kalıpları ve branşlara yönelik driller oluşturulabiliriz.

Hareket analiz diyagramı, beceri temaları ve hareket kavramlarının birlikte nasıl çalışabileceğini ve birbirleriyle nasıl bağlantılı olduklarını gösterir. Her çocuğun farklı beceri temalarının (yürüme, koşma) performans düzeyleri değişiklik gösterebilir. Beceriler öğretilirken çocuğun seviyesine göre bir yol izlenmeli ve elde edilecek becerilerin ömür boyu kullanılacak olduğu unutulmamalıdır.

Beceri temalarını uygularken, ilk olarak gerekli olan temel hareket kavramları ele alınmalıdır. Sonraki derslerde ise beceri temalarının öğrenilmesi ve pekiştirilmesine yönelik kavramlara önem verilmelidir.

Hareket analizi diyagramı kullanılarak birçok gelişimsel aktivite ve eğitsel oyunlar hazırlayabilirsiniz. Şekil 2 'de hareket analiz diyagramı verilmiştir.

TEMEL HAREKET KAVRAMLARI



Şekil 2. Temel Hareket Analiz Diyagramı

Aşağıda hareket analiz diyagramındaki beceri temaları ve hareket kavramlarından hazırlanan örnek aktiviteler sunulmuştur.

Örnek aktivite 1: Dengeyi Keşfetme

Hareket becerileri/kavramları: Statik denge, vücut ve alan farkındalığı.

Gerekli malzemeler: Minderler

Hazırlık

Çocuklar düz zemine aralıklarla konmuş minderlerin önüne geçerler.

Aktivite

Kim yapıyorken dengede durabilir?

- Ayakta duruş pozisyonunda dar/geniş/burgulu ve bükülü vücut pozisyonlarının gösterilmesi istenir
- Yukardaki aynı vücut pozisyonlarına ait şekilleri vücudun başka bölümleri ile bir yere dayanarak (örneğin, geniş duruşta (şekilde) eller ve ayaklar minder üzerindeyken) yapılması istenir
- Vücudun üst tarafıyla geniş duruş alt tarafıyla dar duruş pozisyonlarının gösterilmesi istenir
- Vücudun üst tarafı ile eğilme yaparken alt tarafla burgulu bir şeklin yapılması istenir
- Simetrik/asimetrik şekillerin öğrenci tarafından gösterilmesi istenir
- Vücut ile yapılan şekillerin farklı seviyelerde (alçak, orta ve yüksek) tekrar edilmesi istenir
- Alfabedeki harflerin öğrenci tarafından yapılması (örneğin, A, T, C, F, I, L, O, V, Y) istenir
- Numaraların öğrenci tarafından yapılması (örneğin, 7, 6, 2 vb.) istenir
- İsmi ilk harfinin ya da favori sayısına ait şeklin öğrenci tarafından yapılması istenir

Görebiliyor musun...?

- Çocukların yaratıcılığını
- Kaslarının nasıl gerildiğini
- Hareket etmeden heykel gibi nasıl durabildiklerini
- Gözler açık/kapalı iken hareketlerin nasıl tekrar edildiğini

Sorabilirsin...

- Hangi vücut şeklinde dengede durmak daha kolaydı?
- Şekilde düşebilir misin?
- Hangi vücut şeklinde durabilmek en kolaydı?

Varyasyonlar

Farklı vücut şekilleri ekle: geniş bir vücut pozisyonundan dar ve bükük bir vücut pozisyonuna geç. Hareketler arası geçişlerde yavaş hareket et.

Grup halinde vücut şekilleri yap: küçük bir grup ile, 3-4 kelimelik basit kelimeleri yapın

Örnek aktivite 2: Nasıl dengede duruyoruz?

Hareket becerileri/kavramları: Statik denge, dinamik denge, vücut ve alan farkındalığı

Gerekli malzemeler: Minderler

Hazırlık

Çocuklar düz zemine aralıklarla konmuş minderlerin önüne geçerler.

Aktivite

Nasıl dengede durabilirsin...?

- Vücudunun bir bölümü üzerinde (örneğin, yan cephe, ters cephe, düz cephe, mum duruşu, çakı pozisyonu, diz üstü duruş, diz planörü vb.) durulması istenir
- Gözler kapalı olarak daha evvel yapılan denge hareketlerini tekrar edilmesi istenir
- Vücut ağırlığını bir yerden bir yere aktarırken dengelenmesi (örneğin, bir ayak üzerinde dururken diğer ayağını karnına daha sonra topuğunu kalçana doğru çek) istenir
- İki vücut parçası üzerinde dengede durulması (örneğin, bir ayak ve bir diz üzerinde) istenir
- Üç vücut parçası üzerinde dengede durulması (örneğin, Dirsek, bir ayak ve bir dizi yere koyarak) istenir
- Yukarıdaki gibi 3 saniye sayarak durulması istenir
- Farklı (alçak, orta ve yüksek) seviyelerde dengede durulması istenir
- Alçaktan yüksek pozisyona yavaş yavaş hareket ederek ve yüksekte pozisyondan alçak pozisyona yavaş yavaş hareket ederek bir denge hareketi yapılması istenir
- Bir ayak üzerinde dengelenirken kolların, alt bölgenin ve diğer ayağın pozisyonunu değiştirerek dengede durulması istenir
- Destek pozisyonunu değiştirerek (örneğin, iki ayağının üzerinde dengede dururken, bir ayağını diğerinin önüne çapraz atarak dur, seviyeni alçalt, ayaklarını birleştir ve seviyeni yükselt) durulması istenir
- Seçtiğin bir yöne doğru (örneğin, yürürken, hoplarken, robot gibi) hareket ederken sinyalle beraber, statik bir denge hareketi yaparak durması (örneğin, vücudun farklı bölümleri üzerinde) istenir

Görebiliyor musun...?

- Kaslarının nasıl gerildiğini
- Heykel gibi hareket etmeden nasıl durulduğunu

Sorabilirsin...?

- Hangi denge hareketini daha kolay yaptığını hissettin?
- Hangi denge hareketinde 3 saniye durmak senin için en kolaydı?

Varyasyonlar

Denge hareketlerini birleştir: çocuklardan kendilerine ait denge hareketlerinden oluşan bir seri oluşturmaları (örneğin, düz bank hareketinden tek ayağını havaya kaldırarak ters bank hareketine geç ve her harekette 3 saniye bekle) istenir.

Seviyeler ve farklı vücut şekilleri ekle: çocuklardan yüksek seviyede bir vücut parçası ile yaptıkları bir denge hareketinden iki vücut parçasını geniş bir şekilde kullandıkları bir denge hareketine yada alçak seviyede üç vücut parçası ile yaptıkları denge hareketine geçmesi ve 3 saniye dengede durmaya çalışmaları istenir.

HAREKET EĞİTİMİNDE EBEVEYN ve AİLE KATILIMI

Hareket eğitimi, eğitsel oyun, cimmastik ve dans aktivitelerinin temelini oluşturan bir kavramdır ve tüm spor branşlarının merkezinde yer alır. "Bedensel etkinlikler içinde ve bedensel etkinlikler aracılığıyla eğitim" şeklinde tanımlanabilir. Beden eğitimi ve spor, sağlık, serbest zaman değerlendirme, performans, öz güven, kişiler arası ilişkiler ve aktif yaşam alışkanlıklarının kazandırılması amacıyla gerçekleştirilir.

Günümüzde bazı aileler çocukların hareketliliğini yaramazlık olarak değerlendirip, onları engellemeye çalışmaktadır. Bu yaklaşım, çocuğun fiziksel ve ruhsal gelişimini olumsuz etkileyerek, erişkinlikte hareketsiz bir yaşam tarzına yol açabilir. Büyük şehirlerde oyun alanlarının azalması, çocukların güvenli bir şekilde dışarıda oynamasını engelleyerek, aileleri çocuklarının ekran başında geçirdikleri süreyi artırmaya yönlendirmektedir. Araştırmalar, sporun sadece fiziksel değil, bilişsel faydaları da olduğunu göstermektedir. Düzenli spor aktiviteleri, öğrencilerin konsantrasyon, bellek ve sınıf içi davranışlarına olumlu katkılar sağlayarak akademik başarılarını artırmaktadır. ABD'de çocukların spora katılımı üzerine yapılan bir araştırma, her yıl yaklaşık 40 milyon çocuğun organize spor aktivitelerine katıldığını göstermektedir. 2012 yılına ait istatistikler, Avustralya'da 5-14 yaş arasındaki çocukların %60'ının okul dışı zamanlarında

organize spor aktivitelerine katıldığını ortaya koymuştur. Gelişmiş ülkelerdeki okula devam eden çocukların spora katılımı karşılaştırıldığında, Amerikalı öğrencilerin (30-60 dk.) Avrupalı (20-80 dk.) ve Doğu Asyalı (0-20 dk.) öğrencilerden daha fazla süre harcadığı görülmektedir. Türkiye'de ise yapılan bir araştırma, 6-18 yaş arasındaki 4.306 öğrencinin %40'ının okul dışındaki zamanlarda spor yaptığını belirtirken, %32'si ara sıra, %16'sı nadiren ve %12'si ise hiçbir zaman spor yapmadığını ifade etmiştir. Ayrıca, İstanbul'da düşük sosyo-ekonomik gruptan çocukların yeterli sosyal, sportif ve sanatsal etkinliklere katılmadığı gözlemlenmiştir.

Çocukların spor aktivitelerine katılımı, ailelerin bu konudaki tutumlarıyla doğrudan ilişkilidir. Ailelerin, çocuklarının sportif aktivitelere katılımlarını destekleyen yaklaşımı, çocukların sporla olan ilgilerini artırırken, bu faaliyete katılmalarını olumsuz etkileyen tutumlar da mevcuttur. Gelişmiş ülkelerde, beden eğitimi ve spor aktiviteleri sosyalleşmenin önemli bir aracı olarak görülmektedir. Aileler, çocuklarının temel hareket becerilerini geliştirmek amacıyla spor programlarına katılmalarını teşvik etmelidir.

Ailelerin çocuklarının spor aktivitelerine katılımıyla ilgili sorumlulukları şunlardır:

- Spor sevgisini aşlamak: Aileler, çocuklarını küçük yaşlardan itibaren spor salonlarına veya yarışmalara götürmeli, onları seyirci olarak spora motive etmeli ve arkadaş gruplarıyla spor yapmalarını cesaretlendirmelidir.
- Zaman yönetimi: Aileler, çocuklarının derslerinde başarısız olacağı kaygısıyla sportif etkinliklere katılımlarını engellememeli, günlük hayatlarını iyi organize etmelerini sağlamalıdır. Bu şekilde çocuklar hem derslerinde hem de spor faaliyetlerinde başarılı olabilirler.
- Olumlu tutum: Ailelerin spor yapmaları ve düzenli spor programlarını izlemeleri, çocukların sporla daha fazla ilgilenmesine yardımcı olur.
- Örnek olma: Anne-babalar, çocuklarına örnek olmak amacıyla fiziksel aktivitelere katılmalı, onları desteklemeli ve başarılarını ödüllendirmelidir.
- Güvenli bir ortam sağlamak: Aileler, çocukların hangi sporları yapabileceği konusunda bilgi sahibi olmalı ve eğitmenlerle doğru iletişim kurmalıdır.
- Destekleyici olunmak: Çocuklar, spor yaparken ailelerinin desteğini ve takdirini isterler. Ailelerin, çocuklarının spor etkinliklerine katılımını teşvik etmeleri önemlidir.

- Eşit fırsatlar: Gelenekler yüzünden kız çocuklarına spor imkanı verilmemesi, cinsiyet eşitliği açısından sorun teşkil eder. Kız ve erkek çocuklara eşit fırsatlar sunulmalıdır.
- Spor kültürü: Yeterli spor kültürüne sahip aileler, çocuklarını spora teşvik ederek olumsuz davranışların önüne geçebilirler.
- Eğitimcilerin rolü: Eğitimciler, çocukların spor aktivitelerinden ne kadar keyif aldığı, yeni beceriler öğrendiği ve nasıl geliştiği açısından büyük etkiye sahiptir. Eğitimcilerin desteklenmesi önemlidir.
- Aile içi etkileşim: Spor aktiviteleri, aile üyeleri tarafından evde güvenli bir şekilde tekrarlanabilir, bu da aile içi etkileşimi artırır. Bu sorumluluklar, çocukların spor aktivitelerine katılımını artırmak ve sağlıklı bir yaşam tarzı kazandırmak için kritik öneme sahiptir.

KAYNAKLAR

- Alpman, C. (1972). Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi. Millî Eğitim Basımevi.
- Aslan, T., & Yamak, B. (2021). Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket Eğitiminin, Motor Beceri Gelişimine Etkisinin İncelenmesi. *Journal Of Rol Sport Sciences*, 2(1), 60-72.
- Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., ... & Morgan, P. J. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of teaching in physical education*, 35(3), 219-225.
- Bayazıt, B. (2019) Çocuklarda Hareket Eğitimi. Her Yönüyle Spor. Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları: 05/2019
- Brown, M. C., & Sommer, B. K. (1969). Movement education: Its evolution and a modern approach.
- Çakmak, Ö. Ç. (2010). Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Aile Katılımı. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 1-18.
- Çamlıyer, H., & Çamlıyer, H. (1997). Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. *Manisa: Can Ofset*, 4.
- Çoknaz, H. (2016). Motor Gelişim Boyutuyla Çocuk ve Spor. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 83-91.
- Dilara, Ö. Z. E. R., & Şahin, G. (2011). Engelli Bireyler İçin Fiziksel Aktivite: 2009-2010 Çalıştayları Sonuç Raporu. In *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* (Vol. 15, No. 2, Pp. 21-28). Gazi University.
- Er, Ö. (2018). Otizmli Çocuklarda Hareket Eğitimi ve Eğitsel Oyun İle Yaşam Kalitesi İlişkisinin İncelenmesi (Master's Thesis, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Graham, G., Holt, S. A., & Parker, M. (2001). *Children Moving: A Reflective Approach To Teaching Physical Education* (Vol. 5). Ca: Mayfield Publishing Company.
- Abels, K. W., & Bridges, J. M. (2010). *Teaching Movement Education: Foundations For Active Lifestyles*. Human Kinetics.
- Güven, Ö. (2006). Beden Eğitimi Ve Spora Katılımda Aile Faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10 (10), 81-90.

- İbrahim Sarı, Türklerde Spor, Net Medya Yayıncılık (e-kitap), Antalya, 2017, s, 18.
- JD, G. D. O. J. G. (2014). Motor Gelişimi Anlamak Bebekler, Çocuklar, Ergenler, Yetişkinler. Çev. Dilara Sevimay Özer, Abdurrahman Aktop. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Kanbir, Ö., Akkoç, Ö., Kırılancı, S., & Erkut, A. O. (2021). Erken Çocukluk Ve Çocukluk Dönemini Değerlendiren Motor Gelişim Ölçeklerinin İncelenmesi. Eurasian Research In Sport Science, 6(2), 180-205.
- Laban, Rudolf (1947): The Introduction of the Art of Movement into Industry, typescript, 5-12-1947, E(L)/65/70, pp. 1-13, (The Laban Archives, National Resource Centre for Dance, University of Surrey).
- Larsson, H. (Ed.). (2020). Learning Movements: New Perspectives Of Movement Education. Routledge.
- MEB. (2012). İlkokul 1-4.Sınıflar Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi Öğretim Programı, Ankara
- MEB. (2018). Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programı, Ankara.
- Mengütay, S. (1992). Artistik Cimnastik Temel. Teknik Hareketlerin Öğrenim Yöntemleri ve Şekilleri. İstanbul: Marmara Üniversitesi
- Mengütay, S. (1999). Okul Öncesi Ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor. Tutibay.
- Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü. (2012). Oyun ve fiziki etkinlikler dersi öğretim programı 1-4 sınıflar. Ankara: MEB.
- Ozman, J. C., & Gallahue, D. L. (2016). Motor Development. Adapted Physical Education And Sport E, 6(375), 375-390.
- Özbar, N. (2014). Çocuklarda psikomotor gelişim. Ergun Yayınevi, İzmir.
- Özdoğru, A. A. (2018). Çocuk Ve Ergenlerin Okul Dışı Zamanlarda Spor Aktivitelerine Katılımı. Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi, 9(2), 86-101.
- Özer, D. S., & Özer, M. K. (1998). Çocuklarda Motor Gelişim. Yayl. Y.
- Pangrazi, R. P. (2003). Physical Education K-12. Quest, 55(2), 105-117.
- Pehlivan, Z. (2009). Spora Katılan Çocuklara Yönelik Ailelerin Beklentileri, Çocuklarda Gözlenen Davranış Değişimleri Ve Spora Katılımın Önündeki Engeller. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(2), 69-76.

- Sanders, S. W. (1992). *Designing Preschool Movement Programs*. Human Kinetics Publishers, Box 5076, Champaign, IL 61825-5076.
- Sansi, A., & Nalbant, S. (2019). Bütünleşik Fiziksel Aktivite Programının Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Ve Olmayan Öğrencilerin Fiziksel Uygunluk Düzeyleri Üzerindeki Etkileri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 30-39.
- Sansi, A., & Dilara, Ö. Z. E. R. (2019). Down Sendromlu Gençlerin Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Normal Gelişim Gösteren Akranları İle Karşılaştırılarak İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 491-503.
- Sunar, C. (2019). *Anaokulu Çocuklarında Görsel Algı Gelişimini Destekleyici Trampolin Ve Hareket Eğitimi Programlarının Dikkat Ve Görsel Algı Gelişimine Etkisinin Değerlendirilmesi* (Doctoral Dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Şentürk, U., Yılmaz, A., & Gönener, U. (2015). Okul Öncesi Dönemde Motor Gelişime Yönelik Hareket Eğitimi Ve Oyun Çalışmalarının İçerik Analizi. *Spor Yönetimi Ve Bilgi Teknolojileri*, 10(2).
- Türker, Ü. (2023). *Motor Beceri Ve Koordinasyonda Kavramlar, Sınıflamalar Ve Testler*. Kuramdan Uygulamaya Sportif Performans, 45.
- Yurdakul, N. A., Çamlıyer, H., Çamlıyer, H., Karabulut, N., & Soytürk, M. (2012). Sekiz Yaş Grubu Çocuklarda Hareket Eğitiminin Dikkat Ve Hafıza Gelişimine Etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 103-108.
- Keith Russell Gymnastics Foundations Ruschkin Publishing; First Edition January 1, 2008
- Watson, L. (2008). Developing fundamental movement skills key to active future. *New Zealand Physical Educator*, 41(1), 7.
- Weiller Abels, K. (2010). *Teaching movement education*. Human Kinetics.

Ek1. Kaba Motor Gelişim Testi-3 (TGMD-3)

Bölüm 2: Lokomotor Test Performans Kayıtı

Beceri	Değerlendirme Kriterleri	Deneme1	Deneme 2	Puan
1-Koşma	<ol style="list-style-type: none">1- Kollar ile bacaklar birbirine ters yönde hareket eder, dirsekler bükülür2- İki ayak da kısa bir süre yerden yükselir,3- Koşma fazında, ayağın hareketi önce topuk sonra baş parmak basacak şekilde koşar (Düz taban şeklinde koşu olmamalıdır),4- Desteksiz bacak 90 derece bükülür.			

Beceri Puanı:

Beceri	Değerlendirme Kriterleri	Deneme1	Deneme 2	Puan
2-Galop	<ol style="list-style-type: none">1- Çıkış fazında kollar bükülür ve bel hizasına kaldırılır,2- İlerideki ayak öne doğru adım atarken geride olan ayak onun yanında ya da arkasında hareket eder,3- Her iki ayak kısa bir süre için yerden yükselir,4- Ritmik olarak 4 ardışık galop yapar.			

Beceri Puanı:

Beceri	Değerlendirme Kriterleri	Deneme1	Deneme 2	Puan
3-Tek ayak sıçrama	<ol style="list-style-type: none">1- Kuvvet oluşturmak için desteksiz bacak, serbest olarak ileriye doğru salınım yapar, desteksiz ayak ise gövdenin arkasındadır,2- Sabit bacak hop hareketini yapan diğer bacak ile çapraz pozisyonda veya arkasındadır,3- Kuvvet oluşturmak için kollar bükülür ve ileri doğru salınım yapar,4- Tercih ettiği ayakla 4 defa sıçrar.			

Beceri Puanı

Beceri	Değerlendirme Kriterleri	Deneme1	Deneme 2	Puan
4-Diz çekerek ilerleme	<ol style="list-style-type: none">1. İlerleme yapmak üzere yükselen adım diğer adımı izler,2. Kollar bükülü ve kuvvet üretmek için bacakların önünde hareket eder,3. Ardışık 4 defa diz çekerek ilerleme hareketi uygular,			

Beceri Puanı:

Beceri	Değerlendirme Kriterleri	Deneme1	Deneme 2	Puan
5-Durarak Uzun Atlama	<ol style="list-style-type: none">1.Hazırlık fazında, kollarını gövdenin arkasına uzatır, her iki diz de bükülür2.Kollarını başın üzerinde tamamen gergin olacak şekilde ileri ve yukarı kuvvetle savurur,3.Her iki ayak aynı anda çıkış yapar kalkar ve iner4. İnişte kolları aşağı doğru iter.			

Beceri Puanı:

Beceri	Değerlendirme Kriterleri	Deneme1	Deneme 2	Puan
6-Kayma Adımı	<ol style="list-style-type: none">1.Omuzlar ayak genişliğinde açıktır ve vücut karşıya bakar pozisyondadır,2.Yana bir adım atarken gerideki ayak diğer ayağın yanındaki bir noktaya kadar kayar,3.En az 4 kez tercih edilen yöne adım, kayma döngüsü yapar,4.En az 4 kez tercih edilmeyen yöne adım, kayma döngüsü yapar.			

Beceri Puanı:**Bölüm 3: Top Becerileri Test Performans Kayıtı**

Beceri	Değerlendirme Kriterleri	Deneme1	Deneme 2	Puan
1.Beyzbol Vuruşu	1.Beyzbol sopası, baskın olmayan el, baskın olan elin yukarısında olacak şekilde tutulur, 2.Vücudun tercih edilmeyen tarafı, (omuz, kalça) düz bir şekilde pozisyon alır, 3.Salınım sırasında kalça ve omuzlar rotasyon yapar, 4.Tercih edilmeyen ayak ile topa karşı adım alınır, 5.Düz bir şekilde topa vurulur.			

BeceriPuanı:

Beceri	Değerlendirme Kriterleri	Deneme1	Deneme 2	Puan
2.Sıçrayan Topa El Önü Vuruş	1.Top sıçradığında raket tutan el, salınım yapar, 2.Tercih edilmeyen ayak ile topa karşı adım alır, 3.Duvara karşı pozisyonda iken topa vurur, 4.Raket tercih edilmeyen omuzu takip eder.			

Beceri Puanı:

Beceri	Değerlendirme Kriterleri	Deneme1	Deneme 2	Puan
3.Tek el top zıplatma	<p>1.Top, bel hizasında olmalı ve zıplatma hareketini tek el teması ile yapar,</p> <p>2.Ayakları sabit pozisyonda iken top elin parmak uçlarıyla aşağı itilir (topa vurulmamalıdır)</p> <p>3.Topu 4 kez arka arkaya zıplatır ve tutar.</p>			

Beceri Puanı:

Beceri	Değerlendirme Kriterleri	Deneme1	Deneme 2	Puan
4.Çift Elle Top Yakalama	<p>1-Hazırlık aşamasında eller vücudun önünde ve dirsekler büküldür,</p> <p>2-Topun gelişi ile birlikte kollar ileri doğru uzatılır,</p> <p>3-Top sadece ellerle tutulur.</p>			

Beceri Puanı:

Beceri	Değerlendirme Kriterleri	Deneme1	Deneme 2	Puan
5.Topu Ayakla Vurma	1-Topa hızlı ve akıcı şekilde yaklaşır, 2-Topla temastan hemen önce sıçrama yapılarak uzun bir adım alır, 3-Vuruş yapmayan ayak topla aynı hizada veya topun biraz arkasına yerleştirir, 4-Topa tercih edilen ayağın içi ile vuruş yapar(ayak parmaklarıyla değil).			

Beceri Puanı:

Beceri	Değerlendirme Kriterleri	Deneme1	Deneme 2	Puan
6.Topu Yukarıdan fırlatma	1-Topu fırlatmak için kolun kaldırılması ile harekete başlanır. 2-Topu fırlatan elin zıt tarafındaki kalça ve omuz, topun fırlatılacağı duvara doğru rotasyon yapar. 3-Fırlatma yapan elin tersi yöndeki ayakla adım alır. 4-Tercih edilmeyen kol yönünde vücut döner ve atış yapan kolu takip eder.			

Beceri Puanı:

Beceri	Değerlendirme Kriterleri	Deneme1	Deneme 2	Puan
7.Topu aşağıdan fırlatma	<p>1-Göğüs konilere bakacak pozisyonda iken, tercih edilen el aşağı ve geriye gövdenin arkasına doğru salınım yapar.</p> <p>2-Atış eli fırlatma bacağının tersi tarafa yerleştirilir.</p> <p>3-Top yere yakın ve sıçratılmayacak şekilde fırlatılmalıdır.</p> <p>4-Top göğüs hizasında iken çıkarılır ve eller topu takip eder.</p>			

Beceri Puanı:

YAZAR HAKKINDA

Prof.Dr. OYA ERKUT

1969 yılında İzmir'de doğdu. İlköğretim ve lise eğitimini Ankara'da tamamladı. Ardından lisans eğitimini Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü (1990), yüksek lisans eğitimini Dokuz Eylül Üniversitesi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (1994), doktora eğitimini ise Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında (2003) yılında tamamladı. Artistik Cimnastik branşında ülkemizi Milli takım sporcusu olarak temsil etti. Türkiye şampiyonlukları ve yurtdışında madalyalar elde etti. Sporculuk dışında, Artistik Cimnastik branşında Kadrolu Antrenörlük ve Uluslararası hakemlik görevlerinde bulundu. Aristik Cimnastik ve Genel Cimnastik Hareket Eğitimi 3. Kademe antrenörlük belgelerine sahip olan Oya Erkut Türkiye Cimnastik Federasyonunun Antrenörlük kurslarında görev yapmıştır. 1997- 2001 ve 2001- 2005 yılları arasında Türkiye Cimnastik Federasyonu Eğitim kurulu üyeliği yaptı. 2019-2020 yılları arasında Türkiye Cimnastik Federasyonunun Genel Cimnastik Hareket Eğitimi komitesinde yer aldı Halen aktif olarak devam ettirdiği Milli hakemlik görevinin yanında 2016 yılından beri Türkiye Cimnastik Federasyonu Eğitim Komitesi Başkanlığı görevini yapmaktadır.

1994 yılından itibaren arasında Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde görev yapan Oya ERKUT 2013 yılında Doçentlik, 2019 yılında profesörlük ünvanını almıştır. 2 kız çocuğu annesidir.

EDİTÖR HAKKINDA

Prof.Dr. Sami MENGÜTAY

İlk orta ve yüksek tahsillerini İstanbul'da tamamlayan Mengütay, İstanbul Cimnastik İhtisas Kulübü'nde cimnastik, Fenerbahçe spor Kulübünde de kürek sporu yapmıştır. 1974'te aktif sporculuğu bıraktıktan sonra Gençlik ve spor Genel müdürlüğünün kadrolu Artistik Cimnastik antrenörü olarak göreve başladı. 1973-1975 ve 1979 yıllarında İngiltere'nin Londra şehrinde mesleki eğitimle birlikte cimnastik ve trampolin çalışmalarına katıldı. Cimnastik Federasyonu'nda milli, uluslar arası hakemlik, Yönetim Kurulu Üyeliği, Merkez Hakem Komitesi Başkanlığı, Teknik Komite ve Eğitim Komitesi Başkanlıkları görevlerinde bulundu. Cimnastik Federasyonu bünyesinde olan görevlerini 2005 yılında Kano federasyonu oluncaya kadar sürdürdü.

Spor yaşantısının yanı sıra 1977 yılında başladığı akademik yaşantısında Mengütay'ın Spor alanıyla ilgili 14 kitabı, 100 üzerinde ulusal ve uluslar arası bildiri, araştırma ve makaleleri bulunmaktadır. 1999 yılında Marmara Üniversitesi Rektörlüğü'nce Üstün Başarı Ödülü'ne, TMOK tarafından Üstün Hizmet ödülüne ve 2024 Mayıs ayında yapılan Uluslararası Futbol ve Bilim Kongresinde Yaşam Boyu Onur Ödülüne layık görüldü. Türkiye'de ilk defa olimpiik bir spor olan kano sporunu başlatan Prof. Dr. Sami Mengütay'ın Kano Federasyonu Başkanlığı döneminde Türk Milli Takımı Uluslar arası alandaki başarı basamaklarını hızla çıkarak 2011 yılında Gençler Avrupa şampiyonluğu, 2013 yılında yapılan Akdeniz oyunlarında ilk madalyasını almış, 2016 yılında Temmuz ayında Moskova da yapılan Büyükler Avrupa Kano Şampiyonasında ise Avrupa Şampiyonluğu kazanmıştır. Spor tarihimizde ilk defa kano branşında ülkemizin 2016 Rio olimpiyatlarında temsil edilebilmesi için gereken kota 2015 yılında Milano da yapılan Dünya Şampiyonasında Prof. Dr. Sami Mengütay döneminde alınmıştır. Türkiye ilk defa kano dalında K1 200m. ve K1 500m. yarış kategorilerinde 2016 Rio Olimpiyatlarında temsil edilmiştir.