

T.C. ANADOLU ÜNİVERSİTESİ YAYINI NO: 2277

AÇIKÖĞRETİM FAKÜLTESİ YAYINI NO: 1274

AÇIKÖĞRETİM FAKÜLTESİ  
OKULÖNCESİ ÖĞRETMENLİĞİ LİSANS PROGRAMI

# OKULÖNCESİNDE BEDEN EĞİTİMİ VE OYUN ÖĞRETİMİ

## ***Yazarlar***

*Prof.Dr. Umran TÜFEKÇİOĞLU (Ünite 1)*

*Yrd.Doç.Dr. Serdar TEREKLİ (Ünite 2, 3)*

*Doç.Dr. Mehmet İNAN - Öğr.Gör. Evrensel HEPER (Ünite 4)*

*Öğr.Gör. Ülker AYKAÇ (Ünite 5-9)*

*Öğr.Gör. Evrensel HEPER - Öğr.Gör. Mert ERKAN (Ünite 10)*

## ***Editör***

*Prof.Dr. Umran TÜFEKÇİOĞLU*



**ANADOLU ÜNİVERSİTESİ**

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Anadolu Üniversitesine aittir.  
“Uzaktan Öğretim” tekniğine uygun olarak hazırlanan bu kitabın bütün hakları saklıdır.  
İlgili kuruluştan izin almadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt  
veya başka şekillerde çoğaltılamaz, basılamaz ve dağıtılamaz.

Copyright © 2011 by Anadolu University  
All rights reserved

No part of this book may be reproduced or stored in a retrieval system, or transmitted  
in any form or by any means mechanical, electronic, photocopy, magnetic, tape or otherwise, without  
permission in writing from the University.

## **UZAKTAN ÖĞRETİM TASARIM BİRİMİ**

### **Genel Koordinatör**

*Prof.Dr. Levend Kılıç*

### **Genel Koordinatör Yardımcısı**

*Doç.Dr. Müjgan Bozkaya*

### **Öğretim Tasarımcısı**

*Doç.Dr. Müjgan Bozkaya*

### **Grafik Tasarım Yönetmenleri**

*Prof. Tevfik Fikret Uçar*

*Öğr.Gör. Cemalettin Yıldız*

*Öğr.Gör. Nilgün Salur*

### **Kitap Koordinasyon Birimi**

*Doç.Dr. Feyyaz Bodur*

*Uzm. Nermin Özgür*

### **Kapak Düzeni**

*Prof. Tevfik Fikret Uçar*

### **Dizgi**

*Açıköğretim Fakültesi Dizgi Ekibi*

Okulöncesinde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

ISBN  
978-975-06-0951-0

2. Baskı

Bu kitap ANADOLU ÜNİVERSİTESİ Web-Ofset Tesislerinde 2.500 adet basılmıştır.  
ESKİŞEHİR, Ocak 2013

# İçindekiler

Önsöz .....	x
Kullanım Kılavuzu.....	xii

## Okulöncesinde Hareket Eğitimi ve Oyun Öğretimine Genel Bakış..... I

### I. ÜNİTE

OKULÖNCESİNDE SAĞLIKLI YAŞAM VE HAREKET EĞİTİMİ	
ANLAYIŞI .....	3
Sağlıklı Yaşam Alışkanlığı Kazandırmanın Önemi .....	3
Çocuklarda Fiziksel Gelişim ve Öğrenme .....	4
ÇOCUKLARA SAĞLIKLI VE GÜVENLİ AKTİF YAŞAM ALIŞKANLIKLARI KAZANDIRMA .....	5
Hareket Etmeyi Öğrenmede Oyunun Yeri ve Önemi .....	5
Sağlıklı Yaşam ve Hareket Eğitimi İlişkin Öğrenme Standartları/Hedefleri .....	6
Çocuklarda Fiziksel Gelişim İle Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları İçin Rehber İlkeler, Kazanımlar, Yaşantılar.....	7
ÖĞRENMEYE YÖNELİK OLUMLU TUTUM GELİŞTİRME .....	12
HAREKET EĞİTİMİNİN VE GELİŞİMİN DEĞERLENDİRİLMESİNE GENEL YAKLAŞIM .....	13
Çocuğun Fiziksel Gelişimini ve Hareket Becerileri Kazanımlarını Değerlendirme .....	13
Öğretmenin Kendisini ve Uygulamadaki Programını Değerlendirmesi.....	14
Özet .....	15
Kendimizi Sınayalım .....	17
Yaşamın İçinden .....	18
Okuma Parçası .....	19
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı .....	20
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı .....	21
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar .....	22

## Çocuklar İçin Hareketin ve Beden Eğitiminin Önemi..... 23

### 2. ÜNİTE

GELİŞİM TEORİLERİNDE HAREKET GELİŞİMİ YAKLAŞIMLARI .....	25
ÇOCUĞUN BİLİŞSEL GELİŞİMİNDE HAREKET EĞİTİMİNİN ROLÜ .....	26
ÇOCUĞUN SOSYAL GELİŞİMİNDE HAREKET EĞİTİMİNİN ROLÜ .....	29
ÇOCUĞUN DUYGUSAL GELİŞİMİNDE HAREKET EĞİTİMİNİN ROLÜ ....	32
Özet.....	35
Kendimizi Sınayalım.....	36
Yaşamın İçinden.....	37
Okuma Parçası .....	38
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı .....	39
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı .....	40
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar .....	41

**3. ÜNİTE****Çocukların Hareket Gelişimi ve Beden Eğitiminde Temel Kavramlar..... 43**

HAREKET EĞİTİMİNE GENEL BAKIŞ.....	45
HAREKET KAVRAMI .....	46
HAREKET VE BECERİ İLİŞKİSİ.....	48
İNSAN HAREKETİNİ ANLAMA .....	49
Hareket Eğitiminde Temel Konular .....	50
Vücudu Tanıma .....	50
Alan .....	52
Hareketin Nitelikleri.....	54
HAREKET EĞİTİMİNDE TEMEL HAREKET BECERİLERİNİN SINIFLANDIRILMASI .....	55
Hareket İçeriğinin Uygulanması .....	56
Özet .....	59
Kendimizi Sınayalım .....	60
Yaşamın İçinden .....	61
Okuma Parçası .....	61
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı .....	63
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı .....	63
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar .....	64

**4. ÜNİTE****Çocuklarda Hareket Gelişimi..... 65**

ÇOCUKLARDA HAREKET GELİŞİMİNE GENEL BAKIŞ .....	67
HAREKET GELİŞİMİNİN ALANLARI.....	67
Denge/Kararlılık (Stabilite).....	67
Statik Denge .....	68
Dinamik Denge .....	68
Büyük Kas Becerileri (Lokomosyon).....	69
Küçük Kas Becerileri (Manipülasyon) .....	70
Lokomotor Olmayan Beceriler .....	71
HAREKET (MOTOR) GELİŞİM AŞAMALARI .....	71
Refleks Hareketler Dönemi .....	73
İlkel Hareketler Dönemi .....	74
Temel Hareketler Dönemi .....	74
Spor Hareketleri Dönemi .....	76
0-14 YAŞ ÇOCUKLARININ HAREKET GELİŞİM ÖZELLİKLERİ .....	76
Bebeklik (0-3 Yaşlar) .....	76
İlk Çocukluk (3-6 Yaşlar) .....	77
Çocukluk (6-9 Yaşlar) .....	78
Son Çocukluk (9-12 Yaşlar) .....	78
HAREKET OTOMATİZMLERİ .....	79
Hareket Otomatizmleri Nasıl Oluşur?.....	79
Hareket Otomatizmlerinin Sonuçları.....	80
Korku ve Hareket Otomatizmleri.....	80

EYLEMLERİN PSİKOLOJİK AYARLAMA SEVİYELERİ VE YANSIMALARI .....	81
HAREKET (MOTOR) GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER .....	81
Özet .....	84
Kendimizi Sınayalım .....	85
Yaşamın İçinden .....	86
Okuma Parçası .....	86
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı .....	88
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı .....	88
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar .....	89

## **Hareket Eğitimi Programı Bileşenleri..... 91**

## **5. ÜNİTE**

HAREKET EĞİTİMİ VE AKTİF YAŞAM.....	93
Hareket Eğitiminin Tanımı.....	93
HAREKET EĞİTİMİNİN İLKELERİ .....	94
HAREKET EĞİTİMİ PROGRAM İLKELERİ.....	94
HAREKET EĞİTİMİ PROGRAM AMAÇLARI.....	95
Psikomotor Amaçlar .....	95
Algısal Amaçlar .....	96
Sosyal Amaçlar .....	97
HAREKET EĞİTİMİ PROGRAM İÇERİĞİ .....	98
Vücut Farkındalığı .....	99
Alan Farkındalığı .....	100
Hareketin Niteliği .....	100
Temel Hareket Becerilerine Başvurma .....	100
Hareket Eğitimi Etkinliğine Katılım .....	101
HAREKET EĞİTİMİNDE DEĞERLENDİRME .....	101
Değerlendirme Çalışmalarına Örnekler.....	103
Sıralama Kelimeleri Kullanımı .....	104
Değerlendirme Araçları .....	105
Gözlem Formları .....	105
Kontrol Listeleri .....	105
Fiziksel Uygunluk Testleri .....	105
Beceri Testleri.....	106
Motor Testler .....	106
Motor Performans Testi.....	106
Kaba Motor Beceri Testi .....	109
Özet.....	110
Kendimizi Sınayalım.....	111
Yaşamın İçinden.....	112
Okuma Parçası .....	114
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı .....	116
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı .....	116
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar.....	117
Yararlanılan İnternet Adresleri .....	117

**6. ÜNİTE****Okulöncesi Çocuklar İçin Beden Eğitimi ve Öğretim**

<b>Yöntemleri .....</b>	<b>119</b>
HAREKET EĞİTİMİNE GENEL BAKIŞ.....	121
HAREKET EĞİTİMİNDE KULLANILAN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ .....	121
Yöntem Seçimi .....	122
KOMUTLA ÖĞRETİM YÖNTEMİ .....	122
Komut Yönteminin Uygulanması.....	123
Komut Yönteminde Konunun Açıklanması.....	124
Komut Yönteminde Destek Bilgilerin Açıklanması.....	124
Komut Yöntemini Değerlendirme.....	124
Komut Yönteminin Sonuçları .....	124
Komut Yönteminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar .....	125
ALIŞTIRMA YÖNTEMİ.....	125
Yöntemin Yapısı.....	126
Alıştırma Yönteminin Uygulanması.....	126
Bölümün Açıklanması .....	126
Nasıl Uygulanır?.....	127
Hazırlık Evresi .....	127
Uygulama Evresi.....	127
Değerlendirme Evresi.....	127
Alıştırma Yönteminin Sonuçları.....	128
GÖREVLE ÖĞRETİM YÖNTEMİ .....	128
İŞ BİRLİĞİNE DAYALI ÖĞRETİM YÖNTEMİ .....	130
İş birliğine Dayalı Öğretim Yönteminin Yararları .....	131
KATILIM YÖNTEMİ .....	131
Katılım Anlayışı.....	131
Katılım Yönteminin Amaçları .....	132
Katılım Yönteminin Uygulanması.....	132
Hazırlık Evresi .....	133
Uygulama Evresi.....	133
Değerlendirme Evresi.....	133
Yöntemin Yararları .....	133
YÖNLENDİRİLMİŞ BULUŞ YÖNTEMİ.....	134
PROBLEM ÇÖZME ÖĞRETİM YÖNTEMİ.....	135
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ .....	136
Özet.....	138
Kendimizi Sınayalım.....	140
Yaşamın İçinden.....	141
Okuma Parçası .....	142
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı .....	143
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı .....	144
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar .....	144

## 7. ÜNİTE

<b>Okulöncesi Çocuklar İçin Beden Eğitimi ve Oyun Öğretiminde Ritim ve Dans .....</b>	<b>145</b>
RİTİM VE DANS GENEL BAKIŞ .....	147
RİTİM VE DANS .....	147
OKULÖNCESİ HAREKET EĞİTİMİ VE ÖĞRETİM PROGRAMLARINDA RİTİM VE DANS ETKİNLİKLERİNİN DEĞERİ .....	147
HAREKET MERKEZLİ DANS ETKİNLİKLERİ .....	148
Lokomotor Hareketler .....	148
Lokomotor Olmayan Hareketler .....	149
Hareket Kavramları .....	149
OKULÖNCESİ DÖNEMDE RİTİM VE DANS ETKİNLİK PROGRAM ALANLARI .....	149
Temel Ritimler .....	149
Yaratıcı Ritimler .....	150
Şarkılı Oyunlar ve Halk Dansları .....	150
RİTİM VE DANS ETKİNLİKLERİNİ PROGRAMLAMADA VE UYGULAMADA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR .....	151
OKULÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN YARATICI DANS .....	151
Çocuklarda Yaratıcı Dansta Ulaşılması Gereken Amaçlar .....	153
Yaratıcı Dans Geliştirme Ortamlarının Düzenlenmesi .....	153
Yaratıcı Dans Programlanmasında Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar .....	156
Özet .....	157
Kendimizi Sınayalım .....	158
Yaşamın İçinden .....	159
Okuma Parçası .....	160
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı .....	162
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı .....	163
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar .....	164

## 8. ÜNİTE

<b>Okulöncesi Çocuklar İçin Beden Eğitimi ve Oyun Öğretiminde Sportif Oyunlar .....</b>	<b>165</b>
SPORTİF ÇOCUK OYUNLARINA GENEL BAKIŞ .....	167
SPORTİF ÇOCUK OYUNLARININ DEĞERİ .....	167
Sportif Çocuk Oyunları Eğlence Anlamına Gelir .....	167
Sportif Çocuk Oyunları Fiziksel İyileştirme Anlamına Gelir .....	168
Sportif Çocuk Oyunları Etkileşim Anlamına Gelir .....	168
SPORTİF ÇOCUK OYUNLARINDA KAPSAM .....	168
SPORTİF ÇOCUK OYUNLARINDA PROGRAM İLKELERİ .....	168
Sportif Çocuk Oyunları Motivasyonel Olmalıdır .....	169
Sportif Çocuk Oyunları Çocukların Yaşları Merkez Alınarak Hazırlanmalıdır .....	169
Sportif Çocuk Oyunları Gelişimsel Özellikte Olmalıdır .....	169
Sportif Çocuk Oyunlarında Çocuklar Tüm Yeteneklerini Geliştirebilme Olanaklarını Bulmalıdır .....	170

SPORTİF ÇOCUK OYUNLARINI PROGRAMLAMA VE YÖNETME İLKELERİ .....	170
SPORTİF ÇOCUK OYUNLARININ SINIFLANDIRILMASI .....	171
Isınmaya Dayalı Oyunlar .....	171
Beceriye Dayalı Oyunlar.....	173
Dayanıklılığa Yönelik Oyunlar .....	174
Eğlenceli Oyunlar .....	175
Özet .....	178
Kendimizi Sınayalım .....	179
Yaşamın İçinden.....	180
Okuma Parçası .....	180
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı .....	181
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı .....	182
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar .....	182

## 9. ÜNİTE

### **Okulöncesi Çocuklar İçin Beden Eğitiminde Jimnastik, Atletizm ve Macera Oyunları..... 183**

OKULÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN EĞİTİMİNDE JİMNASTİK, ATLETİZM VE MACERA OYUNLARINA GENEL BAKIŞ.....	185
JİMNASTİK.....	185
Jimnastik Etkinliklerinin Amaçları .....	186
Hayvan Yürüyüşleri.....	187
Temel Jimnastik Hareketleri .....	187
JİMNASTİKTE KÜÇÜK ARAÇLARLA HAREKET.....	189
Küçük Araçları Kullanma Amaçları .....	190
Küçük Araçların Kullanımında Öğretmenlere Öneriler .....	190
Küçük Araçlar ile Çalışmalar .....	190
Top ile Atma Hareketi .....	191
ATLETİZM.....	192
AÇIK HAVA VE MACERA OYUNLARI .....	193
Özet.....	195
Kendimizi Sınayalım.....	196
Yaşamın İçinden.....	197
Okuma Parçası .....	198
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı .....	201
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı .....	201
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar .....	202

## 10. ÜNİTE

### **Çocuklar İçin Beden Eğitimi ve Oyun Öğretiminde Güvenlik..... 203**

HAREKET EĞİTİMİNE GENEL BAKIŞ.....	205
SAĞLIKLI KATILIM.....	205
GÜVENLİK AÇISINDAN GİYİM.....	206
Hareket Eğitimi Dersinde Uygun Giyim.....	206
ARAÇ VE GEREÇLERİN GÜVENLİĞİ .....	206
GÜVENLİ ZEMİN.....	209



---

OKULDA ÇOCUKLARIN GÜVENLİĞİ.....	210
Acil Durum Yöntemleri.....	210
DERSİN YÖNETİLMESİ.....	211
Bir Dersin Yönetilmesine Örnek.....	212
Etkinliklerin Seçilmesi ve Yönlendirilmesi .....	213
ÇEVRENİN GÜVENLİĞİ .....	214
Hava Kirliliği.....	216
Özet.....	217
Kendimizi Sınayalım.....	219
Yaşamın İçinden.....	220
Okuma Parçası .....	220
Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı .....	221
Sıra Sizde Yanıt Anahtarı .....	221
Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar .....	222

## Önsöz

Sevgili Öğrenciler,

Günümüzde gelişim ve yaşam konusunu etkileyen önemli faktörler arasında insan faktörünün önemi, hızla gelişen teknolojinin ve iletişimin de önüne geçmiş bulunmaktadır. İnsanlar, tüm bu olguları sonuçta insanın icat ettiğini, geliştirdiğini, iyiyeye ya da kötüye doğru değişimi insan unsurunun etkilediğini keşfetmiş bulunuyorlar. İleri Batı ve Doğu ülkelerinde ve Ülkemizde bu uyanışı gözlemek mümkün. İnsan eğitiminin temelini oluşturan ‘çocuk eğitimi’ niteliksel ve niceliksel olarak üzerine eğilimesi gereken bir konu olma özelliğini koruyor. Bu konuda Milli Eğitim Bakanlığı ve Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi tarafından başlatılan Okulöncesi Öğretmenlik Programı bu alanda çok büyük ve önemli bir eksikliği gidermek konusunda olumlu bir adımdır. Bu program aracılığıyla yetişmekte olan okulöncesi öğretmenlerini, bu yolda çok önemli görevler ve sorumluluklar beklemektedir.

Çocuklara en iyi eğitimi sunmak, eğitimcilerin temel görevi olduğu kadar temel sorumluluğudur. Öğretmenler olarak sorumluluğumuza aldığımız çocuklar için ‘elimizden gelenin en iyisini yapmak’ yeterli değildir. Öğretmenler olarak öncelikli sorumluluğunuz, kendinizi en iyi şekilde bu meslekte ve ayrıca birer insan olarak yetiştirmektir. Daha sonra ise, çocuklara en iyi eğitimi verebilecek şekilde eğitim ortamlarını düzenlemek, eğitim araç-gereç ve malzemelerini hazırlamak ve düzenlemek, daha sonra da en iyi insan ilişkilerini ve eğitim yöntemlerini uygulayarak, çocuklara gelişimlerini ve öğrenmelerini en üst düzeyde gerçekleştirebilecek eğitim yaşantıları sunmak ve deneyimler kazandırmaktır.

Çocuğun yaşamında onun en büyük eğlencesi olduğu kadar en büyük işi ve öğrenme yolu hareket etmek ve oyun oynamaktır. Ancak ülkemizde halen yer alan eğitim uygulamalarında hareket ve oyuna gerektiği ölçüde yer verilmemektedir. Hareket ve oyun kavramları ile ifade bulan olgunun çocuğun gelişimi ve öğrenimi açısından önemi yeterince anlaşılmamış durumdadır. Bunun bir nedeni ülkemizde okulöncesi çocuk eğitiminin henüz yaygın olarak yer almayışı, okulöncesi çocuk eğitiminde öğretmen yetiştirmenin henüz yaygın olmayışı olabilir. Benzer nedenlerle olsa gerek, hareket ve oyun kavramlarının neyi içerdiği, uygulamanın nasıl olması gerektiği konusunda Türkçe yayınların da çok az olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu kitabın çocuk eğitimi alanındaki bu büyük eksikliği bir ölçü de olsa giderebileceğini ümit ediyorum.

Çocukların fiziksel, duygusal, sosyal, bilişsel, dil ve yaratıcılık alanlarında gelişim ve öğrenmelerini sağlayabileceğiniz, bu amaç için onlara ulaşabileceğiniz üç temel yol vardır: Her an için yapmakta oldukları hareket, oyun ve duyuları yoluyla algılama. Bu kitabın konusu da çocuklarda hareket ve oyundur. Hareket ederken ve oyun oynarken duyuları yoluyla da algılamalar yaparlar ancak bu algılamaların etkin öğrenme olarak gerçekleşmesi için ve sürekli bir üst düzeye çıkabilmesi için çocukla onun hazıroşluk düzeyini iyi kavrayan ve öğrenme fırsatlarını çocukla etkileşime girerek değerlendiren öğretmenlerin de orada varolmaları gerekir.

Hareket ve oyun ile çocukta oyun gelişiminin ve öğrenmenin nasıl oluştuğunu okurken, bu konuda daha önce edinmiş olduğunuz temel bilgiler de giderek daha anlamlı olacaktır. Böylece bu kitabı bitirdiğiniz zaman, okulöncesi yaş grubundaki çocukların temelde nasıl öğrendiklerini daha iyi anlayacak, onlara ister sınıf ortamı, ister açık hava alanları, ister ev ortamı içinde olsun, her türlü ortamda öğrenmelerine ve gelişmelerine nasıl daha çok yardımcı olabileceğinizi görebileceksiniz. Öğretmenin bu oyunların niteliğini nasıl yükselterek geliştirebileceğini, bu yolla çocuğun gelişimini nasıl destekleyebileceğini, bu oyunlarda üstleneceği roller ve etkileşim stillerinin nasıl olacağını öğreneceksiniz.

Önceki programlarda Çocukta Oyun Gelişimi, Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi adlı kitabımız içinde hareket ve oyun ile ilgili kavramlar, hareket ve oyunun gelişimi ve eğitimi tek bir kitap içinde verilmişti. Bu yıldan itibaren “çocukta oyun gelişimi” ile “hareket gelişimi ve eğitimi” konuları iki ayrı kitap içinde verilecektir. Bu iki kitabı bu anlamda birbirlerini tamamlayan olarak kabul edebilirsiniz. Ancak çocukta hareket, oyun ve duyuşsal algıya dayalı öğrenme ve bunun bir sonucu olan gelişim iç içe ve birbirleriyle karşılıklı bir etkileşim içinde gerçekleşir. Bu nedenle de, tüm konularda gelişimin ve öğrenmenin nasıl oluştuğunu ayrı üniteler içinde okuyup öğrendikten sonra, daha çok bilgilenmiş ve aydınlanmış olarak kitabı tekrar okumaya başladığınızda, verilen bilgilerin daha fazla anlam kazandığını, örnekleri daha iyi kavradığınızı görebileceksiniz.

Bu kitaptan yararlanmanın ikinci en iyi yolu ise, öğrendiklerinizi uygulamaya geçirmektir. İlk uygulamalarınız kitapta verilen örneklerdeki kadar sorunsuz gitmeyebilir. Çocuğun ilgisini ve/veya öğrenmeye hazırlaş düzeyini iyi değerlendirememeniz, yeterince ilginç öğrenme ortamları hazırlayamama, ayrılan zamanın o etkinlik için çok az ya da fazla olması, materyalin uygun olmaması gibi nedenlerle öğrenci ilgisizliği, disiplin sorunu gibi konularda sizce beklenmedik sorunlar çıkabilir. Ancak her uygulama sonunda bu sorunun çıkış nedenini düşünür ve “Bu sorunun ortaya çıkma nedeni ne/neler olabilir?” ile “Ne yaparsam bir sonraki uygulamamda bu sorunun ortaya çıkmasını önlemiş olabilirim?” düşünceleri ile kendinizin bir öz-değerlendirmesini yaparsanız sürekli gelişmekte ve öğrenmekte olduğunuzu göreceksiniz. Sizdeki bu gelişmeye ve deneyime paralel olarak da, hiç kuşkusuz, çocuklarla yaptığınız uygulamalar gelişecektir. Böylece çocukları sürekli gelişim ve öğrenmeye özendirilen, motive eden, nitelikli öğrenmeyi gerçekleştiren ortamlar, bu ortamlarla birlikte öğretmen-çocuk ve çocuklararası etkileşim olanakları sağlayarak gelişim ve öğrenmelerine çok önemli katkılarda bulunabileceksiniz.

Çocuklarımızın eğitiminde ve bir birey olarak yetişmesinde çok önemli bir rolü üstlenmekte olan siz sevgili öğretmen arkadaşlarıma, kendinizi ve sorumluluğunuzdaki çocukları geliştirmek konusunda göstereceğiniz her türlü çaba için teşekkür ediyor, kitabın çalışmalarınızda yararlı olması ümidiyle, başarılar diliyorum.

Editör

Prof. Dr. Umran TÜFEKÇİOĞLU



**Özet**

Araştırma sonuçları, ilişkiler ve diğer konuların özetini sunan bölümlerdir. Özet, okuyucuyu ana metne yönlendiren kısa bir özet olarak hazırlanır. Özet, ana metnin içeriğini, amaçlarını, yöntemlerini, sonuçlarını ve tartışmalarını kısaca özetler. Özet, okuyucunun ana metne geçişini kolaylaştırır ve ana metnin içeriğini daha iyi anlamasına yardımcı olur.

**Okuma Parçası**

Bu bölümde, bazı doğrudan ilişkili bilimsel bir çalışmadan alınan okuma parçalarına yer verilmektedir.

**Kendimizi Sınavım**

1. Aşağıdaki ifadeler hangileri doğrudur? (Her doğru ifade 1 puan değerindedir.)

- Yeni bir düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.

2. "Her şey Zaman" düşüncesi neyi ifade eder?

- 2005
- 2010
- 2015
- 2020
- 2025

3. Doğru olanı seçiniz? (Her doğru ifade 1 puan değerindedir.)

- 2005
- 2010
- 2015
- 2020
- 2025

4. Aşağıdaki ifadeler hangileri doğrudur? (Her doğru ifade 1 puan değerindedir.)

- Yeni bir düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.

5. "Her şey Zaman" düşüncesi neyi ifade eder?

- 2005
- 2010
- 2015
- 2020
- 2025

6. Aşağıdaki ifadeler hangileri doğrudur? (Her doğru ifade 1 puan değerindedir.)

- Yeni bir düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.

**Özet: Ünitede ayrıntılı işlenen konuların önemli noktaları tekrar vurgulanır.**

**Okuma Parçası: Bu bölümde, bazı doğrudan ilişkili bilimsel bir çalışmadan alınan okuma parçalarına yer verilmektedir.**

**Kendimizi Sınavım: Ünitede işlenen konuları öğrenip öğrenmediğinizi kendi kendinize ölçmenizi sağlayacak, bir tür sınava hazırlık testidir. Sınavlarda çıkabilecek türde soruları içerir.**

**Yaşamın İçinden**

Yaşamın içinden, ünitede aktarılan kuramsal açıklamalar ile günlük yaşamımızda karşılaştığımız olaylar arasında ilişki kurmanızı sağlamak için verilmiş haber ve alıntılardır.

**Okuma Parçası**

Bu bölümde, bazı doğrudan ilişkili bilimsel bir çalışmadan alınan okuma parçalarına yer verilmektedir.

**Sıra Sizde Yanıt Anahtarı:** "Sıra Sizde"lerde yer alan soruların cevaplarını içerir. Her hangi bir Sıra Sizde sorusuna verdiğiniz cevap ile bu bölümdeki cevabı karşılaştırarak, ilgili konuyu ne ölçüde öğrendiğinizi belirleyebilirsiniz.

**Kendimizi Sınavım Yanıt Anahtarı**

1. Aşağıdaki ifadeler hangileri doğrudur? (Her doğru ifade 1 puan değerindedir.)

- Yeni bir düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.

2. "Her şey Zaman" düşüncesi neyi ifade eder?

- 2005
- 2010
- 2015
- 2020
- 2025

3. Doğru olanı seçiniz? (Her doğru ifade 1 puan değerindedir.)

- 2005
- 2010
- 2015
- 2020
- 2025

4. Aşağıdaki ifadeler hangileri doğrudur? (Her doğru ifade 1 puan değerindedir.)

- Yeni bir düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.

5. "Her şey Zaman" düşüncesi neyi ifade eder?

- 2005
- 2010
- 2015
- 2020
- 2025

6. Aşağıdaki ifadeler hangileri doğrudur? (Her doğru ifade 1 puan değerindedir.)

- Yeni bir düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.
- Her düşünceyi kabul etmektir.

**Kendimizi Sınavım Yanıt Anahtarı: "Kendimizi Sınavım" bölümündeki soruların cevaplarını ve ilgili oldukları konularla ilgili konuları tekrar etmeniz sınavdaki başarınızı artırabilir.**

**Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar:** İşlenen konulara ilişkin daha geniş bilgi edinmek isterseniz bu bölümde yer alan kaynakları inceleyebilirsiniz.

**Yaşamın İçinden: Ünitede aktarılan kuramsal açıklamalar ile günlük yaşamımızda karşılaştığımız olaylar arasında ilişki kurmanızı sağlamak için verilmiş haber ve alıntılardır.**

**Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar: İşlenen konulara ilişkin daha geniş bilgi edinmek isterseniz bu bölümde yer alan kaynakları inceleyebilirsiniz.**





# Okulöncesinde Hareket Eğitimi ve Oyun Öğretimine Genel Bakış



*Bu ünite de okulöncesi dönemindeki çocukların eğitiminde onlara sağlıklı, güvenli ve aktif yaşam alışkanlıkları kazandırmanın önemi ve yolları, ayrıca küçük çocuklarla yapılacak olan hareket (beden) eğitimine ve değerlendirilmesine ilişkin olarak öğretmenlerin sahip olması gereken anlayış üzerinde durulmuştur.*

## **Amaçlarımız**

*Bu üniteyi tamamladıktan sonra,*

- 👁️ çocuklara aktif yaşam ve sağlıklı beslenme anlayışı kazandırmanın önemini açıklayabilecek,
- 👁️ sağlıklı yaşam ve hareket eğitimine ilişkin öğrenme hedefleri ışığında bu dönem sonunda çocuklarda beklenebilecek bazı kazanımları sıralayabilecek,
- 👁️ bu hedeflere ulaşmada yapabileceklerinizi özetleyebilecek,
- 👁️ çocuklarda öğrenmeye ilişkin olumlu tavır geliştirmeye yardımcı bir öğrenme-öğretme ilkesini özetleyebilecek,
- 👁️ küçük çocuklarla yapılacak olan hareket eğitiminin değerlendirilmesine ilişkin temel anlayışı özetleyebilecek bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.



### Örnek Olay

Bir anaokulunda yeni işe başlayan Sevim öğretmene dört yaş grubu çocuklar verilmmişti. Çocukların eğitimini planlarken, onların geldikleri çevre ve kültür özelliklerini, yaşam biçimlerini tanırsa, çocuklar için daha uygun ve özelliklerini dikkate alan etkinlikler tasarlayabileceğini düşündü. Bu amaçla annelerinden bilgi almak amacıyla samimi bir görüşme için onları okula çağırdı. Amacını annelere açıkladı. Çocukların evde yaşadığı sıkıntılar ve sorunlar varsa bunları da dile getirmelerinde çocukları daha yakından tanımak adına fayda olduğunu söyledi. Anneler bu ilgi ve düşünceyi olumlu karşıladılar. Çocukların ev ortamındaki koşullarını öğretmenle paylaştılar. Annelerin biri hariç hepsi çalışıyordu. Babalar da çalışıyordu. Çocuklar yuvaya başlayınca ya da bakıcı ya da büyükanne bakımında kalmışlardı. Yalnız biri çalışmıyordu, o da bebek sahibi olmuş ve kardeş ile fazla ilgilenemiyordu. Tamamı apartman içinde daire tipi konutlarda yaşıyordu ve çocukların çıkıp temiz hava alıp koşuşturacakları bir bahçe olanağı yoktu. Sohbet devam ettikçe, çocukların çoğunun evdeki günlerinin önemli bir bölümünü televizyon karşısında hareketsiz geçirdikleri anlaşıldı. Annelerin en çok yakındığı konu ise, çocukların iştahsız oluşu ve yemek seçmeleri idi. Çoğunluğunda meyve, sebze yeme alışkanlığı yoktu. Hele bir çocuğun annesi yalnızca şekerli şeyleri yediğini ve ne yapacağını bilemediğini söyledi. Görünüyor ki, nasıl oluyorsa olmuş ve çocuklara sağlıklı yemek alışkanlıkları kazandırmada zorlanmışlardı. Televizyondaki reklamlar da bu konuda hiç yardımcı olmuyordu.

Sevim öğretmen bu konuları araştıracağını, bilgilerini ve yapacaklarını annelerle paylaşacağını, birlikte işbirliği içinde daha etkili olabileceklerini söyleyerek o günkü toplantıyı bitirdi. Ancak kendisine bir dizi ev ödevi çıkmıştı. Bu çocukların hem hareket ederek enerji harcamaya ve hareket kabiliyetlerini geliştirmeye, hem temiz havaya ve hem de sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaya gereksinimleri vardı. Annelerin ise bu konuda yardıma. Bu yaş grubuna uygun bir hareket ve sağlıklı beslenme alışkanlığı programı tasarlarlarken ve uygularken, benimsemesi gereken anlayış acaba ne olmalıydı?

### Anahtar Kavramlar

- Aktif yaşam
- Sağlıklı beslenme
- Güvenli yaşam
- Erken dönem öğrenme standartları/rehber ilkeleri
- Erken dönem kazanımlar
- Manipülatif oyunlar
- Duyusal farkındalık
- Keyifli hareket
- Yeterlilik duygusu

### İçindekiler

- OKULÖNCESİNDE SAĞLIKLI YAŞAM VE HAREKET EĞİTİMİ ANLAYIŞI
- ÇOCUKLARA SAĞLIKLI VE GÜVENLİ AKTİF YAŞAM ALIŞKANLIKLARI KAZANDIRMA
- ÖĞRENMEYE YÖNELİK OLUMLU TUTUM GELİŞTİRME
- HAREKET EĞİTİMİNİN VE GELİŞİMİN DEĞERLENDİRİLMESİNE GENEL YAKLAŞIM



## OKULÖNCESİNDE SAĞLIKLI YAŞAM VE HAREKET EĞİTİMİ ANLAYIŞI

Çocukların gelişim ve öğrenmeleri üzerinde erken çocukluk yıllarında içinde buldukları çevre ve yaşadıkları yaşam biçimi ile onlara sunulan öğrenme deneyimlerinin çok önemli etkileri ve yaşam boyu izleri olduğu evrensel düzeyde kabul gören bir olgudur. Çocukların erken çocukluk dönemindeki sağlıkları ve fiziksel gelişimlerinin gelecekteki üzerinde önemli etkileri vardır. Bu görüş doğrultusunda bazı ülkeler devlet politikalarına çocukların iyiliğini destekleyici yaklaşımları dahil etmişlerdir. “Her Çocuk Önemlidir” ilkesi ile ifade edilen bu yaklaşımı benimseyenler; çocukların a) sağlıklı olmaları, b) güvende olmaları, c) mutluluk içinde yaşarmaları, d) çevrelerine olumlu katkıda bulunabilmeleri ve e) ekonomik açıdan iyi bir düzeye ulaşabilmeleri için gereksinim duyacakları desteği sağlamayı amaç edinmişlerdir (Every Child Matters, 2009).

### Sağlıklı Yaşam Alışkanlığı Kazandırmanın Önemi

Sağlıklı çocuklar öğrenme fırsatlarından daha verimli yararlanırlar. Fiziksel yapı ve sağlık açısından iyi olmak yaşamlarına mutluluk ve öz-güven getirir. Sağlıklı, mutlu ve öz-güvenli çocuklar okul ortamında başarılı olmada daha az zorlanırlar. Dengeli, akıcı bir biçimde ve güven duygusuyla hareket eden, bedenini kullanan, örneğin akıcı bir biçimde ve güvenle yürüyen bir birey kendisinde ve karşısındaki kişilerde beğeni ve güven duygusu uyandırır. Yürüyüş, spor, dans gibi etkinliklerde daha etkili hareket becerileri nedeniyle yorgunluk hissi, yaralanma riski nispeten azalır, yapılan hareketlerden alınan keyif duygusu artar. Tüm bu hareket becerileri en erken çocukluk döneminden başlayarak etkili ve verimli kullanmaya yönelik olarak geliştirildiğinde, bireyin yaşamı boyunca hareketli olması ve aktif yaşam ilkesine bağlı bir yaşam biçimi benimsemesi o denli kolay olur. Diğer gelişim alanlarında olduğu gibi, çocuklarda hareket (beden) eğitimi alanında da erken dönemde eğitime başlamanın gerekliliği giderek anlaşılmıştır ve uygulamalar yaygınlık kazanmıştır. Fiziksel aktiviteler içeren ve aktif yaşam biçimi olarak da adlandırılan hareketli olma ve sağlıklı beslenmeye ilişkin bilgi ve olumlu bir tutum kazanmalarında çocuklara yardımcı olunduğunda, onlar bir yaşam boyu sürebilecek iyi seçimler yapma ve sağlıklı yaşam tarzı edinme gibi yararlı alışkanlıklar benimsemeye başlayacaklardır.

Gerek görsel gerek yazılı medyada, gerekse elektronik ortamda bireylerin sağlıklı yaşam sürdürmelerinde aktif yaşam ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının önemi güncel bir konu olarak yerini aldı. Konu yaşam kalitesi ve sağlık olması nedeniyle önemini ve güncellik özelliğini koruyacaktır çünkü yapılmakta olan araştırmalar yaşam kalitesi ve sağlık ile bu iki unsurun, aktif yaşam ve sağlıklı beslenmenin arasındaki güçlü bağlantıyı sürekli olarak ortaya koymaktadır. Gelişmiş ülkelerde, hareketsiz yaşam ve sağlıksız beslenme sonucu çocuklukta obezitenin giderek arttığı, örneğin A.B.D.’de çocukların ve gençlerin aşırı kilolu olma durumunun endişe verici düzeyde artış gösterdiği; okul çağı çocukların (6-11 yaş) %15’inin obez olduğu, daha yüksek bir oranın ise aşırı kilolu olduğu bildirilmiştir (Catron ve Allen, 2008). Yetişkinlikte aşırı kilolu olma durumunda bir çok hastalığı geliştirme riskinin doğduğu; örneğin, çocuklukta obezitenin, ileri yaşlarda “tip 2 diyabet” hastalığı ve/veya yüksek tansiyon, yüksek kolesterol gibi kalp hastalığı tetikleyicilerini geliştirme riski yarattığı sık sık ifade edilir olmuştur (CDC, 2011a). Ülkemizde de “şehirde yaşayan her üç vatandaştan biri fazla kiloludur” (Müftüoğlu, 2011). Türkiye’de diyabet hastalarının sayısının son 10 yılda %100’den fazla arttığı bildi-

Çocuklarda gelişim ve öğrenme bütüncüdür, oyun ve doğal hareketler onlarda öğrenmenin çıkış noktasıdır. Bu nedenle küçük çocuklar söz konusu olduğunda beden eğitimine ilişkin olarak “hareket eğitimi” terimi de yaygın olarak kullanılmaktadır.

Çocukların erken dönemdeki sağlıkları ve fiziksel gelişimleri gelecekteki üzerinde önemli etkiler bırakır.

**Obezite**, vücuttaki yağ oranının aşırı fazla olması ve sağlık riskleri yaratması durumudur. Beden-kitle endeksi bunu saptamanın bir yoludur ancak çocuklar yetişkinlerden farklı olduklarından, onlar için geliştirilmiş özel tablolar kullanılır.

A.B.D.de çocukların %15’inin obez olduğu bildirilmiştir. Çocuklukta obezite, ileri yaşlarda “tip 2 diyabet” hastalığı ve diğer sağlık sorunları geliştirme riski oluşturmaktadır.

Aşırı kilolu ve obez olmada iki önemli çevresel faktör; a) fiziksel aktivite düzeyi azlığı ve b) sağlıksız beslenmedir.

Aşırı kilolu olma veya obez olma durumunu önlemenin en etkin yolu, çocukların fiziksel aktivitelerini arttırmak ve aynı zamanda onlara sağlıklı ve lezzetli yiyecekleri hazırlamak ile bunları yeme alışkanlıklarını kazandırmaktır.

Üç-beş yaş grubu çocukların her gün en az 60 dakika yapılandırılmış hareketli etkinliklere ve en az 60 dakika yapılandırılmamış hareketli etkinlikler-serbest oyunlara gereksinimi olduğu Amerikan Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Kurumu tarafından bildirilmiştir.

#### Duyusal farkındalık:

Çocuklara bebeklik ve küçük çocukluk döneminden başlayarak, çeşitli duyularını harekete geçiren pek çok uyarıcı sunduğunuzda, onlar duyuları yoluyla çevrelerinde olan bitenlere ve nesnelerin türlü özelliklerine ilişkin algılar ve farkındalık geliştirmeye başlayacaklardır. Böylece çevrelerini ve olayları gözlemleme ve öğrenme yetenekleri gelişecektir.

Çocukların serbest oyunlarının niteliğini yükseltmek ve böylece de öğrenmelerini geliştirmek için onlara niteliği yüksek öğrenme ortamları ve çeşitli oyun materyali sunun. Çocukta oyun gelişiminin nasıl gerçekleştiğini araştırın.

rılmaktadır (Erşan, 2011). “Daha uzun ve sağlıklı bir hayat için öneriler” listesinde düzenli egzersiz yapma, aktif yaşam tarzını benimseme, sağlıklı bir beslenme düzenine geçme, fazla kilolardan kurtulma (Müftüoğlu, 2003, 2004), diğer öneriler arasında en çok vurgulananlar ve belki de en kolay ve masrafsız olarak yapılabilecek olanlardır. Üstünde durulan konu, bu yaşam tarzının bireylere çocukluk yıllarından başlayarak kazandırılması gerekliliğidir. Çünkü herşeyde olduğu gibi, bu konularda da öğrenme ve alışkanlıklar çocukluk yıllarından başlamaktadır.

## Çocuklarda Fiziksel Gelişim ve Öğrenme

Çocuklarla hareket (beden) eğitimi alanında ve açık havada yapılan bilinçli çalışmalar yalnızca fiziksel gelişimi ve genel sağlığı etkilemekle sınırlı değildir. Tüm erken çocukluk yılları boyunca çocuklarda gelişim ve öğrenme, tüm gelişim alanlarının birbirleri ile karşılıklı etkileşimi içinde gerçekleşir ve bu karmaşık ve toplam gelişim, parçaların toplamından daha fazla bir bütün olarak karşımıza çıkar. Fiziksel gelişim ve hareket gelişimi de diğer gelişim alanları ile içiçedir ve birbirlerinden etkilenirler. Zayıf motor beceriler ve hantallık çocuğun sosyal ve duygusal gelişimini, sonuç olarak da diğer alanlardaki gelişimini etkileyebilir. Benzer bir biçimde fazla kilolu olmak da doğrudan sağlığı etkilediği gibi duygusal ve sosyal gelişimi de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Öğrenme ve gelişim bu dönemde birbirinden ayrı bölümler halinde olmamaktadır, her ne kadar incelenmek amacıyla gelişim alanları fiziksel gelişim, bilişsel gelişim, duygusal ve sosyal gelişim olarak ayrı başlıklar altında ele alınsa da. Diğer yandan, son dönem beyin araştırmaları çocukların erken dönemde nitelikli serbest oyunlar oynamaları ile beyin gelişiminin (Ginsburg, CC ve CPACFH, 2007), ayrıca motor gelişim ve hareket becerilerindeki gelişim ile beyin gelişiminin birbirini desteklediğini de sezdiriyor (Gabbard ve Rodrigues, 2008).

Araştırmalar ve hatta kişisel gözlemlerimiz göstermektedir ki, çok küçük çocukların ve bebeklerin dahi, yakın çevrelerindeki fiziksel dünyayı görme, işitme, tat alma, koku alma ve dokunma duyuları ile algılama yetenekleri vardır.

Çocuklar hem büyük kas becerilerini ve hem de küçük kas becerilerini görme ve işitme duyuları ile kontrol etmeyi ve koordine etmeyi öğrendikçe, içinde yaşadıkları yakın çevrelerini inceleme ve bundan öğrenme yeteneklerini arttırıyorlar ve bu giderek daha karmaşık ve yaratıcı bir biçimde gerçekleşiyor. Fiziksel gelişime ilişkin daha eski kuramlar, bu alandaki gelişimin öğrenmeye değil maturasyona, diğer bir ifade ile olgunlaşmaya dayalı olduğunu kabul etmiş iken, daha yeni araştırmalar motor becerilerinde/hareketlerde pratik yapmanın, diğer bir ifade ile hareketli yaşantılara sahip olmanın ya da olmamanın motor gelişimi önemli ölçüde etkileyebileceğini göstermiştir. Yakın dönem araştırmalar ise, algısal motor gelişim ile bilişsel gelişim arasındaki bağıntıya odaklanmıştır. “Hareket örüntülerinin-akışının kontrolünü geliştirmek bilişsel gelişimle ilgilidir. Çocukların bilgiyi işleme potansiyelleri hareketli oyunlar, açık-uçlu /serbest hareketler ve hareket etmeyi keşfetmeleri ile beslenir” (Catron ve Allen, 2008).

Görülüyor ki, öğrenme, özellikle çocukluk döneminde aktif yaşantılar içinde ve fiziksel olarak çocuklar hareket halindeyken ve serbest oyunlar oynarken en etkin düzeyde gerçekleşiyor ve çocuğun bütüncül gelişimini etkiliyor (Tüfekçioğlu, 2011, 2008). Fiziksel gelişim ve duyusal farkındalık sürekli olarak çocuğu daha fazla hareket kabiliyeti ile daha çok uyarana ulaşmaya, algılama yeteneğini geliştirme, daha çeşitli oyunlar oynamaya, bu ise daha fazla farkındalık yaratmaya ve duyuları yolu ile algılamaya götürüyor. Bu bir gelişim sarmalı içinde inceleme, keş-

fetme, yeni algılamalar ve yeni farkındalıklar olarak onu sürekli bir üst düzey öğrenmeye götürüyor.

Tüm bu oyun-temelli yaşantılar içinde onun dünyasına ilişkin kazandığı bilgi, beceri ve anlayışlar çocukta tüm gelişim alanlarında ilerleme sağlıyor. Çünkü bu alanlar aslında karşılıklı olarak birbirlerinde de gelişimi tetikliyor. Bu nedenle çocuk eğitiminde “fiziksel yaşantılar sağlayalım ve fiziksel gelişimi gerçekleştirelim,” “sosyal yaşantılar sağlayalım ve sosyal gelişimi gerçekleştirelim,” ya da “bilişsel yaşantılar sağlayalım ve bilişsel gelişimi gerçekleştirelim,” gibi bir düşünceye kapılmak ve eğitimlerini kompartmanlar halinde görmek eksik ve yanlış olur. Çocuklar için planlarken ve onlarla çalışırken, tüm alanlarda gelişimin bu karşılıklı etkileşim içinde gerçekleştiğini daima gözönünde bulundurmamak, öğretmeni çalışmalarını planlamada, yürütmede, öğrenme-öğretme fırsatlarını kullanmada, etkileşimlerde bulunmada ve değerlendirmede daha verimli sonuçlara götürecektir. Ancak çoğu zaman bilimsel yayınlarda ve öğretmen eğitiminde konuları incelemek ve sunabilmek için zorunlu olarak belirli alanlara/branşlara bölmek daha kolay olagelmıştır. Bu doğrultuda, “çocuklarda beden (hareket) eğitimi dersi” de bu tür bir bölünmedir.

## ÇOCUKLARA SAĞLIKLI VE GÜVENLİ AKTİF YAŞAM ALIŞKANLIKLARI KAZANDIRMA

### Hareket Etmeyi Öğrenmede Oyunun Yeri ve Önemi

Hareket eğitimindeki çağdaş uygulamalar, belirli bir beceriyi geliştirmeye odaklanmak yerine çocuğun bütüncül gelişimine odaklanmayı benimsemektedir (Catron ve Allen, 2008). Özellikle çağımızda ve kent yaşamında çocukların zamanlarının giderek yetişkinler tarafından aşırı ölçüde planlanmış etkinliklerle doldurulması ve çocuktan doğan spontan yaratıcı oyunlara ve hareketli oyunlara giderek daha az zaman ayrılıyor olması, kimi çocuk eğitimcilerinde endişe yaratmaya başlamıştır. Her ne kadar “tamamen başı boş bırakılmaya karşın organize etkinlikler çocuklar için faydalı” olsa da, ya da “tamamen hareketsiz ve edilgen bir yaşam biçimine karşıt olarak daha yararlı” olsa da, bu eğitimciler okulöncesi dönemde çocukların kendiliklerinden doğan hareketli oyun zamanlarına ve alanlarına *-özellikle de açık havada-* gereksinimleri olduğunu vurgulamaya çalışmaktadırlar. Bu düşüncelerini de şöyle ifade etmişlerdir: “Belirli kalıplar içinde yapılandırılmış bir beden eğitimi dersi, serbest oyun oynanan bir zaman aralığının sağlayacağı yararların aynısını dahi vermeyebilir” (Ginsburg, CC ve CPACFH, 2007).

Günümüzde bir çok ileri ülkedeki ulusal spor ve beden eğitimi kuruluşu, çocuklarda motor, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi desteklemek amacıyla 3-5 yaş grubundaki çocukların bu alandaki eğitimi için; temel motor becerileri, hareket kavramları ve “hareket etmenin neşe ve keyif verici olması” üzerine odaklanmanın en uygun yaklaşım olduğunu ifade etmektedir. Bu yaş grubu çocukların beden eğitiminde nokta bazında belirli becerileri öğretmeyi hedef alan öğretim ile spontan ve yaratıcı olmaları için çocuklara yeterli zamanı verme arasında bir dengenin kurulması gerekmektedir (Bilton, 1998). Amerikan Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Kurumu ise, üç-beş yaş grubu çocukların her gün en az 60 dakika yapılandırılmış hareketli etkinliklere ve en az 60 dakika yapılandırılmamış hareketli etkinlikler-serbest oyunlara gereksinimi olduğunu bildirmiştir.

Tüm erken çocukluk dönemi eğitimcilerinin üzerinde anlaştığı görüş şöyle özetlenebilir: Uygulamalar çocuklar için eğlenceli, hoşlarına gidecek ve anlamlı gelecek türde etkinlikler ve oyunlar ile yapılmalı, müzik ve hareket eşliğini içeren

Bir çok ülkede okulöncesi dönem için de öğrenme standartları ya da bir başka ifade ile öğrenmeye ilişkin hedefler geliştirilmiştir.

etkinliklere, oyunlara, doğaçlama-yaratıcı dans türü etkinliklere de yer verilmeli, açık hava olanakları da olabildiğince kullanılmalıdır. Okulöncesi dönemde didaktif bir öğretim yerine çocukların hareketli olmayı sevmelerini, benimsemelerini sağlayıcı bir yaklaşım tüm çalışmaların temeli, çıkış noktası olmalıdır. Öğretmen çocuklarla çalışırken, oynarken etkili iletişim teknikleri kullanmalı ve onları yürek-lendirmeli, başarabilecekleri düzeyleri iyi belirleyerek yaptıklarında başarıma duygusunu yaşamalarına ve aynı zamanda tüm alanlarda gelişimlerini sürdürmelerine fırsat veren ortamlar ve etkinlikler sunmalı; tüm bunları da olumlu dil girdileri desteğiyle yapmalıdır. Unutulmamalıdır ki, yapılan her şey ve söylenen her söz çocuklarımız üstünde gelişimlerini ya kısıtlayıcı ya da destekleyici etkiler yaratmaktadır. Okulöncesi dönem başta olmak üzere aslında her dönemde öğretmenlerin asli görevi çocukların gelişimlerini olumlu yönde ve yapıcı teknikler kullanarak desteklemektir. Bu açıdan öğretmenlerin oynadığı rol son derece önemlidir. Okulöncesi dönemde küçük çocuklar ile çalışan öğretmenlerin, içinde “sağlıklı yaşam alışkanlıkları” kazandırmayı da barındıran bir hareket (beden) eğitimi anlayışının bu ifade edilen düşünceler doğrultusunda olması, çağdaş çocuk eğitimi anlayışı ile uyumlu olduğunu gösterir (Davies, 2003).

### **Sağlıklı Yaşam ve Hareket Eğitimi İlişkin Öğrenme Standartları/Hedefleri**

Çocuklarda gelişimin en erken dönemden başlayarak tüm alanlarda birbiri ile karşılıklı etkileşim içinde olmasının genel kabul görmesi nedeniyle ve hiçbir çocuğun geride kalmaması anlayışı ile günümüzde gelişmiş ülkeler çocuklarda gelişim ve öğrenmeye yönelik ‘öğrenme standartları’ kabul etmekte ve bu uygulama okulöncesi dönemini ve hareket (beden) eğitimini de giderek kapsamaktadır. Öğrenme hedefleri, farklı branş alanlarında bir çocuğun içerik bakımından neleri bilmesi gerektiğini ve hangi becerileri kazanması gerektiğini tarif eden genel bildirimlerdir. Okulöncesi eğitim için, “erken dönem öğrenme standartları” küçük çocukların öğrenme ve gelişimleri bakımından neler beklenmesi gerektiğini açıklar. Örnek olarak, öğretmenlerin çocuklara fiziksel gelişimlerinde yardımcı olmaları amacıyla “... çocuklar büyük ve küçük kas kontrolü kullanarak aktif oyunlar oynarlar” ifadesi ve “denge ve kontrol ile hareket ederler” ya da “bedensel koordinasyon gerektiren belirli hareketleri yaparlar” ifadesi ya da “... çocuklar müzik dahil çeşitli uyaranlara yaratıcı bir biçimde yanıt veren hareketler kullanırlar” ifadesi bu öğrenme standartlarında yaygın olarak yer alır.

Okulöncesi için standartlar/erken dönem öğrenme hedefleri belirlemenin başlıca nedeni öğrenme ve gelişimle ilgili beklentileri bölgeler, iller arasında benzer yapmaktır. Erken dönem için standartlar belirlemek aynı zamanda çocukların zorunlu eğitim/ilköğretim kademesine başlamadan önce belirli yeterlik düzeylerine gelebilmeleri için hangi eğitsel materyaller ve etkinliklere ihtiyaç duyacaklarını belirlemek bakımından okulöncesi kurumlara hedefler belirleme konusunda yol gösterici olmaktadır. Bu bağlamda, fiziksel gelişim ve hareket eğitimi ile ilgili olarak okulöncesi için programınızı tasarlarken ülkemizde ve bazı ülkelerde çocuklar için geliştirilmiş “fiziksel gelişim ile sağlıklı ve güvenli yaşam biçimi”ne ilişkin hedeflerden örneklerle göz atmak yararlı olabilir.

Ülkemizde de okulöncesi çocukların gelişim alanları için belirlenmiş amaçlar ve kazanımlar bulunmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı, Okul Öncesi Eğitim Programı Öğretmen Kılavuz Kitabı içinde fiziksel gelişime ilişkin olarak psikomotor alan için belirlenen amaçlar şöyledir: “Bedensel koordinasyon gerektiren belirli hareketleri

yapabilme, el ve göz koordinasyonu gerektiren belirli hareketleri yapabilme, küçük kaslarını kullanarak belirli bir güç gerektiren hareketleri yapabilme ve denge gerektiren belirli hareketleri yapabilmeydir". Kazanımlar da ayrıca listelenmiştir. Sosyal-Duygusal alanda ise, estetik özellikler taşıyan ürünler oluşturabilme amacıyla ilişkin olarak, şu kazanımlara da yer verilmiştir: "Estetik bedensel hareketlerle yürür/dans eder" ve "çeşitli materyaller kullanarak ritim oluşturur" (MEB, 2006).

Davies, 'Dans ve benzeri yaratıcı hareketlerde bulunurlar' cümlesi ile ifade edilen kazanımların bazı ülkelerde hareket (beden) eğitimi alanında, bazı ülkelerde ise yaratıcılık ve kendini çeşitli biçimlerde ifade etme alanında yer aldığını söylemiştir (2003). Gerçekten de bu durum pek çok oyun ve etkinliğin, kısaca öğrenme yaşantılarının tek bir alanda değil, pek çok alanda birden öğrenmeye hizmet ettiğinin bir göstergesidir.

Özellikle bebekler ve küçük çocukların fiziksel gelişimini hedefleyen bir eğitim programından söz edildiğinde, örneğin İngiliz Hükümeti şu ilkeyi benimsemiştir: Bu çocukların "hem aktif ve hem de birbirleriyle etkileşim içinde olmalarını sağlayacak ve koordinasyon, kontrol, manipülasyon ve hareket becerilerini geliştirecek fırsatları sağlayıcı ortamların ve hizmetlerin sunulması yoluyla çocuklar özendirilmeli ve desteklenmelidir. Çocuklar çevrelerindeki dünya hakkında tüm duyularını kullanarak bilgi edinmede ve halihazırda bildikleri ile yeni bilgi arasında bağlantılar yapabilme konusunda desteklenmelidirler. Fiziksel aktivitenin, ayrıca yiyecekler ve beslenmeye ilişkin olarak sağlıklı seçimler yapmanın önemi konusunda anlayış geliştirebilmeleri için desteklenmelidirler" (The National Strategies, 2010).

Çocukluktaki fiziksel gelişim ile ilgili erken dönem öğrenme hedefleri/amaçları özetle, kapalı ortamlar ve açık hava alanlarında çocuklarda fiziksel kontrol, hareket yeteneği, alan farkındalığı ve manipülatif becerileri geliştirmek üzerine yoğunlaşıyor. Aynı zamanda sağlıklı ve aktif bir yaşam biçimi için olumlu tutum geliştirmeyi de içeriyor. Bunlara ilişkin olarak 3-5 yaş grubu çocuklar için beklenen kazanımları O'Hagan ve Smith şöyle özetlemektedir: "Çocuklar artan kontrol ve koordinasyon ile ve alana ve diğer kişilere ilişkin artan bir farkındalık içinde güvenle ve yaratıcı bir biçimde hareket ederler. Giderek gelişen becerileri ile çeşitli küçük ve büyük araçları, denge ve tırmanma araçlarını kullanırlar. Kendilerine uygun aletleri, nesnelere, inşaat oyuncaklarını ve yoğurulabilir materyalleri güvenli bir biçimde ve artan bir kontrol ile kullanırlar" (s. 129, 1999; QCA, 1996). Benimsenen başka bir ilke ise, okulöncesi dönem sonunda çocukların kendine güven geliştirmiş olarak, yaratıcılığını kullanarak, güvenli bir biçimde hareket etmeyi öğrenmesine, ayrıca sağlıklı olmanın önemini ve buna katkıda bulunan unsurları tanımaya ya da farketmesine yardımcı olmaktır (The National Strategies, 2010).

## Çocuklarda Fiziksel Gelişim İle Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları İçin Rehber İlkeler, Kazanımlar, Yaşantılar

Çocuklardan pek çoğunun okulöncesi dönem sonunda kazanmış olmaları istenen ya da kazanmaya doğru gittikleri beklenen bilgi, beceri ve anlayış ya da tutumlara ilişkin olarak öğretmenlere bir fikir vermek amacıyla hareket eğitimi için belirlenen bu hedefler ve kazanımlar için daha ayrıntılı açıklamalara aşağıda dört başlık altında yer verilmiştir. Öğretmenlerin ya da çocukların yaratıcılığını, öğrenme hevesini ya da gelişimini sınırlayıcı bir biçimde kullanıma yol açmamalıdır.

**Büyük Kas Becerileri Alanında Hedefler:** Çocuklar büyük kas becerileri geliştirmek üzere serbest oyunlar, yönlendirilmiş oyunlar oynarlar ve hareket etkinlikleri ile uğraşırlar.

Okulöncesi öğrenme standartları terimi için çeşitli ülkeler ya da kurumlar "erken öğrenme amaçları" veya "erken dönem öğrenme hedefleri" ya da "rehber ilkeler" gibi farklı terimler de kullanılmaktadırlar.

Öğrenme hedeflerine örnekler, yol göstermek amacıyla verilmiştir. Planlamalarınızda ve uygulamalarınızda şu dört önemli ilkeyi her zaman göz önünde bulundurunuz:

- Çocukların bireysel gelişim farklılıklarını mutlaka dikkate alın.
- Bu hedeflerin sizin ya da çocukların yaratıcılığını ya da gelişimlerini sınırlamasına izin vermeyin.
- Çocukların serbest oyun etkinlikleri içinde hareket etme fırsatları buldukları zamanlar ile yetişkinler tarafından yönlendirilmiş oyun etkinlikleri ile geçirdikleri zaman arasında dengeyi kurun.
- Hareket eğitimi adına planladığınız etkinlikler ile diğer alanlarda gelişimi sağlayıcı öğrenme etkinliklerini nasıl bütünleştirebileceğinizi düşününüz ve çok yönlü öğrenme-gelişim fırsatları yaratınız.

Büyük kas becerileri, tüm beden hareketleri, lokomotor-bir yerden bir yere gitme hareketleri ve tüm bedene ilişkin esnemeler ile ilgilidir.



Çocukların serbest ve yaratıcı oyunlarına ilişkin ayrıntılı bilgiler "Çocukta Oyun Gelişimi" kitabınızda verilmiştir.

*Bu rehber ilke ışığında bu dönem sonunda çocukların pek çoğunda şu tür kazanımlar beklenebilir:* Çocuklar oyun ve hareket etkinliklerine katılırlar, serbest oyunlar ve yönlendirilmiş oyunlar oynarlar ve fiziksel aktivitenin sağlıklarına faydalı olduğunu dile getirebilirler. Yürüme, koşma, zıplama, tırmanma gibi hareketlerle lokomotor becerilerini gösterebilirler. Esneme, eğilme, yuvarlanma, dengede durma, zıplama, tek ayak üzerinde durabilme gibi oyun içinde gerçekleştirdikleri eylemlerle hareketlerinde esneklik ve dengeye ulaştıklarını gösterirler. Benzer bir biçimde, tekme atma, yakalama, fırlatma, topları zıplatma ya da toplara vurma gibi oyun içinde gerçekleştirdikleri eylemlerle hareketlerinde giderek artan bir koordinasyona ulaştıklarını gösterirler. Hareketlerini yaratıcı bir biçimde kullanabilir; temel becerileri kullanarak bunu yaparken müzik gibi uyaranlara yanıt verirler; örneğin bir yerden bir yere hareket etme, hareketsiz durma, bedeni ile bir şekil oluşturma, zıplama, dönme ve jestler yapma gibi. Hareketlerinin ritmini, hızını, düzeyini ve yönünü değiştirirler. Basit hareket örüntüleri kullanarak dans figürleri yaratabilir ve yapabilirler. Bunlara ilişkin düşüncelerini ve duygularını ifade edebilirler (Davies, 2003). Çeşitli hareketli oyunlar ve özellikle de açık havada oynanan oyunlar ve hareketli yaşantılar içinde güç ve dayanıklılık konularında da artan bir gelişme gösterirler.

SIRA SİZDE

1

**Ortamın ve etkinliklerin düzenlenmesi ve yürütülmesi ile ilgili olarak sizce en önemli ve öncelikli ilke nedir?**

#### *Bu Hedeflere Ulaşmada Yapılabilecekler*

Bu gelişmeleri sağlamak için küçük çocuklarla yarışmaya dayalı olmayan eğlenceli oyunlar oynayarak ve benzeri fiziksel hareketler içeren etkinlikleri her gün belirli süreler için düzenleyerek onların hareket becerilerinin gelişimine yardımcı olabilirsiniz. Özellikle küçük yaş gruplarında neşeli tekerlemeler ve şarkılara eşlik eden hareketler sonunda göğşe doğru basit esneme hareketleri ya da yere doğru eğilmeler ve daha sonraları bunlara eklenen kısa süreler için parmak uçlarında ufak zıplama ya da jogging hareketleri yapılabilir. Hikayeler, bunların dramatisasyonu, müzik ve diğer ilham verici çeşitli ipuçlarını hareket etmeleri için uyaran olarak kullanabilirsiniz. Çeşitli özellikte toplarla oynamaları için fırsatlar sağlayabilirsiniz. Az havası alınmış toplar, sünger toplar yanısıra yuvarlanan nesnelere, nohut torbaları, boş kağıt havlu ruloları da olabilir ve sonrasında da çocuklar bu deneyimlerinde gözlemledikleri farklılıklar hakkında konuşabilirler. Aynı amaçla birlikte yürüyüşler yapabilir, bu yürüyüşlerin hızını ve mesafesini çeşitlendirebilirsiniz. Hareketli etkinliklere kimi zaman müzik katmak hem motivasyonu ve hem de heyecanı yükseltir. Müzik ritmine uyarak hareket etmek ve çeşitli hayvan figürlerinin dramatisasyonunu yapmak ya da büyüyen bir çiçeği veya ağacı ve dallarını kimi zaman hızlı ve kimi zaman yavaş tempoda canlandırmak da ilgilerini çekebilir. Hareketlerle ilgili terimleri ve yönerge sözcüklerini de tanıtmaya başlayabilirsiniz.

Hareketli oyunlar yanısıra hareketli olmayı destekleyen büyük motor araçları/ekipmanları bakımından yeterince araç bulundurmamak da gelişimi destekler. Ancak yeterince araç bulundurun ki çocuklar sırada çok fazla beklemesin. Bu araçların, örneğin tırmanma, koşma, atma, bisiklete binme, direksiyon kullanma ve denge gibi çok çeşitli motor becerileri geliştirmeye elverişli çeşitlilikte olup, olmadığını kontrol edin. Araçlar/ekipmanlar bakımından yeterince çeşitlilik sağlama ile, gelişim fırsatları arttırılacağı gibi, sıkışıklıktan ve beklemekten doğabilecek huzursuzluklar ve davranış sorunlarına da fırsat verilmemiş olunur.

Bu kitabın çeşitli ünitelerinde biraz daha büyük yaş grubu çocuklar için ayrıntılı olarak fiziksel hareketler, yönlendirilmiş oyunlar ve dans içeren etkinlikler için örnekler verilmiştir. Bu kitabın kardeş kitabı olarak da niteleyebileceğiniz Çocukta Oyun Gelişimi kitabınızın Hayali Oyunlar ile Açık Havada Oyun ünitelerinden de bu amaçla yararlanabilirsiniz.

## ÖRNEK

*Çocuklar değişiklikten ve yeniliklerden hoşlanırlar. Onlarla oynamak üzere tercihan açık havada oynanan geleneksel çocuk oyunlarını da oyunlar repertuarınıza ekleyebilirsiniz. Çocukların yaşlarına göre uyarlamalar yapabileceğiniz bu oyunlara Radyo ve Televizyon Üst Kurulu-RTÜK sitesinden ve bu ünite sonundaki adresten ulaşabilirsiniz.*

**Küçük Kas Becerileri Alanında Hedefler:** Çocuklar küçük kas becerileri geliştirmek üzere serbest oyunlar, yönlendirilmiş oyunlar oynarlar ve ilginç yaşantılar kazandıran etkinlikler ile uğraşırlar.

**Bu rehber ilke ışığında bu dönem sonunda çocukların pek çoğunda şu tür kazanımlar beklenebilir:** Çocuklar küçük kas becerilerini geliştirici serbest oyunlar ve yönlendirilmiş oyunlar oynarlar. Basit yap-bozlar yaparak ve büyük boncukları ipe dizerek ve benzeri etkinlikler içinde el-göz koordinasyonu kazandıklarını gösterirler. Giyinirken düğmeleri ilikleme, fermuarı kapatma gibi becerilerinde gelişme gösterirler. Makasları, kalemleri, mum boyaları, küçük oyuncakları ve inşaat bloklarını kullanmada artan bir güç ve kontrol becerisi sergilerler.

**Küçük kas becerileri,** daha küçük hareketler ve manipülatif becerilerle ilgilidir.

**Manipülatif terimi,** bir nesneyi araştırma, hareket ettirme ve kontrol etme amacıyla ellerin kullanımını ifade eder.

### *Bu Hedeflere Ulaşmada Yapılabilecekler*

Bu küçük kas becerilerinde gelişme sağlamak amacıyla küçük çocuklar için serbest oyun zamanlarında seçim yapmak üzere manipülatif materyaller içeren köşeler ya da masa üstü etkinlikleri düzenleyebilirsiniz. Çeşitli gelişim alanları ile birlikte küçük kas becerilerinin gelişimini de desteklemek amacıyla öğrenme/oyun köşelerinde gelişimsel uygunluğu olan çok çeşitli ince motor becerileri geliştirici materyal sununuz. Bu amaçla günün belirli saatlerinde oynamaları için tahtadan resim yerleştirme bulmacaları, yap-bozlar, matematik manipülatifleri, küçük inşaat blokları ve inşaat oyuncakları gibi oyun materyalleri bulundurunuz ve bunların saklanması ve sunumunu düzenli bir biçimde yapınız. Farklı güçlük düzeylerinde materyaller sununuz; hem büyük ölçekte ve hem de küçük ölçeklerde içiçe geçen legolar gibi. Bu materyallerden yeterli sayıda, çeşitlilikte ve güçlük düzeyinde olup olmadığını oyun sırasında gözlemleyiniz. Zaman zaman bu materyallerden bazılarını dolaşımdan çekerek yerlerine farklı çeşitler sunma yoluyla, diğer bir ifade ile, rotasyon yaparak çocuklarda ilgi düzeylerini yüksek tutabilirsiniz. Ancak buna yetecek düzeyde materyal sağlamak ve saklamak konusunda organize olmak gerekecektir.

Düğmeler ve fermuarlarla pratik yapmaları için hayali oyun köşesinde de yaşantıları paralelinde rol oyunları için giysiler ve rolleri destekleyici materyaller sağlanabilir. Sanat çalışmaları için sağlanacak materyaller de bu amaca yönelik fırsatlar sağlayacaktır. Yine bir başka kaynak olarak, Çocukta Oyun Gelişimi kitabınızın çeşitli ünitelerinde bu yaş grubu çocuklar için ayrıntılı olarak bu oyun türlerine ve manipülatif materyallere örnekler verilmiştir.

**Öğrenme/oyun köşelerinde gelişimsel uygunluğu olan ve çeşitli gelişim alanları ile birlikte çok çeşitli küçük kas becerilerini de geliştirici materyale ve etkinliklere örnekler verebilir misiniz?**



SIRA SİZDE

2

**Sağlıklı beslenme teriminden ne anladığınızı açıklayabilir misiniz?**

*Sağlık ve Güvenlik Alanında Hedefler:* Çocuklar sağlıklı beslenme ve güvenli yaşam alışkanlıkları geliştirmek üzere oyun oynarlar ve ilginç yaşantılar kazandıran etkinlikler ile uğraşır.

*Bu rehber ilke ışığında bu dönem sonunda çocukların pek çoğunda şu tür kazanımlar beklenebilir:* Çocuklar sağlıklı besinleri tanırlar. Çok basit hazırlanan türlerin yapılışına katılmaya istek gösterirler. Giyinme, el yıkama, diş fırçalama, tuvalet alışkanlığı gibi kendi bakımlarını bağımsız olarak yapabilecek düzeyde giyinme ve temizlik alışkanlıkları kazanırlar. Tehlikeli durumlarda nasıl davranacaklarını ya da güvendikleri yetişkinleri nasıl uyaracaklarını bilirler. Temel güvenlik sembollerini, örneğin “dur” işareti, “kırmızı ışıklar”, “zehirli madde” sembollerini tanırlar. Sokakta, araç içinde ve bisiklet binerken uyulması gereken, örneğin karşıya geçmeden iki yana da bakmak, araba içinde emniyet kemeri ve güvenli çocuk koltuğu kullanmak gibi kurallara uyarlar.

*Bu Hedeflere Ulaşmada Yapılabilecekler*

Bu sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazandırmada en etkili yol öncelikle çocuklara iyi modeller olmakla başlar. “Yemek yeme alışkanlıkları genellikle hayatın ilk yıllarında şekilleniyor. Bu nedenle, ebeveynleri yemek hazırlama işine çocuklarını da dahil etmeleri için teşvik ediyorum. Ufaklıklar mutfakta yardım etmeye bayılırlar; işin içinde olduklarında da yeni yemekleri denemeyi daha çok ister, yemek pişirmeyi sever ve iyi yemek yemenin zevkini keşfederler” (Weil ve Daley, 2003, s. xv).

Çocuklara uygun, basit ve kolay hazırlanan sağlıklı yiyecekleri öğretmenin çocuklarla birlikte hazırlayacağı ve yiyeceği keyifli etkinlikler içinde çocuklar bu yiyeceklerle tanışır ve kendi hazırladıklarını yeme konusunda motive olurlar. Mutfak, manav, sebze bahçeleri, fırın gibi ilgili yerlere inceleme gezileri düzenlemek, kitap köşesinde bu konularla ilgili hikaye kitapları ve kaynak kitaplar buldurmak, hayali oyun alanında sağlıklı yiyecekler dükkanı, manav, mutfak, fırın, restoran gibi oyun köşeleri oluşturmak ilgilerinin bu konuda sürmesine hizmet eder. Küçük bir sebze bahçesi dahi başlatılabilir. Çocukların aileleri ile de bu yaklaşımı paylaşmak ve ev ortamında da sürdürülmesi, bu alışkanlıkların kazanımında etkili olur.

Çocuklar yemek zamanı sofrada aceleyle getirilmekten ve stresli ortamlardan hoşlanmazlar.

Çocukların aileleri ile de bu yaklaşımı paylaşmak ve ev ortamında da sürdürülmesi, bu alışkanlıkların kazanımında etkili olur.

**ÖRNEK**

*Rabat ve eğlenceli bir ortamda çocuklarla yapılan bir piknik, özellikle de sağlıklı yöntemlerle hazırlanmış yiyecekleri de içeriyorsa, onların bu yiyecekleri yemekten keyif almalarına, en azından yeme alışkanlıkları kazanmalarına yardımcı olabilir. Bir eğlence ya da ödül anlamında çocukların hazır ve işlenmiş yiyecekler (fast-food) servis eden yerlere götürülmeleri ise, tersine hiç yardımcı olmayacaktır.*

“Dur” işareti, “trafik ışıkları” gibi temel güvenlik sembollerini hayali oyun köşelerinde buldurmak, bunlar hakkında konuşmak ve oyunlarına bütünleştirmekle güvenli yaşam alanındaki farkındalıkları artmış olur. Sel, deprem gibi afet bölgelerinde yaşayan çocuklar için bu durumlarda yapılacaklar konusunda alıştırmaya gerekebilir ancak tehlike ile korkutulmaları yerine güvenlik alıştırmaları kavramı doğrultusunda yapılması gerekenlerin açıklanması daha uygun olur.

Çocukların aktif olduklarında ne hissettikleri, ayrıca sağlık, hijyen ve sağlıklı beslenme konularında, sevdikleri yiyecekler ve onlar için faydalı olan yiyecekler konularında çocuklarla konuşmak için zaman ayırmak da çok önemlidir. Bu tür konuları işleyen nitelikli hikaye kitaplarını çocuklara okumak, resimlerine birlikte bakmak ve onlarla konuşmak çalışmalarınızı destekler.



*Müzikle Hareket ve Dans Becerileri Alanında Hedefler:* Çocuklar müzik eşliğinde hareket, yaratıcı hareket ve dans becerileri geliştirmek üzere müzikli oyunlar oynarlar ve yaratıcı hareketler içeren etkinlikler ile uğraşırlar.

*Bu rehber ilke ışığında bu dönem sonunda çocukların pek çoğunda şu tür kazanımlar beklenebilir:* Çocuklar müzik ya da hareketler içeren tekerlemeler veya öyküler eşliğinde hareket ederler ya da bu gibi uyaranlara yanıt olarak oyun içinde spontan ve yaratıcı hareketler yaparlar.

#### *Bu Hedeflere Ulaşmada Yapılabilecekler*

Çocukların, müziğin varlığında buna uygun beden hareketleri ile yanıt vermeleri, ritim tutmaları ve müzik algısı ile beden hareketlerinin uyumunu birlikte gerçekleştirmeleri olarak da özetleyebileceğimiz bu hedefe ulaşmada en önemli rehberin çocuğun kendisi olması gerektiğini konunun uzmanları bildiriyor. Davies (2003), bu anlamda çocuğun “yaratıcı”, “uygulayıcı” ve “yaptığının keyfini alan” kavramları ile bütünleştirilmesi gerektiğine, ayrıca da fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişiminin de bu ortamı ve çalışmaların ilerleyiş yönünü etkileyeceğine dikkat çekiyor. “Çocukların belirli ilgileri, gelişimsel aşamaları ve birlikte çalıştıkları yaşlıları ile bağlantılı olmayan dans dersleri etkisiz veya kısıtlayıcı olabilir. Aynı ders içeriğinin/materyalin devamlı tekrar ediliyor olması ‘can sıkıcı, değerlendirilmesi yapılmamış ve bilgisiz öğretim uygulaması’ anlamına gelir” (Davies, 2003, s. 185).

Müzik eşliğinde hareket becerilerini geliştirmede en etkili yollardan birisi neşeli ve hareketli tekerlemeleri çocuklarla birlikte şarkı gibi söylemek ve hareketleri yapmakla başlayabilir. Kültürümüzde pek çok bu gibi tekerlemeler ve çocuk şarkıları vardır. Özellikle 3-5 yaş grubu içindeki küçük çocuklar söz konusu olduğunda serbest oyun zamanlarında ortaya çıkan çocukların spontan hareketlerine izin vermek ve yüreklendirmek bu hedefe yönelik bir başlangıç noktası olabilir. Kuşkusuz bu noktada öğretmenin bir hedefi olur ve bu amaçla uygun uyaranları da kullanmış olur; örneğin buna ilham veren bir öykü sonunda serbest oyun oynamak ve oyun odasında uygun müziği de bulundurmak gibi.

#### ÖRNEK

*Üç-dört yaşlarındaki çocukların dans deneyimi, bir çocuğun boş bulunduğu bir alanda kendi kendine bir müziğin ritmine uygun olarak sallanması ve ritme uygun hareketler yapması ile başlayabilir. Öğretmenin diğer çocuklara “Haydi, biz de ona katılalım,” demesiyle bu fırsatı değerlendirmesi, bu dans deneyiminin tamamı olabilir (Davies, 2003). Başka bir zaman öğretmen bir hikayedeki olayın dramatisasyonunu, müzik eşliğinde hareket için çıkış noktası olarak kullanabilir.*

Müzik, hareket, hayali oyun, öykü anlatma ve öykü canlandırma etkinliklerine olanak verecek materyalleri serbest oyun odasında bulundurarak çocuklara oyunlarında bunları spontan bir biçimde kullanmaları ve doğaçlamalar yapmaları için uygun ortamlar hazırlanır. Ritim tutabilecekleri müzik aletleri, örneğin, madeni üçgenler, tef çeşitleri, ksilofon gibi ritim araçları bulundurulur. Kimi zaman öğretmen de basit ritimler tutarak onlara oyunlarını başlatmada model olabilir. Rapunzel, Fasılye Ağacı gibi masalların hareket şemaları ritim ve/ya müzik eşliğinde canlandırılabilir. Konusu deniz kenarında geçen bir hikaye dinledikten sonra çocuklardan gelen fikirler ve önerilerle bu öyküdeki dalgaları ve deniz canlılarını nasıl canlandırabilecekleri konuşulur. Tamamen doğaçlama bir çalışma olarak çocuklar denizin ve dalgaların sesini ses çıkaran çeşitli nesnelere kullanarak kendileri içlerinden geldiği gibi seslendirirler ve dalgaların hareketlerini, balıkların hareketlerini vücut hareketleri ile canlandırırılar Woodfield (2004). “Yağan yağmur ve kaçışan insan-

Öğretmen çocuklara, yaptıklarında başarıya duygusunu yaşamalarına fırsat veren ortamlar ve etkinlikler sunmalıdır.

lar”, “yağan kar tanelerinin hareketleri”, “bız bız gezen arılar ile uçuşan kelebekler” gibi mevsimler temalarıyla örtüşen pek çok doğaçlama müzik-hareket-dans içeren etkinlikler ile çocuklar yaratıcı hareketler yapmayı, hareketlerinde ritim, hız, seviye ve yön değiştirmeyi, hareketler yoluyla kendilerini yaratıcı bir biçimde ifade etmeyi öğrenirler ya da bu yönde farkındalık ve öz-güven geliştirirler.

Bu “deniz hikayesi” ve benzeri örneklerden anlaşılması gereken, çocukların gelişim ve öğrenmesini nasıl bütüncül bir anlayışla yürütebileceğinizdir. Çocuklara hareket etme fırsatları vererek bu becerileri geliştirdiğiniz gibi, hikaye okumakla dinleme ve dil becerilerini de geliştirdiniz. Bununla ilgili hayali oyunlar oynamalarına fırsat yarattığınız için hem konuşarak kendini ifade etme ve plan yapma, hatırlama-bellek yeteneklerini, hem de hayalinde canlandırma ile sembolizasyon yeteneklerini beslediniz. Seslerle, sözlerle ve hareketlerle araştırma yapmalarına fırsat verdiniz. Bu türde araştırmalar-denemeler yapmalarına ve müzik yapmalarına fırsat vererek araştırma-deneme yönlerini ve yaratıcılıklarını geliştirdiğiniz gibi, müzikten keyif alma-müzik anlayışı geliştirmeleri yolunda yardımcı oldunuz. Bunları yapmaktan keyif aldılar, bir diğer ifade ile öğrenme yaşantılarından keyif aldılar ve öğrenmeye karşı olumlu bir tutum geliştirme yolunda bir adım daha attılar. Ve yapabildikleri için neşe ve öz-güvenle doldular.

SIRA SİZDE

4

**Çocuklarda öğrenme hevesini nasıl destekler ve geliştirebilirsiniz?**

## ÖĞRENMEYE YÖNELİK OLUMLU TUTUM GELİŞTİRME

Öğretmen sağlıklı yaşam ve hareket eğitimine ilişkin öğrenme hedeflerini çocuklarda gerçekleştirmeye çalışırken, diğer bir ifade ile çocuklar için planlama yapar ve onlarla çalışırken, hareket eğitimi ile birlikte tüm çalışmalar için geçerli olması gereken bir öğrenme-öğretme ilkesini göz önünde tutması gerekir. Çocuklarda öğrenmeye ilişkin olumlu tavır geliştirmeye yardımcı bu öğrenme-öğretme ilkesini, ünlü eğitim kuramcılarını Vygotsky ve Bruner’in de görüşleri doğrultusunda üç adımda şöyle özetleyebiliriz: *Çaba >> Başarı >> Sevinç*.

**Çaba:** Çocuğun yapması istenen iş, hareket, görev, biraz zorlanma ile yapabileceği kadar zor (ki öğrenme ve gelişme oluşsun, belki biraz yetişkin ya da arkadaş desteği alabilir) ancak çabası sonunda başarabileceği kadar kendi düzeyine uygun olmalıdır. Burada çok önemli bir kriter, öğretmenin çocuğun düzeyini doğru ve net belirleyebilmiş olmasıdır. Ayrıca ne zaman ve ne şekilde ve hangi dozda desteği vereceğini de biliyor olmalıdır.

**Başarı:** Yukarıdakiler doğru olarak planlanıp, uygulamaya konulduğunda çocuğun başarısı kaçınılmazdır. Ancak bu gerçek bir başarıya eylemi olmalıdır; çocuğun zaten yapagelmekte olduğu bir işi, eylemi ondan isteyerek sonra da ona “başarmış” gibi davranmanın sahici olmak ile bir ilgisi yoktur. Çocuk da bir şekilde içinden bunu bilir. Ancak gerçek bir başarı “yapabiliyorum” duygusunu yaşatır ki, aslında yaşatmak istediğiniz de bu duygudur.

**Sevinç:** Sevinç duygusunu, başarmanın sevincini, “yapabiliyorum” duygusunun verdiği mutluluk, coşku ya da keyif duygusu olarak da dile getirebiliriz. Yetişkin kişiler de bu duyguyu yakından bileceklerdir. İleri ülkelerdeki ulusal spor ve beden eğitimi kuruluşlarının, motor, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimi desteklemek amacıyla 3-5 yaş grubundaki çocukların bu alandaki eğitiminde “hareket etmenin neşe ve keyif verici olması” üzerine odaklanmanın en uygun yaklaşım olduğunu ifade etmelerinin arkasında biraz da bu bakış açısı vardır. Aktif yaşam anlayışını benimsetmede en önde gelen strateji, çocukların hareket etmeyi keyifli ve

eğlenceli bulması ve “yapabiliyorum” duygusunu yaşamalarıdır. Her bir çocuğun öğrenme etkinlikleri sonunda bu duyguyu yaşaması, kendine güven duygusunu geliştirmesine, yeni zorlayıcı etkinliklere girişimde kendisinde cesaret bulmasına ve böylece zorlayıcı yeni öğrenme deneyimlerinden korkarak geri çekilmek yerine denemeye eğilimli olmasına, sonuç almak için gerekli sebat ve azmi göstermek için bu konuda yüksek motivasyona sahip olmasına yol açar. Bu üç özellik sarmal bir biçimde çocuğu daima bir üst düzeye taşır. Bu özellikler ise herkesin kendi çocuklarında ve öğrencilerinde geliştirmek isteyeceği özelliklerdir çünkü bunlar her yaşta onları öğrenmeye ve denemeye yönelten temel özelliklerdir. Hareket eğitimi de, hareketleri geliştirme yanında ve özünde, bu temel özellikleri geliştirme fırsatları veren etkinliklerden ibarettir.

## ÖRNEK

*Çocuklarla birlikte yapmakta olduğunuz hareketli oyunlarınıza katılmada isteksizlik gösteren bir çocuk var. Gözlemlerimize göre, serbest oyun zamanlarında da hareketli oyunlar alanına gitmeyi seçmiyor ve hareketli olmaya karşı isteksiz görünüyor. Kuşkusuz bu çocukta da hareket gelişimini desteklemeyi ve hareketli olmaya ilişkin olumlu tutum geliştirmeyi hedefliyorsunuz. Neler yapabilirsiniz? Herşeyden önce, bu kitabın son bölümünde yer alan güvenlik ile ilgili üniteyi okumuş olun ve anlatıldığı gibi çalışmalara başlamadan önce çocukların doktor kontrolünden geçmelerini sağlayın. Bu çocuğa ilişkin kayıtları kontrol ederek bir sağlık problemi olmadığından emin olun. Bir sağlık problemi varsa, doktor tavsiyesi doğrultusunda plan yapın. Bir sağlık problemi yoksa, örneğin, eşli olarak yürütmek üzere basit engeller etrafında yürümeyi içeren bir yürüyüş parkuru çalışması düzenleyebilirsiniz. Tüm çocukların eşli yürüyüş yaptığı bir çalışma olsun. Ana notanın yarışma değil yardımlaşma olduğu bu çalışmada diğer eşli yürüyen çocuklar gibi, sözü edilen çocuk ve arkadaşı da birbirlerine yardım ederek engellerin etrafından yürürler ve parkuru neşe içinde ve başarı ile tamamlarlar.*

Öğretmenin burada benimsediği strateji, çocuğun yetersizliğine odaklanmak yerine onun keyif alarak başarıya ulaşabileceği çalışmalar düzenlemektir. Bir diğer stratejisi ise, çalışmalara katılımını ve başarılı olmasını sağlamada çocukların birlikte hareket etmelerini ve birbirlerine yardım etmelerini teşvik edici şekilde çalışmalarını planlamak ve yürütmektir. Öğretmen, çocuğun çok az yardım ile yapabileceği düzeyde amaçlar belirleyerek onda “yapabiliyorum” duygusunu yaratmakla, hareketli etkinliklerde kendisini “yeterli” ve “değerli” hissetmesini sağlamayı hedeflemiştir.

Yeterlilik duygusu ve değerlilik duygusu çocukların kendilerinin kendilerine ilişkin olarak oluşturdukları değerlendirmeler ya da yargılarıdır. Bunların birikimi sonucunda kendine güven ya da güvensizlik gelişecektir.

## HAREKET EĞİTİMİNİN VE GELİŞİMİN DEĞERLENDİRİLMESİNE GENEL YAKLAŞIM

### Çocuğun Fiziksel Gelişimini ve Hareket Becerileri Kazanımlarını Değerlendirme

Küçük yaş grubu çocukların beden eğitiminde nokta bazında belirli becerileri öğretmeyi hedef alan öğretim ile çocukların spontan ve yaratıcı olmaları için yeterli zamanı verme arasında bir dengenin kurulması gerektiği (Bilton, 1998) ve “hareket etmenin neşe ve keyif verici olması”nın hedeflenmesi gerektiği ifade edilmiştir. Dolayısıyla bu yaş grubuna ilişkin değerlendirme kriterleri ve yöntemleri de bu ilkelere paralel olarak oluşturulmalıdır. Diğer taraftan değerlendirme, benimsenen öğrenme standartları/hedef ilkelerini de dikkate alınmalıdır. Bu doğrultuda çocuklardan pek çoğunun okulöncesi dönem sonunda kazanmış ya da kazanmaya doğru gittikleri bilgi, beceri ve anlayış ya da tutumlarının değerlendirilmesi gerekir. Ço-

Okulöncesinde uygulanan değerlendirme yöntemleri/süreçleri değerlendirme amacıyla çocuğu, yetişkin tarafından belirlenen ve yetişkin tarafından yönetilen bir görevi yapmaya mecbur edildiği bir durumda bırakmamalıdır. Bu dönemde, sonuç üründen çok ‘nasıl’ öğrendikleri, öğrenme süreci daha önemlidir.

Okulöncesinde öğretmenlere, çocukların spontan olarak ilgilendikleri ve yaptıkları etkinlikler içinde yapabildiklerini belirlemeye odaklanan değerlendirme yöntemleri kullanmaları önerilmektedir.

çocuğun belirlenen içerikler bakımından neleri bildiğinin ve hangi becerileri kazandığının da gözlemi ve kaydı gerekir.

Çocukların öğrenme biçimlerine, bir diğer ifade ile nasıl öğrendiklerine ilişkin bilgi, öğretmenin değerlendirmeye yönelik gözlem becerilerinin gelişimini destekler. Planlama, etkinliklerin seçimi, çocuklara rehberlik etme ve öğretimde uzmanlık kazanma, çocukları dikkatle gözlemleyebilme bilgi ve becerisine bağlıdır. Öğretmen her bir çocuğun sahip olduğu becerileri/kazanımları, güçlü ve zayıf yanlarını dikkate alarak bir sonraki öğrenme adımını/işlemini planlamalıdır. Bu gözle bakıldığında, rastgele bir gözleyici, öğretmenin çocukların oyunu ve hareketlerinde gördüklerini asla göremeyecektir (Woodfield, 2004).

## ÖRNEK

*Beden eğitimi öğretmenleri kayıt tutarken ve öğrenme çıktılarını/kazanımlarını değerlendirirken, Woodfield çocuklarda şu özelliklerin gözlemini de yapmalarında fayda olacağını belirtiyor: "Çocuğun yaşı (gelişimsel düzeyi, yaşına göre genel sağlık durumu); etkinlik yeni mi yoksa bildiği mi; hareketlerin zamanlamaları: aşırıya kaçma durumu olması-çok ağır, aşırı bızlı, yoksa düzgün bir akış mı; vücut bölümlerinin etkin kullanımı; hareketlerde zorlanma: aşırı çaba sarf edilmesi, titreme, sallanma gibi hareketler; hareketlerdeki estetik; ve sergilediği tutum ve tavır: güven, endişe, keyif, kızgınlık gibi. Bu gözlemler sonucunda beden eğitimi uygulamacıları izledikleri etkinlik hakkında değerlendirmelerini yapar ve söz konusu çocuğa nasıl yardım edebileceklerine - örneğin, istenen işte mi uyarlamalar yapılması gerekiyor yoksa araçta mı yoksa bız faktörlerinde mi - karar verirler" (2004, s. 79).*

Okulöncesi öğretmenleri eğitim programını geliştirirken çocuklarla uyumlu çeşitli gözlem ve değerlendirme stratejileri kullanırlar ve çocukların gelişimlerini ve fiziksel becerilerini dikkate alarak bireyselleştirilmiş programlar tasarlarlar.

Değerlendirme, öğretmene aynı zamanda çocuğa sunduğumuz eğitsel etkinliklerin değerine ve bu etkinlikleri sunuşumuzdaki etkililiğe ilişkin bir içgörü sağlar.

Okulöncesinde bu değerlendirmelerin, çocukların küçük olması nedeni ile, gelişimsel uygunluğu olan gözlem, değerlendirme ve kayıt tutma teknikleri ile uyumlu olması gerekir. Değerlendirme uzmanları olan Blenkin ve Kelly (1992) ise, okulöncesi dönem eğitimcilerinin küçük çocuklara özgü özelliklere ve bu küçük çocukların spontan olarak ilgilendikleri ve yaptıkları etkinliklere odaklanan değerlendirme yöntemleri kullanmaları gerektiğini vurgulamışlardır. Okulöncesinde uygulanan değerlendirme yöntemleri/süreçleri değerlendirme amacıyla çocuğu, yetişkin tarafından belirlenen ve yetişkin tarafından yönetilen bir görevi yapmaya mecbur edildiği bir durumda bırakmamalıdır. Bu dönemde, sonuç üründen çok 'nasıl' öğrendikleri, öğrenme süreci daha önemlidir. Ayrıca, öğrenmenin bütüncül özelliğine de dikkat çekerek, küçük çocuklarda değerlendirmenin, çocuğun tüm gelişim alanlarını içermesi ve aynı zamanda onun tutumları, duyguları, sosyal ve fiziksel özellikleriyle de ilgilenmesi gerektiğini ifade etmişlerdir.

## Öğretmenin Kendisini ve Uygulamadaki Programını Değerlendirmesi

Değerlendirme şu temel başlıklar altında toplanabilir:

- a) çocuğun fiziksel gelişimi ve hareket becerilerinde kazanımları
- b) değerlendirme süreçlerinin etkilerinin yarattığı yaşantılar
- c) etkinlikleri sunuşumuzdaki etkililik

Çocukları değerlendirme yanısıra diğer bir değerlendirme yolu ise, öğretmenin kendisini ve uygulamakta olduğu programı süreç içinde değerlendirmesidir. Değerlendirme ve eğitim programı arasında karşılıklı bir ilişkinin olması kaçınılmazdır. Her ikisinin de etkili olması için bu gerekir. Değerlendirmenin her türlü biçimi, uygulayıcıya her bir bireyin/çocuğun yalnızca kazanımlarına dair değil, aynı zamanda ona sunduğumuz eğitsel etkinliklerin değerine ve bu etkinlikleri sunuşumuzdaki etkililiğe ilişkin de bir anlayış ve içgörü sağlar. Ayrıca, değerlendirme yöntemlerimizin kendisi hakkında da bir değerlendirme yapmamız için bir zemin sağlar. Eğitim programı bu değerlendirme verileri ışığı altında yeniden düzenlendiği gibi, değerlendirme süreçleri de etkilerinin yarattığı yaşantılar dikkate alınarak tekrar gözden geçirilir; gerekli değişiklik ve uyarlamalar yapılır ve çocuklarla uyumlu hale getirilirler (Blenkin ve Kelly, 1992).

## Özet



*Çocuklara aktif yaşam ve sağlıklı beslenme anlayışı kazandırmanın önemini açıklamak.*

Aşırı kilolu veya obez olma durumu, bir diğer ifade ile bireyin boyuna oranla vücudunda çok fazla yağ bulundurulması, çocukları fiziksel sağlık bakımından güçsüz bıraktığı gibi, sosyal ve duygusal sorunların gelişmesine yönelik risk altında bırakır. Çocuklukta obezite ile ileri yaşlarda “tip 2 diabetes” hastalığı ve/veya yüksek tansiyon, yüksek kolesterol gibi kalp hastalığı tetikleyicilerini geliştirme riski doğduğu önemli sağlık otoriteleri tarafından bildirilmektedir. Aşırı kilolu olma veya obez olma durumunu önlemenin en etkin yolu, çocukların fiziksel aktivitelerini arttırmak ve aynı zamanda onlara sağlıklı ve lezzetli yiyecekleri hazırlamak ile bunları yeme alışkanlıklarını kazandırmaktır.



*Sağlıklı yaşam ve hareket eğitimine ilişkin öğrenme hedefleri ışığında bu dönem sonunda çocuklarda beklenebilecek bazı kazanımları sıralamak.*

Çocuklar oyun oynama, yürüme, koşma, zıplama, tırmanma gibi hareket becerileri gösterebilir, hareketlerinde esneklik ve dengeye, giderek artan bir koordinasyona ulaştıklarını gösterirler. Hareketlerini yaratıcı bir biçimde kullanabilir; güç ve dayanıklılık konularında artan bir gelişme gösterirler. Çocuklar küçük kas becerilerini geliştirici oyunlar oynar, el-göz koordinasyonu kazandıklarını gösterirler. Makasları, kalemleri, mum boyları, küçük oyuncakları ve inşaat bloklarını kullanmada artan bir güç ve kontrol becerisi sergilerler. Çocuklar sağlıklı besinleri tanıyarak, yapılışına katılmaya istek gösterirler. Kendi bakımlarını bağımsız olarak yapabilecek düzeyde giyinme ve temizlik alışkanlıkları kazanırlar. Tehlikeli durumlarda nasıl davranacaklarını ya da güvendikleri yetişkinleri nasıl uyaracaklarını bilir, temel güvenlik sembollerini tanırlar.



*Bu hedeflere ulaşmada yapabileceklerinizi özetlemek.*

Öğretmenler sınıflarını ya da hareketli etkinlikler ortamlarını, hareketli olmaya özendirici bir biçimde tasarlayarak gerek serbest oyunlar, yaratıcı oyunlar, hayali (sembolik) oyunlar ve gerek çocuklara hareketli oyunlar oynamaları için fırsatlar vererek, ayrıca tırmanma, atma gibi büyük kas becerilerinin kullanımına imkan veren araçlar sunarak bu alanda gelişimi destekleyebilirler. Çeşitli gelişim alanları ile birlikte küçük kas becerilerinin gelişimini de desteklemek amacıyla oynamaları için küçük inşaat oyuncakları, sanat malzemeleri, tahtadan resim yerleştirme bulmacaları, yap-bozlar gibi oyun materyalleri bulundurulabilirler. Farklı güçlük düzeylerinde materyaller, hem büyük ölçekte ve hem de küçük ölçekte içiçe geçen legolar gibi oyunlar, ipe dizilen büyük boncuklarla desen çalışmaları, yaratıcı ve hayali oyun etkinlikleri, çatal kaşık kullanmak ve farklı yiyecekleri incelemek ve yemekle ilgili yaşantılar diğer alanlarda öğrenmeyi desteklediği gibi manipülatif becerileri de geliştirici materyal ve etkinliklere örneklerdir. Öğretmenler sağlıklı beslenmeyi eğitim programının bir parçası haline getirerek çocukların sağlıklı besinler yemeye ilişkin olumlu tutum geliştirmelerine yardımcı olabilirler.



*Çocuklarda öğrenmeye ilişkin olumlu tavır geliştirmeye yardımcı bir öğrenme-öğretme ilkesini özetlemek.*

Çocuklarda öğrenmeye ilişkin olumlu tavır geliştirmeye yardımcı bir öğrenme-öğretme ilkesini üç adımda şöyle özetleyebiliriz: a) Çocuğun yapması istenen iş, hareket, görev, biraz zorlanma ile yapabileceği kadar zor ancak çabası sonunda ya da biraz yetişkin ya da arkadaş desteği aldığında başarabileceği kadar kendi düzeyine uygun olmalıdır. Öğretmen çocuğun düzeyini doğru belirleyebilmelidir. b) Doğru plan ve uygulama sonucu çocuk başarıya ulaşır. c) Başarmanın sevincini, “yapabiliyorum” duygusunun verdiği mutluluğu yaşar. Çocuğun öğrenme etkinlikleri sonunda bu duyguyu yaşaması, takdir görmesi, kendine güven duygusunu geliştirmesine, yeni zorlayıcı etkinliklere girişmede kendisinde cesaret bulmasına ve böylece zorlayıcı yeni öğrenme deneyimlerinden korkarak geri çekilmek yerine denemeye eğilimli olmasına, sonuç almak için gerekli sebat ve azmi göstermek için bu konuda yüksek motivasyona sahip olmasına yol açar. Bu özellikler ise, çocukları öğrenmeye ve denemeye yöneltir. Bu özellikler ise, çocukları öğrenmeye ve denemeye yöneltir. Bu özellikler ise, çocukları öğrenmeye ve denemeye yöneltir.



*Küçük çocuklarla yapılacak olan hareket eğitiminin değerlendirilmesine ilişkin temel anlayışı özetlemek.*

Çocukların nasıl öğrendiklerine ilişkin bilgi, öğretmenin değerlendirmeye yönelik gözlem becerilerinin gelişimini destekler. Planlama, etkinliklerin seçimi, çocuklara rehberlik etme ve öğretimde uzmanlık kazanma, çocukları dikkatle gözlemleyebilme bilgi ve becerisine bağlıdır. Okulöncesi dönem eğitimcilerinin küçük çocuklara özgü özelliklere ve bu küçük çocukların spontan olarak ilgilendikleri ve yaptıkları etkinliklere odaklanan değerlendirme yöntemleri kullanmaları gerektiği vurgulanmıştır. Öğretmen her bir çocuğun sahip olduğu becerileri/kazanımları, güçlü ve zayıf yanlarını dikkate alarak bir sonraki öğrenme adımını/işlemini planlamalıdır. Değerlendirmenin her türlü biçimi, öğretmene her bir çocuğun yalnızca kazanımlarına dair değil, aynı zamanda ona sunduğu eğitsel etkinliklerin değerine ve bu etkinlikleri sunuşundaki etkililiğe ilişkin de bir anlayış ve içgörü sağlar. Ayrıca, değerlendirme yöntemlerinin kendisi hakkında da bir değerlendirme yapması için bir zemin sağlar. Eğitim programı bu değerlendirme verileri ışığında yeniden düzenlendiği gibi, değerlendirme süreçleri de etkilerinin yarattığı yaşantılar dikkate alınarak tekrar gözden geçirilir; gerekli değişiklik ve uyarlamalar yapılır ve çocuklarla uyumlu hale getirilirler.



## Kendimizi Sınayalım

### 1. Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru bir ifade **değildir**?

- Hareket eğitimi sırasında öğretmenlerin asli görevi çocukların gelişimlerini olumlu yönde desteklemektir.
- Çocuklara aktiviteler sırasında olumlu dil girdileri verilmesi uygundur.
- Öğretmen çocuklarla çalışırken ve etkili iletişim tekniklerini kullanırken çocukları başarabilecekleri düzeylerin üzerinde yüreklendirmeleridir.
- Okulöncesi dönemde küçük çocuklarla çalışan öğretmenler sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırmaya yönelik çağdaş çocuk eğitimi vermelidir.
- Çocukların erken dönemindeki sağlıkları ve gelişimleri gelecekteki üzerinde önemli etkiler bırakır.

### 2. Büyük motor beceri alanındaki hedeflerden biridir?

- Esneme, eğilme, yuvarlanma, dengede durma gibi oyun içinde gerçekleştirdikleri eylemlerle hareketlerinde dengeye ulaştıklarını gösterirler.
- Giyinirken düğme ilikleme ile el-göz koordinasyonlarını gösterirler.
- Büyük boncukları ipe dizerek el-göz koordinasyonlarını gösterirler.
- Yap-bozlar yaparak el-göz koordinasyonlarını gösterirler.
- İnşaat bloklarını kullanmada güç ve kontrol becerilerini gösterirler.

### 3. Büyük motor beceri alanındaki hedeflerden biri **değildir**?

- Esneme, eğilme, yuvarlanma, dengede durma gibi oyun içinde gerçekleştirdikleri eylemlerle hareketlerinde dengeye ulaştıklarını gösterirler.
- Yürüme, zıplama, tırmanma hareketleriyle koordinasyona ulaştıklarını gösterirler.
- Lego oyuncaklarını kullanmada kontrol becerilerini gösterirler.
- Topları zıplatma, raketlerle toplara vurma hareketleriyle koordinasyona ulaştıklarını gösterirler.
- Çeşitli hareketli oyunlar ve açık havada oynanan oyunlar içinde güç ve dayanıklılık gösterirler.

### 4. İnce motor beceri alanındaki hedeflerden biridir?

- Çeşitli hareketli oyunlar ve açık havada oynanan oyunlar içinde güç ve dayanıklılık gösterirler.
- Topları zıplatma, raketlerle toplara vurma hareketleriyle koordinasyona ulaştıklarını gösterirler.
- Esneme, eğilme, yuvarlanma, dengede durma gibi oyun içinde gerçekleştirdikleri eylemlerle hareketlerinde dengeye ulaştıklarını gösterirler.
- Yakalama, fırlatma, zıplama hareketleri ile koordinasyona ulaştıklarını gösterirler.
- Makasları, kalemleri inşaat bloklarını kullanmada güç ve kontrol becerisi gösterirler.

### 5. İnce motor beceri alanındaki hedeflerden biri **değildir**?

- Makasları, kalemleri inşaat bloklarını kullanmada güç ve kontrol becerisi gösterirler.
- Yap-bozlar yaparak el-göz koordinasyonlarını gösterirler.
- Büyük boncukları ipe dizerek el-göz koordinasyonlarını gösterirler.
- Çeşitli hareketli oyunlar ve açık havada oynanan oyunlar içinde güç ve dayanıklılık gösterirler.
- Giyinirken düğme ilikleme ile el-göz koordinasyonlarını gösterirler.

### 6. Aşağıdakilerden hangisi sağlık ve güvenlik alanındaki hedeflerden biri **değildir**?

- Okul önünde satış yapanlardan yiyecek alıp yeme alışkanlığı edinmeleri
- Tehlikeli durumlarda nasıl davranacaklarını bilmeleri
- Çocukların uygun, basit ve kolay hazırlanan sağlıklı yiyecekleri öğretmenleri ile hazırlayarak kendi hazırladıklarını yeme konusunda motive olmaları
- Sokakta, araç içinde ve bisiklete binerken uyulması gereken kurallara uymaları
- Diş fırçalama alışkanlığına sahip olmaları

7. Aşağıdakilerden hangisi “Çocuğun fiziksel gelişimi ve hareket becerilerinde kazanımlarını değerlendirme” ile ilgili doğru bir ifade **değildir**?

- Her çocuğun fiziksel gelişimi kontrol listesine göre ölçülür ve kayıt edilir.
- Çocuğa uygun program uygulanır.
- Çocuğun büyük motor becerileri değerlendirilir.
- Çocuğun koordinasyonu değerlendirilir.
- Yaş grupları gözetilmeden fiziksel gelişimi için normatif ölçeklerden yararlanılabilir.

8. Aşağıdaki ifadelerden hangisi doğru bir ifade **değildir**?

- Fiziksel gelişim ve hareket gelişimi diğer gelişim alanları ile iç içedir ve birbirlerinden etkilenirler.
- Okulöncesi dönemdeki en uygun değerlendirme stratejisi akran değerlendirmesidir.
- Zayıf motor beceriler ve hantallık çocuğun sosyal ve duygusal gelişimini ve diğer alanlardaki gelişimini etkileyebilir.
- Çocukların fiziksel yapı ve sağlık açısından iyi olması yaşamlarında mutluluk ve öz-güven getirir.
- Çocuklarda hareket eğitimi alanında erken dönemde eğitime başlamak gereklidir.

9. Büyük motor becerilerle ilgili hedeflere ulaşmada yapılabileceklerden biridir?

- Küçük çocuklarla eğlenceli oyunlar oynamak
- Küçük çocuklarla neşeli tekerlemeler ve şarkılara eşlik etmek
- Küçük çocuklara mum-pastel boyalar ile oyun etkinlikleri düzenlemek
- Küçük çocuklara tahtadan resim yerleştirme bulmacaları oynamak
- Küçük çocuklarla yarışmaya dayalı oyunlar düzenlemek

10. Büyük motor becerilerle ilgili hedeflere ulaşmada yapılabileceklerden biri **değildir**?

- Günün belirli saatlerinde küçük inşaat blokları ve inşaat oyuncakları ile oynamak
- Hayali oyun köşesinde düğmeler ve fermuarlarla pratik yapmak
- Sanat köşesinde resim boyama
- Şarkılara eşlik eden hareketler sonunda göğşe doğru basit esneme hareketleri yapmak
- İnşaat bloklarını yerlerine yerleştirme

## Yaşamın İçinden

### YAŞASIN HAYAT

#### *Obezitede çözüm okullardan geçiyor*

“Şişmanlık bir hastalıktır” başlıklı yazımı 2004’te kaleme almıştım. Daha o zaman, problemin ülke çapında bir tehdit haline dönüşmeye başladığı belliydi, işaretler o zaman da vardı. Geçtiğimiz beş yılda obeziteye yakalanmaların sayısı en az yüzde 20 arttı. Şehirlerde yaşayan her dört vatandaştan biri obez, her üç vatandaştan biri fazla kilolu.

Son yıllarda yaşanan diyabet, hipertansiyon ve kalp damar hastalıklarındaki patlama da bunun kanıtı. Çünkü bu hastalıklar obeziteyle yakından ilişkili.

Sorunun büyüklüğü çok yönlü bir bakışı, ulusal bir planlamayı, özenli bir çalışmayı gerektiriyor. Çözüm salgının önce çocuk ve gençlerde yayılmasını önlemekten geçiyor. Bunun için de okulları ve aileleri içine alan ‘ulusal bir planlama’ lazım.

Okullarda yapılacak çalışmalar çok ama çok önemli. Her çocuk günün neredeyse dörtte birini (hatta bazen yarısını) okulda geçiriyor. En az bir öğünü okulda yiyor, en az iki ara öğünü okulda tüketiyor.

Kolalı içecekler, meşrubatlar, fastfood besinler ve benzeri kötü, kalitesiz, kalori zengini yiyeceklerle çoğu zaman ilk kez okulda tanışıyor. Okulda beslenme konusu işte bu yüzden atılacak ilk adım olmalı. Okullarda bir an önce beslenme derslerine başlamak, okul kantinlerinde satılan zararlı yiyecek ve içecekleri sağlıklı besinlerle değiştirmek çok önemli.

Obezite-okul ilişkisinde önemli bir nokta da aktivite azlığı problemi. Çocukları egzersize yönlendirmek, okullarda egzersiz yapabilecekleri oyun sahaları oluşturmak, eğlenceli sportif aktiviteler düzenlemek, jimnastik saatlerini çoğaltmak tez elden artırılması gereken çabalar.

Çocuklar ve gençler arasında yürüyüş grupları oluşturmak, ‘Her Gün 10 Bin Adım’ veya ‘Türkiye Yürüyor’ gibi teşvik edici, eğlendirici, keyifli kampanyalar düzenlemek şart!

### BİR DUYURU

Biz hazırız!

Obezite probleminin çözümünde değişmez altın anahtarlar olan beslenme ve aktivite konuları en iyi eğitimle çözümlenebiliyor. Eğitim için de en uygun ortam, okullar. Benzer çalışmaları tabii ki evde de yapmak, aileleri de bu yönde eğitip motive etmek lazım ama bu alanda özellikle okul aile birliği toplantılarında yapılabilecek çok şey var. Yani okullar ailelerin eğitimi ve teşviki için



## Okuma Parçası

de önemli bir nokta. Biz şu sözü buradan veriyoruz: Yaşasın Hayat ekibi olarak okullarda bu tür bir projenin yürütülmesi konusunda önümüze getirilecek önerilere destek olmaya hazırız. Obeziteyle savaşın, öncelikle koruyucu önlemlerden ve yeni obezlerin oluşmasını engellemekten geçtiğine inanıyoruz. Beslenme ve aktivite konusunda bildiklerimizi, deneyimlerimizi akıllı projeler yapan okullar ile paylaşmak istiyoruz. Arzu eden okul yönetimleri, resmi yetkililer ve ilgililer bizimle temasa geçebilirler.

### BİR UYARI

Enerji içeceklerine dikkat

Son yıllarda okul kantinlerinde bile satılmaya başlanan enerji içeceklerinin çoğu, içindeki yüksek kafein miktarı ve diğer uyarıcılar nedeniyle özellikle çocuk ve gençler için ciddi birer sağlık sorunu haline geldi. Birçok aile bilhassa alkolle birlikte tüketilen bu tür içeceklerin kontrolsüz ve dikkatsiz bir şekilde pazarlanmasından rahatsız. Ben de bu tür içeceklerin alkolle birlikte alındıklarında sağlık için daha ciddi tehdit oluşturdukları kanısındayım. Amerika'da yapılan yeni bir çalışma (Miami Üniversitesi'nden araştırmacı Dr. Steven Lipshultz) enerji içeceği üreticilerinin ürünlerini pazarlarken özellikle çocuk ve gençlere etki ettiğini gösterdi. Aynı çalışmanın sonucunda bu içeceklerin çocuk ve gençler üzerinde kalp sorunları, ruhsal problemler, davranış değişiklikleri, şeker hastalığına yatkınlık gibi sonuçlara yol açabildiği anlaşıldı. Araştırmayı yapanlar enerji içecekleriyle ilgili sorunların yalnız kafeinden değil bu ürünlerin içindeki diğer maddelerle de ilişkili olabileceği yönünde endişeleri olduğunu belirttiler.

**Kaynak:** 27.02.2011 Pazar, Hürriyet Gazetesi, Prof. Dr. Osman MÜFTÜOĞLU

\*Yazardan yayın izni alınmıştır.

### YÜRÜMEK İÇİN NEDEN ÇOK

Egzersiz, hastalıklardan korunmak ve hastalıklarla baş etmek için önerilenlerin de başında geliyor. En iyi, en kolay ve en ekonomik egzersiz nedir sorusunun karşılığı ise tartışmasız yürüyüş oluyor. Doktorlar aksini önermediği sürece hemen herkes için uygun bir spor.

Havalar giderek ısınıyor. Bahar ayları egzersize başlamak ve alışkanlık haline getirmek için ideal bir zaman. Egzersiz, hastalıklardan korunmak ve hastalıklarla baş etmek için önerilenlerin de başında geliyor. En iyi, en kolay ve en ekonomik egzersiz nedir sorusunun karşılığı ise tartışmasız yürüyüş oluyor. Doktorlar aksini önermediği sürece hemen herkes için uygun bir spor. Fizyoterapist Hürkan Akkuzu 'doğru' yürüyüşün en iyi yağ yakma egzersizlerinin başında geldiğini söylüyor. Yürümek, eklemeleri zorlamadığı gibi sakatlanma riskini de ortadan kaldırıyor. Akkuzu, yürümenin yararlarını şöyle sıralıyor:

- Kan dolaşımını iyileştirir. Kalp ile beyin damarları riskini azaltır.
- Kalp kası dahil, vücut kaslarını kuvvetlendirerek, daha etkin çalışmalarını sağlar.
- Her bir kasılmada kalbin pompaladığı kan miktarını artırarak, istirahattaki kalp atım sayısını (nabız) azaltır.
- Egzersiz ve stres durumunda arteriel kan basıncında (tansiyonda) oluşan yükselmeyi azaltır. Kan basıncını düzenler.
- Kalp kasının yan damarlardan da beslenmesini destekler. Böylece kalbin ana damarlarında oluşacak tıkanıklıkların vereceği zararı azaltır.
- Şişmanlık riskini azaltır.
- Sindirimi kolaylaştırır.
- Beyine oksijen sağlanmasını artırarak, zihinsel keskinlik ve yaratıcı düşünce potansiyelini yükseltir.
- Lenfatik dolaşıma yardımcı olur.
- Egzersiz sırasında ve sonrasında metabolizmayı uyarır.
- Solunum kapasitesi ve aerobik gücü artırır.
- Büyümeyi ve travma sonrası toparlanmayı olumlu etkiler.
- Kan yağlarının (trigliserid) düzeyini düşürür.
- HDL/LDL (iyi huylu-kötü huylu kolesterol) dengesini düzenler.
- Koordinasyona olumlu etki yapar.
- Eklem ve kasların esnekliğini artırarak, bel ve boyun ağrılarını hafifletir.
- Kemiklerin sertleşmesini ve kuvvetlenmesini sağlar.

- Dayanıklılığı artırır.
- Yorgunluk duygumunu engeller.
- Uykusuzluğu azaltır, rahatlamaya yardımcı olur.
- Vücudun doğal keyif verici hormonu olan endorfin salınımını artırır.
- Yaşlanma sürecini geciktirerek, genç bir görünüm sağlar.
- Moral, özgüven ve iyimserliği artırır.

Harvard Tıp Fakültesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre, haftada 3 saat, saatte 7-12 kilometre yürümek, kalp krizi riskini yüzde 30-40'a varan oranlarda azaltıyor. Tempolu olarak haftada 5 saat yürümekse bu riski yüzde 50 düşürüyor. Yürümenin kanser çeşitlerinden bazıları ve tip 2 diyabet riskini de azalttığı biliniyor.

**Kaynak:** 09.04.2011 Cumartesi, Hürriyet Gazetesi, Meşure ERŞAN

\*Yazardan yayın izni alınmıştır.

## Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. c Yanıtınız yanlış ise "Çocuklara Sağlıklı ve Güvenli Yaşam Alışkanlıkları Kazandırma" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
2. d Yanıtınız yanlış ise "Çocuklarda Fiziksel Gelişim ile Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları için Rehber İlkeler, Kazanımlar, Yaşantılar" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
3. c Yanıtınız yanlış ise "Çocuklarda Fiziksel Gelişim ile Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları için Rehber İlkeler, Kazanımlar, Yaşantılar" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
4. e Yanıtınız yanlış ise "Çocuklarda Fiziksel Gelişim ile Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları için Rehber İlkeler, Kazanımlar, Yaşantılar" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
5. d Yanıtınız yanlış ise "Çocuklarda Fiziksel Gelişim ile Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları için Rehber İlkeler, Kazanımlar, Yaşantılar" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
6. d Yanıtınız yanlış ise "Çocuklara Sağlıklı ve Güvenli Yaşam Alışkanlıkları Kazandırma" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
7. e Yanıtınız yanlış ise "Hareket Eğitiminin ve Gelişimin Değerlendirilmesine Genel Yaklaşım" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
8. b Yanıtınız yanlış ise "Hareket Eğitiminin ve Gelişimin Değerlendirilmesine Genel Yaklaşım" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
9. e Yanıtınız yanlış ise "Çocuklarda Fiziksel Gelişim ile Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları için Rehber İlkeler, Kazanımlar, Yaşantılar" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
10. d Yanıtınız yanlış ise "Çocuklarda Fiziksel Gelişim ile Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları için Rehber İlkeler, Kazanımlar, Yaşantılar" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.

## Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

### Sıra Sizde 1

Okulöncesinde ortamın ve etkinliklerin düzenlenmesi ve yürütülmesi ile ilgili olarak en önemli ve öncelikli ilke, çocukların bulunduğu tüm kapalı ortamlar ve açık hava alanlarında sağlık ve güvenliğin tesis edilmesidir. İlk önce dikkat edilmesi gereken konu, güvenliğin sağlanmasıdır. Bu konudaki daha ayrıntılı bilgiler için bu kitabın “Güvenlik” ünitesine başvurunuz.

### Sıra Sizde 2

Çeşitli gelişim alanları ile birlikte küçük kas becerilerinin gelişimini de desteklemek amacıyla öğrenme/oyun koşullarında gelişimsel uygunluğu olan çok çeşitli ince motor becerileri geliştirici materyale örnek olarak küçük inşaat oyuncakları, sanat malzemeleri, tahtadan resim yerleştirme bulmacaları, yap-bozlar gibi oyun materyalleri sayılabilir. Farklı güçlük düzeylerinde materyaller, hem büyük ölçekte ve hem de küçük ölçeklerde içiçe geçen legolar gibi oyunlar, ipe dizilen büyük boncuklarla desen çalışmaları, hayali oyun etkinlikleri, çatal kaşık kullanmak ve farklı yiyecekleri incelemek ve yemekle ilgili yaşantılar manipülatif becerileri geliştirici materyal ve etkinliklere diğer örneklerdir.

### Sıra Sizde 3

Sağlıklı beslenme, kısaca “sağlıklı ve taze yiyeceklerden yeteri kadarını yemek, besin çeşitlerinden dengeli oranlarda almak, bunların hazırlanmasında sağlıklı yöntemler kullanmak” olarak özetlenebilir. Sağlıklı ve taze yiyeceklerin başında sebzeler ve meyveler gelir. Bunların doğal olarak yetiştirilmiş olmaları, zararlı hormon ve böcek ilaçları gibi maddeler almamış olmaları, tercihan organik yetiştirilmiş olmaları ve taze olmaları sağlıklı olma özelliklerindedir. Bunların hazırlanmasında sağlıklı yöntemler kullanmak bir diğer aranan özelliktir. Kızartma, ateş üstünde yakma gibi pişirme yöntemleri yerine çok az suda haşlama, buğulama, buharda ya da fırında pişirme, çiğ yenen salatalara yer verme sağlıklı hazırlama yöntemleridir. Besinlerdeki vitaminlerin ölmemesi için pişirme süresini olabildiğince kısa tutmak da tercih edilir. Besin çeşitlerinden dengeli oranlarda almak ile, sebzeler ve meyveler, süt ve süttten yapılan besinler, balık, et, tavuk, yumurta ve baklagiller, sağlıklı yağlar ve tam tahılları doğru oranlarda almak anlaşılır.

### Sıra Sizde 4

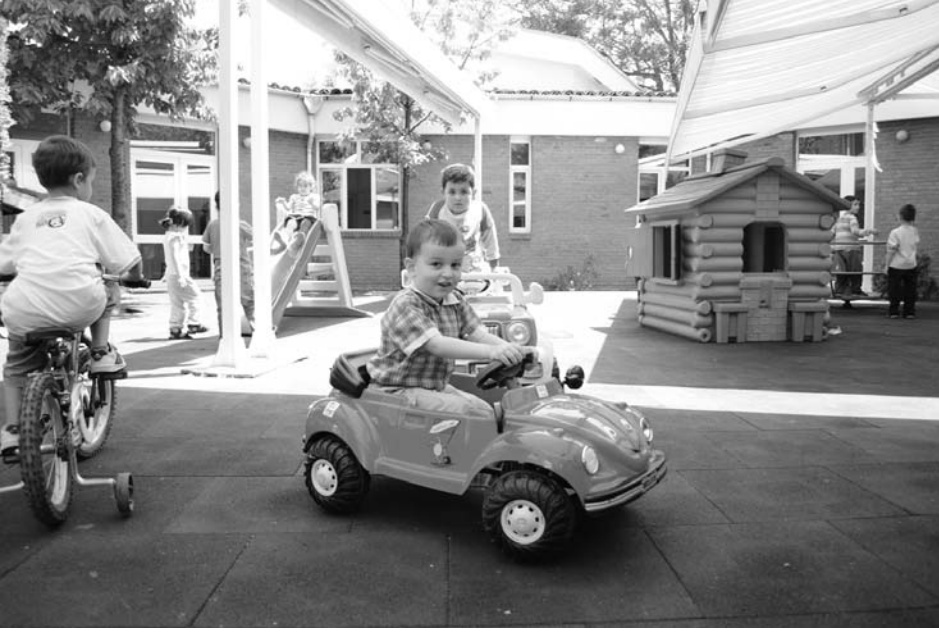
Gerek aktif yaşam anlayışını benimsetmede, gerekse tüm diğer öğrenmelere ilişkin olarak uygulanabilecek etkili stratejilerden birisi, çocukların öğrenmeyi keyifli ve eğlenceli bulması ve “yapabiliyorum” duygusunu yaşamalarıdır. Her bir çocuğun öğrenme etkinlikleri sonunda bu duyguyu yaşaması, kendine güven duygusunu geliştirmesine, yeni zorlayıcı etkinliklere girişmesinde kendisinde cesaret bulmasına ve böylece zorlayıcı yeni öğrenme deneyimlerinden korkarak geri çekilmek yerine denemeye eğilimli olmasına, sonuç almak için gerekli sebat ve azmi göstermek için bu konuda yüksek motivasyona sahip olmasına yol açar. Bu üç özellik sarmal bir biçimde çocuğu daima bir üst düzeye taşır. Bu özellikler ise herkesin kendi çocuklarında ve öğrencilerinde geliştirmek isteyeceği özelliklerdir çünkü bunlar her yaşta onları öğrenmeye ve denemeye yönelten temel özelliklerdir.

## Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Bilton, H. (1998) **Outdoor Play in the Early Years**. London: David Fulton Publishers.
- Blenkin, G. M. and Kelly, A. V. (1992) **Assessment in Early Childhood Education**. London: Paul Chapman Publishing Ltd.
- Catron, C. E. & Allen, J. (2008) **Early Childhood Curriculum**. Upper Saddle River, N.J.: Pearson/Merrill Prentice Hall.
- Childhood Obesity. <http://www.ncsl.org/programs/health/html>
- CDC-Centers for Disease Control and Prevention (2011a) Basics About Childhood Obesity. <http://www.cdc.gov/obesity/childhood/basics.html>
- CDC-Centers for Disease Control and Prevention (2011b) CDC Growth Charts. <http://www.cdc.gov/growth-charts/cdc-charts.html>
- Colvin, A. V., Markos, N. J. E., and Walker, P. J. (2008) **Teaching the Nuts and Bolts of Physical Education**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Davies, M. (2003) **Movement and Dance in Early Childhood**. Los Angeles: Sage.
- Department for children, schools and families (2009) *Every Child Matters*. UK Government.
- Erşan, M. (2011) Sebep Diyabet: Bir sonraki kuşak bizden az yaşayacak. *Hürriyet Cumartesi*, 2 Nisan.
- Gabbard, C. and Rodrigues, L. (2008) Optimizing Early Brain and Motor Development Through Movement. *Earlychildhood NEWS* - Article Reading Center.
- Ginsburg, K. R., the Committee on Communications and the Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (2007) *PEDIATRICS*, Volume 119, Number 1, January, 182-191.
- Hargrove, T. (2011) The Importance of Play for Motor Learning. *Better Movement*., <http://toddhargrove.wordpress.com/2011/01/08/>
- Koçak, D. 2011. Sağlıklı Beslen, Uzun Yaşa. *Milliyet Cadde*, 16 Nisan.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2006) Okul Öncesi Eğitim Programı (36-72 Aylık Çocuklar İçin) **Öğretmen Kılavuz Kitabı**. Ankara: Devlet Kitapları Müdürlüğü.
- Müftüoğlu, O. (2011) "Obezitede çözüm okullardan geçiyor," *Hürriyet-Pazar*, 27 Şubat, 2011, s. 13.
- Müftüoğlu, O. (2004) **Hafifleyin Gençleşin**. İstanbul: Doğan Kitap.
- Müftüoğlu, O. (2003) **Yaşasın Hayat**. İstanbul: Doğan Kitap.
- O'Hagan, M. and Smith, M. (1999) **Early Years Child Care & Education**. Edinburgh: Bailliere Tindall.
- Oliver, J. *Jamie Oliver's Food Revolution*. Television Programme.
- Öz, M. C. and Roizen, M. F. (2006) **Siz Diyettesiniz**. İstanbul: Koridor Yayıncılık.
- QCA-Qualifications and Curriculum Authority (1996) *Nursery Education: Desirable Outcomes for Children's Learning on Entering Compulsory Education*. London: DfEE.
- RTÜK-Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (2011) HAYDİ ÇOCUKLAR OYUNA. RTÜK'TEN Çocuklara geleksel çocuk oyunları. <http://www.rtukco-cuk.org.tr/oyunlar.php>
- Saraç, M. E. (2006) **Doğanın Şifalı Eli**. İstanbul: Doğan Kitap.
- Stiehl, J., Don Morris, G. S., and Sinclair, C. (2008) **Teaching Physical Activity**. Champaign, IL: Human Kinetics.
- The National Strategies (2010) *Statutory Framework for EYFS*. <http://www.education.gov.uk>
- Tüfekçioğlu, U. (2011) **Çocukta Oyun Gelişimi**. Açıköğretim Fakültesi Okulöncesi Öğretmenliği Lisans Programı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Tüfekçioğlu, U. (2008) **Çocukta Oyun Gelişimi, Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi**. Açıköğretim Fakültesi Okulöncesi Öğretmenliği Lisans Programı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Weil, A. and Daley, R. (2003) **Sağlıklı Mutfak**. İstanbul: Alfa.
- Woodfield, L. (2004) **Physical Development in the Early Years**. London: Continuum.

# Çocuklar İçin Hareketin ve Beden Eğitiminin Önemi

## 2



*Bu ünite de okulöncesi dönemde çocuklarda hareket gelişimi ile çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimleri arasındaki ilişki üzerinde durulmuştur.*

### **Amaçlarımız**

*Bu üniteyi tamamladıktan sonra,*

- 👁 gelişim teorilerinde hareket gelişimi yaklaşımlarını açıklayabilecek,*
- 👁 hareket eğitiminin bilişsel gelişime ne tür katkı sağladığını açıklayabilecek,*
- 👁 hareket eğitiminin sosyal gelişime ne tür katkı sağladığını açıklayabilecek,*
- 👁 hareket eğitiminin duygusal gelişime ne tür katkı sağladığını açıklayabilecek*
- 👁 okulöncesi çocuklarda hareketin önemini açıklayabilecek bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.*





### Örnek Olay

Mustafa Bey ile Sema Hanım çocuklarının bugünkü durumlarına bakarak Gözde ile Efe'nin ne kadar çabuk büyüdüüklerini ve yılların adeta bir su gibi akıp geçtiğini düşündüler.

Bugün Gözde 14, Efe ise 7 yaşında. Semiha Hanım'ın ev hanımı olması nedeni ile Gözde ilk çocukluk yıllarına kadar günün büyük bir kısmını annesi ve oyuncakları ile oynayarak geçirmişti. Tanımadığı insanlara yaklaşmıyor, annesinden ayrılmamak için sürekli ağlıyordu. Geçmişte oynadığı oyuncaklarına zarar vermediği için, bugün bile onları saklıyor, ailesinin anlattığı anılar ile sanki onlarla tekrar oynuyor ve o günleri yaşıyordu. İlk çocukluk döneminde Gözde anasınıfına gitmedi. Yedi yaşına gelip ikinci çocukluk dönemine girdiğinde ilk olarak okulla tanışmıştı. İlk günlerde annesinden ayrılmamak için çeşitli bahaneler buluyor, evden ayrılmak istemiyordu. Okula ve arkadaşlarına alışması için belirli bir süre geçti. Beşinci sınıfa geldiğinde resim ve edebiyata karşı olan ilgisi iyice belirginleşti. Hâlâ çocukluk döneminde olduğu gibi evden çıkmak istemeyen, duygusal, sakin davranışları üzerinde taşıyan Gözde, sekizinci sınıf öğrencisi. Tanımadığı çevreye kolay giremeyen ürkek bir genç kız.

Ailenin diğer çocuğu olan Efe'nin çocukluk dönemi ise ablasından farklı bir yaşam içinde geçti. İki yaşında Sema Hanım'ın çalışmaya başlaması ile ev dışı çevre ile çabuk tanıştı. Başarılı bir okulöncesi eğitim kurumuna devam etti. Bu kurumda çocukları tüm alanlarda geliştirmeye yönelik, oldukça hareketli kılan bir eğitim programı uygulanmakta idi. Eğitimciler de, çocuklarda oyun ve hareket eğitimi konusunda eğitimli, bilinçli öğretmenlerdi. Efe, uygulanan bu programdan çok yararlandı. Bugün, Efe lise son sınıf öğrencisi. Sayılarla uğraşmayı seven, yine ilk çocukluk yıllarındaki gibi hareketli, herkesle anlaşabilen, kendi başına karar vermekten çekinmeyen, cesaretli, macerayı ve oyun oynamayı çok seven, okuldaki etkinliklere katılmaktan ve okula gitmekten büyük zevk alan bir genç.

### Anahtar Kavramlar

- Hareket
- Beceri
- Yetenek
- Duygusal Gelişim
- Fiziksel Gelişim
- Bilişsel Gelişim
- Sosyal Gelişim

### İçindekiler

- GELİŞİM TEORİLERİNDE HAREKET GELİŞİMİ YAKLAŞIMLARI
- ÇOCUĞUN BİLİŞSEL GELİŞİMİNDE HAREKET EĞİTİMİNİN ROLÜ
- ÇOCUĞUN SOSYAL GELİŞİMİNDE HAREKET EĞİTİMİNİN ROLÜ
- ÇOCUĞUN DUYGUSAL GELİŞİMİNDE HAREKET EĞİTİMİNİN ROLÜ

## GELİŞİM TEORİLERİNDE HAREKET GELİŞİMİ YAKLAŞIMLARI

Geçen yarım yüzyıl boyunca, birçok gelişim teorisyeni insan gelişimi olayı ile oldukça yakından ilgilenmiştir. Sigmund Freud, Erik Erikson, Arnold Gesell, Robert Haringhurst ve Jean Piaget, her biri çocuk gelişimine çok değerli katkılarda bulunmuşlardır. Her biri, çocukluktan yetişkinliğe kadar olan dönem boyunca meydana gelen evreler ve aşamalar üzerine gelişim teorileri geliştirmiştir.

Freud (1962), insan davranışının gözlenmesine yönelik teorisinde, yetişkinlerin kişiliği ve anormal davranışları üzerinde odaklanmış olsa da, çocuk gelişimi kuramcıları arasında önemli bir yere sahiptir. Freud, “psikoseksüel aşamalar” olarak tanımladığı kişiliğin gelişim aşamalarını, bedenin değişik yaş dönemlerinde ortaya çıkan vücudun farklı haz kaynağı olan bölgelerine odaklamıştır. Her aşama ağırlıklı olarak fiziksel duyumlara ve motor aktiviteye dayanmaktadır.

Erikson (1963), Freud’un öğrencilerindedir. Gelişim üzerinde cinsiyetin etkisinden çok toplumun etkisi üzerinde durmuştur. İnsan gelişiminde değişimin nedenlerinin kalıtıma değil, çevresel etkenlere bağlı olduğunu belirtmiştir. Erikson’un insan gelişimi hakkındaki görüşü, gelişimde bireyin geçmiş deneyimlerinin rol oynadığı yönündedir. Çocuktaki motor gelişimi açıkça ifade etmemiş olsa da, örtülü olarak görüşleri içinde yer alır. Başarmaya yönelik hareket yaşantılarının önemini açıkça vurgulamıştır. Her çocuğun içinden geçmekte olduğu gelişimsel süreçler içerisinde karşılaştığı türlü sıkıntı ve bunalımlarla baş etmede, hatta gelişmekte olan bedeniyle barışmada bu başarıya dayalı yaşantıları çocuk için önemli bir araç olarak görmektedir.

Gesell (1945), büyüme ve gelişim teorisinde insan davranışlarının fiziksel ve motor bileşenlerini vurgulamaktadır. Gesell çok çeşitli temel hareket yeteneklerinin kazanılmasında olgunlaşmaya dayalı olarak genel bazı yaş dönemlerini belgelemiş ve tanımlamıştır. Kazanılmış hareketleri (davranışlar) sosyal ve duygusal gelişimin önemli göstergeleri olarak görmüştür. Bir olgunlaşma kuramı olarak bugün geniş kabul görmemekle birlikte, çocuk gelişiminin incelenmesi üzerinde rol oynamıştır.

Haringhurst’un (1952) sunduğu gelişim modeli ise, gelişimi biyolojik, sosyal ve kültürel güçler arasındaki bir alışveriş olarak görmek; toplumda sürekli olarak etkileşim içinde olan çocukların daha verimli işlev gördüklerini, yeteneklerini geliştirdiklerini ve zenginleştirdiklerini vurgulamaktadır. Haringhurst modeline göre, bireyin gelişim akışını uygun ve doğru bir şekilde gerçekleştirebilmesi için belli bir zaman çerçevesi içinde bir dizi başarılması gereken davranışların kazanılması gerekir. Kazanılan bu davranışlar, özellikle bebeklik ve çocukluk dönemleri boyunca yaşanılan hareket, oyun ve fiziksel etkinliğe dayanmaktadır.

Eğitimciler arasında en popüler gelişim teorisi Piaget’ye (1969) aittir. Öncelikle bilişsel süreçlerin önemi üzerinde durmuştur. Bebeklerin ve çocukların davranışlarını dikkatli bir şekilde gözlemleyerek bilişsel fonksiyonların göstergesi olan ipuçlarını yakalamaya çalışmıştır. Piaget, yapmış olduğu bu gözlemlere dayanarak, bebeklik ve okulöncesi dönemlerde bilişsel fonksiyonların kazanılmasında hareketin önemini vurgulamıştır.

Ayrıca Carbin (1976), Bloom (1956) ve Krathwahlet (1964) çocukların yaptıkları hareketleri psikolojik alan, bilişsel alan ve duygusal alan olarak üç bölüme ayırmışlar ve öğretmenlerin hareketleri öğretirken bu üç alana dikkat etmelerini vurgulamışlardır. Carbin (1976) hareketin öğretilmesinde psikolojik alan ile ilgili olarak hareketin dili, vücut üyelerinin harekete katılımı, lokomotor hareketler, alet ve nesne-

**Erikson**, başarmaya yönelik hareket yaşantılarının önemini vurgulamıştır. Her çocuğun içinden geçmekte olduğu gelişimsel süreçler içerisinde karşılaştığı türlü sıkıntı ve bunalımlarla baş etmede, başarıya dayalı yaşantıları çocuk için önemli bir araç olarak görmüştür.

**Haringhurst**, gelişimi biyolojik, sosyal ve kültürel güçler arasındaki bir alışveriş olarak görmüş; toplumda sürekli olarak etkileşim içinde olan çocukların daha verimli işlev gördüklerini, yeteneklerini geliştirdiklerini ve zenginleştirdiklerini vurgulamıştır.

**Piaget**, bebeklik ve okulöncesi dönemlerde bilişsel fonksiyonların kazanılmasında hareketin önemini vurgulamıştır.

leri hareket ettirme, hareketin şekilleri, arkadaşlarıyla hareket etme ve hareket probleminin çözümü olarak yedi alt amaca ayırmıştır. Blom (1956) ise hareket eğitiminde bilişsel alanın önemini vurgulamış ve bilişsel alanı bilgi, kapsam, başvuru, analiz, sentez ve değerlendirme olarak altı alt amaçla ilişkilendirmiştir. Krathwahlet (1964) ise, hareket eğitiminde duygusal alan ile ilgilenmiş ve bu dönem öğretmenlerinin çocuklarda duygusal gelişimlerinde önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır.

Widlake (1973) okulların çocukların zihin gelişimi üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Okulöncesi eğitim programlarına devam eden ve etmeyen çocuklar; genel yetenek ve resimli okuma becerileri yönünden karşılaştırılmıştır. Okulöncesi eğitime devam eden çocukların sosyal becerileri yönünden anlamlı düzeyde bir gelişme gösterdiklerini gözlemlemiş ancak aynı gelişmeyi diğer gelişim alanlarında gözlemleyememiştir.

Yukarıda belirtilen kuramcılarının görüşleri dikkatle incelendiğinde gelişim olgusuna bakış açılarının farklı olduğu görülebilir. Ancak derin bir araştırma yapıldığında, birçok açıdan benzer taraflar olduğu da görülecektir. Özetlemek gerekirse her kuramcı, hareketi, motor gelişimi ve oyun fonksiyonunu artırmak için gerekli ve önemli bir araç olarak görmüştür.

SIRA SİZDE

1

Okulöncesi çocuklarda hareket eğitiminin önemini tartışınız.

## ÇOCUĞUN BİLİŞSEL GELİŞİMİNDE HAREKET EĞİTİMİNİN ROLÜ

Bilişsel gelişim, çevre ile etkileşimi sağlayan, bilginin edinilip kullanılmasına yardım ederek dış dünyayı algılamaya yarayan, bilginin saklanması, yorumlanması, yeniden düzenlenmesi ve kullanılmasını ifade eden bir süreçtir. Bilişsel gelişimi benimseyen psikologlardan Piaget, bilişin gelişmesiyle ilgili temel görüşleri şöyle özetlemiştir: Organizmanın yapısı itibarıyla, bireyin bir zihinsel kapasitesi vardır. Zihin beyin ve ilgili sınırların fonksiyonudur. Zihnin değişme ve kendini yenileme gücüne zeka denir. Bireyin bir de dış dünyası vardır. Dış dünya ile deneyimler sırasında birey çevresiyle etkili bir şekilde etkileşerek kendi dışındaki bilgileri anlama yeteneğini ve bilme yöntemini geliştirir. Buna bilişin gelişimi ya da bilişsel gelişim denir.

Bilişsel gelişim; her türlü gelişim alanlarıyla ilişkili ve işbirliği halinde gerçekleşir. Okulöncesi çağ çocuklarının birçok bilişsel görevi başarması beklenir. Örneğin; toplumsal ve fiziksel gerçekliğe ilişkin basit kavramları oluşturmayı öğrenme, bir vicdan geliştirme, konuşmayı öğrenme bilişsel görevlerden bazılarıdır. İlk çocuklukta bilişsel gelişimi kolaylaştıran en önemli öğelerden biri de eğitim programlarıdır. Bilinçli bir şekilde düzenlenen ve yönetilen okulöncesi kurumlarda uygun fiziksel ortam çocukların beden sağlığını güçlendirir. Zengin uyarıcı öğrenim yaşantıları, çocuğun, bilişsel gelişim süreci içinde olgunlaşmasına yardımcı olur. Uyarıcı bir ortam, çocukta yeni uyarımların oluşmasını kolaylaştırır. Bu nedenle okulöncesi çocuğunun gelişimine uygun, bilişsel yeteneklerini artırıcı, her gelişim alanında güçlü çocuklar yetiştirmek için, zengin çevre uyarıcılarıyla düzenlenen yeni okulöncesi eğitim programlarına ihtiyaç vardır.

**Bilişsel gelişim**, çocuğun düşünce sistemi, zihinsel yapısı ve dil gelişimindeki değişmelerle ilişkili olarak bellek, dikkat, problem çözme, algı ve öğrenme gibi bilişsel faaliyetlerin gelişimini kapsamaktadır. Bilişsel gelişim, zihinsel yapıların olgunlaşmasına bağlı olarak öğrenme yaşantıları sonucunda gerçekleşmektedir.

Bilişsel gelişim, hareketlerin öğrenilmesi, çevre ve insanın çevre içerisindeki konumu ile ilgili bilgilere dayanır.

**Bilişsel gelişim**, çocuğun düşünce sistemi, zihinsel yapısı ve dil gelişimindeki değişmelerle ilişkili olarak bellek, dikkat, problem çözme, algı ve öğrenme gibi bilişsel faaliyetlerin gelişimini kapsamaktadır.



*Elindeki topu hedefe atan çocuk, topun yüksekliği, hızı ve çarpma anını görür ve izler.*

## ÖRNEK

Bu algısal bilgi ile önceki deneyimlerini birleştirir ve kendisini çevreleyen dünyayı algılar. Böylece çocuk, herhangi bir nesnenin nereden, ne zaman, hangi uzaklıktan atılacağını ve nereye doğru koşacağını algılar. Bu algılar sayesinde karar verir. Beceri içeren hareketlerin tümü düşünmeyi gerektirir. Öğretmenler çocukları hareket hakkında düşünmeye teşvik etmeli ve algının hareketin bir parçası olduğunu unutmamalıdır. Bazı çocuklar ne yapacağını bilir ancak hareketi etkili bir şekilde yapamaz. Onun için bilişsel süreçleri ön plana çıkartarak ne bildikleri ne anladıkları hakkında sorular sorulması beceri gelişiminde önemlidir. Çevreden ve hareketin doğasından gelen bu uyarımlar, çocuğun gelecekteki hareket yeteneği üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Özellikle okulöncesi dönemde bu tür algıların bellekte depolanması ve tekrar kullanılması, iyi bir hareket eğitimi programı ile sağlanabilir. Düşünme, hissetme ve hareket etme zaman ve uygulamalar sayesinde bütünleşir ve zihinsel olarak öğrenilen hareket kalıpları gelişmiş hareket kalıplarını oluşturur.

Hareket eğitimi, hareketin keşfedilmesi ve üretilmesi olarak tanımlanır. Etkili ve elverişli hareket etmek için bilişsel becerilerin geliştirilmesine yönelik oyunları öğrenmede önemli bir yere sahiptir. Hareket eğitiminin bilinçli bir şekilde uygulanması motor becerilerin öğrenilmesine yardımcı olur. Çocuklar herhangi bir oyun veya etkinlik içinde hareket ederken, kendilerini beceriksiz ve eksik değil kendi yapabildiği becerilerini hissetmelidir. Çünkü çocuklar kendileri hakkında hissettiklerine ve arkadaşlarının kendisi hakkındaki düşüncelerine önem verir. Yeterli düzeyde motor becerilerini geliştiren çocuklar daha sonraki etkinliklere öncülük yaparak güvenli bir şekilde büyür. Eğitimciler, genellikle çocuklar basit beceri seviyesini okulöncesi dönemde geçemezse veya bu dönemde çocuğun motor beceri gelişimi durmuş ise çocukların kendi yenilgi evrelerini geliştirdiklerine inanırlar. Önemli olan çocuğa yapamıyorum değil yapabiliyorum duygusunun verilmesi gerekir.

Bu bilgiler ışığında çocuklar etkili bir şekilde ve farklı çevresel durumlarda nasıl hareket edebileceklerini ve tepkilerini nasıl kullanabileceklerini öğrenirler. Böylece çocuk, bir şeyleri algılamak için kendi ihtiyaçlarının da farkına varacaktır. Algısal yetenekler öğrenilebilen yeteneklerdir. Hareket etmek için algılamak, algılamak için de hareket etmek ve yer değiştirmek gerekir. Algısal bilgilerle harekete ilişkin bilgilerin uyumu çocukta uzaysal algının gelişimi için gereklidir. Bu nedenle, hareket eğitimi içerisinde verilecek olan etkinlik çeşitliliği, çocuğun bilişsel becerilerinin gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Hareket eğitimi sonucunda kazanılan beceriler öğrenilmektedir. Dolayısıyla, öğrenme sürecinde yer alan algılama, yaratıcı düşünme, depolama, model alma, karar verme, problem çözme vb. çeşitli zihinsel beceriler kullanılmaktadır. Ayrıca beceri öğrenilirken kişi hareketin zaman, güç, alan gibi temel elementlerini, bunlar arasındaki ilişkileri, belli kavramları, kuralları, tekniği, taktiği de öğrenmektedir. Birey hareket etmeyi öğrenirken çok çeşitli zihinsel becerileri de öğrenmektedir.

**Hareket eğitimi**, hareketin keşfedilmesi ve üretilmesi ile ilgilidir.

**Hareket etmek için algılama**, algılama için de hareket etme ve yer değiştirme gerekir. Algısal bilgilerle harekete ilişkin bilgilerin uyumu çocukta uzaysal algının gelişimi için gerekli olması nedeniyle hareket eğitimi içerisindeki etkinlik çeşitliliği, çocuğun bilişsel becerilerinin gelişimi üzerinde önemi büyüktür.

*Topu yakalama becerisini öğretebilmek için öğretmen, çocuklara, topun şiddeti ve yönü, topla buluşma ve topu tutma ile ilgili açıklamalarda bulunarak, onlardaki yön, şiddet ve zaman algısının gelişmesini sağlar. Onlara, farklı yönleri bulabilmeyi, vücut üyelerinin yakalama ve atma becerisinde nasıl etkili kullanabileceğini anlatabilir.*

## ÖRNEK

Böylece çocuklar, kendi alanlarının normal vücut açılımlarıyla hareket halindeyken kapladıkları yeri tanımlamayı öğrenecek, aynı zamanda, başkalarının da kendine özgü birer alanı olduğunu algılayacaklardır. Ayrıca yaratıcı düşünce hareket eğitimi öğretiminde çocukların düşüncelerini danslarla ifade etmesini sağlar, çünkü hareket kavramlarının ve hareketi geliştirme içerisinde yer alan dans, jimnastik ve oyun çocuğun yaratıcı düşüncesinde önemli bir ögedir.

Öğrenme sürecini uygulamada çocuklar, daha karmaşık, hatta sürekli değişen hareket ortamını incelemeli, kavramların ve motor becerilerinin kullanımı ile ilgili kararlar vermelidir.

Hareket eğitimi, paylaşma, hissetme, etkili düşünme ve yeterli hareket tepkileri kazandırmayı amaçlayan bir eğitim programı olduğu için, çocuğun yaratıcılık niteliklerinin ortaya çıkması ve kendine özgü cevapları harekete dönüştürmesi açısından önemlidir. Özellikle harekete ilişkin kavramlar, bilişsel gelişimin çok önemli bir bölümüdür. Bu dönemde çocuklar hiç durmaksızın kavramların temel olanlarından pek çoğunu özümserler.

### ÖRNEK

*Çocuklar çeşitli yönleri öğrenirken, lokomotor hareket becerilerinin bir çeşidini kullanabilirler. Her yönde, topla, çemberle ya da başka bir nesne ile veya söylenen yönlerde arkadaşları ile birlikte hareket edebilirler.*

Okulöncesi eğitiminde hazırlanan nitelikli bir hareket eğitimi programı; algılama, anlama, öğrenme, geliştirme aşamaları şeklinde sıralanmaktadır.

Okulöncesi çocuklarında harekete ilişkin kavramlar ve düşünme yetenekleri her zaman ve her yerde gelişebilir. Bu nedenle okulöncesi eğitiminde hazırlanan nitelikli bir hareket eğitimi programı, sırası ile; algılama, anlama, öğrenme, geliştirme aşamalarına sahip olmalıdır. Bu dönem çocuğuna, hareket eğitimi programı içerisinde ilgisini çekebilecek ve sıkılmadan etkinlik içerisinde kalabileceği oyunların öğretilmesi, bilişsel becerilerin gelişiminde bir diğer etkidir. Çocuklar nesnelere yönlendirmeyi, daha karmaşık durumlarda becerilerini kullanmayı, değişik stratejiler denemeyi, daha yüksek seviyede hareket edebilmek için nesnelere kontrol etmeyi öğrenmelidirler. Bu dönemde çocuk konuşkan, cıvılcı, yaşam dolu ve öğrenmeye açıktır. Uğraşmaları oynamaya yöneliktir. Oyunlarında arkadaş arar. İkili ve üçlü oyunlar ile yaşlarıyla ilişki kurmaya, birlikte oynamaya ve paylaşmaya yakındırlar. Oyunda her çeşit kavramı ve nesneyi tanıyarak, onların kullanma özelliklerini ve görevlerini öğrenirler.

### ÖRNEK

*Okulöncesi dönemi öğretmeni olacak sizler etkinlikler sonunda “Pek fazla bir şey öğrenemediler, fakat iyi vakit geçirdiler.” sözlerinin yerine “Eğlendiler ve gerçekten öğrendiler.” sözlerini kullanabilmelisiniz.*

### SIRA SİZDE



### Okulöncesi çocuklarda bilişsel gelişimde hareket eğitiminin önemini ve rolünü tartışınız.

Bu öğrenme, zihinde bir bilgi birikiminin ve bilişsel gelişimin bir göstergesidir. Okulöncesi dönem çocukları için hareket eğitiminde uygulanan çeşitli faaliyetler ile çocukların kazandığı bilişsel becerilere şu örnekler verilebilir:

- Vücut üyeleri ile çeşitli nesnelere arkadaşına veya hedefe yönlendirebilmeyi öğrenir.
- Vücut üyelerinin lokomotor, manipülatif ve dengenin temel hareket becerilerinde nasıl kullanılabileceğini ve geliştirebileceğini anlamak.
- Genel alan içindeki farklı uyarımları algılayabilmek.
- Farklı hareket etmek için çeşitli yollar seçmek.

- Güç yaratarak hareketlerde gücünü nasıl kullanabileceğini anlamak.
- Hareket ederken doğru yolu düşünmek ve o yönde hareket ederek hareketi çeşitlendirmek.
- Eşlerle hareket ederken alanı akıllıca kullanmak.
- Nesnelerin büyük, küçük, şişman, zayıf olduğunu anlamak.
- Nesnelere yerleştirmek için boşlukları görmek.
- Çeşitli büyüklükteki ve ağırlıktaki nesnelere çalışırken nesnelere kontrol edebilmek.
- Çeşitli dans ve ritmik etkinlikler yaparken grup içinde eşli ya da eşsiz, kendi alanını korumak.

## ÇOCUĞUN SOSYAL GELİŞİMİNDE HAREKET EĞİTİMİNİN ROLÜ

Çocuklardaki sosyal gelişim için okulöncesi yılları önemli bir dönemdir. Çocuğun hareket etmesi, kendisiyle olduğu kadar çevresiyle de etkileşebilmesi, tepkide bulunabilme yeteneklerini geliştirebilmesi hareket eğitimi içinde geliştirilmesi gereken diğer bir amaçtır. Bu nedenle, okulöncesi eğitim kurumlarında hareket eğitimi programını uygulayacak olanların, bu yaş grubunun sosyal gelişim özelliklerini ve ihtiyaçlarını iyi bilmeleri gerekir.

Hareket eğitimi ile sosyal becerilerin gelişmesinde çevresel etkenler çok önemlidir. Çocuk ne kadar çok çevreyi kullanır ve hareket ederse, o kadar çok sosyal becerilerini geliştirmiş olacaktır. Sosyal gelişimi etkileyen çevre çocuğun diğer çocuklarla etkileşimi ve iletişimi üzerine kurulur. Günümüzde çocuklar evin dışındaki sosyal çevre ile okulöncesi dönemde tanıştıkları için bu dönemde kazandıkları deneyimleri farklı gelişim dönemlerine taşıdıkları bir gerçektir. Okulöncesi dönemde çocuğun sosyal becerilerinin gelişimi onun toplum içerisinde başarılı bir katılımcı olması için önemli bir gerçektir. Çünkü hareket ve oyun içerisinde arkadaşlarıyla ilişki ve iletişim kurmak esastır. Piaget, okulöncesi dönemde oynanan oyunların çocuklara sosyal kuralları yüklediğini ileri sürmektedir. Bu nedenle de okulöncesinde uygulanan hareket eğitimi içerisinde ele alınan birçok konu sosyal becerilerin geliştirilmesine yönelik olduğu için, bu dönem çocuklarına sosyal becerilerin kazandırılması hareket eğitiminin en önemli hedeflerinden biri olmuştur. Bu dönem çocukları için en önemli sosyalleşme araçları, aile, yakın akrabalar, arkadaşları ve okulöncesi öğretmenidir. Bu nedenle gerek aile ve gerekse okul yaşıntısında beklentiler, çoğu zaman duygularla yüklü olup, çocuğun benlik kavramının biçimlenmesinde özel bir yer tutarlar.

Sosyalleşme, hareket eğitimi içerisinde çok önemli bir yere sahiptir, çünkü hareketin öğrenilmesine yönelik deneyimler hareket (motor) becerilerinin tam gelişim dönemi olan okulöncesinde hayati bir anlam taşır. Sosyalleşmenin temel bu dönem çocuğunun sorumluluklarına ve arkadaşları ile uygun etkileşim kurabilmeyle bağlıdır. Çocuklar arkadaşları ile girdikleri etkileşim ve deneyim sonucunda kendi değerinin farkına varmaya başlayacaktır. Bu nedenle okulöncesi sınıflarında grup yapısı düzenlenirken dikkatli olunmalı ve bu grupların çocuklarda olumlu duygular geliştirmesi için çalışılmalıdır. Okulöncesi dönem öğretmeni bu dönem çocuklarını hareket eğitimi sonucunda ortaya çıkardığı başarılı davranışlar sonucunda ödüllendirmeli ve başarısız davranışlar sonucunda onları cesaretlendirerek başarılı davranışlara yönlendirmelidir. Bu dönem çocukları hatalarını düzeltmek için bizim yardımımıza ihtiyaç duyarlar. Örneğin “Evet, sıçramanı beğendim, ancak sıçrama yönünde bir yanlışlık oldu. Bu hareketi şimdi de tersten deneyelim.” tarzındaki bir yaklaşım okulöncesi çocuğunu daha istekli hale getirecek ve yapması gereken davranışa daha fazla odaklanacaktır.

Okulöncesi dönem çocukları için en önemli sosyalleşme araçları;

- aile,
- yakın akrabalar,
- arkadaşları ve
- okulöncesi öğretmenidir.

Çocuklar sosyal becerileri geliştikçe daha çok sorumluluk alırlar ve daha kolay hangi seviyede hareket edebileceklerine karar verebilirler. Güvenli hareket etmek sosyalleşmede çok önemlidir. Hareket deneyimi ile sosyalleşen çocuğun motor becerileri öğrenmesi çok daha kolaydır. Öğretmenler sosyal becerilerin gelişiminde aktif rol almalıdır. Özellikle bu dönem çocuğu başarılı hareketler yaptıkça herkesin önünde ödüllendirilmelidir. Çünkü bu, çocuğun kendisine duyduğu saygıyı arttırdığı gibi çocukta güven yaratır ve sosyalleşmesine yardımcı olur. Öğretmenler bu dönem çocuklarında etkili sosyalleşme aracı olan hareket eğitiminin önemini arttırmak için aşağıdakileri dikkatle uygulamaya gayret sarf etmelidirler:

- Her çocukla bireysel olarak ilgilenmeli ve çocukların hareket ederek istenilen davranışlara ulaşmaları için onlara yardımcı olun.
- Okulöncesi çocuklarda kendine güveni sağlayacak duyguları geliştirici ortamlar hazırlayın ve tüm çocuklar için destekleyici rol üstlenin.
- Çocuğun hareket eğitimi ile ulaşabileceği gerçekçi hedefler düzenleyin ve bu hedeflerin gerçekleştirilebilmesi için ailelerden yardım alın.
- Okulöncesi dönem çocuklarına uygulanacak hareket eğitimi ile kendi başlarına karar vermelerini sağlayın ve bu kararların uygulanabilmesi için gerekli ortamları yaratın.
- Tüm çocukların sosyal becerilerini artırmaları için yardımcı olun ve özgürce hareket etmelerini sağlayın.

### Okulöncesinde hareket eğitiminin sosyal becerilerin gelişmesindeki rolü konusunda başka neler söyleyebilirsiniz?

Öğretmenler hareket eğitimi programlarını bu önemli becerileri geliştirmek için planlamalıdır, çünkü çocuklar sorumluluk içinde hareket etmeyi öğrendikçe arkadaşları ile çalışmaya yardımcı olacak grup becerilerini geliştirmeye başlayacaklardır. Bu nedenle öğretmenler aşağıda belirlenen şu özelliklere dikkat etmelidir:

- Çocukların araçları almasını, korumasını ve tekrar yerine koymasını sağlayın.
- Etkinlikler içinde çocukların hem bireysel hem de küçük gruplar şeklinde çalışmasına fırsat verin.
- Çocukların özel amaçlar belirlemelerini ve başarılarını değerlendirmeleri sağlayın.
- Çocukları küçük gruplar halinde hareket etmeleri için hazırlayın ve katılımda eşit olanaklar sağlayın
- Çocukların güvenli bir şekilde hareket etmeleri için davranışların kurallarını belirlemeye yönelik sorumluluklar verin.

Her bir sosyal düzenleme, gelişim gösterdiği çevrenin değerlerinden, uygulanın kurallardan, diğer sosyal geleneklerden ve yapıdan etkilenir. Özellikle ilk kez okul ortamına giren çocuk, hemen sıkılacak ve rahat olduğu ev ortamını arayacaktır. Çocuğun, doğal gelişim düzeni içerisinde kendini ifade edebilmede önemli olan hareket etme isteği, okulöncesi eğitim kurumlarında hareket eğitimi programlarıyla bütünleştiğinde, zaten doğasında var olan hareket ihtiyacını karşılamış olacak ve çocuk ortamda bulunmaktan zevk alacaktır. O halde hareket eğitimi, sadece motor becerilerin ya da bilişsel becerilerin gelişimi için değil, çocuğun sosyalleşmesinde de önemli bir yere sahiptir. Zaten hareket eğitiminde, sosyal becerileri geliştirmek için doğal bir ortam vardır. Ancak unutulmamalıdır ki, sosyal davranışlar tesadüfen gelişmez. Uygulanacak olan etkinlikler içerisinde kendine saygı, kendine güven ve sorumluluk duyma, yardımsever bir ortam, diğerleri tarafından kabul edilme, eşitlik ve iş birliği ruhu bu dönem çocuklarının sosyal gelişimlerinde önemli bir yer tutar.

Birlikteliğin değerini öğrenmek çocuklar için önemlidir. Bu kavram çocuklara “ben” duygusunun yerine “biz” duygusunu kazandıracak, grup içi davranışlarını düzenlemeyi ve paylaşmayı öğretecektir. Çocuklarda çok güçlü olan “ben” duygusu hareket eğitimi yoluyla gelişip zenginleşerek “biz” duygusuna dönüşmeye başlar. Çocuklar içinde buldukları grup içi iletişimleri ve seviyelerine uygun biçimde düzenlendiğinde sosyal yöndeki ilişkileri olgunlaşır.

Hareket eğitimi sosyal becerilerin gelişmesi için doğal bir çevre sağlar. Grupla iş birliği, liderlik, izleyicilik ve grup ile problem çözme becerileri hareket eğitimi yaşantısının önemli bir parçasıdır. Rekabetin kontrol edildiği ve kazanma ile kaybetmenin görünüşte kaldığı programları sosyal gelişimde çok önemli yarar sağlar.

Sosyal etkileşim için hareket eğitimi bir laboratuvardır. Hareket eğitimi deneyimleri demokrasi kavramı içerisinde önemli olan sosyal becerilerin öğrenilmesi için bir çevre yaratır. Demokrasi, bireysel özgürlük yaratır. Ancak bireylerin demokrasi içerisinde yapması gereken sorumluluklarının da yerine getirilmesini ister. Okulöncesi sınıflarında yaratılan sosyal hava, becerilerin ve bilgilerin kazanılmasına ve gelişmesine yardımcı olur. Hayatın bu yıllarında öğrenilen demokratik yaşam çocukların sorumluluklarını yerine getirirken, özgürce karar vermelerine de olanak tanır. İlk yıllarda takımları paylaşma, dönüşümlü iş yapma, başkalarının fikirlerini dinlemeyi öğrenme, yönerge (talimatları) izleme, öğrenmede bağımsızlığı geliştirme, düşünceli davranma, iş birliği ve sorumluluğu öğrenme bireysel beceri gelişiminin ve hareket keşfinin başarıldığı ortamda önemlidir.

Günümüz çocukları ev dışı sosyal çevre ile çok erken yıllarda tanışmaktadır. Bu çocuklar, gençlik yıllarına doğru ilerlerken kazandıkları bu deneyimlerden yararlanacaklardır. İyi planlanmış bir hareket eğitimi içerisinde çocuk, kendi başına hareket etmeyi, diğerleri ile iletişim kurmayı ve kendini ifade etmeyi öğrenir.

Bu dönem çocuğu, yanlış düzeltmek için sizlerin yardımınıza ihtiyaç duyar. Ancak bu yardım bir rehberlik yöntemi içermelidir.

Çocuğun, kendini ifade edebilmede önemli olan hareket etme isteği, okulöncesi eğitim kurumlarında hareket eğitimi programlarıyla bütünleştiğinde;

- hareket ihtiyacını karşılamış olacak ve
- çocuk ortamda bulunmaktan zevk alacaktır.

Sosyal davranışlar tesadüfen gelişmez. Uygulanacak olan etkinlikler içerisinde;

- kendine saygı,
- kendine güven ve
- sorumluluk duyma,
- yardımsever bir ortam,
- diğerleri tarafından kabul edilme,
- eşitlik ve iş birliği ruhu gelişir.

*Efe'nin bir dans ya da bir ritim eşliğinde hareket etmesi için onun, grup içi utanma duygusunun ortadan kaldırılabilmesine yönelik desteklenmesi gerekir. Bu destek ile Efe etkinlik içinde daha istekli olacak ve ailesine öğrendiği bu beceriyi göstermek arzusu duyacaktır.*

## ÖRNEK

Okulöncesi dönemde çocukların hareket eğitimi ile sosyal gelişimlerine de birçok olumlu katkıları olan davranış özelliklerine aşağıdaki şu örnekler verilebilir:

- Arkadaşlarıyla malzemeleri ortaklaşa kullanarak birlikte oynar ve hem kendisinin hem de arkadaşlarının malzemelerini korumayı öğrenir.
- Grup etkinliklerinde arkadaşlarıyla uyum içinde oynar.
- Bireysel ilişkilerden kaçınıp, kontrollü hareket ederek arkadaşlarına saygı duyar.
- Sınıf düzenine uymayı öğrenir.
- Arkadaşlarıyla birlikte çalışarak oyunun amaçlarına ulaşmasını sağlar.
- Oyun içinde küçük sorumluluklar yüklenir.
- Yenme ve yenilme duyguları arasındaki farkı kavrar.

**Okulöncesi çocukların sosyal gelişiminde öğretmenin rolünü ve önemini tartışınız.**



## ÇOCUĞUN DUYGUSAL GELİŞİMİNDE HAREKET EĞİTİMİNİN ROLÜ

Duygu, belirli nesne, olay ya da kişilerin iç dünyasında uyandırdığı izlenimler olarak tanımlanır. İnsanlar hayatı boyunca çevreden gelen uyarıcıların etkisiyle çeşitli duyguları yaşar. Okulöncesi çocuğunun gelişim alanları bir bütündür. Bu bütünün en önemli parçalarından biri de duygusal gelişimdir. Okulöncesi dönemi, çocuğun bütün duygu türlerini yaşadığı bir çağdır. Öfke, kıskançlık, sevgi, yabancılara karşı duyulan nefret ve inatçılık duyguları bu dönemde yoğun olarak yaşanır. Bu nedenle çocukların duygusal gelişiminde bireysel farklılıklar her zaman görülebilir.

**Okulöncesi dönemi,** çocuğun öfke, kıskançlık, sevgi, nefret ve inatçılık gibi bütün duygu türlerini yaşadığı bir çağdır.

**Benlik,** içimizde kendimizi gözetleyen,  
• yargılayan,  
• değerlendiren ve  
• davranışlarımızı düzene koyup bizi yöneten bir güçtür.

Çocuklar, hareket eğitimi ile kendilerine güvenlerini geliştirmeyi, hareket etmeyi sevmeyi ve gerçekten sahip oldukları yetenekleri görebilmeyi öğrenirler. Çocukların hareketlerinde elde edecekleri başarı, bir sonraki başarı için itici bir güçtür.

Okulöncesi dönem doğal olarak çocukların ben-merkezci olduğu bir dönemdir. Bu dönemde çocuk, herkesin kendisi gibi düşündüğünü kabul eden, tartışmayı seven, paylaşmak istemeyen, başkaları ile iletişim kurmakta sıkıntı yaşayan, ancak iletişim kurduğunda o ortamdan ayrılmak istemeyen, yeni ortamlardan korkan, utangaç ve aşırı duyarlı bir özelliğe sahiptir. Okulöncesi dönemde çocukların benlik kavramı henüz gelişme aşamasındadır. Benlik, içimizde kendimizi gözetleyen, yargılayan, değerlendiren ve davranışlarımızı düzene koyup bizi yöneten bir güçtür. Çocuğun duygusal gelişiminde önemli rol oynar.

Büyük bir olasılıkla benlik günlük hayatta yaşanan olaylarla ilgilidir. Eğitimciler, çocukların olumlu benlik kavramlarını geliştirmesine yardım ederler. Çünkü benlik kavramı olumlu ya da olumsuz bir kere yerleşirse, daha sonraları gerçekçi değişiklikler yapmak oldukça zor hale gelir. Çocukların hayatında hareket eğitimi programı içinde yer alan etkinliklerin her biri benliğin oluşması için önemli role sahiptir. Hareketin, çocukta duygusal gelişimi besleyen en önemli kaynaklardan biri olduğunu sakın unutmayınız. Olumlu bir benliğin gelişmesi hiçbir zaman şansa bırakılamayacak kadar önemlidir.

Bu bağlamda, çocuklar hareketlere etkin olarak katılmalı, utangaç ve sıkılgan çocukların grup içi katılımları sağlanmalıdır. Çocuklar açısından hareket eğitimi programında yer alan oyunlar içinde öğrendikleri hareketleri denemeleri ve yapabilmeye çalışmalarını duygusal öğrenmenin güzel bir göstergesidir. Çocuklar, hareket eğitimi ile kendilerine güvenlerini geliştirmeyi, hareket etmeyi sevmeyi ve gerçekten sahip oldukları yetenekleri görebilmeyi öğrenirler. Güven, çocuğun kendisini bir birey olarak algılamasıyla ilişkilidir. Çocuklarda bu duygular arkadaşları ile elde edilen deneyimler sonucu kazanılır. Okulöncesi dönemde aile ve okul yaşantısı kişisel güvenin oluşmasında önemli bir yere sahiptir. Bu dönem çocuklarının dünyası hareket etkinlikleriyle dolu olduğu için hareket eğitimi programları onlara duygusal gelişim fırsatları sunar. Çocukların hareketlerinde elde edecekleri başarı, bir sonraki başarı için itici bir güçtür. İlk başarı olarak kendilerini hareket eden kişiler olarak görmeleri önemlidir. Çeşitli etkinlikler güveni oluşturur. Başarılı çocuklar hareket etmek ister ve başarı devam ederse hareket eğitimi yaşamlarının önemli bir parçası olur. Bu dönem çocukları için başarısızlıkta gelişimin bir parçasıdır. Bir çocuk hareketinde başarılı olamayacağını düşündüğünde, kendisine güveni olamadığından dolayı daha sonraki denemeleri yapmamak için: "Ben yapamam." diyecektir. Onlara olumlu yaklaşarak ve yeni fırsatlar yaratarak kendileri hakkında olumlu duygular düşünmelerine yardımcı olduğunuzda, yeni etkinliklere katılan, grup içinde katılımcı olmak isteyen, risk alan ve yapıcı olan bireyler olmalarını sağlayabilirsiniz. Öğretmenler, hareket eğitiminde bu tür duyguların yaşanmaması için çocuğun kendisine olan güvenini sağlamak zorundasınız.



Bu nedenle, hareket eğitimi programları yukarıda belirtilen özellikler göz önüne alınarak hazırlanmalıdır. Çocukların hayal gücünü kullandığı etkinliklere ağırlık verilmesi etkinliğe katılım süresini uzatabilir. Hayal ile gerçeği bu dönemde ayırt etmede sıkıntı yaşayan çocuk, hareketleri yaparken çoğu zaman düşüncelerini hareketlerine yansıtır. Hareket eğitimi, çocuklar için olumlu bir benlik imajı için gerekli olan “Ben yapabiliyorum- yapabilirim.” diyebileceği ortamlar sağlar.

Hareket eğitimi aynı zamanda çocuklarda başarı ve başarısızlık duygusunu dengeli bir biçimde geliştirebilir. Unutmayın ki kişisel güven grup içinde gelişir. Teşvik ve olumlu düzeltmeler okulöncesi çocuklarının kendilerini başarılı hissetmelerine yardımcı olmak için önemlidir İlk olarak çocuklara benliklerinin olduğunu ve bunun bir değer ifade ettiğini anlatmak gerekir. Ona sınıfın bir üyesi olduğu ve herkes kadar önemli olduğu belirtilmelidir. Bu da çocuğun arkadaşları ile daha kolay ilişkiye girmesini sağlayacak ve iş birliği ruhunu kuvvetlendirebilecektir. Ancak okulöncesi dönemde arkadaşları tarafından reddedilen çocuklar kendilerini yalnız hissetmekte ve arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler geliştirme fırsatlarından uzaklaşmaktadırlar. Yaşın ilerlemesi ile arkadaş gruplarında geçirilen sürede artış görülmekte ve etkinliklere ve oyunlara beraber katılma ve oyun çeşitliliğinde artış görülür. Bu gelişen işbirliği ile duyguları tanıma ve yönetme becerileri bu dönemde gelişmeye başlamaktadır.

Çocukların yanlışlarını düzeltebilmek için yardıma gereksinimleri olduğu gibi başarılı olduklarında da teşvike gereksinim duyarlar. Öğretmenin beklentileri hem negatif hem de pozitif davranışları kuvvetlendirir. Örneğin; okulöncesi çocukları öğretmenlerinin herhangi bir beceriyi yapmalarını istemediğini anlarsa bunları yapmazlar. Öğretmen bu dönem çocuğunun çabalarını arkadaşlarının önünde övmeli, bütün çocuklara eşit fırsatlar vermeli, herkese etkinlik boyunca çeşitli roller ve sorumluluklar vermelidir.

Okulöncesi dönemde çocukların güven duygusunu kazanmalarına katkı sağlayacak altı ilke bulunmaktadır.

- Her çocuğa bir birey gibi davranmalıdır. Etkinlikler içinde başarılı olabilecekleri deneyimler sunarak her birinin hareket kapasiteleri geliştirmelerine yardımcı olmalıdır.
- Her çocukla hareket eğitimi uygulamaları içinde destekleyici ve teşvik edici bir şekilde duygularını paylaşmalıdır.
- Çocukların etkinlikler içinde amaçlarını gerçekleştirmelerine ve bu amaçları aileleri ile paylaşmalarına yardımcı olmalıdır.
- Çocuklara seçim ve karar verme fırsatı sunmalıdır.
- Bireysel öğrenme farklılıklarına dikkat ederek çeşitli öğretim yöntemlerini kullanmalıdır.
- Çocukların diğer çocuklarla kullanabileceği becerileri geliştirmelerine yardımcı olmalıdır.

Okulöncesi dönem çocuklarında nitelikli hareket eğitimi programının, çocukların duygusal gelişim alanlarında sağlayacağı katkıya aşağıdaki örnekler verilebilir:

- Bütün etkinliklere istekli olarak katılma.
- Arkadaşlarının duygularını ciddiye alma.
- Paylaşım ve iş birliği ruhunu tanıma.
- Başarmanın kendine verdiği güveni tatma.
- Özgürce hayal edebilmesini ve yaratıcılığını geliştirme.
- Dans, ritim eğitimi ve oyun içerisinde utanma duygusunu yenebilme.
- Beceri seviyesi düşük olan arkadaşlarına yardımcı olmayı öğrenme.

**Çocuklar için hareket eğitimi, “Ben yapabiliyorum- yapabilirim.” diyebileceği olumlu bir benlik imajı geliştirme ortamı sağlar.**

- Oyun kurallarını öğrenme.
- Grup içindeki etkinliklerin düzenlenmesi için sorumluluk sahibi olma.
- Bireysel amaçlara ulaşmak için bağımsız çalışma.
- Arkadaşları arasında hak ve sıra kavramını öğrenme.
- İnsanları sevmeyi öğrenme.

Özellikle bu dönemde yoğun olarak yaşanan duygusal davranış becerilerinin geliştirilmesi, çocuğun daha sonraki gelişim dönemlerine taşıyacağı önemli bir mirastır.

SIRA SİZDE



5

**Çocukların duygusal gelişiminde hareket eğitiminin rolü için başka neler söylenebilir?**

## Özet



*Gelişim teorilerinde hareket gelişimi yaklaşımlarını açıklamak.*

Geçen yarım yüzyıl boyunca, birçok gelişim teorisini insan gelişimi ile oldukça yakından ilgilennmiştir. Sigmund Freud, Erik Erikson, Arnold Gesell, Robert Haringhurst ve Jean Piaget, her biri çocuk gelişimine çok değerli katkılarda bulunmuşlardır. Her biri, çocukluktan yetişkinliğe kadar olan dönem boyunca meydana gelen evreler ve aşamalar üzerine gelişim teorileri geliştirmiştir.



*Hareket eğitiminin bilişsel gelişime ne tür katkı sağladığını açıklamak.*

Bilişsel gelişim çocuğun zihinsel yetenekleri ile ilgilidir. Çocuğun problem çözme, yaratıcılık ve fikir üretebilme yeteneklerinin geliştirilmesinde hareket eğitiminden yararlanır. Hareket eğitimi, hareketin keşfedilmesi ve üretilmesini içerir. Et-kili ve elverişli hareket etmek için bilişsel gelişime yönelik olarak uygulanan etkinlikler, çocuğun düşünme, öğrenme, karar verme becerilerini yükseltmede önemli bir yere sahiptir.



*Hareket eğitiminin sosyal gelişime ne tür katkı sağladığını açıklamak.*

Çocuğun doğal gelişim düzeni içerisinde kendini ifade edebilmede hareket etme isteği çok önemlidir. Okulöncesi eğitim kurumlarında, hareket etme isteği hareket eğitimi programlarıyla bütünleştiğinde, çocuğun doğasında var olan hareket gereksinmesi karşılanmış olacaktır. Bu bağlamda uygulanacak olan etkinlikler içerisinde; kendine saygı, kendine güven ve sorumluluk duyma, yardımsever bir ortam, diğerleri tarafından kabul edilme, eşitlik ve iş birliği ruhu gelişir.



*Hareket eğitiminin duygusal gelişime ne tür katkı sağladığını anlamak.*

Hareket eğitimi programı, başaramama korkusunu yaratacak etkinliklerden çok, başarmaya ve olumlu benlik imajını geliştirmeye yönelik ve teşvik edici olmalıdır. Çocuklar hareketlere etkin olarak katılmalı, utangaç ve sıkılgan çocukların grup içi katılımları sağlanmalıdır. Çocuklar, hareket eğitimi ile kendilerine güvenlerini geliştirmeyi, hareket etmeyi sevmeyi ve gerçekten sahip oldukları yetenekleri görebilmeyi öğrenirler. Çocukların hareketlerinde elde edecekleri başarı, bir sonraki başarı için itici bir güçtür.



*Okulöncesi çocuklarda hareketin önemini açıklamak.*

Okulöncesi dönemi, çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal becerilerinin dikkatle geliştirilmesi gereken bir dönemdir. Bu dönem çocukları yetişkinlerden farklı düşünür ve hareket ederler. Okulöncesi yaşlar büyüklü bir düşünme gücü ve mantıksız korkular dönemidir. İnsan yaşamının ilk beş ve altıncı yılları uzmanlar tarafından "sihirli yıllar" olarak ifade edilmektedir. Bu dönem içerisinde çocuğun bilişsel, duygusal ve sosyal becerilerinin gelişmesindeki hızlı değişiklikler bu ifadeyi doğrulamaktadır. Onların ihtiyaçları çılgık atmak, koşmak, oyun oynamak, nesnelere fırlatmak, şaka yapmak, arkadaşlarıyla beraber gülmektir. Bu yıllarda çocuğun dış dünyayı tanıması için fırsatlar yaratmak, sağlıklı bir gelişim ortamı hazırlamak, onu sosyal ilişkiler kurabileceği bir çevrede yetiştirmek, aileye ve eğitimcilerle düşen önemli bir görevdir. Eğer aileler ve eğitimciler bu dönem çocuklarının nelerden hoşlandıkları konusunda bir bilgiye sahip değillerse iletişim kurmada, onları rahat ettirmede, yardım etmede ve problemlerini çözmede zorluk çekerler ve onların düşünceleriyle çatışırlar. Okulöncesi dönem çocukları için hazırlanan uygun eğitim programları sayesinde çocuklar kendi hareket kapasitelerinin farkına vardıkları gibi güvenli ve yeterli hareket etme ve hareketin temellerini anlamada büyük kolaylıklar kazanacaklardır. Bu nedenle bütün çocuklar yeteneklerini araştırmak için teşvik edilmelidir.

Çocuk, kendisi hakkındaki düşüncelerini ve hayal edebildiği şeyleri vücut hareketleri yoluyla deneyerek geliştirir. Eğer çocuk becerilerini hareketlerle sergileyebiliyorsa, iyi bir benlik imajı geliştirir. Oyun, dans ve hareket eğitimi gibi etkinliklerde vücut hareketleri yoluyla sadece teknik beceriler kazanmaz, aynı zamanda grup içi davranışlar hakkında da bilgi sahibi olur.

Öğretmenler, çocukların hareket edebilme becerilerini geliştirmenin yanında, iyi işler yaptıklarında çocukları onaylayarak onlara olumlu duygularını iletmelidir. Okulöncesi çocuklarına kabul edildikleri ve başarılı olma duygularını yaşayabildikleri bir ortam hazırlayarak duygusal ve sosyal gelişimlerine büyük katkılar sağlayabilirler.

Bu dönem çocuklarının kendilerini en iyi, hareketlerle ifade edebildiklerini, motivasyonlarının hareketli ortamlarda yüksek olduğunu eğitimciler olarak hiç unutmamak gerekir.

## Kendimizi Sınavalım

1. Hareket ile ilgili aşağıdaki görüşlerden hangisi gelişim teorisyenlerinden Erikson'a aittir?

- Bilişsel fonksiyonların kazanılmasında hareketin önemli olması
- Toplumda sürekli olarak etkileşim içinde olan çocukların daha verimli işler görmesi
- Başarmaya yönelik hareket yaşantılarının gelişimsel süreç içinde çocuğun karşılaştığı bunalımlarla başetmede yardımcı olması
- Psikoseksüel aşamaların, vücudun farklı haz kaynağı olan bölgelerine odaklanması
- Çeşitli hareket yeteneklerinin kazanılmasında olgunlaşmaya dayalı olarak yaş dönemlerinin belgelenmesi

2. Okulöncesi eğitiminde bilişsel becerilerin geliştirilmesi için hazırlanan nitelikli eğitimi programının sahip olması gereken aşamalar aşağıdakilerden hangisinde doğru sıra ile verilmiştir?

- Öğrenme, anlama, algılama, geliştirme
- Algılama, öğrenme, anlama, geliştirme
- Algılama, anlama, geliştirme, öğrenme
- Algılama, anlama, öğrenme, geliştirme
- Anlama, algılama, öğrenme, geliştirme

3. Aşağıdakilerden hangisi, okulöncesi dönem çocukları için hareket eğitiminde, uygulanan çeşitli faaliyetler ile çocukların kazandığı bilişsel becerilerden biri **değildir**?

- Genel alan içindeki farklı uyarımları algılayabilme
- Farklı hareket etmek için çeşitli yollar seçme
- Eşitlik ve işbirliği ruhunu geliştirme
- Nesneleri yerleştirmek için boşlukları görme
- Hareket ederken doğru yolu düşünmek ve o yönde hareket ederek hareketi çeşitlendirme

4. Çocuğun gelişiminde uygulanacak etkinlikler ile sosyal gelişim açısından aşağıdakilerden hangisi **desteklenmez**?

- Kendine saygı
- Kendine güven ve sorumluluk duyma
- İşbirliği ruhu
- Diğerleri tarafından kabul edilme
- Oyun kurallarını öğrenme

5. Aşağıdakilerden hangisi, okulöncesi dönem çocuklarında nitelikli hareket eğitimi programının çocukların duygusal gelişim alanlarına sağlayacağı katkılardan birine örnek **değildir**?

- İnsanları sevmeyi öğrenme
- Arkadaşlarının duygularını ciddiye alma
- Bireysel amaçlara ulaşmak için bağımsız çalışma
- Farklı hareket etmek için çeşitli yollar seçmek
- Başarmanın kendine verdiği güveni tatma

6. Gelişimi biyolojik, sosyal ve kültürel güçler arasındaki bir alışveriş olarak görme düşüncesi aşağıdaki gelişim teorisyenlerinden hangisine aittir?

- Jean Piaget
- Erikson
- Gesell
- Haringhurst
- Freud

7. Büyüme ve gelişim teorisinde insan davranışlarının fiziksel ve motor bileşenlerini vurgulayan gelişim teorisini aşağıdakilerden hangisidir?

- Haringhurst
- Freud
- Erikson
- Jean Piaget
- Gesell

8. İçimizde kendimizi gözetleyen, yargılayan, değerlendiren ve davranışlarımızı düzene koyup bizi yöneten güç ne ad verilir?

- Motivasyon
- Benlik
- Güven
- Dikkat
- Algı

## Yaşamın İçinden

9. Çocuğun duygusal gelişimi ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi **yanlıştır**?

- Çocukların duygusal gelişiminde bireysel farklılıklar her zaman görülebilir.
- Hareketleri yaparken çoğu zaman düşüncelerini hareketlerine yansıtır
- Çocuklar hareketlere etkin olarak katılmalı, utangaç ve sıkılgan çocukların grup içi katılımları sağlanmalıdır
- Olumlu bir benliğin gelişmesi hiçbir zaman şansa bırakılamayacak kadar önemlidir.
- Çocuk, herhangi bir nesnenin nereden, ne zaman, hangi uzaklıktan atılacağını ve nereye doğru koşacağını algılar.

10. Aşağıdakilerden hangisi çocukluktan yetişkinliğe kadar gelen evreler ve aşamalar üzerine gelişim teorileri geliştirmiştir?

- Haringhust
- Gesell
- Erikson
- Jean Piaget
- Freud



Çocuk durmadan hareket eden, tümüyle etkin bir varlıktır. Özellikle yürümeye başladıktan sonra sürekli hareket hâlinindedir. Çocuk, organlarını çalıştırmak, iskelet yapısını kuvvetlendirmek, ciğerlerini geliştirmek, kanını harekete geçirmek ve sinir-kas bağlantılarını kuvvetlendirmek için harekete muhtaçtır. Bu hareketlilik çocuğun hem fazla enerjisinin harcanmasını, hem de bol bol besin ve oksijen alarak büyümesini sağlar. Hareket, sadece benliğin bir görüntüsü değil aynı zamanda bilincin gelişmesinde de kaçınılmaz bir etkidir. Benliği dış gerçekle açık seçik ilişkiye koyan şey, hareketten başka nedir ki? Çocuk hareket ederek büyüdüğü için, beden hareketi ona alacağı besin kadar gereklidir. Bu bakımdan onun koşmasına, tırmanmasına, zıplamasına, atlamasına uygun bir ortam hazırlamak ve bunları yapabilmesi için çocuğa izin vermek zorunlu görünmektedir. Gerek evde gerekse okulda çocuğu zorla hareketsiz bırakmak ailenin ve okulun yaptığı en büyük hatalardan biridir. Oysa biyolojik bir anlam taşıyan hareket, doğal bir istektir.

Demek ki hareket ya da bedensel faaliyet, dışarıdan alınan izlenimlere bağlı zihinsel gelişimde önemli bir etkidir. Çocuğun ilk öğrendiği hareket biçimlerinden birisi el göz koordinasyonudur. Burada eller ve gözlerin paralel çalışması önemlidir. Eller ve gözler arasındaki bu hareket müşterekliliği çok karmaşıktır, mükemmelleşmesi güçtür ve zaman ister. Bu beceri çocuğun becerebildiği en güç işlerden birisidir. İnsan beyninin gelişmesi, ellerin hareketlerdeki dengesi ile bağlantılıdır. Bunun başlangıcı da ilk çocukluk dönemine rastlar.. Sonuçta tüm öğrenmelerin bir duyu-hareket temeli olduğu kabul edilir. Okulöncesi çağı çocuklarının en belirgin özelliklerinden biri hareketli olmaları ise; çocukların bu hareket ihtiyacını karşılayacak en uygun etkinliklerden biri de beden eğitimi çalışmalarıdır. Bu çalışmalar çocuğun kas koordinasyonunun, dayanıklılığının, kuvvet ve esnekliğinin geliştirilmesinde büyük önem taşır. Bunun yanı sıra bu çalışmalar sırasında çocuk daha sağlıklı daha mutlu bir birey olur. Çocuğun kendi kendine bir şeyler yaptığını fark etmesi onun daha güvenli ve bağımsız olmasını sağlar. Montessori'ye göre, çocuğun çevresi ile olan etkileşimi, onun fiziksel ve zihinsel birliğini ortaya çıkarır. Ona göre hareket, çocuğun diğer etkinliklerinden ayrı bir şey değildir. Bu nedenle eğitim programlarında çocuğun hareket edebilmesini sağlayıcı etkinlikler önemli bir yer tutar. Ha-

rekret eğitimi, belli hareketlerin öğretilmesi olarak algılanmamalı, çocuğun stresten uzaklaştırılması ve ruhsal dengesinin sağlanması için araç olarak kullanılmalıdır. Hareket eğitimi denince hareketin keşfedilmesi ve üretilmesi anlaşılmalıdır. Çocuğun problem çözme yeteneğinin geliştirilmesi ve kendini ifade etmesi için yeni keşifler yapmasına, yaratıcı çözümler üretmesine yardımcı olmak için de hareket eğitiminden yararlanılabilir. Hareket eğitimin diğer bir amacı da dayanıklılık, esneklik, çeviklik, kuvvet, sürat, denge, beceri ve koordinasyon gibi fiziksel uygunlukları geliştirmektir.

Okulöncesi dönemde beden eğitimi çalışmalarına sistemli bir şekilde yer verildiği takdirde, çocukların sadece hareket gelişimine değil, sosyal, duygusal, zihinsel gelişimlerine de katkılar olacaktır. Hareket eğitimi (beden eğitimi) çalışmalarının planlanmasında ve uygulamalarında çocukların yaşları, gelişimsel özellikleri ve bireysel farklılıklarının bilinmesi çok önemli bir unsurdur. Çocuğa okulöncesi dönemde verilecek olan sistemli ve programlı bir hareket eğitimi, ona sağlıklı ilgili alışkanlıkları, düzenli olmayı, iradesini kullanmayı ve iş birliği kazandıracaktır. Daha sonraki yaşamında spor yapma alışkanlığının temelleri bu eğitimle atılmış olacaktır. Kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve çeviklik gibi temel beceri unsurları okulöncesi dönemdeki eğitimle gelişecektir.

Çocukların okulöncesinden başlayarak, sportif aktivitelere yönlendirilmesi bencilce hareket etme huylarının değişmesine, kendi aralarındaki sosyal uyumu bozmadan rekabet edebilme yeteneğini kazanmasına ve mücadele duygusunun aşılmasına etki edecektir. Çocuklar, fiziksel aktivitelere ve okulöncesinde önemli bir yeri olan hareketli oyunlara katılarak; iş birliğini, yardımlaşmayı, hoşgörüyü, paylaşmayı, arkadaşlarına ve oyunun kurallarına saygılı olmayı ve duygularını kontrol etmeyi öğrenir. Çocuk bu aktiviteler sırasında vücudunu ve yeteneklerini tanır, kendini ifade etme fırsatını bulur. Yaratıcılık ve problem çözme gibi yeteneklerini geliştirir. Bunun sonunda fiziksel aktiviteler, hareketli oyunlar sonucu elde edilen başarı, çocuğun kendini yeterli hissetmesine, dolayısıyla olumlu bir benlik tasarımı geliştirmesine de katkıda bulunur. Çocuklar kendilerini hareket içerisinde denerler, düşündüklerini oyun şeklinde veya oyun içerisinde sergilerler. Çocuklar, içinde buldukları sosyal çevrede çok çeşitli uyandırıcı etkisinde kalırlar. Çocuğun gelişimi, fizyolojik olarak kendi sahip olduğu kapasiteyle şekillenmeye hazırken, dışarıdan aldığı uyandırıcı onun gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkiler. Okulöncesi çocuğu, içinde bitmek tükenmek bilmez bir enerji ile çevresiyle etkileşim hâ-

lindedir. Kararlarında bazen çok ısrarlı, bazen çok değişik; kendine güven ile güvensizlik arasında gidip gelen bağımsızlık ve bağımlılık boyutlarında ilişkilerini düzenler. En popüler uğraşı oyun aktiviteleri, en güvendiği kişi ise oyun arkadaşlarıdır.

**Kaynak:** <http://www.annecocuk.com>

## Okuma Parçası

Çocuğun sosyal gelişimi için gerekli olan ve insanlarla etkili iletişim kurabilmesinin temellerinin atıldığı arkadaşlık ilişkileri okulöncesi eğitim kurumlarında yoğun olarak yaşanır. Birçok ebeveyn, çocuğunun bulunduğu çevrede yeteri kadar arkadaşı olduğunu söyleyerek çocuğu eğitim kurumuna vermemektedir. Oysa eğitim kurumları çocuğun sadece arkadaş bulabileceği bir yer değildir, ayrıca buradaki arkadaşlık ilişkileri daha organizeli ve işbirliğine dayalı arkadaşlıklardır. Herhangi bir kurumdan eğitim almayan çocuklar ilköğretime başladıklarında ortama uyum sağlamakta zorlanırlar. Uyum süreci birkaç haftayı almaktadır. Çocukların bir kısmında okula karşı bir korku oluşur ve haftalarca bu sorunla mücadele edilir. Okulöncesi eğitimi alan çocuklar, yeni ortama çok çabuk uyum sağlayarak, diğerlerine oranla daha başarılı bir performans gösterirler. Boyut, renk, biçim vb. farklı durumlarda gördüklerini, bu durumlarla ilgili sonuçları ve bütünlük içinde yer alan nesne ve olayları söyleyebilir. Nesne, olay veya olguları çeşitli özelliklerine göre eşleştirebilir, sıralayabilir, gruplandırabilir. Sayma, toplama ve çıkarma ile ilgili birçok işlemi yapabilir. Sayı, geometri, trafik işareti gibi günlük yaşamda çok sık karşılaştığı sembollerini tanıyabilir. Altında-üstünde, içinde-dışında, sağında-solunda vb. konum kavramları ile ilgili verilen yönergeleri uygulayabilir. Zamanla ilgili kavramları, belirli etkinliklerle ilişkilendirebilir ve olayları neden-sonuç ilişkisine göre değerlendirebilir. Karşılaştığı problemleri tanımlayabilir, çözüm yollarını sıralayabilir ve en kolay yoldan çözebilir. Dili gramer kurallarına uygun olarak ve etkili bir şekilde kullanabilir. Duyduğu sesleri birbirinden ayırt edebilir ve seslerin kaynağını ve özelliklerini söyleyebilir. Sürünme, yuvarlanma, çeşitli şekillerde yürüme, tırmanma, atlama, sıçrama vb. bedensel koordinasyonu gerektiren hareketleri yapabilir. Hareket halindeki nesnelere elleriyle yakalama, ayağıyla durdurma, nesnelere uzak mesafedeki bir hedefe atma, topu zıplatma vb. hareketleri yapabilir. Nesnelere doğru bir biçimde takma, çıkartma, şekiller çizme, nesnelere birbiriyle bağlama



vb. el-göz koordinasyonu gerektiren becerileri kazanabilir. Tek ayak üzerinde durma, çeşitli şekillerde çizilmiş çizgiler üzerinde tek ayakla yürüme vb. denge gerektiren hareketleri yapabilir. Büyük ve küçük kasları kullanarak güç gerektiren hareketleri yapabilir. Duygularını fark ederek nedenlerini ve sonuçlarını söyleyebilir, müzik, dans ve resimle ifade edebilir. Ayrıca duygularını denetim altına alabilir. Kendi isteğiyle bir işe başlama ve işi bitirme yeterliliğine sahip olabilir. Canlı varlıklara ve farklı gelişen insanlara karşı daha duyarlı davranabilir. Grup etkinliklerine kendi isteğiyle katılma, grupta sorumluluk almaya istekli olma, sorumluluklarını yerine getirme, grubun kararlarına bağlı kalma gibi akranlarıyla olan ilişkilerini sürdürebilir. Toplumda farklı rollere sahip bireyler ve aynı bireyin farklı rollerinin olduğunu, kendi kültürünün özelliklerini ve başka kültürlerin de olduğunu fark edebilir. Yaşadığı ortamdaki durum ve olayların estetik özelliklerini anlayabilir, çevresini estetik yönünden düzenleyebilir, müzik, resim, bedensel ve el becerilerinde özgün eserler ortaya koyabilir. Okulöncesi eğitim kurumları Milli Eğitim Bakanlığı ve Sosyal Hizmetler Çocuk Esirgeme Kurumu'na bağlı olarak faaliyetlerini sürdürür. Bağımsız anaokulları, ilköğretim okulları içerisinde açılan anasınıfları ve kız meslek liselerinin bünyesinde bulunan uygulama sınıfları Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlıdır. Bu kurumlar resmi ve özel olarak faaliyet gösterir. Çocuk yuvaları, çocuk bakım evleri, çocuk kulüpleri ve çocuk evleri sosyal hizmetler Çocuk Esirgeme Kurumu'na bağlıdır. Ayrıca Üniversitelerin bünyelerinde kurulan uygulamalı anaokulları, anasınıfları ve kreşler ile özel iş yerlerinin çalışanlarının çocukları için açtıkları kurumlar da vardır. Türkiye'de 2005 yılı verilerine göre 0-6 yaş arası çocuk sayısı 7 milyon civarındadır. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi ve özel 12212 adet anaokulu ve anasınıfı bulunmaktadır. Bu sayının yüksek görünmesinin nedeni Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı kamu ilköğretim okullarının bünyesinde bulunan anasınıfların (11230 adet) çokluğundan kaynaklanmaktadır. Özel anasınıfı sayısı sadece 129 adettir. Toplam anaokulu sayısı ise, 783 adettir. Bu kurumlarda yararlanan çocuk sayısı 358499'dur. Bu sayılara göre 7 milyon çocuktan yaklaşık yüzde 5'i okulöncesi eğitimi almaktadır. Okulöncesi eğitim özellikle Avrupa ülkelerinde oldukça önemsenmektedir. Örneğin, Fransa'da yüzde 100, Almanya'da yüzde 70 dolayındadır.

**Kaynak:** Çetin ÖZBEY, Çocuk Gelişiminde Yaşanan Sorunlar, İnkılap Kitapevi, İstanbul, 2006.

## Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. c Yanıtınız yanlış ise, "Gelişim Teorilerinde Hareket Gelişimi Yaklaşımları" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
2. d Yanıtınız yanlış ise, "Çocuğun Bilişsel Gelişiminde Hareket Eğitiminin Rolü" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
3. c Yanıtınız yanlış ise, "Çocuğun Bilişsel Gelişiminde Hareket Eğitiminin Rolü" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
4. e Yanıtınız yanlış ise, "Çocuğun Sosyal Gelişiminde Hareket Eğitiminin Rolü" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
5. d Yanıtınız yanlış ise, "Çocuğun Duygusal Gelişiminde Hareket Eğitiminin Rolü" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
6. d Yanıtınız yanlış ise, "Gelişim Teorilerinde Hareket Gelişimi Yaklaşımları" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
7. e Yanıtınız yanlış ise, "Gelişim Teorilerinde Hareket Gelişimi Yaklaşımları" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
8. b Yanıtınız yanlış ise, "Çocuğun Duygusal Gelişiminde Hareket Eğitiminin Rolü" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
9. e Yanıtınız yanlış ise, "Çocuğun Duygusal Gelişiminde Hareket Eğitiminin Rolü" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
10. d Yanıtınız yanlış ise, "Gelişim Teorilerinde Hareket Gelişimi Yaklaşımları" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.

## Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

### Sıra Sizde 1

Hareket eğitimi; çocuğun sinir kas koordinasyonunu geliştirmek, fiziksel uygunluğunu artırmak, algısal motor gelişimini desteklemek, sosyal-duygusal gelişimini sağlamak ve öğrenme yeteneğinin geliştirilmesini sağlamak, serbest zaman programlama ve değerlendirmeyi amaç edinmiş olmalıdır. Amaçlı ve anlamlı biçimde düzenlenen hareket eğitimi programları çocuğun duygusal, toplumsal ve psikosomatik yönlerini etkiler. Hareket eğitimi kavramı, spor, oyun, dans, alıştırma ve keşfedici hareketleri kapsar. Hareketler yolu ile elde edilen bu deneyimler kendi başlarına bir amaç değil büyüme ve gelişmede sürekli ve etkili temel bir araç olarak düşünülmelidir. Hareket eğitimi sonucunda kazanılan beceriler öğrenilmektedir.

### Sıra Sizde 2

Dolayısıyla, öğrenme sürecinde yer alan algılama, yaratıcı düşünme, depolama, model alma, karar verme, problem çözme vb. çeşitli zihinsel beceriler kullanılmaktadır. Ayrıca beceri öğrenilirken kişi hareketin zaman, güç, alan gibi temel elementlerini, bunlar arasındaki ilişkileri, belli kavramları, kuralları, tekniği, taktiği de öğrenmektedir. Birey hareket etmeyi öğrenirken çok çeşitli zihinsel becerileri de öğrenmektedir.

### Sıra Sizde 3

Hareket eğitimi sosyal becerilerin gelişmesi için doğal bir çevre sağlar. Grupla işbirliği, liderlik, izleyicilik ve grup ile problem çözme becerileri hareket eğitimi yaşantısının önemli bir parçasıdır. Başkalarıyla uyum ve eş güdüm sağlama: Kısıtlı ve dar bir alandan bahçeye ve yakın çevreye açıldığı zaman, çocuğun dolaşma olanakları çoğalır, çevresi genişler, yaşlılarıyla ve yetişkinlerle iletişimi artar. Okulöncesi dönem öğretmeni bu dönem çocuklarını hareket eğitimi sonucunda ortaya çıkardığı başarılı davranışlar sonucunda ödüllendirmeli ve başarısız davranışlar sonucunda onları cesaretlendirerek başarılı davranışlara yönlendirilmelidir. Bu dönem çocukları hatalarını düzeltmek için bizim yardımımıza ihtiyaç duyarlar. Örneğin” evet sıçramanı beğendim, ancak sıçrama yönünde bir yanlışlık oldu. Bu hareketi şimdide tersten deneyelim.”Tarzındaki bir yaklaşım okulöncesi çocuğunu daha istekli hale getirecek ve yapması gereken davranışa daha fazla odaklanacaktır.

### Sıra Sizde 4

Sosyalleşmenin temeli bu dönem çocuğunun sorumluluklarına ve arkadaşları ile uygun etkileşim kurabilmeyle bağlıdır. Çocuklar arkadaşları ile girdikleri etkileşim ve deneyim sonucunda kendi değerinin farkına varmaya başlayacaktır. Bu nedenle okulöncesi sınıflarında grup yapısı düzenlenirken dikkatli olunmalı ve bu grupların çocuklarda olumlu duygular geliştirmesi için çalışılmalıdır. Okulöncesi dönem öğretmeni bu dönem çocuklarını hareket eğitimi sonucunda ortaya çıkardığı başarılı davranışlar sonucunda ödüllendirmeli ve başarısız davranışlar sonucunda onları cesaretlendirerek başarılı davranışlara yönlendirilmelidir. Bu dönem çocukları hatalarını düzeltmek için bizim yardımımıza ihtiyaç duyarlar. Örneğin” evet sıçramanı beğendim, ancak sıçrama yönünde bir yanlışlık oldu. Bu hareketi şimdide tersten deneyelim.”Tarzındaki bir yaklaşım okulöncesi çocuğunu daha istekli hale getirecek ve yapması gereken davranışa daha fazla odaklanacaktır.

### Sıra Sizde 5

Bu dönem çocuklarının dünyası hareket etkinlikleriyle dolu olduğu için hareket eğitimi programları onlara duygusal gelişim fırsatları sunar. Çocukların hareketlerinde elde edecekleri başarı, bir sonraki başarı için itici bir güçtür. İlk başarı olarak kendilerini hareket eden kişiler olarak görmeleri önemlidir. Çeşitli etkinlikler güveni oluşturur. Başarılı çocuklar hareket etmek ister ve başarı devam ederse hareket eğitimi yaşamlarının önemli bir parçası olur. Bu dönem çocukları için başarısızlıkta gelişimin bir parçasıdır. Bir çocuk hareketinde başarılı olamayacağını düşündüğünde, kendisine güveni olmadığından dolayı daha sonraki denemeleri yapmamak için: “Ben yapamam.” diyecektir. Onlara olumlu yaklaşarak ve yeni fırsatlar yaratarak kendileri hakkında olumlu duygular düşünmelerine yardımcı olduğunuzda, yeni etkinliklere katılan, grup içinde katılımcı olmak isteyen, risk alan ve yapıcı olan bireyler olmalarını sağlayabilirsiniz.

## Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Açıkada C., Ergen E. (1990). Bilim ve Spor, Ankara: Büro-tek Ofset, s.110-115,211-216.
- Adrian J. M., Cooper J. (1995). M. Biomechanics of Human Movement. Ed: Spoolman S. 2.press, USA. s.93-100,189-191.
- Alpkaya U. Yaş, (2001). Cinsiyet ve Fiziksel Aktivitenin Reaksiyon Süresine Etkileri, İstanbul: M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi.
- Belka, E. David. (1994). Teaching Children Games: Becoming A Master Teacher. Champaign: Human Kinetics.
- Davies, Mollie. (1995). Helping Children to Learn Through a Movement Perspective. London: Hodder and Stoughton Publishers.
- Dick, Frank W. (1980). Sports Training Principles. London: A and C Black Publishers.
- Dündar U. (2000). Antrenman Teorisi, Ankara: Bağır-gan Yayınevi, 5. Baskı, s. 206-208.
- Gallahue, David L.(2003). Developmental Physical Education for all Children Champaign, Ill. : Human Kinetics,
- Cüceloğlu, Doğan. (1997). İnsan ve Davranışı, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Gallahue, David L. (1982). Understanding Motor Development in Children, New York: John Wiley and Sons.
- Gallahue, David L. (1982). Understanding Motor Development in Children, New York: John Wiley and Sons.
- Gür H. (2000). Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Yeri ve Önemi, Ankara: Bursa Uludağ Ü. Tıp Fak. Spor Hekimliği B. D. 3-5 Kasım, 6. Spor Bilimleri Kongresi.
- Kahl H. Emmel J. (December 2002). The Motor Activity Study Segment as Pilot Study of The Child and Adolescent Health Survey, Gesundheitswesen 64 Suppl 1:S114-8.
- Kalyon T.A. (1990). Spor Hekimliği Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları, Gata Basım evi. S. 123-130.
- Nichols, Beverly. (1990). Moving and Learning: The Elementary School Physical Education Experience. St. Louis: Mosby College Publishing.
- Nurper Özbar, Fatma Çelik Kayapınar. (2004 ). "Okulöncesi Dönem Çocuklarında Hareket Eğitiminin El-Göz Koordinasyonu Süresi Ve Hata Sayısına Etkisi", Antalya: 8. Spor Bilimleri Kongresi Sözel Bildirileri, poster nu.29.
- Özer, Dilara S. ve Özer, Kamil. (1998). Çocuklarda Motor Gelişim. Antalya.
- Pangrazi, P. Robert and Dauer, P.Victor. (1992). Dynamic Physical Education For Elementary School Children. New York: Macmillan Publishers Company.

[http:// www.annecocuk.com](http://www.annecocuk.com)



# Çocukların Hareket Gelişimi ve Beden Eğitiminde Temel Kavramlar

# 3

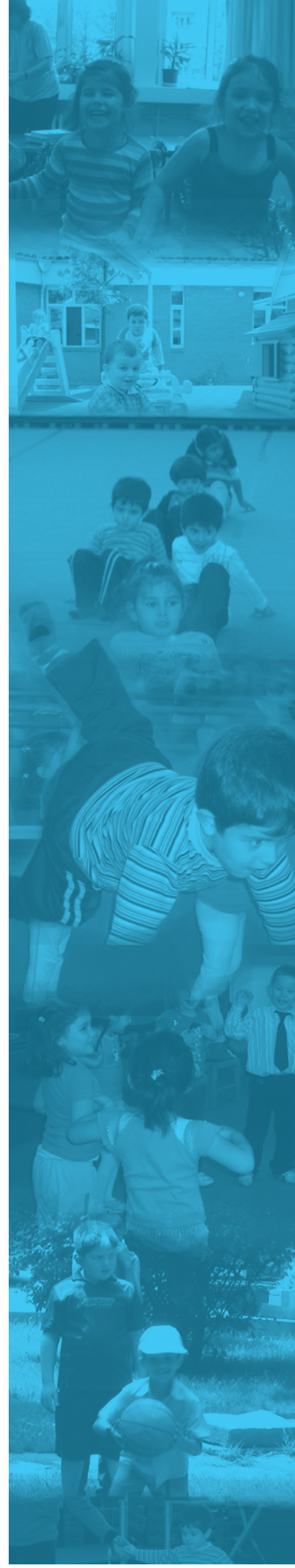


*Bu ünite de okulöncesi dönemde hareket kavramı, hareket ve beceri ilişkisi, insan hareketini anlama ve hareket eğitiminde temel hareket becerilerinin sınıflandırılması üzerinde durulmuştur.*

## **Amaçlarımız**

*Bu üniteyi tamamladıktan sonra,*

- 👁️ hareket kavramını tanımlayabilecek,
- 👁️ hareket, yetenek ve beceri kavramları arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek,
- 👁️ hareket öğretiminde temel konuların neler olduğunu açıklayabilecek,
- 👁️ çocukların nitelikli ve verimli hareketlerine hangi niteliklerin kazandırılması gerektiğini açıklayabilecek,
- 👁️ okulöncesi dönemde temel hareket becerilerinin sınıflandırılmasını açıklayabilecek bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.



### Örnek Olay

Mustafa Bey ve eşi Sema Hanım 5 yaşındaki çocukları Efe'nin son iki yıldan beri evde sürekli atlamak, zıplamak, top oynamak gibi hareketlerinin aşırılığından ve ayrıca sık sık sorular sormasından dolayı sıkıntı duymaya başladılar. Sema Hanım sürekli olarak eşine dert yanmakta ve Efe'nin her gün evde yaptığı yaramazlıkları anlatmaktaydı.

Evelerinin çevresindeki oyun alanlarının eksikliği, Efe'nin arkadaş edinmesini zorlaştırmaktaydı. Bu tür çevresel uyarımların azlığı Efe'nin zamanını evde geçirmesine neden oluyordu. Ara sıra annesi ile dışarı çıktıklarında Efe, çevresindeki biç-bir teblikeyi önemsemeden hareket ediyor, koşuyor, athıyor ve bunları yapmaktan büyük zevk alıyordu.

Bir gün annesi ile gezerken evlerine çok yakın bir okulun bahçesine girmişlerdi. Bahçede ana sınıfı öğrencileri oyun oynuyorlardı. Öğretmen hemen Efe'nin oyuna katılma isteğini hissetmiş ve onu oyuna almıştı. Efe dilediğince oynuyor, koşuyor ve mutluluktan uçuyordu. Eve geldiklerinde babasına yaptığı her şeyi anlatıyor ve ertesi gün yine okulun bahçesine gitmek için ısrar ediyordu. O gece Efe evde, daha önce yaptıklarını hiç yapmadı. Erkenden yatıp uyudu ve rüyasında o gün tanıştığı arkadaşlarını gördü.

Bunun üzerine Efe'nin annesi ve babası çocuklarının, serbestçe ve güvenli bir ortamda hareket etmeye ihtiyacı olduğunu anlayarak, yakındaki bir çocuk yuvasına kayıt ettirdi. Efe'nin sınıf öğretmeninin çocuklarda hareket gelişimi ve hareket eğitimi konusunda yeterli bilgisi olduğunu düşünüyorlardı.

Yuwaya gittikleri zamanlarda çocuklara hareket gelişimi ve hareket eğitimine göre çalışmalar yapılmadığını gördüler. Bunun üzerine Efe'nin sınıf öğretmeniyle görüştüler, bu konuda kendisini geliştirmesini istediler. Efe'nin öğretmeni bu görüşmeden sonra düşünüp, bu ilgili anne babaya bak verdi ve ilgili kaynakları araştırıp, kendisini yetiştirmeye karar verdi.

### Anahtar Kavramlar

- Hareket
- Vücudu Tanıma
- Beceri
- Hareket(Motor) becerisi
- Lokomotor
- Manüpülatif
- Denge
- Alan
- Zaman
- Becerilerin Sınıflandırılması

### İçindekiler

- HAREKET EĞİTİMİNE GENEL BAKIŞ
- HAREKET KAVRAMI
- HAREKET VE BECERİ İLİŞKİSİ
- İNSAN HAREKETİNİ ANLAMA
- HAREKET EĞİTİMİNDE TEMEL HAREKET BECERİLERİN SINIFLANDIRILMASI



## HAREKET EĞİTİMİNE GENEL BAKIŞ

Sağlıklı bir çocuk enerji doludur. İnsanın hayatında, böylesine enerji dolu, böylesine hareketli ve çevresindeki binlerce uyarıya tepkide bulunacağı bir devre daha olmayacaktır. Bu dönemde çocukların doğal çevresinde var olan her şey ve her yer onun hareket ihtiyacını karşılamak için yeterlidir. Okulöncesi dönem, hareketle ilişkin temel becerilerin geliştiği bir dönemdir. Bu temel beceriler koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma gibi hareketlerdir. Bu beceriler, tüm çocuklarda bulunan ve günlük yaşamda çok kullanılan beceriler olduğu için “Temel Beceriler” olarak adlandırılır. Bu dönemde çocuklar hareket ederek öğrendikleri temel becerileri düzenli bir şekilde birbirine bağlamayı ve daha dinamik hale gelen çevrelere cevap vermeyi öğrenir. İçinde bulunduğu dış çevre ve bu çevreden gelen uyarımlar bazı becerilerin kazanılmasını özendirmekte ve kolaylaştırmaktadır. Buna karşın gerekli uyarımların yokluğu da beceri kazanmayı güçleştirmektedir. Uyarıcı bir çevre çocuğun yeni hareketleri öğrenmesini ve hareket kalitesini hızlandırır ve geliştirir. Çevre, çocuğun oyunlarını ve hareketlerini gerçekleştirebileceği doğal bir hareket alanıdır. Doğal çevre çocuktan, içinde bulunduğu durumlara uygun hareketler yapmasını bekler. Böylece çocuğun hareketi öğrenmesini ve hareketlerini çeşitlendirmesini sağlar. Bu nedenle de hareketin çocuk açısından niçin önemli olduğunun ve hareketin nasıl ortaya çıktığının ve çeşitlendiğinin bilinmesi önem kazanır. Öğretmenler tüm çocukların becerilerini geliştirmeli ve böylece kendilerini eksik ya da beceriksiz hissetmemeleri konusunda onlara yardımcı olmalıdır. Okulöncesi dönemde çocuğun kazanacağı kendine saygı, kendini rahat hissetme ve ne yapacağını anlama gibi olumlu duygular iyi bir hareket eğitimi programı ile sağlanabilir. Hareket eğitimi sırasında çocukların hareket etme yollarını ve çözümleri kendileri bulmaları için çocukları cesaretlendirmelidir. Bu dönem çocukları oyun oynarken ve hareket ederken, “en son kim yaptı”, “hangi takım arkada”, “koşuyu kim kazandı” gibi bazı şeylerin farkındadırlar. Öğretmenler ilk öğrenme evrelerinde olan okulöncesi çocukların dikkatini, sonuçtan çok hareketi öğrenme işlemine yöneltmelidirler. Temel hareket kalıplarını öğrenen çocuk hareketin hayatın bir parçası olduğunu hareket ederek öğrendiğini anlar. Hareket eğitiminde daha üst becerilere ulaşmak için çocuklar çevresel olanaklar, uygulama fırsatları, olumlu geri bildirim, iyi hazırlanmış bir program ve öğretmenin teşviki gibi çeşitli olanaklarla karşılaşılırsa hareket becerilerinin kazanımı hızlanabilir. Temel hareketlerin gelişiminde olgunlaşma kadar çevresel ve bireysel faktörler de önemlidir. Temel hareketlerin olgun düzeyde başarılmasının tek yolu ise, çocuğa deneyim ve alıştırma olanağı sağlayan ortamlar sunmaktır.

Hareket eğitimi hakkında günümüzde az eser yayınlanmış olsa da yapılan bilimsel çalışmalarda ortak düşünce, çağdaş toplumlarda okulöncesi çocuklarının televizyon, bilgisayar ve elektronik araç gereçlerin kolay kullanımı ve rahatlığından dolayı pasif bir yaşama doğru yöneldikleri şeklindedir. Bu anlamda çocuklarımız geçmişe göre daha pasif bir yaşam sürmektedirler. Kentleşme de bu pasif yaşamı desteklemektedir. Özellikle büyük şehirlerde apartman içinde yetişen çocuklar, doğal ortamlarda nadiren bulunabildikleri için temel hareket becerilerini yeterince yerine getiremez. Oysa ki çocuk, yaşamın ilk yıllarından son çocukluk dönemine kadar koşmaktan, zıplamaktan, atlamaktan, hareket etmek ve oynamaktan büyük haz duyar. Bu nedenle çocuğun, farklı ilgileri ve hobileri keşfetmeye başladığı 10 yaşına kadar harekete ilişkin temel becerileri kazanması ve bu yaşa kadar hareketlerini çeşitlendirmesi gerekir. Temel becerileri bilmek ve uygulamak daha gelişmiş oyunlar, sporlar, dans ve jimnastik çalışmaları için ön hazırlık olması bakımından gereklidir.

Hareket etmek ve yakın çevrelerini gözlemlemek küçük çocukların dünyalarını tanımlarının ana yollarıdır. Ancak geçmişte bu erken hareket deneyimleri, hareket gelişimi konusunda genellikle çok az bilgiye sahip olan anne, baba sorumluluğu gibi görülürken, günümüzde okulöncesi eğitimcilerinin de temel sorumluluğu olarak kabul edilmiştir.

Bu bölümün amacı, daha sonraki bölümlerde anlatılan okulöncesi döneme yönelik hareket ile ilgili konular için kuramsal bir temel oluşturmaktır. Aynı zamanda da okulöncesi öğretmenleri ve çocuk eğitimi ile ilgilenenler için çocuk hareketlerinin geliştirilmesinin, desteklenmesinin ve zenginleştirilmesinin önemini anlamasına yardımcı olmaktadır.

SIRA SİZDE

1

**Okulöncesi çocukları için uyarım dolu bir çevrenin niçin önemli olduğunu tartışınız.**

## HAREKET KAVRAMI

Hareket, vücudun herhangi bir bölümündeki gözle görülür değişim pozisyonu ve konum değişimidir.

Hareketsizlik, bir nesnenin konumunun bir çizgiye ya da bir yüzeye göre sabit kalmasıdır.

Hareket erken çocukluk döneminin temel dilidir. Çocuklar, kendi ilgi ve duyguları yönünde çevreyi tanıyabilmek ve kendilerini ifade edebilmek için tek yol olarak hareketi kullanırlar.

Hareket, vücudun herhangi bir bölümündeki gözle görülür değişim pozisyonu, vücudun konum değiştirmesidir. Başka bir deyişle, hareket, bir kişiye ya da belirli bir noktaya göre yer değiştirmek olarak tanımlanabilir. Hareket eğitimcileri, hareket kavramını “organize olmuş hareketler serisi” olarak tanımlamaktadır.

Hareketsizlik ise, bir nesnenin konumunun bir çizgiye ya da bir yüzeye göre sabit kalması halidir.

Yukarıda yer alan tanımlardan da anlaşılabilceği gibi hareket, günlük hayatımızın temel bir parçasıdır. Bir çocuk herhangi bir yere hareket etmek istediğinde, çocuğun hareketi başarması için birçok yol vardır. Burada önemli olan çocuğa doğru davranışı göstermek değil, onun farklı hareket yollarını algılamasını sağlamaktır.

Hareket insan davranışı ile başlar ve hareketin olduğu yerde insan vücudu araçtır. Çocuklarda harekete ilişkin istenen sonuçlar giderek artacağı için vücut, hareketi yönlendirmede bir itici güç olarak çalışır.

Özellikle bebekler doğumdan itibaren harekete geçişte kendi ihtiyaçları ve duyguları yönünde hareket etmeye başlarlar. İşte bu içgüdüsel davranış çocuğu harekete geçiren en temel etkenlerden biridir. Büyüme ve olgunlaşmaya bağlı olarak gelişen bu hareket süreci özellikle okulöncesi dönemde hızlı bir şekilde gelişir. Çünkü bu dönemde hareket, cinsiyet ve kültürden etkilenmeden ortaya çıkar ve tüm çocuklar için aynı özellikleri gösterir. Bu dönemde çocuklar yetişkinlerden farklı düşünür ve farklı hareket ederler. Onlar dilin farklı tanımlarını kullanır. Okulöncesi çocukları ağlatan, endişelendiren ya da güldüren olaylar eşsiz ve önceden tahmin edilemeyen şeylerdir. Bu nedenle koşmak, oynamak, nesnelere fırlatmak, şaka yapmak, gülmek atlamak ve zıplamak vb. harekete ilişkin olaylar onların gereksinimleri açısından çok önemlidir. Okulöncesi çocukları için zihinsel ve duygusal gelişimi birbirinden ayırt etmek çok güçtür. Gelişim bir bütün olarak düşünülür. Bu dönemde çocuğun isteklerini, duygularını konuşarak ifade etme yeteneği sınırlı olduğu için, hareketler düşüncelerin sembolü olarak ön planda yer alır. Bazı çocuklar, okulöncesi yıllarına birçok tırmanma ve el becerileri deneme şansı bularak, arkalarında zengin bir beceri deneyimleriyle başlamaktadırlar. Lokomotor ve el becerilerini kapsayan başlıca beceri kalıplarının çoğu, çocuklar okula başlamadan önce olmasına rağmen, okul yaşantısındaki ilköğretimsel programa dans ve spor etkinliklerinde kullanılan lokomotor ve el becerilerinin elde edilmesi ve temel becerilerin daha ince hâle getirilmesini sağlamak için gereksinim duyulur.

Bazı yazarlar, fiziksel hareketin doğumdan itibaren 6-7 yaşlarına kadar erken çocukluk döneminin “temel dili” olduğunu ifade etmektedir. Bu anlamda çocukların kendi ilgi ve duyguları yönünde çevreyi tanıyabilmek ve kendilerini ifade edebilmek için tek yol olarak hareketi kullandıkları kabul edilir. Hareket bir bütün olarak gelişmenin, topluma en iyi şekilde uyum sağlayabilmenin merkezidir.

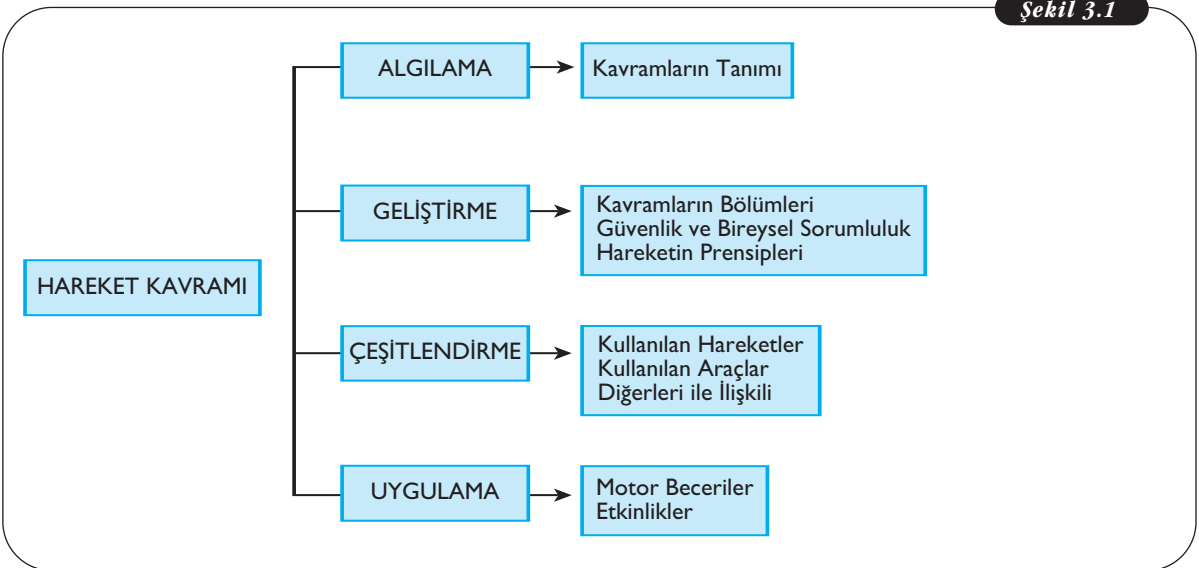
### Okulöncesi dönemi çocuklarında hareketin önemi ile ilgili siz başka neler söyleyebilirsiniz?



Çocuğun yaptığı hareketler ile kendisini ifade etmesi sağlandığında ve çocukların hareket kapasitelerinin artırılmasına yardımcı olduğunda hareket, öğrenmeye dönüşecektir.

Okulöncesi çocuğu, etrafında eğlence yaratan, öğrenmeye özendirilen ve hareket etmeyi sağlayan çeşitli uyarımlar sayesinde çevreyi ve kendi alanı dışındaki diğer alanları öğrenir. Çocuğun yaptığı hareketler ile kendisini ifade etmesi sağlandığında ve çocukların hareket kapasitelerinin artırılmasına yardımcı olduğunda hareket, öğrenmeye dönüşecektir. Bir hareketin öğrenilmesi dört öğrenme işleminden oluşmaktadır. İlk deneyimi içeren **algılama** bölümünde çocuklar hareketlerdeki kavramları keşfetmeye yöneliktir. Örneğin, değişik yönlerle ilgili bir çalışmada çocuklar yönler ile ilgili ileri, geri, sol, sağ, yukarı, aşağı gibi kavramları öğrenmeye çalışır. Yönlerle ilgili öğrendiği bu kavramlar hayatı boyunca hareket ederken kullanılacak kavramlar olarak çocuklarda yerleşmeye başlar. **Geliştirme** bölümünde, çocuklar algıladıkları bu kavramların çeşitli deneyimlerle hareket içinde nasıl olması gerektiği konusunda bilgilerini geliştirir. Geliştirme etkinlikleri boyunca çocuklar kavram için önemli olan hareketin kuralları kadar güvenlik kavramı ile ilgili de bilgiler kazanır. **Çeşitlendirme** bölümü çeşitli hareketler, alet kullanımı, arkadaşları ile birlikte çalışma gibi hareket eğitimi süresince gelişen kavramları içerir. Öğrendiği harekete ilişkin kavramları kullanmak, okulöncesi çocuğunun öğrenme düzeyine bağlıdır. Çocuklar eğer bir kavramla diğerlerini birleştirmek istiyorsa önce kavramları iyi bilmesi gerekir. Hareketin son öğrenme aşaması olan **uygulama** bölümünde çocuklar öğrendikleri hareket kavramlarının her birini birleştirerek yapmaya çalışırlar. Bu aşamada uygulama her zaman basit hareketten zor ve karmaşık hareketlere doğru olmalıdır. Okulöncesi çocukları özellikle grup etkinliklerine yönelmeye başladıklarında, eğer daha önceden kavramlarla ilgili deneyimleri yoksa bireysel olarak problemleri çözmede zorlanacaklardır.

**Sekil 3.1**



Eğer çocuklar, hareketleri yaparken eğlenebildiklerini hissederse, etkinliğe katılımları artacak ve hareket iyi bir şekilde öğrenilmiş olacaktır.

**Yetenek:** Belli bir alanda normalin üzerinde, ancak henüz tam olarak gelişmemiş özellikler bütünü olup, hem kalıttan hem de öğrenmeden etkilenmektedir.

**Beceri:** Minimum enerji ve zaman harcayarak istenilen maksimum sonuçlara ulaşabilmek için bir süreç içinde sıralanan ve kazandırılması öngörülen kas faaliyetleridir.

Bu aşamalara çocuklar çevrelerindeki uyarımlar sayesinde kendiliğinden ulaşabilecekleri gibi arayış ve deneyimler yoluyla da ulaşabilirler. Eğer çocuklar, hareketleri yaparken eğlenebildiklerini hissederse, etkinliğe katılımları artacak ve hareket iyi bir şekilde öğrenilmiş olacaktır. Okulöncesi dönemde yapılan etkinliklerin her birinde çocuklar eşit olarak ve değişik şekillerde rol almalıdır. Okulöncesi öğretmenleri, bu ilkeye dikkat etmezlerse yetenekli ve yeteneksiz çocuk arasındaki fark daha da artacaktır. Bunun sonucunda da az yetenekli olan çocuk kendini yetersiz hissederek etkinlikten ayrılacaktır.

Okulöncesi dönemde çeşitli hareket etkinliklerini içeren iyi bir hareket eğitimi programı, çocukların tüm gelişiminde hayati bir önem taşır. Bu yaşlarda oyun şeklinde basit koşullar ve atlayışlar yapan bir çocuk, bunu yavaş yavaş geliştirecek, aynı yaşlardaki daha önce hiç atlayış yapmamış bir çocuktan daha ileri seviyede olacaktır.

## HAREKET VE BECERİ İLİŞKİSİ

Hareket terminolojisinde kullanılan beceri ve yetenek kavramları genellikle birbirine karıştırılmaktadır. Hareket eğitimi çerçevesi içinde bu iki kavram aşağıdaki şekilde tanımlanmaktadır.

Yetenek, belli bir alanda normalin üzerinde, ancak henüz tam olarak gelişmemiş özellikler bütünü olarak tanımlanmakta ve hem kalıttan hem de öğrenmeden etkilenmektedir. Yetenek genel olan ve uzun süre kalan bir nitelik olarak düşünülür. Beceri, minimum enerji ve zaman harcayarak istenilen maksimum sonuçlara ulaşabilmek için bir süreç içinde sıralanan ve kazandırılması öngörülen kas faaliyetleridir. Beceri göreve özgüdür ve deneyimle kazanılır. Örneğin; oyun içinde herhangi bir nesneyi kontrol edebilmek ve hedefe atabilmek.

Beceriler, belirli bir şekilde birbirini takip eden tepkilerin, belirli bir hedefe göre organize edilmesidir. Hareket (motor) becerilerine ilişkin etkinlikler, kalıplaşmış hareket biçimleri gibi doğuştan getirilmemiştir. Ancak öğrenmeyle kazanılabilirler. Beceriler alıştırma ve tekrarlarla derece derece mükemmelleşirler. Bir becerinin yapılabilmesi, birtakım zihinsel faaliyetleri ve işlemleri gerektirmektedir. Bu bakımdan, beceriyi oluşturan davranışın belirli bir sistem içerisinde nasıl yapılması gerektiğinin anlaşılması gerekir.

SIRA SİZDE

3

### Hareket kavramı içerisinde becerinin rolünü ve önemini tartışınız.

Becerilerin kendi doğasından gelen birtakım özellikleri vardır. Bu özellikleri şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Becerilerin organize edilmiş bir sıra içinde yapılması gerekmektedir. Örneğin; tek bir kas hareketini beceri olarak tanımlamak doğru değildir.
- Becerilerin temelini oluşturan ana öğelerden biri zamandır. Bireyin değişen duruma göre zamanında tepkide bulunması beceri seviyesini belirlemede bir göstergedir.
- Becerinin ortaya çıkması, organizmanın çeşitli organları arasındaki birlikte çalışmayı ve uyumu gerektirir.
- Beceri gerektiren bir hareketin öğretilmesinden önce en azından birkaç kez uygulama yapılması gerekmektedir.
- Beceriler düşük bir enerji harcaması ile ortaya çıkmalı ve belirli bir amaca yönelik olmalıdır.
- Bireyin herhangi bir beceriyi yerine getirebilmesi, bireyin olgunluğuna, zeka seviyesine ve sağlıklı bir sinir sistemine sahip olmasıyla doğru orantılıdır.

Hareket eğitimi kapsamında yoğun olarak geliştirilmeye çalışılan hareket (motor) becerisi üç aşamada gelişim gösterir. Okulöncesi öğretmenleri hareket (motor) beceriyi geliştirme çalışmalarında aşağıda yer alan üç aşamayı göz önünde bulundurmalıdırlar.

## 1. aşama

- Çocuklar hareketi öğrenirken birçok hata yapar ve bunlar büyük hatalardır.
- Çocuklar hareketlerinin kontrolünde zorluklar yaşar.
- Hareketin uygulanmasında çok değişkenlik ve istikrarsızlıklar vardır.
- Öğretmen hareketi göstererek ve sözel bildirimlerle çocuklara yardımcı olur.

## 2. aşama

- Çocuklar hareketi öğrenirken daha az hata yapar ve bunları kendileri düzeltir.
- Hareketleri yaparken çevreden ipucu almaya çalışır.
- Değişik dış etkenlere karşı hareketlerini düzenleyebilir.
- Hareket becerisinin uygulanması istikrara kavuşur.

## 3. aşama

- Hareket (motor) becerisinin öğrenilmesinin son aşamasıdır.
- Bu aşamada çocuk birden fazla hareket yapabilir.
- Kendine güven duyar, çok az hata yapar, hataları saptayıp düzeltebilir
- Otomatikleşme gibi kabul edilen hareketleri doğal bir alışkanlık ile yapar.

Bu özellikler çerçevesinde hareket bilimciler beceriyi çeşitli şekillerde sınıflandırmışlardır. Bunlardan en belirgin olanlar, açık ve kapalı becerilerdir.

Açık beceriler, çevrenin sürekli değiştiği ve kişinin tepkisini etkin bir şekilde planlayamadığı durumlara denir. Başka bir tanıma göre, hareketin diğer kişi ve nesnelerin konumu, hızı ve zamanlamasına göre düzenlendiği becerilere açık beceriler denmektedir. Açık becerilerde çevre sürekli olarak hareket halindedir, dolayısıyla tahmin edilemez. Açık becerilerin öğrenilmesi kapalı becerilere göre daha zordur. Açık beceriler öğretilirken ortam çeşitlendirilmelidir. Çocuklar farklı tepkileri vermeyi öğrenmelidir. Örneğin sürekli olarak sabit bir noktadan gelen topu tutma çalışması okulöncesi çocuklarda bir gelişme sağlamayacaktır. Çünkü,

- Çocuklar topun farklı hız, yükseklik ve yönlerini birbirinden ayırmaya hazırlanmamıştır.
- Çocuklar topun varış zamanını ve yerini kestiremeyecektir.
- Çocuklar duruma uygun davranışı planlamayı ve başlatmayı beceremeyecektir.

**Açık beceriler:** Çevrenin sürekli değiştiği ve kişinin tepkisini etkin bir şekilde planlayamadığı durumlara denir.

*Havadan gelmekte olan bir balonu yere değmeden tekmelemek açık bir beceridir.*

**ÖRNEK**

Kapalı beceriler, açık becerilerin tersine çocuğun hareket sürecinde tahmin edilebilen ve kimi zaman sabit çevresel etkilere göre hareketlerini gerektiren becerilerdir. Kapalı beceriler hareketin çevre faktörlerine uyumunu gerektiren becerilerdir. Çevre sabittir, hareket etmez. Çevredeki öğelerin konumları yeteneğin uygulanmasının öncesinde ve sonrasında aynıdır. Çevrenin değişken ancak ortamın kestirilebilir olduğu durumlar altında da gösterilen davranışlar kapalı beceri olarak nitelendirilir. Çünkü çevrede meydana gelen değişimler ya kestirilebilirler ya da çalışarak öğrenilmişlerdir.

Topu belirli bir hedefe atma kapalı bir beceridir.

**Kapalı beceriler:** Açık becerilerin tersine çocuğun hareket sürecinde tahmin edilebilen ve kimi zaman sabit çevresel etkilere göre hareketlerini gerektiren becerilerdir.

*Oyun içinde çocuk, arkadaşlarının hareketlerini ya da belli bir hedefin durumunu gözlemlemeli ve arkadaşının bir sonraki hareketinin ne olacağını düşünebilmelidir.*

**ÖRNEK****İNSAN HAREKETİNİ ANLAMA**

İnsan hareketi, " karmaşık bir makine " olarak adlandırılabilir. Çünkü çok farklı bölümler hareket içinde yer almaktadır. Bu yapıların her biri hareket eğitimi için eş-

Hareketin öğretiminde zaman, kuvvet, akış ve denge olarak ifade edilen hareketin nitelikleri önemli etkenlerdir.

**Çocuğun hazır bulunuşluk düzeyi:** Çocuğun öğrenmeye hazır olduğu, onun en az çaba ile en etkili biçimde öğrenebileceği seviye olarak tanımlanır.

**Hareket eğitiminde temel konular:**

- Vücut Tanıma
- Alan

**Vücut Tanıma**

- Vücut üyelerini isimlendirme, gösterme.
- Vücut üyelerinin birbirleri ile ilişkisini gösterme.
- Vücut bölümlerinin şekli hakkında fikir yürütme.
- Vücut bölümlerinin yapabileceği hareketleri gösterme.
- Vücut dilini anlama.
- Vücut bölümlerinin gerilmesi ve gevşemesinin farkında olma.

siz fakat önemli bir yardımda bulunur. Bu nedenle hareketin öğretiminde zaman, kuvvet, akış ve denge olarak ifade edilen hareketin nitelikleri önemli etkenlerdir.

Okulöncesi dönemde hareketleri uygulamada çocuğun hazır bulunuşluk düzeyi önemlidir. Çocuğun hazır olması onun en az çaba ile en etkili biçimde öğrenebileceği seviye olarak tanımlanır. Çocuğun ne zaman hazır duruma geldiğini öğretmenin belirlemesi gerekir. Bu hazırlık durumunu belirlemek genellikle zordur. Eğer bu zamanı belirlemek için iyi bir süreç izlemezseniz, çocuktan kendi seviyesinin üzerindeki becerileri isteyebilir ve bunun sonucu olarak da çocukta öfke ve etkinliğe karşı bir soğuma meydana getirebilirsiniz. Böylesi olumsuz bir durumla karşılaşmamak için, uygulayacağınız hareket eğitimi programını konularına göre iyi planlamalısınız. Unutmayın çocuk hareket eğitim programına ne kadar erken katılırsa hareketin ne anlama geldiğini ve günlük hayatın içinde nasıl kullanıldığını da öğrenmesi o kadar erken olacaktır. Okulöncesi dönemde çocuklar iyi planlanmış bir hareket eğitimi programına katılmazlarsa, büyüdükçe daha fazla grup yönelimli oldukları için bireysel olarak harekete ilişkin problemi çözmede zorlanacaklardır. Bu planlamayı yaparken aşağıdaki konulara dikkat etmeniz, nitelikli bir program hazırlamanızda size yardımcı olacaktır.

## Hareket Eğitiminde Temel Konular

Hareket eğitimi içinde temel konular etkili ve yeterli hareket gelişiminin temelidir. Kavramlar, hareket eğitiminin içeriğini ve alanlar ile ilişkili bilgilerin gelişimini sağlar. Hareketin konusuna göre, belirli bir düzeyde ya da belirli bir yönde hareket etmenin değişik yollarının öğretilmesi, hareket eğitiminin temel konuları içerisinde değerlendirilir.

Cooper kavramları, “üzerine yeniden deneyimlerimizi asabileceğimiz askılar” olarak açıklar. Yeni bir bilgi hangisine uygun gelirse, o askının üzerine asılır ve daha sonra hiçbir şüpheli ek bilgi eklenemez. Hareket eğitiminde bu temel konular, alan (Nerede hareket yapılır?), vücut tanıma (Vücut ne yapar?), yön, koşu yolu ve oran şeklinde ifade edilir.

## Vücut Tanıma

Vücudun tanıtılmasının amacı, çocuklara hareket kabiliyeti kazandırmak ve vücutları ile hangi hareketleri yapabileceklerini onlara göstermektir. Hareketleri iyi yapan çocukların çok azı vücut kapasitelerini tam olarak kullanabilirler. Vücudun tanınması ile çocukların dikkatleri, kendilerini hareket ettiren vücut bölümlerine odaklanır. Okulöncesinde çocuklar, çeşitli yönlerde hareket ederek (öne-arkaya-sağa-sola-aşağı yukarı) bilgi sahibi olurlarken aynı zamanda da hareketi yöneten vücut bölümlerini keşfedebilirler. Vücudu tanımaya ilişkin yapılan etkinliklerin temel amacı çocukları hareket edenler olarak kendileri hakkında bilgilendirmek ve hareketler aracılığıyla vücudun farkındalığını artırmak ve neler yapabileceğinin anlaşılmasını kazandırmaktır. Hareket eden çocuklar vücudunun bölümlerini ve vücudunun hareket yetenekleri hakkında bilgi sahibi olamayabilirler. Çocuklar kendilerine sağlanacak bu tür etkinliklerle kendilerini ve hareket eden vücutlarını tanıyabilirler. Böylece çocuklar vücudunun birçok bölümden oluştuğunu ve hepsinin bir ismi olduğunu tanımaya başlayacaktır. Okulöncesi dönem çocukları becerilerini kullanmadan ve öğrenmeden önce vücut bölümlerinin fonksiyonunun nasıl olduğunu anlamalıdır. Hareket ile vücudun bölümleri ilişkisini anlama üç kısımda gerçekleşir. Bunlar bazı vücut bölümlerinin destekleyici ve desteksiz fonksiyonlar için kullanılması, herhangi bir eylemde vücut bölümlerinin uyum içinde olması, bazı



vücut bölümlerinin hareketsiz, bazılarının hareket halinde olması veya ters tarafa hareket etmesidir. Bunun yanında okulöncesi dönem çocuklarında vücudun tanınmasının gerçekleşmesi iletişimde vücudun kullanımını da ön plana çıkarmaktadır. Böylece vücut dilini kullanarak arkadaşları ile kurulan iletişimi tanıma kadar, yaratıcı hareketin önemini de anlayacaktır.

### Hareket eğitimi kapsamında vücudu tanımının önemi ve rolünü tartışınız.



Okulöncesi çocuklarda vücudun tanınmasını geliştirmek için şu özellikler üzerinde durulabilir:

- Kendilerinin ve arkadaşlarının vücut üyelerini isimlendirme ve yerlerini gösterme: Çocuklar hareketlerini etkili bir şekilde yapabilmek için vücut üyelerini öğrenmelidir.
- Hareket halindeyken vücut üyelerinin birbirleri ile ilişkisini gösterme: Çocuklara hareket ederken, bazı vücut üyelerinin harekete destek olduğu, bazı vücut bölümlerinin hareketsiz kaldığı, bazı vücut bölümlerinin ise birlikte ya da zıt hareket ettiği öğretilmelidir.
- Vücut bölümlerinin şekli hakkında fikir yürütme: Vücut bölümlerinin bir harekete nasıl yardım ettiğini anlamak, çeşitli hareketleri uygulayabilmede vücudun etkili kullanımı için önemlidir. Çocuklar yuvarlak, bükülü, düzgün ve gergin vücut şekillerini tanırlar.
- Vücut bölümlerinin yapabileceği hareketleri gösterme: Okulöncesi çocukları motor becerileri başarılı bir şekilde öğrenmeden ve kullanmadan önce vücut bölümlerinin fonksiyonlarını öğrenmelidir.
- Konuşmada vücut dilinin kullanılmasını anlama: Çocuklar, duruş ifadeleri ve hareketleri ile iletişim kurulabileceğini fark ettikçe kendilerini çevreye daha rahat ifade etmeye başlarlar. Mutlu ya da kendisini kötü hisseden bir insan gibi hareket etmek, arkadaşlarını güldürmek, bir palyaço olmak gibi duyguların anlatılmasında vücut dilinin kullanılmasını öğrenirken, yaratıcılıklarının gelişmesine de yardımcı olacaklardır.
- Vücut bölümlerinin gerilmesi ve gevşemesinin farkında olma: Gevşeme ve germe hareketlerinin vücudu rahatlatmaktaki rolünün öğretilmesi, çocuklarda hareket içerisindeki vücut bölümlerinin farklı çalıştığı duygusunu geliştirir. “Bulutlar üzerinde yürüdüğünüzü düşünün.” veya “Kar tanesi olabilir misiniz?” ya da “Bir aslan kadar öfkeli olabilir misiniz?” gibi keşfetmeye dayalı hazırlanan etkinlikler ile gevşeme ve germe arasındaki ilişkinin kurulması sağlanabilir.

Okulöncesi çocuklara vücudu tanımaya yönelik bilgiler öğretilirken iletişimde vücut kullanımını anlama, bir diğer ifade ile, vücut dili kullanımını da öğretilir. Bu dönem çocuğu vücudu etkin kullanmada yüz ifadelerini, vücut hareketlerini, tavırlarını, mimiklerini bilinçsizce kullanarak yaptıkları iletişimi bilinçli hale dönüştürebilir. Bu sayede okulöncesi çocuğu algılama, vücut hareketleriyle yaptığı iletişimin farklı yollarını arar; iletişim kurulabilecek farklı yolları keşfeder, vücut dilini kullanarak arkadaşlarıyla kurulan iletişimi tanıma kadar yaratıcı hareketin önemini de anlamaya çalışır.

Okulöncesi çocuklarda vücudun dilinin kullanımını geliştirmek için şu tür çalışmalar üzerinde durulabilir:

- Doğum günü partisine davet edildiyse, kendinizi nasıl hissedersiniz? Bize gösterin.
- Dizinizi bir yere çarptınız, duyduğunuz acıyı bize gösterin.

- Sevdiğiniz bir hayvan olduğunuzu farz edin. Bunu arkadaşlarınıza ses çıkar-madan nasıl gösterebilirsiniz?
- Bir arkadaşınızla beraber sevinme duygusunu seçin. Bu duyguyu harekete geçirin. Hisselerinizi göstermek için neler yaparsınız?
- Bir arkadaşınızla beraber siz sevinme duygusunu arkadaşınız üzülme duy-gusunu seçsin. Bu duyguları karşılıklı olarak harekete geçirin. Hisselerinizi göstermek için ne yaparsınız?
- Sandalye olmadan sandalyeye nasıl oturulur bize gösterin.
- Genel alanda hareket ederken mutlu bir insan gibi hareket edebilir misiniz?
- Bir palyaço olduğunuzu düşünün. Bizleri güldürmek için ne yapardınız? Hangi tür hareketleri kullanırdınız?

## Alan

İnsan hareketlerini incelerken, insanın boşlukta doldurduğu yeri anlamının önemi büyüktür. Hareketlerdeki başarı insanın boşlukta ait olduğu yeri başarıyla doldur-masına bağlıdır. Alanı anlamak, hareket eğitiminin önemli bir parçasıdır. Kendi ala-nı ya da bireysel alan, insanın doğal vücut alanını da içine alan insanın çevresinde-ki alandır. Eğer okulöncesi çocukları arkadaşlarıyla alanında etkili bir şekilde oyna-yacaklarsa kendi alanları hakkında bilgiye sahip olmalıdırlar. Çocuklar alan içinde ne kadar fazla nesneyle çalışırlarsa o kadar fazla alanlara gereksinim duyulacağını anlayarak değişik biçimlerde hareket etmeyi keşfederler. Okulöncesi çocuklarda “alan” kavramına yer verirken aşağıdaki çalışmalar ile farkındalık geliştirebilirsiniz:

- Kollarınızı açın. Bir noktada dururken ne kadar uzağa erişebiliyorsunuz? Uzandığınız alan kadar kapladığınız yer, sizin bireysel alanınızdır.
- Alan ne kadar geniştir? Ne kadar yüksek olabilir? Ne kadar alçak olabilir? Vücudunuzun şeklini havada çizin bakalım. Ellerinizden başka bir bölümü-nüzle kendi alanınızın her yerine dokunabiliyor musunuz?
- Mümkün olduğu kadar fazla yer kaplamak için vücudunuzun bölümlerini ne kadar hareket ettirebiliyorsunuz?
- Arkadaşınızla çalışın, sırayla birbirinize kendi alanlarınızı gösterin.
- Genel olarak alanınız içinde arkadaşlarınıza dokunmadan hareket edin ve durun. Kendi alanınızı belirleyin, Kendi alanınız arkadaşınızın alanı içinde mi?
- Genel alanda arkadaşınızla hareket edin ve arkadaşınızdan uzak olun. Biraz arkadaşınıza yakın hareket edin. Arkadaşınızın alanından uzak durabiliyor ve kendi alanınızı koruyabiliyor musunuz?

Hareket eğitimi programı hazırlayan öğretmenin dikkat etmesi gereken konular:

- Kişisel Alan
- Genel Alan
- Seviye
- Yön
- Koşu Yolu
- Oran

## ÖRNEK

*Çocuklar oyun oynarken kendi vücutlarının kapladığı kişisel alanın tüm bölümlerini kavrayabilirler.*

Hareket eğitimi program içeriği hazırlayan öğretmenin şu konulara dikkat et-mesi gerekir:

- **Kişisel Alan:** Bir bireyin kendi vücudunun kapladığı alandır. Çocuklar ar-kadaşları ile hareket ederken kişisel alanlarını öğrenmelidir.

SIRA SİZDE

5

**Sizce hareket eğitiminde alan kavramının öğretilmesi niçin önemlidir? Tartışınız.**

- **Genel Alan:** Birey ve nesne sayısı ile alanın fiziksel boyutları arasındaki de-ğişen hareketler için mevcut olan alandır. Çocuklar hareketlerini, değişen alana uyum sağlamak için öğrenirler ve daha sonra genel ve kişisel alanlar arasındaki ilişkiyi geliştirirler.

Çocuklar genel alanın köşeleri, ortası ve yanları hakkında bilgiler edinerek genel alan içinde daha rahat hareket edebilirler. Genel alanı belirlemek için bütün alanı kullanmak ve alanda arkadaşları ile birlikte hareket etmek için çalışırlar. Çocuklar nesnelere ve arkadaşlarıyla etkinliklere katıldıkça çeşitli hareketleri öğrenirler. Bu hareketlerin öğretilmesinde okulöncesi öğretmenleri çocuklarda **genel alanda** hareketleri geliştirmek için şu özellikler üzerinde durulabilir:

- Kullanılacak alanı belirledikten sonra, çocuklardan sadece bu alan içinde hareket etmelerini isteyin. Çocuklar bu alan içinde hareket ederken, belirlenen alan dışına çıkmamaları ve kullanılan alanın onların genel alanları olduğu konusunu vurgulayın.
- Belirlenen alan için çocukların çabuk hareket etmelerini ve verilen işaretlerle durmalarını isteyin ve alan dışına çıkanları uyarın.
- Çocuklara kendilerinin boyama fırçası olduklarını ve kendi alanlarını boyamalarını isteyin ve boyanmamış alan kalmaması için onları uyarın.
- **Seviye:** Seviye, alanın yüksekliğidir. Yüksek seviye omuzların üzeri, orta seviye omuz ve kalça arasındaki bölge, alçak seviye ise, kalça altı olarak tanımlanabilir.

Çocuklar vücut bölümlerinin nasıl şekiller alabildiğini öğrenerek etkinlikler içinde daha verimli hareket edebilirler. Ayrıca okulöncesi çocukları her seviyede çeşitli şekillerde hareket edebilme ile nesnelere hareket ettirmeyi, birden fazla seviyede vücut üyelerini kullanmayı ve her seviyeden diğer bir seviyeye geçerken vücudunun farklı seviyelerde nasıl hareket ettiğini keşfederler. Okulöncesi öğretmenleri çocuklarda **alan yüksekliği** algısını geliştirmek için şu özellikler üzerinde durabilir:

- Kollarınızı yukarı kaldırarak genel alan içinde vücudunuzu en yüksek düzeye ulaştırın.
- Omuzlarınızdan yukarı olan vücut bölümleriniz sizin yüksek seviyenizdir. Bu seviyede hangi vücut bölümleri bulunur? İsimlerini söyleyerek gösteriniz.
- Kollarınızı yukarı kaldırarak genel alan içindeki en yüksek düzeye ulaşın. Aşağı seviyede kalan vücut bölümlerinizi gösteriniz.
- **Yön:** İleri, geri, sol, sağ, yukarı ve aşağı olmak üzere altı tane yön vardır. Yön harekete öncülük eden vücut bölümü ile tanımlanır. Çocuklar genel alanda farklı hareketler yaparak yönleri tanımaya çalışırlar. Okulöncesi çocuğu özellikle sağa ve sola hareket etmede zorluk çekebilirler. Onlara kolaylık sağlamak amacıyla yana doğru dönme bu yönlerin yerine kullanılabilir.

Çocuklar, oyunda daha etkin olabilmek ve farklı hareket alanlarını bulabilmek için vücut bölümlerinin hareketi ile hareket yönünü kontrol etmeyi öğrenebilirler. Çocuklar bir nesneyle çeşitli yönlerde hareket ederek her bir yönde çeşitli hareket kalıpları geliştirirler. Çocuklara sağ, sol, ön, arka ve yukarı, aşağı yönlerini hareket ederken kullanabilmeleri için aşağıda yer alan etkinlikler üzerinde durulabilir:

- Genel alanda öne doğru hareket etmeye başlayın. İşaret verildiğinde yönünüzü değiştirin. Hangi yönleri seçtiniz? En çok hangisinden hoşlandınız? Neden?
- Yerde otururken, parmaklarınızı zeminde öne doğru hareket ettirin. Arkaya doğru hareket ettirebilir misiniz? Bu hareketi vücudunuzun başka bölümleriyle tekrarlayın.

- Arkadaşınızla yüz yüze gelin ve onun hareket ettiği yönde hareket edin. Hangi yönle hareket ederken zorlandınız? Başka kolay hareket edilecek yönler var mıdır?
- Genel alanda hareket ederken, işaret verildiğinde hareketi ve yönü değiştirin. En çok hangisinden hoşlandınız? Söyleyin.
- **Koşu Yolu:** Koşu yolları, alandaki düz, dalgalı ya da zig-zag hareket çizgileridir. Hareketin çeşitlendirilmesinde çocuklar, tek başına, arkadaşları ile ya da nesnelere ile çeşitli şekillerde hareket etmeyi keşfederler. Etkinlikler içinde çocuklar eşli olarak sağa, sola, ileri, geri ve zıt yönle hareket ederek genel alan içinde farklı hareket yönlerinin olduğunu algılayabilirlerse yaptıklarından büyük zevk alacaktır. Ayrıca hareket ederken mevcut koşu yollarındaki nesnelere ve arkadaşlarının kullandığı koşu yollarını göreceği diğer koşu yollarını denemeye başlayacaktır. Öğretmenler hareket eğitimi kapsamında koşu yollarını çeşitlendirmek için şu etkinlikleri uygulayabilir:
  - Çocukların eşli olarak koşu yollarında koşmalarını sağlayın. Eşlerden birisi koşarken diğeri öbürünü takip etsin ve koşu yollarının adını söylesin.
  - Etkinlik alanında belirlediğiniz noktalar arasında önce düz koşu, sonra zig-zag koşular yapmasını sağlayın.
  - Çocuklar önce düz koşu yaparken öğretmenin “değiştir” komutuyla diğeri bir koşu yoluna geçmelerini sağlayın.
  - Yere koşu yollarını çizin. Öğrenciler isimlerini söylediğiniz koşu yollarını bulsunlar.
  - Çocukların çember, top veya diğeri nesnelere kontrol ederken çeşitli koşu yollarını denemelerini ve değiştirmelerini sağlayın.
- **Oran:** Oran, kişisel alanla vücut arasındaki ilişkiyi ya da vücut bölümleri arasındaki nesnelere ilişkiyi içerir. Bunlar büyük, küçük, uzun, kısa, geniş, dar, yakın ve uzak gibi kavramlardır. Çocuklar hareket eğitimi kapsamında bu oranları tanırlar ve hareket ederken hepsini gösterebilirler. Çocuklar çeşitli şekillerdeki nesnelere ile hareket ederek, vücut bölümlerinin kişisel alanda nasıl farklı şekillerde alabildiğini öğrenirler. Oran kavramının çocuklara öğretilmesi için aşağıda belirtilen özelliklerin etkinlikler içinde kullanılmasına dikkat ediniz.
  - Çocukların kişisel alanda en büyük şekli yapmalarını sağlayın.
  - Etkinlik alanında belirlediğiniz bir yere çocukların mümkün olduğunca yaklaşmalarını, sonra da uzaklaşmalarını sağlayın.
  - Çocukların genel alanda hareket ederken mümkün olduğunca geniş şekiller yapmalarını sağlayın. Bu hareketi yaparken vücudunun hangi bölümlerini kullandığını söylemesini isteyin.

## Hareketin Nitelikleri

Vücudun hareket kapasitesini anlamayı geliştirme ve alanda hareket etmeye ek olarak, çocuklar hareketi etkileyen diğeri etkenleri de denemeye gereksinim duyarlar.

Hareketin nitelikleri verimli bir şekilde hareket etmenin kuralları ile yakından ilgilidir. Bu kavramlar çocukların nitelikli hareket yapabilmesini ve nesnelere ilişki kurabilmesini sağlar. Birçok hareket aşağıda belirtilen hareketin niteliklerinin kullanılmasını gerektirir.

- **Zaman:** Zamanı keşfederken, çocuklar hızlarının ölçüsünü ve kendi ritimlerinde ya da verilen bir ritimde ritmik olarak hareket ederek zamanın farkına varırlar. Bu nitelik, hareketin sürati ve sürekliliği ile ilgilidir. Çocuklar değişik hareketler yaparken hızlarını kontrol etmeyi öğrenirler. Zaman kavramının uygulanması hızı ayarlama, verilen bir ritimde hareket etmede, yönü koşu yollarını ayarlama zamanlanın önemini anlarlar.
- **Kuvvet:** Kuvvet bir nesneyi ya da bir bireyi hareket ettirmek için gerekli olan enerjidir. Kuvvet, becerilerin uygulanmasında yardımcı olarak kullanılır. Çocuklar hareketi yaparken nasıl kuvvet uygulayacaklarını ve vücutlarını nasıl durdurabileceklerini bilmek zorundadırlar. Aynı zamanda çocuklar kuvvetin kaslarının kasılması ile yapıldığını ve bu kuvvetin çok kuvvetliden çok zayıfa doğru değiştiğini öğrenmelidir. Böylece kuvvetin değişen derecelerini anlamak için vücudun bölümlerini kullanmayı ve hareket içinde kuvvetin ne kadar önemli olduğunu öğrenir. Ayrıca çocuklar nesnelere hareket ettiren kuvvete ihtiyaçları olduklarını keşfederler.
- **Akış:** Akış, hareketin birbirini takip etmesi anlamına gelir. Akış, hareketleri doğru bir şekilde birleştirme yeteneğidir. Eğer hareketin bir sürekliliği varsa akış özgürdür. Eğer hareketin vücudu sınırlayan kontrolleri varsa akış sınırlıdır. Hareketin sonunda ya da herhangi bir yerde hareketi durdurabilmek ve bir hareketin bölümlerinin düzgün olarak birbirine bağlı olmasıdır. Çocuklar hareketin kolay birleşimleriyle hareket etmeye başlarlar. Hareketleri doğru olarak birleştirmek içinde farklı beceriler kullanırlar. Çocuklar hareket sırasında yönün, seviyenin, koşu yollarının değişimiyle ve ayrıca dengenin, kuvvetin ve zamanın değişimiyle hak etlerini birleştirmeyi keşfedeceklerdir.
- **Denge:** Bütün hareketler dengenin bir an için kaybolması ve tekrar kazanılması ile yapılır. Hareketi anlamada, vücuttaki bölümlerin dengeyi sağlamadaki rolü büyük önem taşır. Böylece çocuklar alan içerisinde hareket ederken denge kaybı ve kazanımı gerektiğini ve statik denge ile dinamik denge arasındaki farkı anlayabileceklerdir. Böylece nesnelere dengeleme ve nesnelere diğer objeleri dengelemeyi keşfedeceklerdir. Denge kazanımına özgü etkinliklerde denge kavramının sıklıkla uygulanması, çeşitli bireysel ya da arkadaşlarıyla beraber çalışılan çocuklarda vücut pozisyonlarını ayarlamayı ve becerileri sergileyebilmesi açısından çok önemlidir.

Verimli hareket kavramı çocukların nitelikli hareket yapabilmesini ve nesnelere ilişki kurabilmesini sağlar.

Hareketin Nitelikleri:

- Zaman
- Kuvvet
- Akış
- Denge

**Hareketlerin öğretilmesinde hareketin niteliklerini niçin önemlidir? Tartışınız.**



SIRA SİZDE

6

## HAREKET EĞİTİMİNDE TEMEL HAREKET BECERİLERİNİN SINIFLANDIRILMASI

Okulöncesi dönem “Temel Hareketler Dönemi” olarak da anılmaktadır. Bu dönem, vücut hareketlerinin kapasitesini, motor yeteneklerinin niteliklerini, hareketlerin temel prensiplerini ve kullanım alanlarını keşfetme dönemidir. Bu nedenle harekete ilişkin davranışlardaki değişimler ve hareketin çeşitli biçimlerde ortaya çıkması çocuğun yaşamında önemli rol oynar. Hareket eğitiminde amaçlarımıza ulaşmak isteniyorsa, okulöncesi çocukları öğrendikleri motor becerileri kullanarak ve yeni beceriler geliştirerek becerikli hareket eden bireyler olmasına dikkat etmelidir. Hareket eğitimi her zaman amaçsal olmalıdır. Hareket eğitimi öğreniminin bir sonucu olarak okulöncesi çocukların;

Bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik dönemleri hareket becerilerinin

sınıflandırılması:

- Lokomotor Hareket Becerisi (Büyük kas becerileri)
- Manipülatif Hareket Becerisi (Küçük kas becerileri)
- Denge Hareket Becerisi (Kararlılık becerileri)

- Becerileri uygulamak için vücudun nasıl kullanıldığını anlaması gerekir.
- Hareket (motor) becerileri iyi bir teknikle uygulaması gerekir.
- Becerileri dans, oyunlar ve bireysel etkinliklerde etkili bir şekilde kullandıkça etkinlik içine katılımın sayısının artması gerekir.

## Hareket İçeriğinin Uygulanması

Hareket içeriğinin uygulanması hareket (motor) beceri öğreniminin önemli bir parçasıdır. Başlangıçta çocuklar becerilerinde vücut bölümlerinin nasıl kullanıldığını anladıkça vücut farkındalığı kavramları önemlidir. Bu ilk deneyimlerde kullanılan vücut bölümleri, uyguladıkları hareketleri ve ilişkileri belirlemek önemlidir. Okulöncesi öğretmenleri ilk yaptıkları hareket eğitimi programlarında hareket nitelikleri olan zaman, kuvvet, akış ve denge gibi özellikleri tam olarak geliştiremeyebilirler. Ancak okulöncesi çocuğu hareket etimi kapsamında bazı hareket kontrollerini geliştirdikçe hareketin nitelikleri yavaş yavaş gelişmeye başlar. Bu kavramlar beceriye etkileri ve beceride yeterli kullanılması açısından önemlidir. Örneğin çocuklar genel alanda hareket ederken sürat, yön, oran ve koşu yolunu değiştirmesi gereklidir.

Bebekliğin gelişmemiş hareket yeteneklerinden, ergenlik ve yetişkinliğin özel hareket becerilerine kadar geliştirilmesi gereken hareketler, üç temel hareket becerisi altında sınıflandırılır. Bu temel hareket becerileri, lokomotor hareketler, manipülatif hareket ve denge hareket becerileridir.

Lokomotor Hareket Becerisi (Büyük kas becerileri):  
Bedenin yüzeyde bulunan sabit bir noktaya göre yer değişikliğini içeren hareketleri kapsar.

- Lokomotor Hareket Becerisi (Büyük kas becerileri): Bedenin yüzeyde bulunan sabit bir noktaya göre yer değişikliğini içeren hareketleri kapsar. Okulöncesi dönem çocukları önce gelişmemiş bir şekilde yürüyebilirler, koşabilirler ve sıçrayabilirler. Eğer bu dönem çocuğuna “İyi koşuyor musun? Diye sorulduğunda hemen “evet” cevabını vereceklerdir. Gerçekten de okulöncesi çocukları yeteneklerini iyi kullandıklarını düşünürler ve büyüklerle yarışır ve kaybettiklerinde de şaşkınlık içindedirler. Çoğu okulöncesi çocuğu ilk yıllarda gelişmemiş etkisiz lokomotor hareket becerisi örnekleri gösterirler. Bu beceriler çoğunlukla Lokomotor hareket becerisi denge becerileri ile birlikte gelişir. Bu hareketlere örnekler;

### ÖRNEK

<i>Yürüme</i>	<i>Sürünme</i>
<i>Zıplama</i>	<i>Hoplama</i>
<i>Koşma</i>	<i>Atlama</i>
<i>Tırmanma</i>	<i>Kayma</i>

Okulöncesi çocuklara lokomotor hareketlerde deneyim kazanmalarını öğretmek için 10 ilke bulunmaktadır.

- Dinamik ve statik hareketler boyunca vücut dengesine önem verin. Okulöncesi çocuklar sekme, atlama, sıçrama ve ileri sıçrama hareketlerinde vücutlarının üzerinde değil ayaklarının üzerine düşmelidir. Özellikle bu dönem çocukları koşu ya da sıçrama sonrası düşmenin komik ve eğlenceli olduğunu düşünürler. Çocuklar etkili hareket etmek için ayaklarını üzerine düşmesi gerektiğini bilmeleri gerekir.
- Koşu ve yürümeyi ceza olarak kullanmayın. Çocuklar tekrar edilen hareket kalıplarını ceza olarak kabul etmezler.



- Çocukların yukarıya doğru değil ileriye doğru sekmelerine özen gösterin. Böylece vücudun ağırlık merkezinden yararlanmalarının daha kolay olabileceğini anlamaları sağlanmış olacaktır.
- Etkinlikler içinde sekme, sıçrama, atlama ve yuvarlanma gibi hareket kalıplarını kullanın. Hareketlerde kol ve bacakların uyum içinde olması için birçok uygulamayı kullanmaya çalışın.
- Okulöncesi çocukları için kovalama, yakalama, kaçma ve aldatma gibi hareket becerilerini geliştirmesi için sürat, yön, koşu yolu ve seviyede değişiklikler yapması içinde çapraz koşu ve dönme hareketlerini uygulamalıdır. Çocuklara başlarının yön gösterdiğini ve vücudun onu takip ettiğini vurgulamayı unutmayın.
- Çocuklar kendilerini hazır hissettiklerinde ileriye sıçrama, sekme ve galop (kayma) hareketlerini yaparken iki ayağını da kullanmasını sağlayın.
- Okulöncesi çocuklarının düzgün koşmalarını sağlayın. Koşma sadece atletizm değildir aynı zamanda diğer etkinlikler içinde kullanılan hareketlerin temelidir.
- Çocuklar bir lokomotor hareketi uygularken yorulmalarına dikkat edin ve ders programınızı ona göre hazırlayın. Özellikle sekme ile ilgili ilk gün yapılan uygulama her iki bacakta da yorgunluğa neden olabilir.
- Özellikle her lokomotor hareket için önceden gerekli olan becerilerin geliştirilmesini özen gösterin. Örneğin, çocuklar genel alanda tek ayağı ile sekmeden önce özel alanda tek ayağının üzerinde durabilmelidir.
- Hareket eğitimi kapsamında uygulanan sıçrama ve yere konma hareketinin öğretiminin ilk evresinde iki ayağını kullanarak sıçramalarını sağlayın. Çünkü sıçrama genellikle uçuş ve konma evrelerini belirleyen bir hareket kavramıdır.
- Manipülatif Hareket Becerisi (Küçük kas becerileri): Bireyin herhangi bir nesne ile ilişkisini gerektiren hareketlerdir. Bu grupta büyük ve küçük kas gruplarının çalışmasını gerektiren hareketler yer alır. Bu hareketlere örnekler;

Manipülatif Hareket Becerisi (Küçük kas becerileri): Bireyin herhangi bir nesne ile ilişkisini gerektiren hareketlerdir.

<i>Yuvarlama</i>	<i>Zıplatma</i>
<i>Atma ve yakalama</i>	<i>Vurma</i>
<i>Fırlatma</i>	<i>Tekleme</i>

## ÖRNEK

### Okulöncesi çocukları için hareket (motor) gelişiminin yararlarını düşününüz.



DİKKAT

Okulöncesi çocuklara manipülatif hareketlerde deneyim kazanmalarını öğretmek için 10 ilke bulunmaktadır.

- Manipülatif hareketlerin ilk yapıma evresi olan yakalama için hafif, renkli ve yumuşak araçlar kullanın. Etkinliğin ilerleyen evrelerinde çocuklara kullanmaları için farklı boyutlarda ve şekillerde olan materyallere yer verin. Küçük nesnelere atmak büyük nesnelere ise yakalamak için daha kolaydır. Örneğin küçük topa yakalama becerisi uygulanırken rüzgar topun yönünü değiştirebilir. Bu dönem çocukları için topu yakalama dikkati ve topa doğru hareketi uygun el becerisi gerçekleştirilmede çok zorlanabilirler.
- Atma, yakalama, fırlatma ve vurma gibi beceriler geliştirilirken duvara belirli bir alan işaretleyin. Duvar bazen en iyi eşitir ve manipülatif becerilerin uygulanmasında iyi bir hedeftir.
- Okulöncesi çocuklarına önce araç kullanmadan manipülatif becerileri gösterin. Hareket eğitimi programı uygulayan öğretmenler sonucun değil etkinlik içinde çocuğun harekete hazırlanması gerektiğini unutmamalıdır. Örneğin,

“Çocuklar yüksek seviyeden gelen bir topu yakalayabilmek için ellerinizin pozisyonu nasıl olmalı?” veya “Çocuklar ayaklarınız yerde iken gövdenizi döndürmeye çalışın. Vücut kuvvet kazanmak için nasıl kıvrılıyor? Bana gösterin.” şeklinde sorular sorarak hareketi nasıl algıladıklarını öğrenebilir.

- Her çocuk için bir materyal hazırlayın. Kendi aracıyla etkiliğe katılan çocuk hem fazla tekrar olanağı bulacak hem de katıldığı etkinlikten daha çok zevk alacaktır.
- Manipülatif hareket eğitimin ilk evrelerinde bir şeyi almak ve yukarı atmak daha kolaydır. İyi atış yapan çocuklarla, yakalama becerisi zayıf olan çocukları grup yapmaya çalışın. Öğretmenler için uygulamalarda önemli olan konu, futbolda pas vermeden ziyade, alttan üsten ve yandan çeşitli şekillerdeki araçları ileriye doğru düzgün bir şekilde atmaktır.
- Çocukların kol ve bacak kaslarını kuvvetlendirmek için etkinlik programları hazırlayın.
- Etkinlikler içinde boş süt kutuları ve havası alınmış toplar, vuruş yapmayı ve top yere düşmeden topa vurmaya öğrenmek için mükemmel araçlardır. Öğretmen çocuğun topa temas süresini azaltmak için sürekli alıştırmaya yapmalıdır.
- El ile top sürerken çocuklar kuvvet ve seviyelerini değiştirmelidirler. Bu tür etkinlikler çocuğun önce bireysel becerini geliştirmesine yardımcı olur.
- Ayak ile top sürerken çocukların topu diğer ayağı iterken sekme hareketini yapmalarını sağlayın. Bu tür etkinlikler çocuğun koşarak daha rahat top sürmesini sağlayacaktır.
- Denge Hareket Becerisi (Kararlılık becerileri): Belli bir derecede denge gerektiren hareketlerden oluşur. Bireyin dengesini yer çekimine karşı koruma yeteneği, denge becerilerinin içinde yer alır. Denge, insan hareketinin temel formudur. Bütün etkili hareketlerin temelidir. Hem lokomotor hem de manipülatif hareket becerilerinin içine yayılır. Bu hareketlere örnekler;

Denge Hareket Becerisi (Kararlılık becerileri): Belli bir derecede denge gerektiren hareketlerden oluşur.

## ÖRNEK

<i>Çömelme</i>	<i>Yuvarlama</i>
<i>Gerilme</i>	<i>Emekleme</i>
<i>Dönme</i>	<i>Tek ayak üzerinde durma</i>

Bu hareketler çocuğun, çevresiyle etkili ve yeterli ilişki kurmayı öğrenmesinin temel yoludur. Okulöncesinde temel beceri çeşitlerinin geliştirilebilmesi için hareket eğitiminde amaç, çeşitli etkinlikler ile vücudu, hareketi başlatan bir araç olarak kavramaya ve hareketin gerçekleşebileceği alanı anlamaya yöneliktir. Hareketin içeriği çocuğun, etkili ve verimli hareket prensiplerini anlama yeteneğini geliştirebileceği gibi çocuğun kendine olan güvenini de artıracaktır.

Okulöncesi çocuğu, hareket etmeyi öğrenebilmek için serbestçe hareket etmek ve önce kendi alanını, sonra diğer hareket alanlarını tanımak zorundadır. Hareket alanlarını etkili kullanabilen çocuk, tüm yönlerde ve düzeylerde (yüksek-orta-düşük) lokomotor, manipülatif ve denge becerilerini yapabilecek ve kendi vücut kapasitesini tanıyabilecektir. Gerçekte lokomotor, manipülatif ve denge gibi hareket çeşitlerinin geliştirilmesine yönelik olarak hazırlanan nitelikli programlar çocukların hareketlerini ve hareket verimliliğini de artıracaktır. Çocuklar, hareket için gerekli olan gücü yaratabilmek için vücudun neler yapabileceğini düşünürken ya da herhangi bir nesneyi yakalarken (manipülatif hareket becerisi), karşılaştığı sıkıntıları ortadan kaldırmak için vücut üyelerini kullanmayı öğreneceklerdir. Bu dönemde verilecek iyi bir hareket eğitimi, sadece motor yeteneklerin gelişiminde değil, aynı zamanda çocukların bilişsel, sosyal, duygusal ve benlik imajının geliştirilmesinde de önemli rol oynayacaktır.

## Özet



*Hareket kavramını tanımlamak.*

Hareket kavramı, vücudun herhangi bir bölümündeki gözle görülür değişim pozisyonudur. Hareket, vücudun konum değiştirmesidir. Bu nedenle hareketin öğretiminde zaman, kuvvet, akış ve denge olarak ifade edilen hareketin nitelikleri önemli bir etkiye sahiptir. Hareketin konusuna göre, belirli bir düzeyde ya da belirli bir yönde hareket etmenin değişik yollarının öğretilmesi, hareket eğitiminin temel konuları içerisinde değerlendirilir.



*Hareket, yetenek ve beceri kavramları arasındaki ilişkiyi açıklamak.*

Çocuğun, farklı ilgileri ve hobileri keşfetmeye başladığı 10 yaşına kadar harekete ilişkin temel becerileri kazanması ve bu yaşa kadar hareketlerini çeşitlendirmesi gerekir. Hareket etmek ve yakın çevrelerini gözlemlemek küçük çocukların, dünyalarını tanımlarının ana yollarıdır. Beceri, minimum enerji ve zaman harcayarak istenilen maksimum sonuçlara ulaşabilmek için bir süreç içinde sıralanan ve kazandırılması öngörülen kas faaliyetleridir.



*Hareket öğretiminde temel konuların neler olduğunu açıklamak.*

Hareket eğitimi içinde temel konular etkili ve yeterli hareket gelişiminin temelidir. Kavramlar, hareket eğitiminin içeriğini ve alanlar ile ilişkili bilgilerin gelişimini sağlar. Hareketin konusuna göre, belirli bir düzeyde ya da belirli bir yönde hareket etmenin değişik yollarının öğretilmesi, hareket eğitiminin temel konuları içerisinde değerlendirilir. Cooper kavramları, "üzerine yeniden deneyimlerimizi asabileceğimiz askılar" olarak açıklar.



*Çocukların nitelikli ve verimli hareketlerine hangi niteliklerin kazandırılması gerektiğini açıklamak.*

Vücudun hareket kapasitesini anlamayı geliştirme ve alanda hareket etmeye ek olarak, çocuklar hareketi etkileyen diğer etkenleri de denemeye gereksinim duyarlar. Hareketin nitelikleri verimli bir şekilde hareket etmenin kuralları ile yakından ilgilidir. Bu kavramlar çocukların nitelikli hareket yapabilmesini ve nesnelere ilişki kurabilmesini sağlar. Okulöncesi dönemi, çocukların fiziksel, zihinsel, duygusal ve toplumsal özelliklerinin en çok geliştiği bir dönemdir.



*Okulöncesi dönemde temel hareket becerilerinin sınıflandırılmasını açıklamak.*

Bu dönemde çocuğun doğal ihtiyaçları göz önüne alındığında çocuğun, kendi vücudunu, kendi yeteneklerinin olanak ve sınırlılıklarını denemek için büyük bir isteklilik içinde olduğu gözlemlenir. Okulöncesi dönemde çeşitli hareket etkinliklerini içeren iyi bir hareket eğitimi programı, çocukların tüm gelişiminde önem taşır. Bebekliğin gelişmemiş hareket yeteneklerinden, ergenlik ve yetişkinliğin özel hareket becerilerine kadar gelişiminin özel hareket becerilerine kadar geliştirilmesi gereken hareketler, üç temel hareket becerisi altında sınıflandırılır. Bu temel hareket becerileri, lokomotor hareketler, manipülatif hareket ve denge hareket becerileridir.

## Kendimizi Sıyalım

1. Aşağıdakilerden hangisi hareket kavramını tam olarak **açıklamaz**?

- Hareket, vücudun herhangi bir bölümündeki gözle görülür değişim pozisyonu, vücudun konum değiştirmesidir.
- Bebekler doğumdan itibaren harekete geçişte kendi ihtiyaçları ve duyguları yönünde hareket etmeye başlarlar.
- Çeşitli ırklarda ve toplumlarda çocukların motor gelişimlerinde bazı farklılıklar olduğu bilinmektedir.
- Çocukların, kendi ilgi ve duyguları yönünde çevreyi tanıyabilmek ve kendini ifade edebilmek için tek yol olarak hareketi kullandıkları kabul edilir.
- Çocuğun, yaptığı hareketler ile kendisini ifade etmesi sağlandığında ve çocukların hareket kapasitelerinin artırılmasına yardımcı olduğunda hareket, öğrenmeye dönüşecektir.

2. Aşağıdakilerden hangisi hareket nitelikleri içinde **değerlendirilmez**?

- Zaman
- Vücudu tanıma
- Kuvvet
- Akış
- Denge

3. Aşağıdakilerden hangisi alan ile ilgili program içeriğinde yer almalıdır?

- Kişisel Alan
- Mücadele
- Savunma
- Taktik
- Teknik

4. Aşağıdakilerden hangisi lokomotor hareket becerilerinden biri **değildir**?

- Yürüme
- Koşma
- Hoplama
- Kayma
- Çömelleme

5. Aşağıdakilerden hangisi manipülatif bir hareket becerilerinden biridir?

- Dönme
- Tırmanma
- Tek ayak üzerinde durma
- Zıplatma
- Sürünme

6. Çocuklarda etkinlikler içerisinde denge kavramının uygulanması hareket eğitimi açısından niçin önemlidir?

- Vücut pozisyonlarını ayarlamayı ve becerileri sergileyebilmesi açısından çok önemlidir.
- Yön ve koşu yollarının bulunması için çok önemlidir.
- Zaman kavramının hareket içinde kullanılması açısından önemlidir.
- Çocuğun, çevresiyle etkili ve yeterli ilişki kurması açısından önemlidir.
- Serbestçe hareket etmesi açısından önemlidir.

7. Aşağıdakilerden hangisi insan hareketinin temel formu olan hareket becerisidir?

- Lokomotor hareket becerisi
- Yön ve koşu yollarının bulunmasına yönelik hareket becerisi
- Denge hareket becerisi
- Serbestçe hareket etmesi becerisi
- Manipülatif hareket becerisi

8. Hareketin birbirini takip etmesi niteliğine ne ad verilir?

- Seviye
- Yön ve koşu yolları
- Zaman
- Akış
- Kuvvet

9. Enerji ve zaman harcayarak istenilen maksimum sonuçlara ulaşabilmek için süreç içinde sıralanan ve kazandırılması öngörülen kas faaliyetlerine ne ad verilir?

- Yetenek
- Motorik özellikleri
- Hareket
- Kuvvet
- Beceri

10. Aşağıdakilerden hangisi hareket eğitimcilerine göre hareket kavramını tanımlar?

- Organize olmuş hareketler serisi
- Vücudun herhangi bir bölümündeki gözle görülür değişim pozisyonu
- Vücudun konum değiştirmesi
- Vücudun herhangi bir bölümünde oluşan kuvvet değişimi
- Eğlenmeye dayalı etkinlikler bütünü

## Yaşamın İçinden



### Çocuk ve Hareket

Çocuk durmadan hareket eden, tümüyle etkin bir varlıktır. Özellikle yürümeye başladıktan sonra sürekli hareket hâlidir. Çocuk, organlarını çalıştırmak, iskelet yapısını kuvvetlendirmek, ciğerlerini geliştirmek, kanını harekete geçirmek ve sinir-kas bağlantılarını kuvvetlendirmek için harekete muhtaçtır. Bu hareketlilik çocuğun hem fazla enerjisinin harcanmasını, hem de bol bol besin ve oksijen alarak büyümesini sağlar. Görüldüğü gibi çocuğun gelişmesi için vücut organlarını çalıştırması son derece önemlidir. Hareket, sadece benliğin bir görüntüsü değil aynı zamanda bilincin gelişmesinde de kaçınılmaz bir etkenidir. Benliği dış gerçekle açık seçik ilişkiye koyan şey, hareketten başka nedir ki? Çocuk hareket ederek büyüdüğü için, beden hareketi ona alacağı besin kadar gereklidir. Bu bakımdan onun koşmasına, tırmanmasına, zıplamasına, atlamasına uygun bir ortam hazırlamak ve bunları yapabilmesi için çocuğa izin vermek zorunlu görünmektedir. Gerek evde gerekse okulda çocuğu zorla hareketsiz bırakmak ailenin ve okulun yaptığı en büyük hatalardan biridir. Oysa biyolojik bir anlam taşıyan hareket, doğal bir istektir. Demek ki hareket ya da bedensel faaliyet, dışardan alınan izlenimlere bağlı zihinsel gelişimde önemli bir etkidir. Çocuğun ilk öğrendiği hareket biçimlerinden birisi el-göz koordinasyonudur. Burada eller ve gözlerin paralel çalışması önemlidir. Eller ve gözler arasındaki bu hareket müşterekliliği çok karmaşıktır, mükemmelleşmesi güçtür ve zaman ister. Bu beceri çocuğun becerebildiği en güç işlerden birisidir. İnsan beyninin gelişmesi, ellerin hareketlerdeki dengesi ile bağlantılıdır. Bunun başlangıcı da ilk çocukluk dönemine rastlar. Psikologlar, beynin gelişmesinin büyük oranda ellerin gelişimine bağlı olduğunu kabul etmektedir. Eğitimciler el göz hareketleri, konuşma ve yazma sistemi arasındaki ilişkiyi önemli bulurlar. Hareketler insanın davranışlarının gelişmelerine yol açmış; el kol koordinasyonu ile alet kullanma davranışlarındaki araştırmaya yönelik olgulara yol açmıştır. Dolayısıyla tüm bilinçli davranışların temeli kaslarının gelişmesi ve kontrolü sonucu ortaya çıkar. Hareketin, insan gelişimindeki önemini tartışmaya bile gerek olmadığını düşünen Montessori, hazırladığı eğitim programında çocukların serbestçe hareket edebilmelerine büyük önem vermiş, kullandığı materyallerde de çocuğun hareket becerisini geliştirmesine ilişkin çeşitli egzersizlere yer vermiştir. Onun için önemli olan çocuğun doğal olarak yaptığı hareketleridir. Sonuçta tüm öğrenmelerin bir duyu-hareket

temeli olduğu kabul edilir. Okul öncesi çağı çocuklarının en belirgin özelliklerinden biri hareketli olmaları ise; çocukların bu hareket ihtiyacını karşılayacak en uygun etkinliklerden biri de beden eğitimi çalışmalarıdır. Bu çalışmalar çocuğun kas koordinasyonunun, dayanıklılığının, kuvvet ve esnekliğinin geliştirilmesinde büyük önem taşır. Bunun yanı sıra bu çalışmalar sırasında çocuk daha sağlıklı daha mutlu bir birey olur. Çocuğun kendi kendine bir şeyler yaptığını fark etmesi onun daha güvenli ve bağımsız olmasını sağlar. Montessori'ye göre, çocuğun çevresi ile olan etkileşimi, onun fiziksel ve zihinsel birliğini ortaya çıkarır. Ona göre hareket, çocuğun diğer etkinliklerinden ayrı bir şey değildir. Bu nedenle eğitim programlarında çocuğun hareket edebilmesini sağlayıcı etkinlikler önemli bir yer tutar.

**Kaynak:** <http://yayim.gov.tr/dergiler/sayı62>

## Okuma Parçası

### Çocuklar ve Hareket Eğitimi

Hareket eğitimi, belli hareketlerin öğretilmesi olarak algılanmamalı, çocuğun stresten uzaklaştırılması ve ruhsal dengesinin sağlanması için araç olarak kullanılmalıdır. Hareket eğitimi denince hareketin keşfedilmesi ve üretilmesi anlaşılmalıdır. Çocuğun problem çözme yeteneğinin geliştirilmesi ve kendini ifade etmesi için yeni keşifler yapmasına, yaratıcı çözümler üretmesine yardımcı olmak için de hareket eğitiminden yararlanılabilir. Hareket eğitiminin diğer bir amacı da dayanıklılık, esneklik, çeviklik, kuvvet, sürat, denge, beceri ve koordinasyon gibi fiziksel uygunlukları geliştirmektir. Okul öncesi dönemde beden eğitimi çalışmalarına sistemli bir şekilde yer verildiği takdirde, çocukların sadece hareket gelişimine değil, sosyal, duygusal, zihinsel gelişimlerine de katkılar olacaktır. Hareket eğitimi (beden eğitimi) çalışmalarının planlanmasında ve uygulamalarında çocukların yaşları, gelişimsel özellikleri ve bireysel farklılıklarının bilinmesi çok önemli bir unsurdur. 3-4 yaş çocuklarının koordinasyon özellikleri tam olarak gelişmediğinden zorlayıcı etkinliklerden kaçınmalı, çalışmalarda belirli zaman dilimlerinde yüklenme ve dinlenme dengeli olarak ayarlanmalıdır. Bu yaş grubu çocukların hareketleri birbiri ile uyum göstermediğinden eşli egzersizlerden çok bireysel etkinliklere ağırlık verilmelidir. Koşma, sıçrama, sürünme, emekleme, fırlatma, atma gibi aktiviteler oyunlaştırılarak eğlenceli çalışmalar hâlinde sunu-

labilir. 4-5 yaş çocuklarının hareket becerilerini öğrenmeleri daha hızlı ve uyumludur. Bireysel çalışmaların yanında eşli çalışmalara da yer verilmelidir. Oyun ağırlıklı olarak temel beceriler kazandırılabilir ve çeşitli egzersizler yaptırılabilir. 5-6 yaş çocukları iki ya da daha fazla hareketi birleştirme becerisine sahip olurlar. Koordinasyon becerileri de diğer yaş gruplarına göre oldukça gelişmiştir. Karmaşık hareket becerilerini yapabilecekleri gibi takım oyunları ve yarışmalar da ilgilerini çekecektir. Çocuğa okul öncesi dönemde verilecek olan sistemli ve programlı bir hareket eğitimi, ona sağlıkla ilgili alışkanlıkları, düzenli olmayı, iradesini kullanmayı ve iş birliği kazandıracaktır. Daha sonraki yaşamında spor yapma alışkanlığının temelleri bu eğitimle atılmış olacaktır. Kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve çeviklik gibi temel beceri unsurları okul öncesi dönemdeki eğitimle gelişecektir. Çocukların okul öncesinden başlayarak, sportif aktivitelere yönlendirilmesi benimsenilen hareket etme huylarının değişmesine, kendi aralarındaki sosyal uyumu bozmadan rekabet edebilme yeteneğini kazanmasına ve mücadele duygusunun aşılmasına etki edecektir. Çocuklar, fiziksel aktivitelere ve okul öncesinde önemli bir yeri olan hareketli oyunlara katılarak; iş birliğini, yardımlaşmayı, hoşgörüyü, paylaşmayı, arkadaşlarına ve oyunun kurallarına saygılı olmayı ve duygularını kontrol etmeyi öğrenir. Çocuk bu aktiviteler sırasında vücudunu ve yeteneklerini tanıyarak, kendini ifade etme fırsatını bulur. Yaratıcılık ve problem çözme gibi yeteneklerini geliştirir. Bunun sonunda fiziksel aktiviteler, hareketli oyunlar sonucu elde edilen başarı, çocuğun kendini yeterli hissetmesine, dolayısıyla olumlu bir benlik tasarımı geliştirmesine de katkıda bulunur. Çocuklar kendilerini hareket içerisinde denerler, düşündüklerini oyun şeklinde veya oyun içerisinde sergilerler. Çocuklar, içinde buldukları sosyal çevrede çok çeşitli uyarıcıların etkisinde kalırlar. Çocuğun gelişimi, fizyolojik olarak kendi sahip olduğu kapasiteyle şekillenmeye hazırken, dışarıdan aldığı uyarıcıların onun gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkiler. Okul öncesi çocuğu, içinde bitmek tükenmek bilmez bir enerji ile çevresiyle etkileşim hâlinindedir. Kararlarında bazen çok ısrarlı, bazen çok değişkendir; kendine güven ile güvensizlik arasında gidip gelen bağımsızlık ve bağımlılık boyutlarında ilişkilerini düzenler. En popüler uğraşı oyun aktiviteleri, en güvendiği kişi ise oyun arkadaşlarıdır. Etkili bir öğrenme için kişi önce çocukların nasıl öğrendiğini bilmelidir. Öğrenme, yapılan bir uygulamanın sonucunda davranışta meydana gelen bir değişiklik olarak açıklanır. Eğer çocukların uygun bir hareket potansiyeli yoksa onların öğrenmek için geniş bir çevreye ihtiyaçları olacaktır. Öğrenme ve performans benzer de-

ğildir. Performans, öğretmenin bir fonksiyonu ve çeşitlenmeleridir. Öğretmen, öğrenmenin gelişiminde, öğrenmede yer alan materyallerin açıklıkla tanıtımı, ilgi faaliyetlerinin ortaya konulması, parçaları düzeltmek için uygun bir feedback vererek en iyi çabanın ortaya çıkarılmasında çok önemli bir rol oynar. Devamlı davranışlardaki çabuk ve yavaş gelişmelerle ilgilenir. Bu da öğrenmenin performans eğitimini ortaya koyar. Motor performans, fiziksel karakterlerle, motor kabiliyetiyle, kavrama ve algılama yeteneği ve heyecansal durum ile yakından ilişkilidir. Motor beceri ve performans, fiziksel hareketlerle ilişki halindedir. Motor ve kavrama kabiliyetleri, öğrenmenin heyecansal durumlarına bağlı olarak yine bu ilişkinin içindedir. "Erken motor öğrenme, öğrencinin elde edeceği hüner için gerekli olan sinir-kas koordinasyonunun başarısına bağlıdır.

Okulöncesi öğretmeni, çocukların gelişimine çeşitli şekillerde katkıda bulunur. Motor becerinin öğrenilmesinde başlıca üç devre vardır.

**1. DEVRE:** Çocuklar becerilerini başarılı bir şekilde ortaya koymak için, vücut kısımlarını nasıl kullanacaklarını alan kontrolünü, hareket özelliklerini ve görev anlayışını kavramaya başlar. Bu süreç; öğretmenin, çocukların vücut hareketlerini keşfetmek için becerileri öğretirken açıklama yaptığı, gösterme ve teşebbüs ettiği zamandır.

**2. DEVRE:** Çocuklara gerekli olan hatalarının düzeltilmesi, örneklerin yapıldığı uygulama devresidir. Öğretmen değişik bilgilerle çoğaltılan feedbackleri, çocukların hatalarını düzeltmede ve performansın kaliteli bir şekilde geliştirilmesini sağlamada kullanır. Olumlu takviyeler, davranışın yeniden akıcılığı ihtimalini artırır. Yeniden kuvvetlendirmeler kişide kendi kendine güveni, kendi kendine değerlendirme duygusunu oluşturur.

**3. DEVRE:** Becerilerin artık alışkanlık haline aldığı, performansın otomatik olarak yapıldığı uzmanlık eğitimi ile ilgili devredir ve şimdi çocuklar çeşitli şartlar altında, farklı durumlardaki becerilerin kullanılmasına konsantre olabilirler. Olgunlaşma ve uygulamalar çocuğun motor gelişiminde çok önemli bir rol oynar. Erken motor gelişim, çocuğun nöro - muskular (sinir-kas) sisteminin olgunlaşmasına bağlıdır. Kültürel etkiler, motor gelişiminde erken yaşlarda oldukça önemli bir faktördür. Heyecansal durumlarda öğrenimde kolaylaştırıcı veya inhibe edici (azaltıcı) rol oynar.

**Kaynak:** <http://yayim.gov.tr/dergiler/sayi62>

**Kaynak:** <http://www.yeniforum.gen.tr/archive/sporda-yetenek-secimi-t122587.html>



## Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. c Yanıtınız yanlış ise “Hareket Kavramı” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
2. b Yanıtınız yanlış ise “İnsan Hareketini Anlama” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
3. a Yanıtınız yanlış ise “İnsan Hareketini Anlama” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
4. e Yanıtınız yanlış ise “Hareket Eğitiminde Temel hareket Becerilerinin Sınıflandırılması” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
5. d Yanıtınız yanlış ise “Hareket Eğitiminde Temel Hareket Becerilerinin Sınıflandırılması” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
6. a Yanıtınız yanlış ise “İnsan Hareketini Anlama” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
7. c Yanıtınız yanlış ise “İnsan Hareketini Anlama” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
8. d Yanıtınız yanlış ise “İnsan Hareketini Anlama” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
9. e Yanıtınız yanlış ise “Hareket ve Beceri İlişkisi” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
10. a Yanıtınız yanlış ise “Hareket Kavramı” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.

## Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

### Sıra Sizde 1

Bu dönemde çocuklar hareket ederek öğrendikleri temel becerileri düzenli bir şekilde birbirine bağlamayı ve daha dinamik hale gelen çevrelerine cevap vermeyi öğrenir. İçinde bulunduğu dış çevre ve bu çevreden gelen uyarımlar bazı becerilerin kazanılmasını özendirir ve kolaylaştırır. Buna karşın gerekli uyarımların yokluğu da beceri kazanmayı güçleştirir. Uyarıcı bir çevre çocuğun yeni hareketleri öğrenmesini ve hareket kalitesini hızlandırır ve geliştirir. Çevre, çocuğun oyunlarını ve hareketlerini gerçekleştirebileceği doğal bir hareket alanıdır.

### Sıra Sizde 2

Okulöncesi çocukları için zihinsel ve duygusal gelişimi birbirinden ayırt etmek çok güçtür. Gelişim bir bütün olarak düşünülür. Bu dönemde çocuğun isteklerini, duygularını konuşarak ifade etme yeteneği sınırlı olduğu için, hareketler düşüncelerin sembolü olarak ön planda yer alır. Bazı çocuklar, okulöncesi yıllarına birçok tırmanma ve el becerileri deneme şansı bularak, arkalarında zengin bir beceri deneyimleriyle başlamaktadırlar. Lokomotor ve el becerilerini kapsayan başlıca beceri kalıplarının çoğu, çocuklar okula başlamadan önce olmasına rağmen, okul yaşantısındaki ilköğretimsel programa dans ve spor etkinliklerinde kullanılan lokomotor ve el becerilerinin elde edilmesi ve temel becerilerin daha ince hâle getirilmesini sağlamak için gereksinim duyulur.

### Sıra Sizde 3

Beceriler, belirli bir şekilde birbirini takip eden tepkilerin, belirli bir hedefe göre organize edilmesidir. Hareket (motor) becerilerine ilişkin etkinlikler, kalıplaşmış hareket biçimleri gibi doğuştan getirilmemiştir. Ancak öğrenmeyle kazanılabilirler. Beceri alıştırmaya ve tekrarlarla derece derece mükemmelleşirler. Bir becerinin yapılabilmesi, birtakım zihinsel faaliyetleri ve işlemleri gerektirmektedir. Bu bakımdan, beceriyi oluşturan davranışın belirli bir sistem içerisinde nasıl yapılması gerektiğinin anlaşılması gerekir.

### Sıra Sizde 4

Vücudun tanıtılmasının amacı, çocuklara hareket kabiliyeti kazandırmak ve vücutları ile hangi hareketleri yapabileceklerini onlara göstermektir. Hareketleri iyi yapan çocukların çok azı vücut kapasitelerini tam olarak

kullanabilirler. Vücudun tanınması ile çocukların dik-katleri, kendilerini hareket ettiren vücut bölümlerine odaklanır. Okulöncesinde çocuklar, çeşitli yönlerde hareket ederek (öne-arkaya-sağa-sola-aşağı yukarı) bilgi sahibi olurlarken aynı zamanda da hareketi yöneten vücut bölümlerini keşfedebilirler. Vücudu tanımaya ilişkin yapılan etkinliklerin temel amacı çocukları hareket edenler olarak kendileri hakkında bilgilendirmek ve hareketler aracılığıyla vücudun farkındalığını artırmak ve neler yapabileceğinin anlaşılmasını kazandırmaktır. Hareket eden çocuklar vücudunun bölümlerini ve vücudunun hareket yetenekleri hakkında bilgi sahibi olmayabilirler. Çocuklar kendilerine sağlanacak bu tür etkinliklerle kendilerini ve hareket eden vücutlarını tanıyabilirler.

#### Sıra Sizde 5

İnsan hareketlerini incelerken, insanın boşlukta doldurduğu yeri anlamının önemi büyüktür. Hareketlerdeki başarı insanın boşlukta ait olduğu yeri başarıyla doldurmasına bağlıdır. Alanı anlamak, hareket eğitiminin önemli bir parçasıdır. Kendi alanı ya da bireysel alan, insanın doğal vücut alanını da içine alan insanın çevresindeki alandır. Eğer okulöncesi çocukları arkadaşlarıyla alanında etkili bir şekilde oynayacaklarsa kendi alanları hakkında bilgiye sahip olmalıdırlar. Çocuklar alan içinde ne kadar fazla nesneyle çalışırlarsa o kadar fazla alanlara gereksinim duyulacağını anlayarak değişik biçimlerde hareket etmeyi keşfederler.

#### Sıra Sizde 6

Vücudun hareket kapasitesini anlamayı geliştirme ve alanda hareket etmeye ek olarak, çocuklar hareketi etkileyen diğer etkenleri de denemeye gereksinim duyarlar. Hareketin nitelikleri verimli bir şekilde hareket etmenin kuralları ile yakından ilgilidir. Bu kavramlar çocukların nitelikli hareket yapabilmesini ve nesnelere ilişki kurabilmesini sağlar. Birçok hareket aşağıda belirtilen hareketin niteliklerinin kullanılmasını gerektirir.

## Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Craig, Buschner A. (1994). Teaching Children Movement Concepts and Skills. Champaign, Ill. : Human Kinetics.
- Craig, Buschner A. (1994). Teaching Children Movement Concepts and Skills: Becoming a Master Teacher. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Cooper, J.M. and Glassow, R.B. (1972). Kinesiology. St. Louis: C.V. Mosby.
- Cratty, Briant J. (1973). Teaching Motor Skills. New Jersey: Prentice Hall.
- Davies, Mollie. (1995). Helping Children to Learn Through a Movement Perspective. London: Hodder and Stoughton Publishers.
- Demirhan, G. (1997). "Beden Eğitimi ve Sporda Öğretme-Öğrenme Etkinlikleri ve Felsefe" H.Ü. S.B.D. (8), 1, 6.". Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitimi Sempozyumu. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Dick, Frank W. (1980). Sports Training Principles. London: A and C Black Publishers.
- Gallahue, David. L. (2003). Developmental Physical Education for all Children Champaign, Ill. : Human Kinetics,
- Gallahue, David L. (1982). Understanding Motor Development in Children. New York: John Wiley and Sons.
- Gür, Hakan. Çocuk ve Spor. <http://www.sporhekimligi.com/cocuk1.php>
- Nichols, Beverly. (1994). Moving and Learning "The Elementary School Physical Education Experience." California: Mosby Year Book Inc.
- Wall, Jennifer. (1990). Children & Movement : Physical Education in the Elementary School / Jennifer Wall, Nancy Murray. Dubuque, IA : Wm. C. Brown.
- Özer, Dilara S. ve Özer, Kamil. (1998). Çocuklarda Motor Gelişim. Antalya.
- Pangrazi, P. Robert and Dauer P. Victor. (1992). Dynamic Physical Education For Elementary School Children. New York: Macmillan Publishers Company.
- Sarı, Çağlak, Saime. "Okulöncesi Dönemde Hareket Gelişimi ve Eğitimi <http://www.yayim.meb.gov.tr/dergiler/sayi62/sari.htm>

# Çocuklarda Hareket Gelişimi

# 4



Okulöncesi çocuklar arkadaşlık ilişkilerini ve diğer çocuklarla da oynayabilme becerilerini giderek geliştirirler. Nesnelere bir araya getirip sonra da ayırdıkları oyunlar oynarlar. Bu nedenle de nesnelere arasındaki ilişkiyi daha karmaşık bir şekilde deneyimledikleri oyuncaklara yönelirler. Nesnelere ve insanlardan nasıl baz alabileceklerinin pratiğini yaparlar. Motor becerilerini çok daha ileri boyutlarda geliştirirler. Oyun oynama yeteneği geliştikçe motor gelişim hızlanır; motor gelişim ilerledikçe daha karmaşık ve zor oyunlara yönelinir.

## Amaçlarımız

Bu üniteyi tamamladıktan sonra,

- çocuklarda hareket gelişim alanlarının neler olduğunu açıklayabilecek,
- doğuştan ergenlik dönemine kadar olan süreçte hareket gelişiminin hangi aşamalardan geçtiğini sıralayabilecek,
- hareketlerin nasıl otomatikleştiğini açıklayabilecek,
- değişik etmenlerin hareket gelişimini nasıl etkilediğini açıklayabilecek bilgi ve beceri kazanabileceksiniz.



### Örnek Olay

Yuvada öğretmenlik yapan Babar Öğretmen, sınıftaki çocukların hareketsiz kalmalarının, vücut sağlığı ve gelişimi açısından olumsuz olduğunu biliyordu. Hava-ların ısınmasını fırsat bilerek bahçede hareket gelişimine dayalı çalışmalar yap-mayı planladı ve çocukları bahçeye çıkarıp üç gruba ayırdı.

Birinci gruptaki çocuklardan bahçede bulunan kum havuzuna atlamalarını, ikinci gruptakilere belirli ağırlıktaki topları tekmelemelerini ve diğer gruptaki ço-cuklardan da koşarak engel üzerinden atlamalarını istedi.

Çocuklardan bazıları bu hareketleri yaparken ayak bileklerini incitip, birkaç gün yuvaya gidemediler. Bu durum karşısında çocukların anne ve babaları Babar Öğ-retmen ile görüşmek için yuvaya geldiler. Babar Öğretmen de çocukların durumuna çok üzüldü. Bu hareketleri yapabileceklerini düşünüyordu. Ancak nedenini araştırdığında çocukların gelişim dönemlerine göre istemiş olduğu motor hareket-lerinin uygun olmadığını öğrendi. Bunun üzerine okul yönetimiyle görüşerek ço-cukların motor hareketleri hakkında hizmet içi eğitim almalarının tüm öğretmen-ler için yararlı olacağını söyledi.

Anaokulundaki öğretmenler, çocuklara güvenli ve sağlıklı bir hareket eğitimi uy-gulamasının ön koşulu olarak, çocuklarda hareket (motor) gelişim aşamalarını çok iyi bilmeleri ve hareket eğitimi programlarını buna uygun olarak yapmaları gerektiğini anlamışlardı. Yönetim de bu talebi olumlu karşılayıp, en kısa zaman-da hizmet içi eğitim olanağı sağlanacağını belirtti.

### Anahtar Kavramlar

- Hareket
- Büyük Kas Becerileri
- Küçük Kas Becerileri
- Hareket Otomatizmleri
- Motor Gelişimi
- Refleks
- Denge
- Oyun

### İçindekiler

- ÇOCUKLARDA HAREKET GELİŞİMİNE GENEL BAKIŞ
- HAREKET GELİŞİMİNİN ALANLARI
- HAREKET (MOTOR) GELİŞİM AŞAMALARI
- 0-14 YAŞ ÇOCUKLARININ HAREKET GELİŞİM ÖZELLİKLERİ
- HAREKET OTOMATİZMLERİ
- EYLEMLERİN PSİKOLOJİK AYARLAMA SEVİYELERİ VE YANSIMALARI
- HAREKET(MOTOR) GELİŞİMİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

## ÇOCUKLARDA HAREKET GELİŞİMİNE GENEL BAKIŞ

Çocukların bedensel gelişimlerinin somut olarak gözlenebildiği okulöncesi dönemde, onların hareket gelişimlerini destekleyebilecek nitelikte etkinlikler yapılmalıdır. Bu etkinlik alanlarından biri de hareket eğitimidir.

Anne karnından başlayarak ölüme kadar devam eden süreçte insan vücudunda pek çok büyüme, gelişim ve değişimler yaşanmaktadır. Doğumdan itibaren görülen hareketler önceleri tepkisel bir yapıda iken, zamanla bazı faktörlerin devreye girmesiyle yerini bilinçli davranışlara bırakmaktadır.

Bir nesneyi yakalama, vurma, fırlatma, itme, çekme, yürüme, koşma, sallanma, sıçrama, yuvarlanma gibi hareketler çocuğun motor davranışlarından bazılarıdır. İlk zamanlar basit motor hareketler reflekslerle ortaya çıkarken, çocuğu, sosyal bir varlık olmanın nedeni yapan bilinçli edinimler zamanla reflekslerin yerini alır. Doğru yürüme, koşma, sıçrama gibi hareket davranışları başlar.

Büyüyen ve gelişen vücutla beraber motor hareketler de gelişim göstermektedir. Çocuk emeklemeden yürüyemeyeceği gibi, yürüyemeden de koşamayacaktır. Kavramadan atamayacağı gibi, atamadan da yakalayamayacaktır.

Okul çağına giren çocuk aile hayatının dışında, başka akranlarıyla birlikte olma, aynı hareketleri yapabilme gibi pek çok yeni yaşantılarla karşılaşır. Büyüme ve gelişimin ilk çocukluk yıllarına göre oldukça yavaş olduğu bu dönemde temel motor davranışlar gittikçe daha kontrollü ve becerili hale gelir. Okul yıllarının sonlarına doğru motor davranışlar, daha çok özel hareket becerilerine yönelmiş olur. Hareket eğitiminin programlama ve uygulamasından sorumlu eğitimciler, uygun eğitimi verebilmek için çocukların bu dönemindeki motor gelişimlerini aşamaları ile bilmek durumundadırlar.

Bu ünite, ilk olarak motor gelişim aşamaları ve değişik yaş gruplarındaki çocukların hareket gelişim özellikleri tanıtılmıştır. Hareket otomatizmleri ve eylemlerin ayarlama seviyeleri konularında bilgiler ile hareket gelişimini etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

## HAREKET GELİŞİMİNİN ALANLARI

Bebekliğin gelişmemiş hareket yeteneklerinden ergenlik ve yetişkinliğin özel hareket becerilerine kadar geliştirilmesi gereken hareketlerin üç ana kategorisi vardır: Büyük kas becerileri (lokomosyon), küçük kas becerileri (manipülasyon), non lokomotor beceriler ve denge/kararlılık (stabilite) becerileri. Bu terimler, ilkökul ve anaokulu müfredatında yer alır.

### Denge/Kararlılık (Stabilite)

Denge/kararlılık (stabilite), bireyin, dengesini yer çekimine karşı koruma yeteneğidir. Denge/kararlılık, denge kavramından öteye uzanır; bir çok doğrusal hareketler ve bireyin dengesini kontrol altında tutmasının çok önemli olduğu çeşitli ek-sensel hareketler ve duruşları kapsar. Stabilite, insan hareketinin en temel formudur. Bütün etkili hareketlerin temelidir. Hem büyük kas becerilerinin (lokomotor), hem de küçük kas becerilerinin (manipülasyon) içine yayılır.

Hareketlerde denge/kararlılık ne kadar yüksek olursa, o kadar etkili hareket edilmiş olunur. Çocuk, tüm hareketlerinde dengeyi sürdürme, kaybetme ve yeneden kazanma yeteneklerine sahiptir. Denge çalışmalarının amacı, vücudu daha fazla zorlamaya yönelik çalışmaları içerir. Denge yeteneğimizi geliştirmede yap-

**Denge/kararlılık (stabilite):**  
Bireyin, dengesini yer çekimine karşı koruma yeteneğidir. Bütün etkili hareketlerin temelidir.

çağımız çalışmaların büyük bir önemi vardır. Bu çalışmalar ile vücudumuzu daha önce yapmadığı hareketler için hazırlamak, bu hareketleri yapabilmeye çalışmak ve değişik materyaller taşımayı içerir.

Denge/kararlılık becerileri şunlardır:

- Yuvarlanmak
- Emeklemek ve sürünmek
- Ayakta ve yerde kararlı duruşlar
- Ağırlığı transfer etmek
- Asılmak ve sallanmak

Denge/kararlılık becerileri şunlardır:

- Yuvarlanmak
- Emeklemek ve sürünmek
- Ayakta ve yerde kararlı duruşlar
- Ağırlığı transfer etmek
- Asılmak ve sallanmak

Denge becerileri statik denge ve dinamik denge olmak üzere iki şekilde incelenir.

### Statik Denge

“Statik denge” sabit bir noktada dengeyi sağlayabilmedir.

Sabit bir noktada dengeyi sağlayabilme “statik denge” olarak tanımlanır. Tek ayak üzerinde durma, amuda kalkma statik dengeye örnek verilebilir.

**Şekil 4.1**

*Statik Denge.  
Tek Ayak Üzerinde  
Durma*



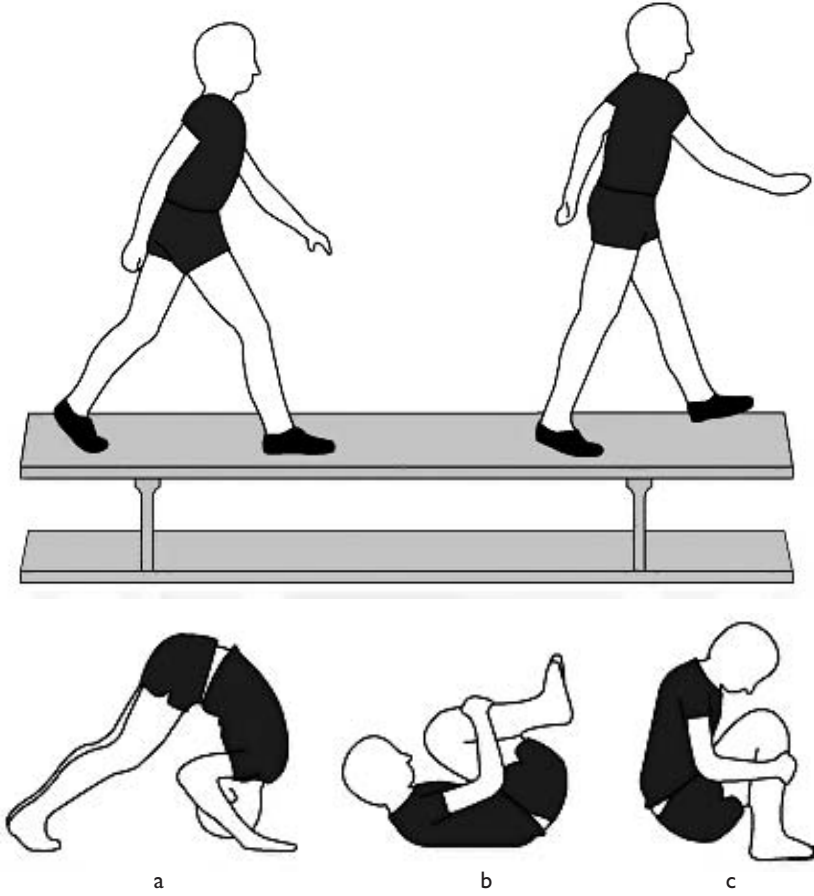
### Dinamik Denge

Hareket halinde dengeyi koruyabilme ise “dinamik denge” olarak ifade edilir. Denge tahtası üzerinde yürüme, sıçrama ve sağa, sola dönüşler, yuvarlanmalar, takla dinamik dengeye örnek olarak verilebilir.



**Şekil 4.2**

*Dinamik Denge.  
Denge Tahtası  
Üzerinde Yürüme.  
Takla Atma.*



Bayley'nin çalışmaları çocukların iki yaşına kadar statik ve dinamik denge becerisini kazanamadıklarını göstermektedir. Üç yaş civarında çocukların çoğu tek ayaklarının üzerinde 3-4 saniye durabilmekte ve 6 cm genişliğinde, 2,5 m uzunluğunda, 10 cm yüksekliğindeki denge tahtası üzerinde başarılı bir şekilde yürüyebilmektedirler.

Çocuk ileriki yıllarda dengesinin gelişmesi ile iki tekerlekli araçların, buz pateninin ve tekerlekli patenin kullanılması gibi spor etkinliklerine başarılı bir şekilde katılabilir.

### **Büyük Kas Becerileri (Lokomosyon)**

Büyük kas becerileri (lokomosyon), vücudun zemindeki belirli bir noktadan bir başka yere doğru hareketidir. Büyük kas becerileri denge/kararlılık becerileri ile birlikte gelişir. Büyük kas becerilerinin etkili formlarına geçmeden önce, denge becerilerinin temel yönleri üzerinde ustalaşmak gerekir.

Büyük kas becerileri şunlardır:

- Yürüme
- Koşma
- Atlama
- Sıçrama
- Uçma

Hareket halinde dengeyi koruyabilme dinamik dentedir.

#### **Büyük kas becerileri:**

Vücudun zemindeki belirli bir noktadan bir başka yere doğru hareketidir.

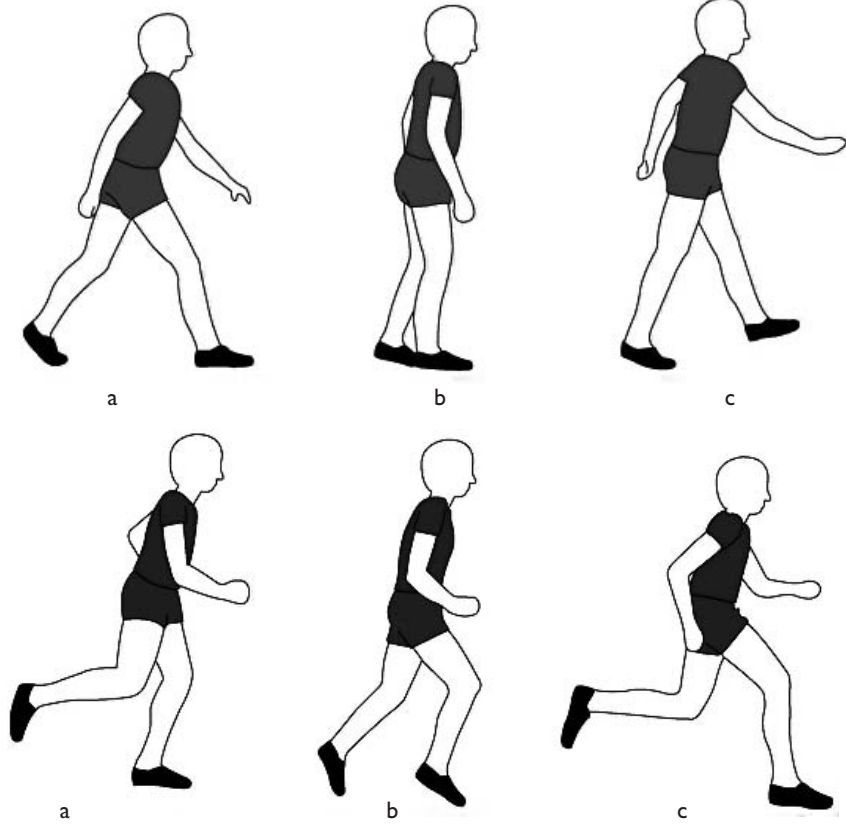
#### **Büyük kas becerileri şunlardır:**

- Yürüme
- Koşma
- Atlama
- Sıçrama
- Uçma
- Sekme
- Tırmanma
- Kayma
- Sürünme
- Hoplamak

- Sekme
- Tırmanma
- Kayma
- Sürünme
- Hoplama

Şekil 4.3

Lokomotor Hareket  
Becerileri.  
Yürüme  
Koşma



Manipülatif beceriler, bireyin herhangi bir nesne ile ilişkisini gerektiren hareketlerdir.

**Küçük kas becerileri:** El ve ayakların kullanılmasıyla nesnelere güç (kuvvet) alma ve onlara güç (kuvvet) uygulama ile ilgilidir.

**Küçük kas becerileri şunlardır:**

- Atma
- Tutma
- Fırlatma
- Vurma
- Tekmeleme
- Sürme

### Küçük Kas Becerileri (Manipülasyon)

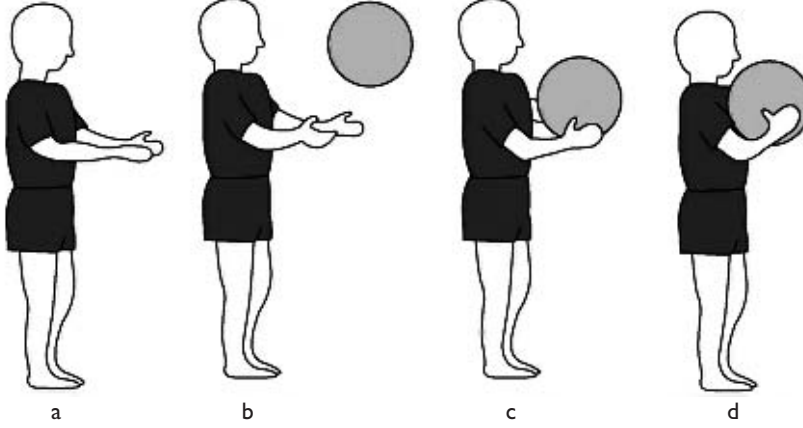
Küçük kas becerileri (manipülasyon), el ve ayakların kullanılmasıyla nesnelere güç (kuvvet) alma ve onlara güç (kuvvet) uygulama ile ilgilidir. Fırlatma, yakalama, tekmeleme, sıkıca tutma ve çarpma işleri küçük kas becerilerinin içindedir. Manipülasyon aynı zamanda ilikleme, kesme, yazı yazma gibi ince motor kontrolleri gerektiren işlere de karşılık gelir.

Bazı manipülatif beceriler; lokomotor ve stabil (denge) becerilerden daha sonra gelişmeye eğilimlidir. Birçok manipülatif hareketler hem stabilite, hem de lokomotor hareketlerini içine alır.

Küçük kas becerileri şunlardır:

- Atma
- Tutma
- Fırlatma
- Vurma
- Tekmeleme
- Sürme

Şekil 4.4

Manipulatif Hareket  
Becerileri. Atma ve Tutma

## Çocuklarda yazma becerisi ne zaman gelişmeye başlar?

SIRA SİZDE  
1

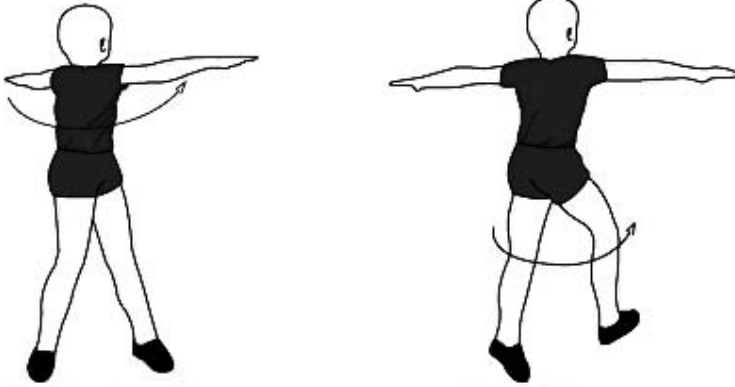
## Lokomotor Olmayan Beceriler

Lokomotor olmayan beceriler; bireyin, bulunduğu zemin üzerinde dengesini yerçekimine karşı koruma yeteneğidir. Denge/kararlılık, insan hareketinin temel formudur. Bütün etkili hareketlerin temelidir. Hem lokomotor hem de manipülatif becerilerin içine yayılır. Lokomotor olmayan beceriler şunlardır.

- Eğilmek
- Bükülmek
- Sallanmak
- Dönmek
- Simetrik-asimetrik, geniş-düz vücut şekilleri

**Lokomotor olmayan beceriler;** bireyin, bulunduğu zemin üzerinde dengesini yerçekimine karşı koruma yeteneğidir.

Şekil 4.5

Lokomotor  
Olmayan Hareket  
Becerisi. Dönme

## HAREKET (MOTOR) GELİŞİM AŞAMALARI

Çocuklarda motor gelişim aşamaları konusunu somutlaştırabilmek için, motor gelişim ile ilişkili bazı kavramların öncelikle tanımlanması gerekir. Bunlar:

**Büyüme:** İnsan bedeninin ve organlarının nicelikçe (boyca, ağırlıkça) artmasıdır.

**Olgunlaşma:** İnsanın bedeninin ya da bir organının belli bir yaşta, beklenen belli bir davranışı yapabilecek yetkinliğe ulaşmasına denir. Örneğin yürüme ol-

**Büyüme;** insan bedeninin ve organlarının nicelikçe artmasıdır.

**Olgunlaşma;** insanın bedeninin ya da bir organının belli bir yaşta, beklenen belli bir davranışı yapabilecek yetkinliğe ulaşmasıdır.

**Gelişim;** öğrenme, yaşantı ve olgunlaşma sonucunda bireyde görülen düzenli ve sürekli değişikliklerdir.

**Motor gelişim;** fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanmasıdır.

gunluğu demek, bebeğin ayakta durarak adımlarını atabilecek bedensel ve devimsel yetkinliğe ulaşması demektir.

**Gelişim:** Öğrenme, yaşantı ve olgunlaşma sonucunda bireyde görülen düzenli ve sürekli değişiklikler olarak tanımlanabilir. Gelişim, bireyin fonksiyonel değişmelerini ifade etmektedir. Gelişim büyümeyle karıştırılmamalıdır. Büyüme daha çok fiziksel özellikler için kullanılırken, gelişim fiziksel özelliklerin yanı sıra diğer (sosyal, bilişsel) özellikleri de kapsayacak şekilde kullanılır. Örneğin, kişilerin vücutları büyür (gelişir del), zihinleri gelişir (ama büyümmez).

**Motor Gelişim:** Fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak organizmanın isteme bağlı hareketlilik kazanmasıdır. Özünde hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ve doğum öncesi dönemde başlayıp ömür boyu süren bir süreçtir.

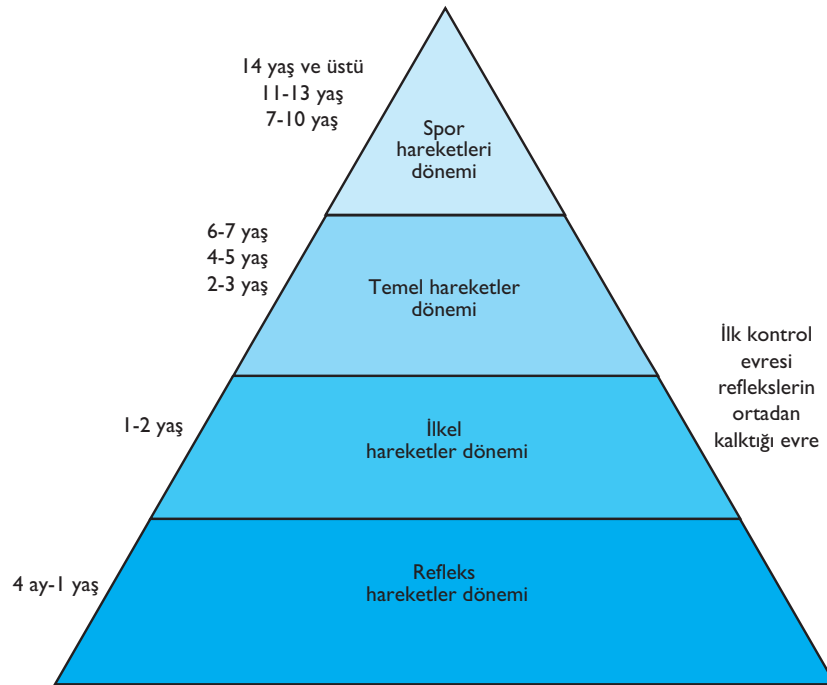
Normal gelişim gösteren her çocuğun motor gelişim aşamaları vardır ve kendine göre bir sıra takip eder. Fakat bu, bütün normal gelişim gösteren çocukların aynı motor gelişim aşamalarından geçeceği anlamına gelmez. Çocuklar çok çeşitli yollarla gelişir ve büyürler, bu yüzden çocukların öğrenim çevrelerini sağlayan kişiler, çocukların gelişim seviyeleri hakkında bilgili olmalıdır.

Çocukların hareket gelişimleri, motor gelişim aşamaları için belirlenen “gelişimsel bir sırayı” takip etmeyebilir. Her bir aşama için belirlenen ortalama yaş grubuna da girmeyebilir. Çocukların gelişim aşamaları Şekil 6. da, daha ayrıntılı olarak çeşitli kaynaklarda gösterilmiştir. Bu kaynaklardan izlenebilir.

Gallahue , motor gelişimini çocukluk dönemi ile sınırlayarak incelemiş ve kuramını piramit modeli ile açıklamıştır. Bu modele göre her bir motor gelişim dönemi, bir diğerinin üzerine kurulur. Piramidin temeli, refleksif hareketler dönemini göstermektedir. Bu dönemi, ilkel hareketler dönemi ve temel hareketler dönemi takip eder. Piramidin tepe noktasını spor hareketleri dönemi oluşturur. Hareket Motor Gelişim Aşamaları Şekil 6’da gösterilmiştir.

**Şekil 4.6**

*Hareket (Motor)  
Gelişim Aşamaları*



## Okulöncesi dönemde hareket eğitiminin önemi nedir?



## Refleks Hareketler Dönemi

Devinim sistemimizin işlemei bilinçlidir, ama bazı tepkilerimiz bilinçli olmayabilir. Bilinç dışı yaptığımız devinimlerin bir çoğu doğuştan getirdiğimiz reflekslerdir. Refleks insanın belli bir uyarıcıya istemsiz, belli, yalın ve kurulu (programlı) tepkide bulunmasıdır.

Refleks hareket evresinde bebek istemsiz hareketler olan reflekse dayalı hareketlerle çevre hakkında gerekli bilgiye ani olarak ulaşmaktadır. Dokunma, ışık ve ses gibi aktiviteler bebeğin refleks hareketlerini geliştirmektedir.

Yeni doğanın davranışları daima omurilik ve aşağı beyin merkezlerinden idare edilir. Bebekler bedenlerinin çeşitli bölümlerini hareket ettirmeyi sağlayan genel bir yetenekle ve refleks olarak isimlendirilen davranışsal tepkiler dizisi ile birlikte doğarlar. Bir refleks bir uyarıcıya özel otomatik bir tepki oluşturur. Örneğin ışık tutulduğunda göz bebeği otomatik olarak büzülür. Aşağı beyin merkezlerinin kontrolündeki ilkel refleksler gebeliğin onsekizinci haftasından itibaren fetüste görülmeye başlar. Gelişen fetüsün ilk hareketleri tepkiseldir. Bunlar vücudun isteksiz hareketleridir. Reflekslerin birçoğu sonradan ortaya çıkacak olan istekli hareketleri andırırlar ve postüral (duruş, vaziyet) refleksler olarak isimlendirilirler. Diğer hareketler ise ilkel hareketlerdir.

Yeni doğan bebeğin davranışlarının bazıları refleks bazıları ise doğal tepkilerdir. Herhangi bir uyarıcı verilmeden de emme refleksi görülebilir. Yeni doğan bireyin refleksleri ilkel ve duruşa ilişkin olmak üzere iki grupta toplanabilir. Bu iki grup Tablo 4.1 de gösterilmiştir.

Refleks; insanın belli bir uyarıcıya istemsiz, belli, yalın ve kurulu (programlı) tepkide bulunmasıdır.

Reflekslerin birçoğu sonradan ortaya çıkacak olan istekli hareketleri andırırlar ve postüral (duruş, vaziyet) refleksler adını alırlar.

Birincil Refleksler	Duruşa İlişkin Refleksler
Moro Refleksi	Adımlama Refleksi
Asimetrik Tonik Boyun Refleksi	Emekleme Refleksi
Arama Refleksi	Ekstremitte Yerleştirme Refleksi
Emme Refleksi	Çekme Refleksi
Babinski Refleksi	Boynu ve Bedeni Çevirme Refleksi
Plantar Refleks	Paraşüt ve Propping Refleksi
Kavrama Refleksi	Labyrinthine Refleks
	Landau Refleksi
	Yüzme Refleksi

**Tablo 4.1**  
Yeni doğan bireyin refleksleri

**Moro Refleksi:** başın arkaya atıldığı zaman kolların açılması. **Asimetrik Tonik Boyun Refleksi:** Bebek yüzükoyun veya sırtüstü yatırılıp, başı sağa ya da sola çevirilerek bir süre aynı yerde tutulduğunda o yöndeki kolunu ve bacağı düz uzatır. Diğer kolu ve bacağı fleksiyondadır. **Arama ve emme refleksi:** Bebeğinin önemli reflekslerinden ikisini oluşturmaktadır. Bebeğin yanağının okşanması arama refleksinin ortaya çıkmasına neden olur. Bebek kendini okşayan nesneye yönelir ve memeyi aramaya başlar. Bunu, emme refleksi izler ve bebeğin ağzının okşanması ile başlatılabilir. Bebeğin ağzının içi bu reflekse en duyarlı olan bölgedir. Emme ve arama refleksleri genellikle, bebek 4 aylık olunca sona erer. Ancak 7 ay boyunca bebekte uyku sırasında ortaya çıkmaya devam ederler. **Kavrama refleksi:** Avuç içine dokunulduğunda parmakların istemsiz olarak kapanması şeklinde ortaya çıkan refleks. **Planter refleks:** Bebeğin ayak tabanı sert bir cisimle

uyarıldığında, bebeğin ayak parmakları yelpaze gibi dışa doğru açılır. Oysa aynı uyarı olgunlaşmış bir kişiye verilse, ayak parmakları tersine, aşağı bükülerek kapanır. Erişkinlerde görülen bu refleks **Babinski refleksi** olarak isimlendirilir.

**Adımlama refleksi:** Bebek koltuk altlarından tutularak ayakları yere değdirilecek şekilde hareket ettirilirse adımlama refleksi yapar. **Emekleme Refleksi:** Yenidoğan yüzüstü pozisyona getirildiğinde emekleme hareketi yapar. Bu refleks genellikle yaşamın ilk 6 haftasında görülmez. **Yüzme refleksi:** Çocuk suya bırakıldığı zaman kol ve bacakları ile yüzme hareketi yapar. **Çekme refleksi:** çocuk oturma durumunda tek ya da iki elinden tutularak geriye doğru eğildiğinde, kolları fleksiyonda, kendini ileri doğru çekip ayağa kalkmaya çalışır. **Boynu ve Bedeni Çevirme Refleksi:** 4-6 aylarda başın bir tarafa çevrildiğinde gövdeninde aynı yöne çevrilme olayıdır. **Paraşüt ve Propping Refleksi:** Bebeğin havada dik durumdan ani düşüş durumuna getirildiği zaman bacakları gererek yanlara açması paraşüt reflektir. Propping refleksi bebeğin oturma durumunda dengesi bozulunca bacaklarını gererek yanlara doğru açmasıdır. **Labyrinthine Refleks:** Bebek dik durumdan öne geriye ve yanlara doğru eğildiği zaman getirildiği durumun aksi yöne doğru başını hareket ettirerek dik duruma gelmeye çalışır. İkinci ayda görülmeye başlar. **Landau Refleksi:** Bebek yüzüstü durumdayken karnından bir elle tutulduğunda başını kaldırıp sırtını gerer. **Ekstremitte yerleştirme refleksi:** Diz altından masaya dokundurduğunda bacağı yukarı kaldırarak masaya yerleştirir.

Birincil refleks hareketlerinin (emme, arama, yakalama, sarılma vb.) beslenme ve korunma işlevi vardır. **Duruşa ilişkin refleksler (adımlama, emekleme, yüzme, çekme, boynu ve bedenini çevirme vb.)** daha sonraki istemli davranışlara görünüş açısından benzemekle birlikte tümüyle istem dışı hareketlerdir.

İlkel hareketler döneminin üç temel ögesi, denge, yer değiştirme ve el becerileridir.

## İlkel Hareketler Dönemi

Bu döneme ait hareket yeteneklerinin gelişmesi, hem çevresel faktörlere hem de olgunlaşma faktörlerine bağlıdır. Olgunlaşma, hareket yeteneklerinin bir sıra izlenmesini sağlar. Çevresel faktörler ise hareket yeteneklerinin ortaya çıkış hızını düzenler. Bebekler 1-2 yaş döneminde enerji doludurlar, bu inanılmaz enerjiyi de dünyayı tanımak, çevrelerini keşfetmek ve meraklarını gidermek için kullanırlar. Hayal güçleri ve taklit yetenekleri artmıştır. Hareket, konuşma ve düşünme becerileri hızla gelişmektedir. Ne kadar çok uyaranla karşılaşılırsa, bu becerileri ve beyinleri o oranda gelişir. Bebekler dünyayı oyunla tanırlar; mekan ve araçlar - malzemeler ne olursa olsun her türlü oyun bebeğinin gelişimini destekleyecektir. Bebeğinize evin her köşesini keşfetme olanağı tanıyın (tehlikeli mekanlar hariç) ve asla eviniz dağılıyor gibi bencil bir gerekçeyle onu bir odaya hapsedmeyin. Fırsat buldukça dışarıya çıkmasını sağlayın, hem temiz hava alacak, hem de dış dünyayı tanıma fırsatı olacaktır.

İlkel hareketler döneminin üç temel ögesi, denge, yer değiştirme ve el becerileridir. Becerili el hareketleri, çeşitli beden bölümleri arasında koordinasyon gerektirir. En temel üç hareketi, uzanma, yakalama ve bırakma olarak incelenmiştir. Bu dönemde kazanılan hareketler, çok fazla kontrol gerektirir. Yürümede yeterli hale gelen çocuk, dikkatini hareketinden çevreye yöneltir. Herhangi bir engel ile karşılaştığında, hemen seri hareketten diğerine geçerek amacına ulaşmaya çalışır.

## Temel Hareketler Dönemi

Hayatın ilk iki yılı boyunca yaşanan hareket modellerinin bir uzantısıdır. Genellikle üçüncü yılda gelişmeye başlar ve yedinci yaşa kadar devam eder. Bu yıllar, çocukların kendi vücutlarının hareket potansiyellerini; koşarken, sıçrarken, fırlatır-



ken, yakalarken ve vücutlarını dengede tutarken denedikleri ve keşfettikleri yıllardır. Temel hareketlerin gelişiminde bedensel olgunlaşmanın yanı sıra çevresel ve bireysel faktörler de önemlidir. Çevresel etmenler hareketlerin kazanılma hızını ve düzeyini, bedensel olgunlaşma ise, hareketlerin kazanılma sırasını belirler.

Yaşamın ikinci yılından başlayarak yedinci yılına kadar geçen süre temel becerilerin kazanıldığı dönemdir. Tüm çocukların ortak özellik taşıması nedeniyle ve yaşam için gerekli beceriler olduğundan 'temel beceriler' ismini almıştır. İki yaşından sonra temel hareketler kaba bir şekilde ortaya çıkar. Önce çocuk, kendi bedeninin hareket becerisini anlamak ve bunu denemek için çaba gösterir. Daha sonra bedeni üzerindeki kontrolü ile hareketlerini daha uyumlu ve kontrollü yapmaya başlar. Dönemin sonlarında ise çocuk, uyumlu ve kontrollü gelişmiş hareketlerini mekanik yönden etkili olarak gerçekleştirir. 5-6 yaş döneminde temel beceriler olgunlaşmış olarak görülür. Çocuğun olgunlaşmasında iyi bir öğretim verilmesi, cesaretlendirilmesi ve alıştırmaya olanağı yaratılmasının önemi büyüktür. Temel hareketler döneminde kazanılan motor yetenekler Tablo 4.2 ve Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

İlkel hareketler döneminin üç temel ögesi, denge, yer değiştirme ve el becerileridir.

Çevresel etmenler hareketlerin kazanılma hızını ve düzeyini, bedensel olgunlaşma ise, hareketlerin kazanılma sırasını belirler. Çocuğun olgunlaşmasında iyi bir öğretim verilmesi, cesaretlendirilmesi ve alıştırmaya olanağı yaratılması önemlidir.

2-3 Yaş Büyük Kas Yetenekleri	Küçük Kas Hareketleri
Çift ayak sıçrar. Geri geri yürür. Destekle merdiven iner. Durağan topa tekme atar. Destekle öne takla atar.	İpe dört boncuk dizebilir. Kapı kolu açabilir. 5-6 küpten kule yapabilir. Kitabın sayfalarını tek tek çevirebilir. Kâğıdı ikiye katlar.
3-4 Yaş Büyük Kas Yetenekleri	Küçük Kas Hareketleri
20 cm yükseklikten yere atlar. Hareketli topa tekme atar. Parmak ucunda yürür. Üç tekerlekli bisiklete biner. Salıncakta sallanır. Kaydıraftan kayar. Öne takla atar. Ayak değiştirerek merdivene çıkar. Havadan atılan topu tutar.	Üç parçalı yap-boz yapar. Makasla keser. Çizgi üzerinden makasla keser.
4-5 Yaş Büyük Kas Yetenekleri	Küçük Kas Hareketleri
Tek ayak üzerinde 4-8 saniye durur. Değişik yönlerle koşar. Dengede yürür. Çift ayak on kez sıçrar. 5 cm yükseklikteki ip üzerinden atlar. Altı kez geriye sıçrar. Top sıçratır ve yakalar. Ayak değiştirerek merdiven iner. Tek ayak üzerinde beş kere sıçrar.	Resimde ev, adam, ağaç çizebilir. Makasla basit şekiller keser, yapıştırır.
5-6 Yaş Büyük Kas Yetenekleri	Küçük Kas Hareketleri
Dengede ileri, geri, yanlara yürür. İp atlar gibi sıçrar. Topa yön vererek sıçratır. İki elle top tutar. İp atlar. Sopa ile topa vurur. Paten kayar. İki tekerlekli bisiklete biner. Kızak kayar. Tek ayak üzerinde 10 saniye durur. Barfıkste 10 saniye asılı bekler.	Kalem tutar. Büyük harf çizer. Bir resmin sınırlarını taşımadan boyar. Kalemtırış kullanır. Resim keser. Çekiçle çivi çakar. İsmini yazar. Koşarken yerden nesne alır. Küçük harfleri bakarak çizebilir.

**Tablo 4.2**  
*Temel Hareketler Döneminde Kazanılan Motor Yetenekler*

İlkokul çocukları, yeni beceriler kazanmaktan çok daha önce kazandıkları temel becerileri daha akıcı ve doğru olarak ortaya koyarlar.

## Spor Hareketleri Dönemi

Bu dönem, genelde yedi yaş yukarısını kapsar. İlkokul çocukları, yeni beceriler kazanmaktan çok daha önce kazandıkları temel becerileri daha akıcı ve doğru olarak ortaya koyarlar. Burada 'spor' terimi geniş anlamıyla kullanılmıştır. Diğer bir ifade ile, yalnız yarışma değil; aynı zamanda eğlence ve spor etkinlikleri açısından gönüllü katıldıkları faaliyetler; oyun, dans gibi aktiviteleri de kapsayan bir araç olarak benimsenmiştir.

Bu dönemdeki gelişim hızı psikomotor olgunluğa ve duygusal etkinliklere bağlıdır. Yedi yaşından on yaşına kadar olgunlaşmış olan temel becerilerini birleştirerek sporla ilgili beceriler de kullanmaya başlar. Kuvvet, dayanıklılık, hız, denge gibi özelliklerin gelişmesiyle performans artar. Değişik hızlarda ip atlama, taş sektirme ve top fırlatma gibi hareketler bu evrimin tipik geçiş hareketleridir. Hareketler giderek daha karmaşık ve spor türüne özgü seçilmeye başlanır. 11 yaşından sonra beceri gelişmesinde bireysel farklılıklar ve bir bransa (statüye bağlı olarak) yönelme ortaya çıkar. Kapsamlı alıştırmaya ile yeni birçok hareket öğrenilmiş ve pekiştirilmiş olur. Çocuklar, hareket becerilerini öğrenmeye ve yarışmaya çok isteklidirler. Daha sonraki yaşlarda ise, spor dalına özgü hareketler ve becerilerle yaşlara göre spor dalları söz konusu olur.

## 0-14 YAŞ ÇOCUKLARININ HAREKET GELİŞİM ÖZELLİKLERİ

### Bebeklik (0-3 Yaşlar)

Bebeklerin doğumdan sonraki hareketlerinin refleksif olduğu bilinmektedir. Beyin ve merkezi sinir sisteminin gelişmesiyle istemli hareketler gelişmektedir.

Normal bir bebek dört haftalıkken, bir nesneyi görsel olarak takip edebilme, 16 haftalıkken, başı dengede tutabilme, 28 haftalıkken, yakalama ve nesnelere kullanabilme, 40 haftalıkken, gövdeyi kontrol edebilme sonucunda oturabilme ve emekleyebilme, 52 haftalıkken, bacaklar ve ayakların kontrolü sonucunda ayakta durabilme ve ortalıkta dolaşabilme yeteneğini gösterir. Bebekler, bedenlerinin bölümlerini hareket ettirmeyi sağlayan bir genel yetenekle ve refleks adı verilen önemli bir kurulu, davranışsal tepkiler dizisiyle birlikte doğarlar.

Bebeklik döneminin motor hareketleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Yüzükoyun yatarken başını çok kısa bir süre kaldıracaktır.
- Kucağa alındığında başını yaklaşık 5 saniye dik tutabilir.
- Elinin yanındaki nesneyi yakalayabilir.
- Uzaktaki bir nesneyi almak için koluyla hamleler yapabilir.
- Eline yerleştirilen bir nesneyi tutabilir.
- Otururken başını düşmeden tutar ve destekle bir süre oturabilir.
- Yüzüstü ise (kollarına dayanarak) veya sırtüstü yatıyorsa baş ve omuzlarını kaldıracaktır.
- Kollarının altından tutulduğunda ağırlığını bacaklarına verebilir.
- Uzaktaki nesneyi yakalayabilir. İki eliyle iki nesneyi alabilir.
- Kısa bir süre kendi başına desteksiz oturabilir.
- Yüzükoyun iken sırtüstüne dönebilir.
- Sırtüstü yatarken dönüp yüzüstü yatabilir. Destekle oturabilir.
- Yüzükoyun yatarken bacaklarıyla vücuduna yön vererek ileriye ya da geriye doğru sürünebilir.

- El ve dizleri üzerine emekleyebilir.
- Baş ve herhangi bir parmakla nesnelere kavrayabilir.
- Sırtüstünden oturur duruma geçebilir. Desteksiz oturabilir.
- Eşyalara tutunarak ayağa kalkabilir.
- Baş ve işaret parmağıyla küçük nesnelere kavrayabilir.
- Elleri ve dizleri üzerinde hızlı bir biçimde emekleyebilir.
- Eşyalara tutunarak yürür ve yardımsız bir şekilde durabilir.
- Ellerinden tutunca yürüyebilir.
- Çömelme durumundan ayağa kalkabilir.
- Karşılıklı oturarak top yuvarlayabilir.
- Emekleyerek basamak çıkabilir. Yürüyerek bir nesne taşıyabilir.
- Ayağıyla topa vurabilir.
- İleri geri yürüyebilir. Yardımla merdiven çıkıp, inebilir.
- Yardımsız merdiven çıkıp, inebilir.
- Topu karşısındakine havadan atabilir.
- Koşabilir. Oyuncağını çekerek yürüyebilir.
- Tek ayak üzerinde bir saniye durabilir.
- Sıçrayabilir. Belirli uzaklığı atlayarak geçebilir.

### Bebeklik döneminde görülen hareketler hangileridir?



SIRA SİZDE

## İlk Çocukluk (3-6 Yaşlar)

Hayatın ilk beş yılında çocuklar, büyük kaslarla ilgili hareketlerin kontrolünü kazanırlar. Bedensel olarak oransız bir gelişim vardır. Hareketlerde gösterişe kaçma, yumuşaklık eksikliği, değişimlerde kötü koordinasyon ile günlük gerekli hareketlerin başarılmaması söz konusudur. Okulöncesi dönemi kapsayan ilk çocuklukta motor hareketler istemlidir. Hareketler çocuğun kendi ihtiyacını karşılayacak düzeydedir.

Bu dönem çocuklarında beden değişime uğrarken; koşma, zıplama, tırmanma ve fırlatma gibi hareket becerilerinde etkili bir eş güdüm yaşarlar. Çabukluk, dayanıklılık, kuvvet ve süratle ilgili hareket formları belirli sporlara başlayan çocuklar için temel hareket formlarıdır.

İlk çocukluk döneminin motor hareketleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Ayaklarını farklı konumlarda kullanarak dengeli yürüyebilir.
- Parmak ucunda birkaç metre yürüyebilir. Çift ayakla atlayabilir.
- Çift ayakla sıçrayabilir. Tek ayakla sıçrayabilir. Dengeli koşabilir.
- Ayak değiştirerek çıkıp, iner; tırmanma merdivenine çıkıp, inebilir.
- Top oyunları oynayabilir. Belirli bir yükseklikten atlayabilir.
- Belirli bir mesafeye uzun atlayabilir.
- Belirli bir yükseklikteki ipin üzerinden atlayabilir.
- Uygun şekilde takla atabilir. Koşarken yerden nesnelere alabilir.
- Vücudunu dengeli olarak kullanabilir.
- Ayaklarını dengeyi sağlayacak şekilde kullanabilir.
- Makasla kesebilir. Tempolu yürüyebilir.
- Sağ ayak üzerinde iki metreye kadar sekerek gidebilir.
- Denge tahtasında ileri geri yürüyebilir.
- İp atlar gibi art arda sıçrayabilir. Kendi başına ip atlayabilir.
- Atılan topu tek eliyle yakalayabilir. Topu 6-7 metre uzağa atabilir.
- Üç metre yükseklikteki kaydırağa tırmanarak çıkabilir.
- 35-40 metre mesafeyi çok hızlı bir şekilde koşabilir.

Hayatın ilk beş yılında çocuklar, büyük kaslarla ilgili hareketlerin kontrolünü kazanırlar.

İlk çocuklukta motor hareketler istemlidir.

Çabukluk, dayanıklılık, kuvvet ve süratle ilgili hareket formları belirli sporlara başlayan çocuklar için temel hareket formlarıdır.

Koordinasyon yeteneğinin artması nedeniyle estetik hareketlerde başarı vardır.

Bu yaş grubundaki çocukların çoğu, temel becerileri, organize sporlara katılımda gereken bağlantılı becerilere getirebilecek uygunlukta iyice öğrenmişlerdir. Postüral ve denge becerileri yedi yaş civarında erişkin niteliklerine ulaşır.

## Çocukluk (6-9 Yaşlar)

Kasların egemenliğinin arttığı bu dönemde çocukların el becerisi yönünden daha da geliştiği görülür. Koordinasyon yeteneğinin artması nedeniyle estetik hareketlerde başarı vardır. Denge veya atıp, tutma gibi amaca yönelik basit hareketlerde kolaylık; koşma, atlama, atma, tutma, çarpma, vurma gibi günlük yaşama yakın normal hareket serilerinde kontrol vardır. Koordinasyon geliştirici çalışmalarda günlük motorsal hareketlerin mükemmelleştirilmesi, bacak ve kolların kontrol edilememesi nedeniyle pozisyon alma görevleri çoğunlukla yerine getirilemez.

Okul çağı çocuğunun motor gelişimi, temel becerilerde devam eden gelişme ile kendini gösterir. Koşma becerisi sekiz yaş civarında hızla olgun bir seviyeye ulaşırken bunu orta çocukluğa doğru yavaş bir ilerleme takip eder. Diğer temel becerilerin hızı değişkendir. Bu yaş grubundaki çocukların çoğu, temel becerileri, organize sporlara katılımda gereken bağlantılı becerilere getirebilecek uygunlukta iyice öğrenmişlerdir. Postüral ve denge becerileri yedi yaş civarında erişkin niteliklerine ulaşır ve ergenlik ortalarına dek azalan bir ilerleme gösterir. Çocukluk döneminin motor hareketleri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- İleri geri taklalar atabilir. Havada takla atabilir.
- Eller üzerinde dengeli bir şekilde durabilir.
- Ani duruş ve ani çömelmeler yapabilir.
- Koşar, hoplar, sıçrar, atar, yakalayabilir.
- Ritimle hareket edebilir. Şarkılı oyunlar oynayabilir.
- Koşarak engel üzerinden geçebilir.
- Ritmik koşular yapabilir. Dururken ani hızlanabilir.
- Kum havuzuna uzun atlama yapabilir.
- Belirli ağırlıktaki topları tekmeleyebilir.
- Suda kulaç atabilir. Suyu dalgıç yapabilir. Kurbağalama yüzebilir.
- Basketbol topu ile top sürme (dripling) yapabilir.
- Basketbol topu ile potaya atış yapabilir.
- Futbol topu ile top sürme yapabilir.
- Ayağının iç tarafı ile topa vurup "pas" yapabilir.
- Futbol topu ile kaleye şut çekebilir.
- Sıçrayıp havada dönüş yapabilir. Perende atabilir.
- Ayaklarını açarak atlayabilir (birdirbir oyununda olduğu gibi).
- Halk danslarını yapabilir.
- Hentbol topu ile top sürme yapabilir. Hentbol topu ile pas verebilir.
- Belirli ağırlıktaki gülleyi atabilir. Belirli ağırlıktaki diski atabilir.
- Sırlıklı yüksek atlayabilir.

## Son Çocukluk (9-12 Yaşlar)

Kollar ve bacaklar arasında dengeli bir uygunluk vardır. Vücudun ağırlık merkezinin alçak durumu dengelyi emniyet altına alır. Kol ve bacakların, günlük yaşantıdan uzak olan hareketlerden başlayarak yavaş yavaş kontrol edilmeleri mümkün olur. Son çocukluk döneminde hareket becerilerinin yoğun şekilde kontrolü söz konusudur.

Temel ve bağlantılı spor becerileri bu dönemde gelişir. Bu yıllara, yeni beceriler kazanmaktan çok, daha önceden kazanılmış olanların iyileştirilmesi ve kararlı-

lık dönemi (stabilizasyonu) olarak bakmak gerekir. Ergenlikle yeni vücut tanınmaya başlanır. Kararlılık hızla büyüyen organizmada sık sık denenir.

## HAREKET OTOMATİZMLERİ

Doğuştan ve sonradan kazanılmış hareketler arasında farklar vardır. Doğuştan olan hareketlere “şartlı hareket refleksi” denir. Bunlar, türün gelişimi sırasında oluşmuşlardır ve uyarıcı, tepki bağlantılarını gösterirler. Adım atma ve tutma refleksi doğuştan olan şartlı hareket reflekslerine örnek olarak verilebilir. Doğuştan olan şartlı hareket refleksi, başlangıçtan itibaren bilinçli bilgi alma ve işleme olmaksızın otomatik olarak cereyan ederler.

Sonradan kazanılmış hareketler, bilinçli bilgi alma ve işleme temelinden bireyin gelişimi sırasında ortaya çıkan uyarıcı tepki bağlantılarıdır. Bunlar öğrenme sürecinde bilinçli olarak işlenir. Kasıtlı bir öğretim neticesinde sonradan oluşturulmuş hareket otomatizmlerine dönüşürler. Otomatik olarak cereyan etmeyen hareket eylemleri, bilinçli hareket ayarlaması sürekli yapıldığı zaman otomatikleşmiş hareket eylemlerine dönüşür.

Doğuştan olan şartlı hareket refleksi ve sonradan kazanılmış olan hareket otomatizmleri bilinçle karşılıklı ilişki içindedir. Hareket eylemleri bilinçsiz olarak yönlendirilip, tamamlandığından otomatiktir; fakat bu durum, bilincin bundan ayrı olduğunu, katılmadığını ifade etmez. Ayrıca otomatikleşmiş hareket eylemleri çoğu kere bilinci kontrol altına alabilir. Bilinç, bunların çalışmasının göstergesi olabilir, onları ayarlayabilir, güçlendirebilir veya unutturabilir.

Bilinç ve doğuştan olan şartlı hareket refleksi arasındaki ilişki, özellikle otomatizmlerin bastırılmasında görülebilir.

**Doğuştan olan şartlı hareket refleksi**, başlangıçtan itibaren bilinçli bilgi alma ve işleme olmaksızın otomatik olarak cereyan ederler.

**Sonradan kazanılmış hareketler**, bireyin gelişimi sırasında ortaya çıkan uyarıcı tepki bağlantılarıdır. Kasıtlı bir öğretim neticesinde sonradan oluşturulmuş hareket otomatizmlerine dönüşürler.

*Yürümeyi öğrenmenin ilk başlarında, kol ve bacak hareketleri tek yönlü olarak yapılır. Hareket gelişimi sırasında tek yönlü koordinasyondaki doğuştan olan şartlı hareket refleksi bastırılır ve koşma için kol ve bacakların çapraz koordinasyonu ortaya çıkar.*

## ÖRNEK

### Hareket Otomatizmleri Nasıl Oluşur?

Gerçekte bilinçli olarak ayarlanmış hareket eylemlerinde artık bilinç, ayarlamaya katılmaz; mekanizmalar bilinçli ayarlamayı bilinçsiz otomatik ayarlamaya aktarmıştır. Otomatikleşme ile hareket ayarlamasında iki temel değişiklik ortaya çıkar: ayarlama yapısında ve seyir yapısında değişiklikler.

Bir eylemin yapılması için gerekli olan hareketlerin ayarlanması, yüksek beyin merkezlerinden daha alt merkezlere doğru yayılmasını gerektirir. Yeni bir hareketi öğrenmek için yapılan ilk denemelerde; yüksek beyin merkezleri aracılığıyla daha aşağıdaki alt merkezlere doğru hareketlerde farklı düzenlemeler yapılır. Hareketin öğrenilme derecesine göre, alt merkezlerdeki bu düzenlemeler, yerine göre değişir veya birleşir. Alt merkezlerdeki uygun eylemi engelleyen bölgeden eyleme uygun bölgeye geçilir veya bunlar birleştirilir. Böylece hareket, bilinç alanından başka merkezlerin kontrolüne geçirilir. Yukarıdan aşağıya ayarlama olayındaki bu değişikliğe “yetki devri” denir.

Harekete ilişkin uyarıcılar; omurilik (medulla spinalise), alt beyin düzeyi ve kortekse sürekli olarak bilgi akımı doğurur. Bu emir, durum bilgi halkasına, “çember” ya da “daire” modeli denir. Çember modelinde bir otomatizasyon söz konusudur. Hareketler düşünülmeden yapılır. Vücudun neresinde neler olduğunun farkına varılmaz. Sinir sistemi, çeşitli merkezlerde hareketleri kontrol eder. Bu kon-

trollerin yapıldığı merkezler; kortikal, alt beyin ve omurilik düzeyleridir. Bir koşu esnasında uyarıcının, beyne kadar giderek oradan alacağı emirle koşuyu düzenlemesi imkansız olduğundan hareketler çoğu kez düşünülmeden yapılır. Genellikle öğrenilen hareketler, ilk zamanlar emir, duyu ilişkisiyle gerçekleşirken, zamanla aynı hareketler otomatik hareketlere dönüşmektedir. Hareketlerin sağlam ve hatasız olması için durum, duyu arasındaki aşamaların ve merkezlerin sağlam olması gerekmektedir.

## Hareket Otomatizmlerinin Sonuçları

Otomatikleşme olayı, eylemin daha ekonomik ve daha kararlı olmasını sağlayan, eylem üzerindeki bilincin azalmasını ifade eder. Bilinçli hareket ayarlamasındaki azalmayı ifade eden otomatikleşme sayesinde bilinç, ayarlama olayına fazla karışmaz ve artık belli hareketler bilinç tarafından yönlendirilmez. Bilincin azlığı, hem hareket eyleminin ekonomikleşmesini, hem de kararlı hale gelmesini sağlar. Atma veya atılan nesnelere yakalama gibi duyu ayarlamasıyla ilgili bir harekette, yakalamadan önce nesnenin gözlenmesi ve atılan nesnenin havada çizdiği yolun takip edilmesi için gereken zaman sürekli azalır.

Hareketlerin otomatizmi ile hareketlerde şu sonuçlar ortaya çıkar:

- **Ekonomiklik:** Hareket için gereken bilgilerin işleme süreci kolaylaşır, talepler azalır, süre kısalmır.

Bilinçli hareket ayarlamasındaki azalma (otomatikleşme) ile bilinç, ayarlama olayına fazla karışmaz ve artık belli hareketler bilinç tarafından yönlendirilmez.

Otomatizm ile hareketlerde şu sonuçlar ortaya çıkar:

- Ekonomiklik
- Kararlılık
- Hareketlerde serbestlik
- Esneklik

### ÖRNEK

*Yuvarlanmayı yeni öğrenen bir çocuk hareketi yorularak yapar. Yuvarlanmada ustallaşmış bir başka çocuk ise daha ekonomik bir şekilde yuvarlanır.*

- **Kararlılık:** Otomatize olmuş bir hareketin istikrarlı bir şekilde uygulamaya dönüşmesi, engelleyici faktörlerin azlığına bağlıdır. Çok çabuk değişen şartlara sağlanan uyum ve engelleyici faktörlerin hızla telafi edilmesi, hareketleri daha kararlı kılar.

### ÖRNEK

*Kaydıvrakta rabatlıkla kayabilen bir çocuk, karla kaplı bir başka kaydıvrakta sanki ilk kez kayıyormuş gibi davranır.*

- **Hareketlerde serbestlik:** Bilincin azalmasıyla karmaşık hareketlerin yapılmasına imkan veren kapasiteler serbest kalır. Karmaşık hareketleri yapabilmenin şartı, ortaya çıkan ve önceden planlamaya yardımcı olan durum tahminlerinin analiz edilebilmesidir.

### ÖRNEK

*Hareketli oyunlarda, oyun kurallarının karmaşıklığından kaynaklanan durumları tahmin ederek analiz etmek önemlidir.*

- **Esneklik:** Hareket durumlarını tahmin ederek yapılan analizler, eylemlerin esnekliğini ortaya çıkarır. Deneyimli olanlar, zihinsel eylem ayarlamasında, yeni başlayanlar kadar bir harekete bağlı kalmazlar. Aksine, mevcut durumlara göre hareketlerini değiştirebilirler, eylemleri de daha esnektir.

Öğrenme süreci esnasında korku seviyesi yüksek olduğu takdirde hareketlerin otomatikleşmesi zorlaşabilir. Hatta tamamen engellenebilir.

## Korku ve Hareket Otomatizmleri

Belli şartlar altında hareket otomatizmlerinin ortaya çıkması, yer ve zaman bakımından zorlaşabilir. Öğrenme süreci esnasında korku seviyesi yüksek olduğu takdirde hareketlerin otomatikleşmesi zorlaşabilir. Hatta tamamen engellenebilir.



Otomatikleşmedeki aksamanın sebebi, korku yüzünden daha aşağı ayarlama seviyelerinde hareket ayarlamasının yapılmasıdır. Her eylem parçası; özel bir dikkati ve planlamayı gerektirir.

*Kum havuzuna atlayan bir çocuğun, atlamaktan korkması, koştuktan sonra havaya sıçramak ve kumun üzerine iniş yapmak aşamalarında uygulayacağı planı engeller ve atlama ile ilgili üst kavramları ortaya çıkarmaz.*

### ÖRNEK

Hareketler üzerinde bilinç kontrolünün artması, korkuyu kontrol etme önlemi olarak görülebilir.

## EYLEMLERİN PSİKOLOJİK AYARLAMA SEVİYELERİ VE YANSIMALARI

Psikolojik olarak eylem ayarlamasından, hareketin bilişsel olarak düzeltilen ayarlaması kastedilir.

Psikolojik olarak eylem ayarlaması; hareketin bilişsel olarak düzeltilen ayarlamasıdır.

*İki yaşındaki bir çocuk atılan bir topu yakalamayı başarır.*

### ÖRNEK

Ancak top çocuğun yakalayabileceği şekilde ve hafifçe atılmalıdır. Çünkü iki yaşındaki çocuklar, topun havadaki hareketlerini önceden doğru olarak tahmin edebilecek durumda değildirler.

Psikolojik eylem ayarlamasının gelişiminde iki temel süreç vardır:

- Farklılaşma
  - Eylemlerin hesaplanması
  - Eylemlerin planlanması
- Bütünleşme
  - Eylemlerin hesaplanması
  - Eylemlerin planlanması

Farklılaşma ve bütünleşme süreçleri ve bunlarla birlikte psikolojik eylem ayarlaması, iç modellerin yapısına ve özelliklerine bağlıdır. İç model kişinin kendisi ve çevresiyle ilgili subjektif örneğini ifade eder.

Psikolojik eylem ayarlamasının gelişiminde iki temel süreç:  
• Farklılaşma  
• Bütünleşme

## HAREKET (MOTOR) GELİŞİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Genel olarak hareket (motor) gelişimini etkileyen faktörler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

**Kalıtım:** Kalıtım, becerilerin kazanılabilmesi için gerekli temeli hazırlar. Ebeveynlerden kalıtsal olarak geçen özellikler, her çocuğun büyüme ve gelişme oranını, boy uzunluğunu, kemik ve cinsiyet yönünden gelişimini tayin eder. Buradaki bireysel ayrılık, çocuğun kalıtım yolu ile aldığı büyüme özelliklerine; becerileri, öğrenmeye az ya da çok yetenekli olmasına dayanır.

**Vücut Ölçüsü:** Belli vücut ölçülerine sahip olmanın belli becerilerde avantaj sağladığı kabul edilmektedir.

**İrk:** Çeşitli ırklarda ve toplumlarda çocukların motor gelişmelerinde bazı farklılıklar olduğu bilinmektedir.

**Aile Tutumları:** Hoşgörülü bir tutum çocuğun araştırmacılığını, bağımsızlığını destekleyerek fiziksel etkinliklere katılma fırsatı sağlamaktadır.

**Eğitim:** Çok küçük yaşlarda verilen eğitimin motor gelişim üzerinde etkili olduğu yönünde bulgular varsa da, bazı araştırmalarda okulöncesi eğitim almış veya almamış olmanın motor gelişimi farklılaşımadağı görülmüştür.

**Hareket (motor) gelişimini etkileyen faktörler:**

- Kalıtım
- Vücut ölçüsü
- İrk
- Aile tutumları
- Eğitim
- Cinsiyet
- Olgunluk düzeyi
- Sosyoekonomik düzey
- Beslenme
- Çevre
- Erken Doğum
- Aktif Yaşam

**Cinsiyet:** Her iki cinsiyetteki çocuklara, tüm etkinliklere katılım ve eğitim için eşit fırsatlar verildiğinde ergenlik dönemine kadar cinsiyet farklılığının meydana gelmeyeceği görüşünü destekleyen araştırmalar olmakla birlikte, bazı araştırmalar kız çocuklarının erkek çocuklarına göre motor gelişim yönünden daha ileride olduklarını ortaya koymaktadır.

**Olgunluk Düzeyi:** Yapılan çalışmalar, farklı yaşlardaki çocukların beceri kazanma ve performanslarının farklı olduğunu göstermektedir.

**Sosyoekonomik Düzey:** Yapılan bazı çalışmalarda sosyoekonomik düzey ile motor performans arasında bir ilişkinin olmadığı görülse de, farklı sosyo ekonomik düzeydeki çocukların motor gelişimleri arasında farklılıklar ortaya koyan araştırmalar da vardır. Sosyoekonomik düzeyleri düşük ailelerde, yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda çocuklarda bazı hastalıklar görülmektedir. Bu da çocukların motor gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Orta ve yüksek gelire mensup aile çocuklarının motor gelişimleri birbirine yakın ve iyi durumda iken; alt sosyoekonomik düzeye mensup aile çocuklarının motor gelişimlerinin ortalama düzeyde olduğu belirtilmektedir.

**Beslenme:** Sağlığı korumak, büyüme ve gelişmeyi sağlamak için vücudun gereksinim duyduğu besin öğeleri ve enerjinin yeterli ve dengeli olarak vücuda sağlanmasıdır. Okulöncesi dönemi 1-6 yaş arasını kapsar. Okulöncesi dönemi büyüme ile birlikte birçok becerilerin kazanıldığı özellikle motor becerilerin geliştiği dönemdir. Bu dönemde çocuğun yeterli beslenip beslenmediği belli aralıklarla yapılan boy uzunluğu ve ağırlık ölçüleriyle kontrol edilir. Yaşına göre uygun standart değerler arasında büyüme gösteren çocuk yeterli ve dengeli besleniyor demektir. Okulöncesi çocukların enerji gereksinimi, dinlenme metabolik hızı, büyüme hızı ve fiziksel aktivitesi göz önüne alınarak belirlenir. Bu yaştaki çocuklarda enerji gereksinimini ayarlarken cinsiyeti göz önünde bulundurmaya gerek yoktur. Ancak sonraki yaşlarda cinsiyet, enerji gereksiniminin belirlenmesinde önemli bir etkenidir. Bu dönem çocukların enerji gereksinimleri yaşlara göre değişmektedir. 1-3 yaş için 102 kal/kg/gün, 4-6 yaş çocukları için 80-90 kal/kg/gün civarındadır.

Yetersiz beslenme, doğum öncesi ve bebeklik yıllarında beyin gelişimi sorunları, büyüme sorunları, zayıf motor gelişimi ve diğer hastalıklara zemin hazırlar. Yürümeye başlanılan yıllarda bebeklik ve süt çocukluğu dönemlerinde, annenin hamilelikte beslenme türü özellikle kalsiyum ve fosfor içeren besinler alması kemik gelişimi için önem kazanır. Anneler hamilelik sırasında yeterli D Vitamini almadığında yeni doğanlarda kalsiyum stabilizasyonu ile ilgili problemler ortaya çıkmaktadır. Çinko eksikliği ishal ve büyüme geriliği ile ilişkilidir. Hamilelik döneminde yetersiz beslenme, bebeklerin düşük doğum ağırlığı ile doğmasına neden olur.

Çocuklarda, ergenlerde, yetişkinlerdeki yeme bozuklukları motor gelişimi olumsuz etkilemektedir. Vücut ağırlığını korumak göreceli olarak oldukça basittir. Besinlerle alınan kaloringin harcanması dengesini sağlamayı içermektedir. Eğer alınan kalori harcanan kalorigin fazla ise **obezite** meydana gelmektedir. Genetik ve çevresel faktörler obeziteyi etkilemektedir. Diğer yandan harcanan kalorigin daha az kalori alınırsa, zaman içerisinde kilo kaybı meydana gelecektir. Bu durum uzun süreli devam ederse kilo alma korkusuyla yemek yememe hastalığı olan anoreksiya nervosa ya da yediği yemeği hemen kusma hastalığı olan bulimiya nervosa hastalığı oluşacaktır.

**Çevre:** Organizmanın gelişiminde kalıtsal belirleyicilerin yanı sıra çevresel belirleyiciler de bulunmaktadır. Uygun çevre olmadığında genetik miras gerçekleşmemiş bir potansiyel olarak kalacaktır.

Çocuğun gelişmesinde, yetişmesinde ve kişilik kazanmasında çevre denilen faktörün büyük etkisi olduğu genelde kabul edilmektedir. Çocuğun ilk çevresi anne karnı sayılabileceği gibi, doğduktan sonra anne- baba ve kardeşlerinin bulunduğu ortam, daha sonra arkadaş ilişkileri ile başlayan oyun çevresi de buna eklenebilir.

**Erken Doğum:** Otuz yedinci hafta öncesinde beklenen ağırlıkta doğumdur.

Düşük Doğum Ağırlığı: Zamanında doğduğu halde vücut ağırlığı 2500 gramın altında olan bebeklere düşük doğum ağırlıklı bebek denir. Sigara kullanan hamilelerin bebekleri anne karnında yeterli oksijen ve besin alamadıkları için yeterince büyüyemezler, zamanında doğmalarına rağmen küçük olarak doğarlar. Sigara kullanan hamilelerin düşük doğum ağırlıklı bebekleri olma riski sigara içmeyen anne adaylarına göre üç kat daha fazladır.

Düşük doğum ağırlıklı bebeklerin, anne karnında başlayan büyüme ve gelişme geriliği olduğu için doğum sonrasında çok daha özenli bakıma gereksinimleri vardır. Bu bebeklerin büyüme ve gelişmeleri geri kalabileceği gibi, hastalıklara karşı daha fazla hassastırlar.

**Aktif Yaşam:** Çocuklara bilgi, beceri, davranış, yetenek ve aktif bir yaşam tarzına sahip olma isteği kazandırmak ve geliştirmek için yardım etmek amaçlanmalıdır. Beden eğitimi ve oyun öğretiminin önemli amaçlarından biri de çocukları aktif bir yaşam tarzı geliştirmeye doğru eğitmektir. Çocuklar sadece öğretmen eğitim verdiği zaman değil, normal yaşam tarzlarının bir parçası olarak da aktif olmalıdırlar.

Çocukların doğasında hareket etme isteği vardır. Öğretmenler ve spor eğitimcileri bu doğal hareket etme isteğine dikkat etmeli ve çocukları aktif bir yaşama doğru sürükleyecek etkinlikler düzenlemelidir. Okul yıllarında çocukların fiziksel düzeylerinin gelişmediği görülmektedir. Bilgisayar başında geçen saatler, uzun süre televizyon seyretme, fiziksel etkinliklere katılmama, okul dışında oyun imkanının azalması gibi sosyal etkenler çocukların hareketsiz bir yaşam içerisine girmesinin temel nedenlerindedir.

Bu kadar önemli olan beden eğitimi ve spor kavramı birçok farklı becerileri içermektedir. Bu becerilerin çocukluk yıllarında etkin bir şekilde öğrenilmesi ilerleyen yıllardaki aktif yaşam trendini belirleyecektir. Okulöncesi öğretmenlerinin amacı, çocukların okulöncesi dönemden başlayarak ilköğretim yılları ve hatta izleyen yıllar boyunca pozitif ve aktif yaşam stili benimsemeleri için gereken temelleri oluşturmaktadır.

## Özet



*Çocuklarda hareket gelişim alanlarının neler olduğunu açıklamak.*

Bebeklerin doğumdan sonraki ilk hareketleri tepkiseldir. Beyin ve merkezi sinir sisteminin gelişmesine paralel olarak istemli hareketler de gelişir. Normal gelişim gösteren çocukların vücutları ve vücut bölümleri belirli zamanlarda belirli miktarda gelişmektedir. Bu durum, insan vücudunda kimi zaman hızlı kimi zaman da yavaş bir gelişim göstermektedir.



*Doğuştan ergenlik dönemine kadar olan süreçte hareket gelişiminin hangi aşamalardan geçtiğini sıralamak.*

Doğuştan olan hareketlere şartlı hareket refleksleri denir. Bunlar, türün gelişimi sırasında oluşmuşlardır ve uyarıcı ile tepki bağlantılarını gösterir. Doğuştan olan şartlı hareket refleksleri başlangıçtan itibaren bilinçli bilgi alma ve işleme olmaksızın cereyan eder.

Psikolojik olarak eylem ayarlamasından, hareketin bilişsel olarak düzeltilen ayarlaması anlaşılır.



*Hareketlerin nasıl otomatikleştiğini açıklamak.*

Hareket gelişiminde bilişsel eylem ayarlama seviyesinden başka daha üst ve alt ayarlama seviyelerini ortaya çıkaran duygusal eylem ayarlamaları da vardır.

Hareketlerin otomatikleşmesi sonucu hareketler, ekonomiklik, kararlılık, serbestlik ve esneklik kazanır.



*Değişik etmenlerin hareket gelişimini nasıl etkilediğini açıklamak.*

Yaşanılan çevrede vücut ölçüsü, ırk, aile tutumları, kalıtım, yaş, cinsiyet, eğitim, olgunluk düzeyi ve sosyoekonomik düzey hareket gelişimini etkileyen etmenler arasında sayılabilmektedir.

## Kendimizi Sınayalım

1. Aşağıdakilerden hangisi hareketlerin otomatizm kazanması ile hareketlerde görülen ayarlamayı ifade etmez?
  - a. Hareketlerde serbestlik
  - b. Esneklik
  - c. Kararlılık
  - d. Ekonomiklik
  - e. Duraksama, yeniden başlama
2. Aşağıdakilerden hangisi çocukların kendi vücutlarının hareket potansiyellerini, koşarken, sıçrarken, fırlatırken, yakalarken ve vücutlarını dengede tutarken keşfettikleri yıllar olarak bilinen motor gelişim aşamasıdır ?
  - a. Gelişmemiş hareketler
  - b. Temel hareketler
  - c. Refleks davranışlar
  - d. Genel hareketler
  - e. Özel beceriler
3. Büyük kaslarla ilgili hareketlerin kontrolünün kazandığı dönem aşağıdakilerden hangisidir?
  - a. Bebeklik (0-3 yaş)
  - b. İlk çocukluk (3-6 yaş)
  - c. Çocukluk (6-9 yaş)
  - d. Son çocukluk (9-12 yaş)
  - e. Ergenlik (12-17 yaş)
4. Hareketler, bilinçli bir öğretim sonucunda aşağıdakilerden hangisine dönüşür?
  - a. Reflekslere
  - b. Eylem ayarlamalarına
  - c. Hareket otomatizmlerine
  - d. Kapalı becerilere
  - e. Açık becerilere
5. Aşağıdakilerden hangisi denge/kararlılık becerilerinden biri değildir?
  - a. Yuvarlanmak
  - b. Asılmak ve sallanmak
  - c. Belirsiz bir hedefe top atmak
  - d. Ağırlığı transfer etmek
  - e. Emeklemek ve sürünmek
6. Aşağıdakilerden hangisi büyük kas becerilerinden biridir?
  - a. Hoplamak
  - b. Yuvarlanmak
  - c. Atmak ve yakalamak
  - d. Zıplamak
  - e. Vurmak
7. Aşağıdakilerden hangisi küçük kas becerilerinden biridir?
  - a. Yürümek
  - b. Tekmelemek
  - c. Koşmak
  - d. Atlamak
  - e. Kaymak
8. Bebeğin ilk istekli hareketlerine ne ad verilir?
  - a. Refleks davranışlar
  - b. Temel hareketler
  - c. Genel hareketler
  - d. Gelişmemiş hareket yetenekleri
  - e. Özel hareketler
9. Bireyin gelişimi sırasında ortaya çıkan uyarıcı tepki bağlantıları olan ve kasıtlı bir öğretim neticesinde sonradan oluşturulmuş hareket otomatizmlerine dönüşebilen hareketlere ne ad verilir?
  - a. Doğuştan şartlı hareket refleksi
  - b. Temel hareketler
  - c. Genel hareketler
  - d. Gelişmemiş hareket yetenekleri
  - e. Sonradan kazanılmış hareket
10. Hoşgörülü bir tutumun çocuğun araştırmacılığını, bağımsızlığını destekleyerek fiziksel etkinliklere katılma fırsatı sağlaması aşağıdaki hareket (Motor) gelişimini etkileyen faktörlerden hangisinin kapsamında yer alır?
  - a. Katılım
  - b. Sosyoekonomik düzey
  - c. Aile tutumları
  - d. Olgunluk düzeyi
  - e. Eğitim

## Yaşamın İçinden

“

### TAM TEÇHİZAT TIRMANIŞ

Özel kaya tırmanış kıyafetleri, emniyet kemeri ve bareti ile ip emniyeti alındıktan sonra 40-50 metre yüksekliğindeki kayalara tırmanan küçük Mert, soğukkanlı ve becerikli tavırlarıyla görenleri hayrete düşürüyor. Babası Mehmet Işık, oğlunun emniyet tedbirleri alındıktan sonra güvenli bir şekilde tırmanma imkanı bulunduğunu belirterek, “Küçük yaşta durum kontrolü ve denge merkezinin gelişmesiyle, oğlumun ileriki yıllarda iyi bir sporcu olmasını arzuluyorum” dedi.

**Kaynak:** <http://www.aksam.com.tr/haber.14.12.2005>

”

## Okuma Parçası

### ÇOCUĞUNUZUN İNCE MOTOR BECERİLERİNİ NASIL GELİŞTİREBİLİRSİNİZ?

**İnce motor** beceriler çocukların ellerini ve parmaklarını kullanabilmesini sağlayan beceriler grubudur. Çocuklar el-göz hareketlerini koordine etme becerisi (el-göz koordinasyonu) geliştikçe ellerini daha iyi kullanmayı, oyuncaklarla oynamayı öğrenir. 3-5 yaş arasında ince motor becerilerde belirgin bir gelişim görülür.

Günlük hayattaki etkinliklerin büyük bir bölümü ince motor becerileri yeterli düzeyde kullanmayı gerektirir.

Ellerini, parmaklarını iyi kullanamayan çocukların akademik başarıları olumsuz etkilenir. Yazı yazmakta zorlanırlar, çoğu kez sınıfın gerisinde kalırlar. Çocuğun bu alanda kendini yetersiz hissetmesi kendine güvenini azaltır ve diğer alanlarda da başarısını olumsuz etkileyebilir.

Deneyimler, bu becerilerin gelişmesi için yeterli fırsatın verilmesi ince motor becerilerdeki başarıyı etkiler. Sizler de evde basit etkinliklerle çocuklarınızın ince motor gelişimini destekleyebilirsiniz. Sizler için bazı etkinlik örneklerini sunuyoruz.

#### 3-5 YAŞ GRUBU İÇİN ÖNERİLER:

**Küp ve legolarla oynama:** Küpleri, plastik karton kutuları üst üste koyarak kule yapma oyunları oynayabilir; legoları takıp çıkararak çeşitli şekiller yapabilirsiniz. Küçük çocuklarla elinde tutabileceği büyük küpleri ve legoları tercih etmek gerekir. Bunları üst üste koymak veya takıp çıkarmak daha kolaydır. Büyüdükçe ve yapabilirliği arttıkça daha küçük parçalara geçmelisiniz.

**Oyun hamuruyla oynama:** Oyun hamuruyla veya kille şekiller yapma, yuvarlama, parmakları kullanarak koparma oyunları oynayabilirsiniz. Üç yaş gibi küçük çocuklar için daha büyük parçalar koparması zamanla daha küçük parçalar koparabilmesi beklenir.

**Parmak kuklaları:** Parmak kuklalarıyla oyunlar hem parmaklarını kullanabilmesini geliştirecek hem de dil gelişimi için faydalı olacaktır. Parmakların boyanması ile de kuklacılık oynanabilir.

**Yap-boz yapma:** Yaşına uygun yap-bozlar ince motor gelişimi ve el-göz koordinasyonu için oldukça faydalı oyuncaklardır. Üç yaş grubu gibi küçük çocuklar için tutmalı tahta yap-bozlarla başlamalısınız. Bu tür yap-bozlarda çocuk elindeki parçayı doğru yere yerleştirmelidir. Parça sayısı da önemlidir. Dört parça gibi az sayıda parçalı olanlardan başlayıp, çocuğunuz bu alanda geliştikçe parça sayısını arttırmalısınız.



Karton yap-bozlar daha zordur. Bunları yaparken bir bütünün parçalarını bir araya getirmesi gerekir. Bu yap-bozlarda da daha büyük ve az sayıda olanlardan başlayıp zaman içinde çok sayıda küçük parçalı olanlara geçmek gerekir.

**Parmak boyama:** Sizin çizdiğiniz şekilleri boyama, parmak boyası kullanarak geometrik şekilleri çizme etkinlikleri yapabilirsiniz.

**Boyama çalışmaları:** Pastel, suluboya ya da kuru boya ile boyama etkinlikleri kalem tutma becerisini geliştirecektir. İlk başlarda sadece karalama yapması yeterlidir. Önce büyük alanları, zamanla daha küçük ve sınırlı alanları boyamasını beklemelisiniz.

**Kesme yapıştırma çalışmaları:** Dergi, gazetelerden ilgisini çeken resimleri kesip yapıştırarak kolaj çalışmaları yapabilirsiniz. Makasla kağıt kesme, oyun hamuru kesme gibi oyunlar oynayabilirsiniz.

**İpe boncuk dizme:** İpe farklı büyüklükte boncuk, makara dizerek kolye yapabilirsiniz. Boncuk yerine evdeki düğmeleri kullanabilirsiniz. Önce büyük delikleri olan nesnelere başlamalı, bu beceri geliştikte daha ufak boncuklara geçmelisiniz.

**Baş ve işaret parmağını kullanarak küçük nesnelere toplama oyunları:** Tepsiyeye minik nesnelere (Küçük nesnelere bulmakta zorlanıyorsanız mercimek, fasulye, nohut gibi ufak taneli yiyecekleri kullanabilirsiniz. Oyuncak çivi tahtası varsa bunun çivilerini ya da küçük boncukları kullanabilirsiniz.) döküp bunları baş ve işaret parmağını kullanarak kavanoza doldurma oyunu oynayabilirsiniz. Benzer çalışmayı baş ve işaret parmağını kullanarak kavanozdan bu küçük nesnelere çıkarıp tepsiyeye koyma şeklinde de oynayabilirsiniz.

**Kurmalı oyuncaklar:** Kurmalı oyuncakları ya da müzik kutularını onun çalıştırması için teşvik edin.

**Mikado:** Masaya döktüğünüz tahta çubukları diğerlerini hareket ettirmeden toplama şeklinde oynayabilirsiniz. Mikado çubuklarını bulamıyorsanız kibrit çöpleriyle ya da çöp şiş sopalarıyla bile oynayabilirsiniz. Bu tip sopaların uçları sivri olabileceği için çocuğunuzla beraber oynamaya özen gösterin, ayrıca ona bu uçlarla dikkatli olunması gerektiğini de öğretin.

**Kavanozları açıp kapama:** Evdeki çok sıkı kapatılmış kavanozları sizin için açıp kapatmasını isteyebilirsiniz. Kavanoz kapakları çocuğunuzun ellerini kapsayacağı büyüklükten fazla olmamalıdır.

**Oyuncak çivi tahtasıyla oynama:** Oyuncak çivi tahtasına farklı büyüklükteki plastik çivileri takıp çıkarma oyunları oynayabilirsiniz. Büyükle başlayıp, zamanla küçük parçalara geçmelisiniz.

**Fermuar açıp kapama, düğme ilikleme:** Öz-bakım becerileri ince motor becerilerin gelişimine önemli katkı sağlar. Düğmelerini ilikleme, fermuar açıp kapatma gibi işleri onun yerine yapmayın. Açmak daha kolaydır, önceleri açması için teşvik edip bunu yapabildikçe kapamasını öğretebilirsiniz. Bunları onun yapması için teşvik edin, zorlandığında yardımcı olun.

#### **DİKKAT EDİLECEK ŞEYLER**

Tüm becerilerde küçük yaş grubu için en kolay olanla başlamak ve yaş ilerledikçe ve çocuğun yapabilirlik düzeyi arttıkça daha zor olana geçmek gerekir. Yaş seviyesine uygun olmayan etkinliklere çocuğunuzun zorlamak bu etkinliklerden kaçınmasına yol açabilir. Örneğin henüz büyük bir alanı karalama şeklinde boyamayan bir çocuğun taşımadan girintili çıkıntılı küçük şekilleri boyamasını beklememelisiniz.

Tüm etkinliklerde büyük olanlardan başlamak, çocuk yapabildikçe daha küçük parçalara geçmek gerekir. Kolay olan büyük parçalardır, parçalar küçüldükçe zorlaşır. Ancak büyük parçaları seçerken elinde tutabileceği büyüklükte olmasına dikkat etmek gerekir.

Çocuğunuzun yeni bir beceri öğretirken, ona önce model olun sonrasında bu beceri gelişene kadar elini tutarak ya da nasıl yapacağını anlatarak yardımcı olun. Bu yardımları zamanla azaltmalısınız. İlk denemede yapamıyor diye hayal kırıklığına uğramamalısınız. Yeni bir becerinin gelişmesi için çocuğunuzun öğrendiklerini tekrar etmesi gerekir.

Bu etkinlikleri yaparken özellikle 3 yaş grubu gibi küçük çocuklarla birlikte olmanız. Kendine istemeden zarar vermemesi için gözetim gereklidir.

Çocuğun ince motor beceri gerektiren etkinliklerden kaçındığı, bu becerileri öğrenmekte zorlandığı durumlarda ve zaman içinde de bir gelişme gözlenmiyorsa bir uzmana başvurmak faydalı olacaktır. Zorlanmasının nedenlerini anlamak ve bu becerileri desteklemek gerekmektedir.

#### **Psikolojik Danışman**

##### **Deniz Günim**

<http://www.nisanpsiko.com/index.asp?Content=5&ArticleId=238>

## Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. e Yanıtınız yanlış ise "Hareket Otomatizmleri" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
2. b Yanıtınız yanlış ise "Hareket (Motor) Gelişim Aşamaları" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
3. b Yanıtınız yanlış ise "0-14 Yaş Çocuklarının Hareket Gelişim Özellikleri" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
4. c Yanıtınız yanlış ise "Hareket Otomatizmleri" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
5. c Yanıtınız yanlış ise "Hareket Gelişim Alanları" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
6. a Yanıtınız yanlış ise "Hareket Gelişim Alanları" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
7. b Yanıtınız yanlış ise "Hareket Gelişim Alanları" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
8. d Yanıtınız yanlış ise "Hareket (Motor) Gelişim Aşamaları" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
9. a Yanıtınız yanlış ise "Hareket Otomatizmleri" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
10. c Yanıtınız yanlış ise "Hareket (Motor) Gelişimini Etkileyen Faktörler" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.

## Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

### Sıra Sizde 1

Yaşamın ilk yılında bebeğin oyunlarının çoğu, sonraki yıllar boyunca gelişecek olan yazma becerisine katkıda bulunur; çünkü bu oyunlar sırasında çocuk, ellerini ustalıkla kullanmayı öğrenir, oyuncakları parmakları ve elleriyle dikkatle inceler, bu da onun el kullanma becerisini geliştirir. On ikinci aya doğru pastel boyayı eliyle kavrayıp kağıt üzerine çizmeye çalışır; 18 ay dolaylarında istediğince karalamalar yapar ve 2 yaşına ulaştığında karalamalarını biraz daha eş güdümlü bir biçimde gerçekleştirir. Önceden kullandığı gelişigüzel çizgiler yerine uzun düz çizgiler kullanır. Örneğine bakıp dikey bir çizgi çizmeyi bile deneyebilir. 3 yaş çocuğu bir daire örneğine bakıp kalem ya da pastel boyayla aynısını çizebilir. 3-5 yaş arasında eli kullanma becerisi ve genel gelişim çocuğun, örneğe bakarak, şekillerin benzerini çizme aşamasını yavaş yavaş aşmaya başladığı bir noktaya doğru ilerler. Artık kalemini kaldırıp önceden çizdiği yere yakın bir noktadan başlayarak devam etmesini gerektiren şekiller çizmeye çalışabilir; bu gelişim aşaması yazma becerisinin temel niteliklerinden biridir.

### Sıra Sizde 2

Çocuğa okulöncesi verilecek olan sistemli ve programlı bir hareket eğitimi onun sağlıklı ilgili alışkanlıklar edinmesini sağlayacak, düzenli olmasına ve iş birliği yapma becerisini kazanmasına yardımcı olacaktır. Çocukların ileriki yaşamlarında spor yapma alışkanlığı edinmelerinin temeli bu dönemde aldıkları eğitimle atılabilir. Kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve çeviklik gibi temel beceriler de okulöncesi dönemdeki eğitimle desteklenecektir.

### Sıra Sizde 3

Gözleri ile hareket eden şekilleri takip edebilir, kucağa alındığında kafasını dik tutabilir, yüz üstü yatarken kafasını bir miktar yukarı kaldırabilir ve yanlara çevirmeye çalışır, kollarını hareket ettirebilir, ellerini yumruk haline getirebilir. Nesne ve oyuncakları yakalamaya çalışır onlara uzanmaya çalışır, eline aldığı nesnelere ağzına götürmeye çalışır, hoşuna giden nesnelere uzanmaya çalışır. Kafasını yüz üstü yatarken tam dik kaldırılabılır. Kafasını tutabilir. Oturabilir, emekleyebilir, tutunarak ayağa kalkabilir, 12. ayın sonuna doğru ayakta çok kısa süreli durabilir, ayakta tutulduğunda ayaklarını hareket ettirir, ufak eşyaları ve oyuncakları iterek yuvarlayabilir, elleri arasında oyuncak geçişi yapabilir, sırt üstü yatarken düz dönebilir, işaret parmağı ile nesnelere gösterebilir.

### Sıra Sizde 4

Tek ayağı üzerinde uzun süre durabilir, ayakkabısını giyer, kendini doyurabilir, düz çizgi çizebilir, tek başına dolaşmaya çalışır, çift ayakla 40 cm sıçrayabilir, öne takla atabilir, yardımsız kaydırdan kayabilir, çömeli kalkma hareketini rahatlıkla yapabilir, oyuncakları ile oynarken el becerilerini rahatlıkla kullanabilir, 40-50 cm'den aşağı atlayabilir, tek ayakla sıçrayabilir, dans etme müzik ile beraber tempo tutma, zıplayan topu eli ile tutma, kağıttaki şekilleri boyar, 3-4 renk eşleştirebilir, aynı kartları eşleştirebilir, bazı harfleri eşleştirebilir, artı eksi yapabilir. Makasla kağıtları kesebilir, bakarak 1 den 8-9'a kadar sayı yazabilir, öğretilirse adını yazabilir, sek sek oynayabilir, üçgen ve kareyi kopyalar, kendi giyinir kendi soyunur, ayakkabısını bağlar, yüzünü yıkar, dişini fırçalar, altı yaşında iki tekerlekli bisiklete binebilir, el becerileri gözle görülür bir şekilde gelişir.

## Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Espenschade, A. S., Eckert, H. M. (1967). Motor Development. Charles E. Ohio: Merrill Books, Inc. Columbus.
- Fişek, G. O., Yıldırım, S. M. (1983). Çocuk Gelişimi. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Gallahue, D. L., Werner, P. H., Luedke, G. C. (1975). A Conceptual Approach To Moving and Learning. New York: John Wiley & Sons. Inc.,
- Gander, J. M., Gardiner, W. H. (Çev: Dönmez, A. ve Arkadaşları.) (1993). Çocuk ve Ergen Gelişimi. Ankara: İmge Kitabevi.
- Istvanfi, C. (Çev: Kasap, H.) (1990). "Sporda Fiziksel Kabiliyetler," M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Spor Bilim Dergisi. 2. İstanbul.
- İnan, M. (1998). 3-6 Yaş Çocuklar İçin Hareket Eğitimi Öğretmen El Kitabı. İstanbul: Özal Matbaacılık.
- Jersild, A. T. (Çev: Günçe, G.). (1979). Çocuk Psikolojisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayını. No: 79. 3. Baskı.
- Krech, D., Crutchfield, R. S., Livson, N. (1974). Growth and Development. Elements of Psychology Third Edition. New York: Published by Alfred A. Knoff. Inc.
- M. E. B. Okul Öncesi Eğitim Genel Müdürlüğü. (1994). Okul Öncesi Eğitim Programları. İstanbul: M. E. Basımevi.
- Mengütay, S. (1991). Okulöncesi ve İlkokullarda Beden Eğitimi ve Spor. İstanbul: Baskı: Tekel Ambalaj Fab.
- Nelson, M. A. (1995). "Gelişimsel beceriler ve çocuk sporları." Spor ve Tıp Dergisi, 1, İstanbul: Logos Yayıncılık.
- Özcan, A. O. (1992). "Hareket Gelişimi ve Eğitimi," M.Ü. A. E. F. Okul Öncesi Öğretmenliği Ders Notları.
- Özer D. ve Özer K. (1998). Çocuklarda Motor Gelişim. Antalya: Akdeniz Üniversitesi
- Welsh, J. P., Lang, E. J., Suglhara, İ. & Lilnas, R. (1995). "Dynamic Organization of Motor Control Within the Olivocerebellar System," Letters to Nature, 374.
- Yakupoğlu, S. (1997). "Kapalı ve Açık Beceri Gerektiren Bireysel Spor Dallarındaki Kişilik Özelliklerinin Araştırılması", Uluslararası Spor Psikolojisi Sempozyumu. Mersin
- Zimmer, R. (1981). Motorik Und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern im Vorschulalter. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Kotil , Çiğdem. (2006). "Yazma Becerisinin Gelişimi," Çoluk Çocuk Dergisi. 62, 14-15.
- Göde, Osman.,Vural, Gülen. (2003). "Çocuklarda Hareket Eğitimi," Çoluk Çocuk Dergisi. 28, 16-19.
- Abalı, Osman. <http://www.benimyuvam.com>
- Arı Ramazan, Üre Ömer, Yılmaz Hasan,(1998) "Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi (Eğitimin Psikolojik Temelleri)", Konya: Mikro Basım-yayım-Dağıtım
- Yeşilyaprak Binnur, (2003), "Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi", 4.baskı, Ankara: Pegem A Yayıncılık
- Aydın, Betül, (2005), "Çocuk ve Ergen Psikolojisi", Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Milli Eğitim Bakanlığı,(2007) MEGEP (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi), Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Psikomotor Gelişim, Ankara: Özdenk, Çağrı (2007), "6 Yaş Grubu Öğrencilerinin Psikomotor Gelişimlerinin Sağlanmasında Oyunun Yeri ve Önemi" Yüksek Lisans Tezi, Elazığ
- Başaran, İbrahim Ethem, (2005) "Eğitim Psikolojisi (Gelişim, Öğrenme ve Ortam)", Ankara: Nobel Yayın
- Bacanlı Hasan, (2000), "Gelişim ve Öğrenme", Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Kale, Mehmet., (2010) "Spor Bilimlerine Giriş", Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir.
- Heper, Evrensel, (2010), "Spor Bilimlerine Giriş", Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir.
- Ceyhan, Esra, (2003), Gelişim ve Öğrenme", Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir.
- Arlı, Mine ve Ark. (2003), "Anne ve Çocuk Beslenmesi", Ankara: Pegem Yayıncılık, 2. Baskı
- Şanlıer, Nevin, Ersoy, Yasemin, (2003), Çocuk ve Beslenme "Çocuğum Doğru Besleniyor mu?, İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Aykaç, Emine Ülker, (2008), "Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi", Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları, Eskişehir.
- <http://www.saglikbilgisi.com/makale/Bebek+Refleksleri>
- <http://www.itusozluk.com/goster.php/kavrama+refleksi>
- <http://miskokulum.com/yeni-dogan-bebekte-refleksler.html>
- [http://mail.baskent.edu.tr/~20394475/oncesaglik/oncesaglik\\_bebeklik.html](http://mail.baskent.edu.tr/~20394475/oncesaglik/oncesaglik_bebeklik.html)
- <http://host.nigde.edu.tr/hazar/files/PS%DDKOMOTOR%20GEL%DD%DE%DDM.ppt#256,1,PSİKOMOTOR GELİŞİM>
- <http://www.turkyuzme.com/yuzmeakademik/20071219-yuzmenin-fiziksel-fizyolojik-etkileri.pdf>
- <http://www.annecocuk.com/modules/wfsection/article.php?articleid=1117>
- [http://www.havanikoru.com/Docs\\_Tutun\\_Dumaninin\\_Zararlari/Cocuklar\\_ve\\_Sigara.pdf](http://www.havanikoru.com/Docs_Tutun_Dumaninin_Zararlari/Cocuklar_ve_Sigara.pdf)



# Hareket Eğitimi Programı Bileşenleri

# 5



*Bu ünite de okulöncesi hareket eğitimi ve öğretiminin özellikleri, hareket eğitimi program ilkeleri, amaçları ve hareket içeriği ve değerlendirme teknikleri üzerinde durulmuştur.*

## **Amaçlarımız**

*Bu üniteyi tamamladıktan sonra,*

- 👁 hareket eğitiminin ilkelerini açıklayabilecek,*
- 👁 hareket eğitimi program amaçlarını özetleyebilecek,*
- 👁 hareket eğitimi programı içeriğini oluşturan etkinlikleri sıralayabilecek,*
- 👁 çocukların fiziksel gelişimleri ve hareket becerilerinin değerlendirilmesinde*
- 👁 kullanılan ölçme tekniklerini özetleyebilecek bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.*



### Örnek Olay

Özel bir anaokulunun yöneticileri, eğitim kurumlarının programını hazırlarken çocuklar için hareket eğitim programının çok önemli olduğunu düşünürler. Bu nedenle çocukların hareket eğitimi için bir süre ayırırlar ve bu süreye bağlı olarak program hazırlayıp uygulamaya başlarlar.

Bir gün Ahmet'in annesi, oğlu ile ilgili bir konuyu görüşmek üzere anaokuluna gelir. Bu arada okul içinde çok fazla gürültünün olması ilgisini çeker ve oraya doğru yönelir. Salona doğru yönelen anneyi fark eden yönetici, Ahmet'in annesine, okul içinde gezinmelerin ve etkinlik alanlarına girilmesinin çocukları olumsuz etkileyebileceğini söyleyerek, onu odasına davet eder. Bunun üzerine Ahmet'in annesi, var olan gürültünün serbest etkinlik saati içerisinde mi gerçekleştiğini sorar. Bu soru karşısında yönetici, yaşanan olayı Ahmet'in annesine anlatmakta oldukça güçlük çeker ve salonda hareket eğitimi dersinin olduğunu söyler. Yöneticinin bu yanıtı karşında Ahmet'in annesi "Hareketle ilişkili olan derslerin daha disiplinli ve kurallı olduğunu düşünürdüm." sözleriyle yöneticiyi yanıtlar.

Yönetici, bu olaydan sonra hareket eğitimi ile ilgili olarak nitelikli bir program yapılması gerektiğini fark eder. Okulda, bu konu ile ilgili tüm öğretmenleri toplayarak, bu sorunu onlarla paylaşır ve sorunun çözümü için bu derslerin daha disiplinli ve programlı olması gerektiğini hatırlatır.

Bu düşünceden hareketle, anaokulu yöneticilerinin, hareket eğitimine ayrılan süreye ve dersin disiplinli olmasına yönelik aldıkları önlemler bu sorunu çözebilir mi? Sadece hareket eğitim programının önemli olduğuna inanmak ve hareket eğitimine bir süre ayırmak, hareketle ilişkili öğretimin sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi için yeterli miydi?

#### Anahtar Kavramlar

- Vücut Farkındalığı
- Alan Farkındalığı
- Gözlem Formları
- Kontrol Listeleri
- Dereceli Puanlama Anahtarları
- Beceri Testleri
- Fiziksel Uygunluk Testleri
- Motor Testler
- Hareketin Niteliği
- Değerlendirme

#### İçindekiler

- HAREKET EĞİTİMİ VE AKTİF YAŞAM
- HAREKET EĞİTİMİNİN İLKELERİ
- HAREKET EĞİTİMİ PROGRAM İLKELERİ
- HAREKET EĞİTİMİ PROGRAM AMAÇLARI
- HAREKET EĞİTİMİ PROGRAM İÇERİĞİ
- HAREKET EĞİTİMİNDE DEĞERLENDİRME



## HAREKET EĞİTİMİ VE AKTİF YAŞAM

Okulöncesi eğitim kurumları çocuğun sağlıklı gelişmesi için gerekli olan fiziki ve sosyal çevreyi sağlar. Burada çocuklar, akran grupları içinde kendini tanımayı, kendini kabul ettirecek yetenek ve becerileri geliştirmeyi ve birlikte yaşama kurallarını öğrenirler. Grup olgusu çocuğun yaşantısını doldurur, doyumunu sağlar. Bu kurumlar, çocuğun bedenini kullanma, oyun oynama, merakını giderme, hayalini açığa vurma ve bağımsızlığını kazanma gibi temel gereksinimlerini de karşılar.

Okulöncesi dönem, hareket becerisini geliştirmede kalıcı etkilerin yapılabileceği en önemli dönemlerdendir. Bu dönemde öğrencinin görebileceği modeller tüm yaşamına yön verir. Günümüzde toplumun amaçlarına bir göz atıldığında zihinsel, fiziksel ve ruhsal açıdan gelişmiş ve sağlıklı bireyler yetiştirmek ön plana çıkmaktadır. Çocuklar sürekli büyüme ve gelişim sürecinde ve hareket ihtiyacı içerisinde-dirler. Bu dönemde uygulanan hareket gelişimi programlarının önemi birçok araştırmacı tarafından vurgulanmaktadır.

Hareket eğitimi; çocuğun sinir kas koordinasyonunu geliştirmeyi, fiziksel uygunluğunu artırmayı, algısal motor gelişimini desteklemeyi, sosyal-duygusal gelişimini sağlamayı ve öğrenme yeteneğinin geliştirilmesini sağlamayı, serbest zaman programlamayı ve öğrencileri değerlendirmeyi amaç edinmiş olmalıdır. Amaçlı ve anlamlı biçimde düzenlenen hareket eğitimi programları çocuğun duygusal ve sosyal yönlerini etkiler. Hareket eğitimi kavramı, spor, oyun, dans, alıştırmaya ve keşfedici hareketleri kapsar. Hareketler yolu ile elde edilen bu deneyimler kendi başlarına bir amaç değil, büyüme ve gelişimde sürekli ve etkili temel bir araç olarak düşünülmelidir.

Bu bağlamda hareket eğitimi, okulöncesi kurumlarda çocuğun sağlıklı gelişiminde önemli bir rol üstlenir. Bireyin gelişiminde bütünlük ilkesini korumasına bağlı olarak hareket eğitimi, genel eğitimin tamamlayıcı bir parçası olur.

İnsan vücudu hareket için yaratılmıştır. Çocuğun yaşamında hareket, doğal bir eylemdir. Çocuklardaki bu doğal eylem; onların vücutlarını tanıyıp, doğru kullanabilmelerini, kendi hareket potansiyelini değişik spor etkinliklerinde değerlendirebilmelerini ve fiziksel uygunluğu hakkında bilgi geliştirebilmelerini hareket eğitimi ve öğretimi sayesinde sağlar.

Hareket eğitiminin çocuk yaşamına olan etkisini “bedende var olmak” sözleri ile ifade etmemiz mümkündür. Vücut, sadece düşünce gücüyle yapılması imkansız olan hareketin bilinçli olarak yapılmasına olanak sağlayan bir araçtır. Vücut zihin enerjisini sağlar, zihin de vücuda enerji verir. Genellikle hareket eğitimi ve öğretimi, hareketlerin doruk noktasına ulaşılmasında ve bir mutluluk hissi yaratılmasında etkilidir. Hareket eğitimi, zihin ve vücudun karşılıklı olarak birbirini tamamlayan bir bütün olduğu anlayışını uyandırır. Bu bağlamda hareket eğitimi, yaşamı zenginleştirmenin en iyi yollarından biri olarak kabul edilebilir.

Hareket eğitimi, zihin ve vücudun karşılıklı olarak birbirini tamamlayan bir bütün olduğu anlayışını uyandırır. Bu bağlamda hareket eğitimi, yaşamı zenginleştirmenin en iyi yollarından biri olarak kabul edilebilir.

### Hareket Eğitiminin Tanımı

Hareket eğitimi; uygulama, oyun, spor, atletizm, yüzme, jimnastik, dans hareketlerini ve bunların anlamlarını araştırmaya; bunların birbirlerine veya gruplara olan etkilerini anlamaya çalışan akademik bir disiplindir.

Hareket eğitimi, çocuğun paylaşmayı, duygularını ifade etmeyi, kişisel amaçlar belirlemeyi ve özgürce hareket etmeyi öğrenmesi için fırsatlar yaratır.

Hareket eğitimi etkinlikleri, çok amaçlı açık oyun alanı, zemini yumuşak kapalı oyun alanları, jimnastik salonları ya da hareket eğitimi için özel hale getirilmiş

Hareket eğitimi; uygulama, oyun, spor, atletizm, yüzme, jimnastik, dans hareketlerini ve bunların anlamlarını araştırmaya; bunların birbirlerine veya gruplara olan etkilerini anlamaya çalışan akademik bir disiplindir.

oyun alanlarında gerçekleşebilir. Yaşantıya dönüştürülen bu etkinlikler, çocuğun nasıl etkili hareket ettiğinin, güvenli ve verimli hareketlerin nasıl yapıldığının anlaşılmasına olanak sağlar. Böylece hareket eğitimi ve öğretimi, çocukların uygun sosyal etkileşimini cesaretlendirecek şekilde yürütülür.

SIRA SİZDE

1

### Hareket eğitimi içerisinde yer alan etkinlikler hangi oyun alanlarında gerçekleştirilebilir?

Hareket eğitimi; günlük yaşama değer veren ve yaşamla bütünleşen fiziksel etkinliğe odaklanan aktif yaşamı anlatır. Aktif yaşam; hareket eğitimi programının, günlük yaşama değer veren ve günlük yaşam ile bütünleşen fiziksel etkinliğe odaklanan yaşamı vurgular. Aktif yaşam, aşağıdaki özellikleri içerir:

- Fiziksel etkinliği, diğer deneyimler (zihinsel, duygusal ve sosyal) içerisine yerleştirir.
- Fiziksel etkinliği, doğasını, etkinliğin yoğunluk ve sıklığını, her bireyin yeteneği ve gereksinimiyle ilgili olarak inceler.
- Okullar arası sportif yarışmalar ve grup oyunları, yaratıcılığı destekleyen etkinlikler şeklinde katılım fırsatı sağlar.
- Yaşamla ilgili etkinlikleri destekler, yaşam boyu etkinliklerine odaklanır, katılım isteği yaratır ve programda seçim yapma fırsatı sağlar.
- Çocukların gereksinimlerini ele alarak çocukları merkeze yerleştirir.
- Hareket eğitimi programı, aktif yaşam ile bütünleşerek, programın kapsamlığını, bireyselliğini, çeşitliliğini destekler ve bunların oluşmasını sağlar.

## HAREKET EĞİTİMİNİN İLKELERİ

Uzmanlar, okulöncesi hareket eğitimi öğretiminde, çocuğun bir bütün olarak alınması gerektiği ilkesini kabul eder. Hareket eğitiminin ilk ilgi alanları beceri, hareket ve fiziksel uygunluk (fitness) olsa da, çocuklardaki değişiklikler programın bir parçası olmalıdır. Bu ilgi alanları, çocuğun hareket eğitimi katılımında yer almalıdır.

Çocuklar için hareket eğitimi etkinlikleri, bütün çocukların sağlıklı ve etkin bir yaşam tarzı kazanabilmeleri için dikkat edilmesi gereken temel ilkeleri taşır.

**Birinci ilke;** “Çocuklar yetişkinlerin küçük bir örneği değildir.” Çünkü çocukların fiziksel gelişmeleri, onların bilişsel ve duygusal gelişmeleri ile uyumlu özel gelişimsel gereksinimleri olduğunu gösterir. Yetişkin oyunlarının basitleştirilmesi onların gereksinimlerine yanıt veremez.

**İkinci ilke;** Çocukların, özellikle gelişimsel düzeyine göre tasarlanan ve öğretilen oyunlar çocukların bütüncül öğrenmesini artırır.

**Üçüncü ilke ise hareket eğitimi;** “Bugünün çocuklarının, bugünün yetişkinleri olmayacağı gerçeğini” ifade eder. Bugünün çocukları, geleceğe hazırlanırken değişen dünyada yaşamayı öğrenmelidir. Çünkü çocukların, henüz keşfedilmemiş oyunları, sportif etkinlikleri, temel motor becerileri, öğrenme biçimlerini uygulayabilmeleri ve öğrenebilmeleri için olanaklara gereksinimleri vardır.

## HAREKET EĞİTİMİ PROGRAM İLKELERİ

Günümüzde büyük şehirlerde apartmanların içinde yetiştirilen çocuklar, doğal ortamlarda çok nadiren bulunabildiklerinden, tırmanma, atlama, binme ve koşma gibi yetileri yeterince yerine getiremezler. Bu da onların deneyimlerinin az olması anlamına gelir. Hareket deneyimlerinin eksikliği, hareket eğitimi programları geliştirilerek tamamlanmalıdır. Programların içeriğinde çocuğun, işitsel, görsel, dokun-

**Fiziksel uygunluk (Fitness),** fiziksel olarak formda olma, günlük etkinlikleri yorgunluk hissetmeden yapabilme ve geriye kalan serbest zamanlarda da hoşça vakit geçirmeye yetecek kadar enerjiye sahip olma yeteneğine denir.

sal, bilişsel, sosyal gelişimi amaçlanmalıdır. Bu amaçlar belirlenirken her çocuğun bireysel seviyesi tespit edilip, kişisel programlar uygulanmalıdır.

**Okulöncesi dönem çocuğunun hareket eğitim programının başarılı olması için hareket eğitimi programının özellikle bazı ilkelere uyması gerekmektedir. Bu ilkeler:**

- Çocukların kalp sağlığı, esneklik ve güçlerinin gelişimi ve sürdürülmesi için düzenli bir temel içerir.
- Sınıf organizasyonları ve öğretim yöntemleri ile çocukların katılımını ve şahsi başarısını ön plana çıkarması amacıyla şekillendirilmiştir.
- Çocuklara düzenli bir şekilde kas gelişimlerini ve etkinliklere katılmalarını artıracak olanaklar sunar.
- Hareket eğitiminin çocuğun yaşamında önemli ve sürdürülmesi gerekli bir aktif yaşam etkinliği olduğu düşüncesini ön plana çıkarır.
- Öğretim programının içeriği, araç - gereç veya tesisler gibi birçok özel hususu bir araya getirir. Bu, çocuğun katılımını artırır.
- Çocuklara, düzenli bir şekilde sosyal ve psikolojik davranışlarını geliştirecek ortamlar sunar.
- Bedensel engelleri yüzünden sınıfta katılımda bulunamayan çocuklar için etkinlikler içerir.
- Bireysel gereksinimleri ile katılan her bireyin, dersin belirlenmiş amaçlarına ulaşmasına yönelik çocuk grup çalışmalarını içerir.
- Öğretim programında yer alan amaçların başarılmasına yönelik programları içerir. Okulda ya da çevresinde uygun tesislerin olması halinde su sporlarının uygulanmasını amaçlar.
- Belli başlı becerilerde test edilmiş ve arzu edilen standartların altında olduğu saptanmış çocuklar ile yasal yönden engelli çocuklar için özel programlar oluşturulur.
- Hareketin insan vücudundaki etkileri ve mekanik hareket prensiplerinin uygulanması üzerinde yoğunlaşır.

## HAREKET EĞİTİMİ PROGRAM AMAÇLARI

Hareket eğitimi program amaçları; çocukların davranışlarında, dolayısıyla kişiliğinde meydana gelmesi istenen özellikleri belirleyen, “Neler öğretilim?” sorusuna karşılık ortaya çıkan bir ögedir. Amaçlar, içeriğin seçilmesine yardım eder, değerlendirmeye temel olur. Okulöncesi çocuklar için hareket eğitimi program amaçları, psikomotor, algısal ve sosyal amaçlar olarak üç başlık altında toplanabilir.

### Psikomotor Amaçlar

Okulöncesi dönemde hareket eğitimi programı çocuklar için aşağıdaki psikomotor amaçları kapsamaktadır.

Çocuklar:

- Harekete etkili bir şekilde başlayabilir ve durabilir.
- Alçak bir banktan sıçrayarak dengeli bir şekilde yere düşebilir.
- Alçak engellerden seri bir şekilde sıçrayabilir.
- İple durarak, başlayarak, ritmik olarak sıçrayabilir.
- Topu, eşine vücudunun yanından yuvarlayabilir.
- Orta büyüklükteki topu iki eliyle sıçratabilir.
- Yuvarlanan bir topu iki eliyle tutabilir.
- Küçük bir topu uzağa atabilir.

- Orta büyüklükteki bir topu eliyle sıçratabilir.
- Ayağının içiyle duran topa vurabilir.
- Vücut çeşitli yönlerdeyken çeşitli yollara doğru hareket edebilir.
- Lokomotor veya manipülatif becerileri gerçekleştirirken kuvveti kontrol edebilir.
- Sıçrarken, dururken, sekerken ve diğer lokomotor becerilerde kuvvetini uygun bir şekilde kullanır.
- Başlama/durma hareketlerinde sinyale cevap verebilir.
- Sınırlar içinde veya çember alanında hareket edebilir.
- Koşu yolu, yön ve hızı değiştirerek, diğer çocuklarla çarpışmamaya çalışır.
- Bir veya daha çok vücut parçası ile dengeli bir pozisyon sağlayabilir.
- Çizgi üzerinde yürürken denge sağlayabilir.
- Vücudun çeşitli bölümleri ile nesnelere dengeli bir şekilde tutabilir.
- Çok hızlıdan çok yavaşta uyum sağlayabilir.
- Tempo değişikliklerine karşı uyum sağlayabilir.
- Müziğe göre lokomotor ve lokomotor olmayan becerileri gerçekleştirir.
- Şarkılı oyunlar ve çocuk dansları yapabilir.
- Hikaye, şiir ve şarkı gibi uyaranlara hareketlerle uygun bir şekilde cevap verebilir.

Yukarıda belirtilen psikomotor amaçlar ile çocuklar, hareketin ortaya çıkmasına etki eden mekanik hareketlerin temel prensiplerini, motor yeteneklerinin inceliklerini ve kullanım alanlarını keşfederler.

## ÖRNEK

Öğretmen, çocukların bir bölümüne yumuşak ve hafif ağırlıkta toplar dağıtır. Çocukları eşli düzende öğrenme alanına yerleştirir. Daba sonra topları birbirlerine, vücutlarının yanından ve yerden karşısındaki arkadaşına yuvarlamalarını ister. Yuvarlamayı gerçekleştiren öğrenci bulunduğu yeri terk etmeden bekler. Yuvarlanan topu yakalayan eş, topu taşıyarak arkadaşına getirir. Birkaç tekrardan sonra yuvarlama ve taşıma rolü değiştirilir. Bu çalışmada, çocukların topu vücudun yanından yuvarlama ve değişik şekilde taşıma davranışı çocuklara kazandırılır. Bu tür çalışma farklı ağırlıktaki toplarla da uygulanabilir.

## Algısal Amaçlar

Okulöncesi dönemde hareket eğitimi programı çocuklar için aşağıdaki algısal amaçları kapsamaktadır.

Çocuklar:

- Tüm vücut bölümlerinin isimlerini söyleyebilir ve yerlerini bulabilir.
- Kendi vücut bölümlerini başkalarınıninkiyle eşleştirebilir.
- Vücut bölümlerinin yapabileceği hareketlerin farkındadır.
- Vücut bölümlerinin temel motor becerilerini nasıl yaptığını anlayabilir.
- Germe ve gevşeme arasındaki farkı bilir.
- Fiziksel sağlık açısından hareket eğitiminin önemini bilir.
- Kendi alanları ile ilgili boyutların farkındadır.
- Kendi alanında hareket etmek için çeşitli yolları bilir.
- Genel alanda kendi alanını bulabilir.
- Genel alanın boyutlarının farkındadır.
- Genel alanda hareket etmek için çeşitli yollar seçer.
- Genel alanda hareket ederken diğerlerinin alanının farkındadır.
- Alandaki uygun yönlerin farkındadır.

- Tüm yönlerde hareket etmek için çeşitli yollar seçer.
- Alandaki seviyelerin farkındadır.
- Yüksek, orta veya düşük seviyede hareketlerin farkındadır.
- Alandaki uygun koşu yollarının farkındadır.
- Farklı koşu yollarında hareket etmek için çeşitli yollar seçer.
- Kuvveti oluşturmak ve kullanmak için vücut parçalarının nasıl kullanıldığını anlar.
- Çeşitli vücut parçaları ile kuvveti gerçekleştirir.
- Hareketi basitleştirmek için dengeyi anlamaya çalışır.
- Aletlerle basit hareketleri yapmayı çözer.

Yukarıda belirtilen algısal amaçlar ile çocuklar alan algılama, karar verme, model alma ve yaratıcı düşünce gibi birçok zihinsel beceriyi kazanabilir.

## ÖRNEK

Öğretmen, çocuklara öğrenme alanında değişik yönlerde koşu alıştırmaları yapmayı amaçlar. Önce koşu alanı sınırlandırılır. Çocuklara geniş bir daire içerisinde hafif tempolu koşu yapmalarını söyler ve gösterir. Öğretmen dairenin merkezinde yerini alır. Daha sonra sinyal (komut) geldiğinde kendisine doğru koşmalarını ve sinyal tekrar geldiğinde durmalarını ister. Koşu çalışması başlar. Koşu sırasında birbirlerine çarpmamaları için uyarılarda bulunarak hareketin doğru yapılmasını sağlar. Böylece çocuk dairede koşarken genel alanı, merkeze doğru koşarken kişisel alanı kullanmayı kavrar.

## Sosyal Amaçlar

Okulöncesi dönemde hareket eğitimi programı çocuklar için aşağıdaki sosyal amaçları kapsamaktadır.

Çocuklar:

- Öğretmen ve sınıf arkadaşlarını dinler.
- Basit yönleri izler.
- Aletleri diğer çocuklarla paylaşır.
- Dönüşler yapabilir.
- Basit grup faaliyetlerinde küçük ve geniş gruplar halinde birlikte oynayabilir (Bakınız: Fotoğraf 5.1).

**Fotoğraf 5.1**



*Küçük ve Geniş Grupla Hareket Etme*

- Birbirine temas etmeden, diğerlerinin alanına saygı göstererek, kontrollü hareket eder.

- Oyun oynarken kurallara uyar.
- İsteyerek etkinliklere katılır.
- Çok kısa sürede görevini gerçekleştirir.
- Diğerlerinin duygularına saygı gösterir.

Yukarıda belirtilen sosyal amaçlar ile çocuklar paylaşma, iş bölümü, saygılı olma, iş birliği gerçekleştirme, kurallara uyma gibi davranış özellikleri kazanır.

## ÖRNEK

Öğretmen, sportif oyun ile çocuklara kurallara uyma davranışı kazandırmayı amaçlar. Çocukları iki gruba ayırarak işaretli olan mesafe içinde top taşıma yarışması düzenler. Yarışmada kural şudur: Her çocuk top taşımayı kendi alanında ve işaretin arkasından dolaşarak gerçekleştirecektir. Öğrenci yarışmayı başlatır. Yarışma boyunca çocukların kurallara uyumlu davranması sağlanır. Böylece çocuk, oyun ortamında kurallara uyararak kendine ait görevi gerçekleştirme davranışını kazanabilir.

SIRA SİZDE

2

Hareket eğitimi program içeriği hangi bölümlerden oluşmaktadır?

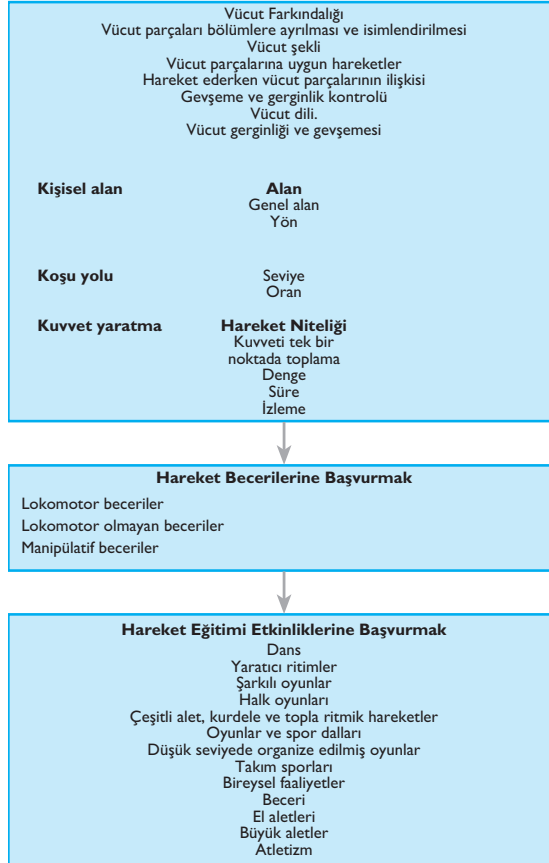
## HAREKET EĞİTİMİ PROGRAM İÇERİĞİ

Çocukların davranışlarının standartlarını belirleyen amaçların gerçekleşmesi için, en önemli araçlardan biri içeriktir. İçerik; amaçlarla tutarlı, çocukların hazır bulunuşluk düzeyine uygun, somuttan soyuta, basitten karmaşığa ve kolaydan zora gibi öğretim ilkelerine dayalı olarak birbirinin ön koşulu olacak biçimde düzenlenir.

Kaliteli hareket eğitimi öğretim program içeriği, çocuğa daha etkili bir şekilde hareket etmeyi öğretmek, kendi hareketleri ile ilgili bilgi verir. Bu beceriler ve bilgiler, çocuğu düşünmek ve kendi kendini tanımak için teşvik eder.

Şekil 5.1

Laban'ın Hareket İçeriği





Okulöncesi eğitimde hareket eğitimi program içeriği; vücut farkındalığı, alan farkındalığı, hareket niteliği, hareket becerileri ve hareket eğitimi etkinlikleri olmak üzere beş bölümden oluşmaktadır. Okulöncesi eğitimde hareket eğitimi program içeriği Laban'ın hareket içeriğini izler ve bu teori Şekil 5.1'de gösterilmiştir.

## Vücut Farkındalığı

Vücut farkındalığı, vücut parçalarını, dengeyi ve sınırlı bir alanda vücut şekilleri ve pozisyonlarını oluşturmaktır. Çocuğun kendi vücudunu fark etme etkinlikleri ile kendini hareket eden kişi olarak algılamasına ve fiziksel olarak yaptıkları hareketlere karşı ilgisini geliştirmeye yardımcı olur. Vücut farkındalığı ile ilişkili başlangıç etkinlikleri, genel vücut farkındalığı ve terminolojiyi geliştiren hareketlerin izlediği kavramlar üzerinde odaklanır. Bu kavramların uygulaması temel motor becerilerin gelişiminde, yaratıcı dans, jimnastik ve küçük araçlarla çalışmada önemli bir role sahiptir.

Öğretmen, çocukların, ritim eşliğinde gövde dik ve bacaklar gergin olarak yürümelerini ister. Önce hareketi gösterir ve çocukların yapmalarını ister. Alıştırma çokça tekrar edilir. Çocuklara “Bacığın gergin olabilmesi için ne yaptınız?” diye sorulduğunda çocuklardan gelen yanıt, “dizlerin bükülmediği” şeklindedir. Aynı zamanda çocuk ifade ettiği kavramı göstererek de yanıt verebilir. Böylece çocuk, vücut üyelerini tanımaya başlar.

Hareket eğitimi öğretim program içeriğinin, vücut farkındalığını incelemeye başlı olması için aşağıdaki özellikleri içine alır:

- Başkalarının ve kendi vücutlarının bölümlerini isimlendirme ve yerlerini saptayabilme.
- Olası vücut şekillerini fark edebilme.
- Hareket ederken, vücut bölümlerinin birbirleriyle olan ilişkisini fark edebilme (Bakınız: Fotoğraf 5.2).
- İletişimde vücudun kullanımını anlayabilme (vücut dili).
- Vücut gerginliğinin ve rahatlığının farkında olabilme.



**Fotoğraf 5.2**

*Vücut Şekilleri ve Pozisyonları*

## Alan Farkındalığı

**Alan Farkındalığı;** bireyin güvenli ve başarılı bir şekilde hareket etmesi için uygun alanın ne olduğunu anlamasıdır.

Eğer çocukların etkili bir şekilde hareket etmeleri isteniyorsa, alan kavramını anlamak da zorunlu hale gelir. Bireysel hareket ve problem çözmeye önem veren bir programda kişisel ve genel alanı anlatmak çok önemlidir.

**Bireysel alan,** insanın vücut alanının da dahil edildiği, insanın çevresindeki alandır. Çocuklar, arkadaşları ile alanlarında etkili bir şekilde çalışacaklarsa, kendi alanları hakkında bilgiye sahip olmalıdır.

**Genel alan,** onu paylaşan kişilerin ve nesnelerin sayısı ve alanın boyutlarını değiştiren hareketlerin mevcut alanıdır.

Çocuklar önce kendi alanını sonra genel alanı ayrı ayrı kabul etmelidir. Alanı etkili kullanmak, farklı yönlerde ve seviyelerde hareket etme yeteneği gerektirir.

Çocukların koşu sırasında birbirlerine çarpmamaları, herhangi bir aracı taşıma ve yuvarlamada kendisine ait alanı kullanması, alan kullanma yeteneğini geliştirir.

SIRA SİZDE

3

**Alan farkındalığı çocukların etkili bir şekilde hareket etmesi için neden önemlidir?**

## Hareketin Niteliği

**Hareketin niteliği,** çocukların hareketi ve hareket kurallarını anlamasıdır. Çocuklar, vücudun hareket potansiyelini anlamayı geliştirmek ve alanda hareketi etkileyen diğer faktörleri de deneme gereksinimi duyarlar. Hareketin niteliklerinin büyük bir çoğunluğu mekanik prensiplerin uygulamasını gerektirir.

Çocuklar, vücut bölümlerini öğrenirken, oturma, durma, sıçrama gibi davranışları en uygun hangi şekilde gerçekleştireceklerini görürler. Hareket niteliğinde zaman ve denge önemli bir faktördür. Çocuklar, çeşitli etkinlik koşullarını öğrenirken, zamanlamanın önemini kavrar, vücudun etkili biçimde kullanılmasında denge kaybı ve kazanmanın da farkına varırlar.

## Temel Hareket Becerilerine Başvurma

Temel hareket becerileri, hareket eğitimi ve öğretiminin başlangıcı ve önemli bir yönüdür. Hareket eğitiminde ilk başvurulacak kavramlar ise; koşu, sıçrama, çekme, itme, yakalama, atma gibi temel hareket becerilerinin kullanımı ve gelişimidir.

Temel hareket becerilerin gelişimi, çocuklar için dikkat çekici etkinlik olanakları sunar. Bu beceriler, hareket içeriğini anladıkça çocuklara daha anlamlı hale gelir. Hareket içerikleri ve hareket beceri yeteneklerini anlamak çocukların dans, oyunlar ve bireysel etkinlik gibi hareket içeriklerine katılmasını sağlar.

Temel hareket becerilerini öğrenmenin bir sonucu olarak çocuk aşağıdakilerini başarmalıdır:

- Temel hareket becerileri yapmak için vücudun nasıl kullanılacağını anlama.
- Doğru bir teknikle hareket becerilerini yapma.
- Temel hareket becerilerini, oyunda, dansa ve bireysel etkinliklerde kullanma. (Bakınız Fotoğraf 5.3).

**Fotoğraf 5.3**

*Temel Hareket ve Becerileri Dansta ve Bireysel Etkinliklerde Kullanılmaktadır*

## Hareket Eğitimi Etkinliğine Katılım

Çocuklar, becerileri yapmada, hareketlerin bazı kontrollerini geliştirdikten sonra, alanı ve diğer hareket kavramlarını kullanmaya hazırdır. Bazı kavramlar, farklı hareket durumlarında becerileri etkili ve yeterli kullanmayı başarmak için önemlidir. Etkinliklerin karmaşıklığı arttıkça, çocukların başarısı, daha ileri düzeylerdeki hareketleri çözme yeteneklerine bağlıdır. Çocuklar, hareketleri yaratıcı bir şekilde dans ve ritmik etkinliklerle birleştirirler. Bireysel etkileşim, çocukların büyük gruplar içinde bulunması ile gerçekleşir. Her katılımcı etkinlik içerisinde bir tek rol üstlenir. Bu etkinlikler çocuğa ilginç bir deneyim kazandırır. Her çocuğa yaşamı boyunca gerekli olan bilgi ve becerilerin tümünü öğretmek olanaksızdır. Bunun için geniş bir etkinlik ve beceri çeşidine gereksinme vardır.

Hareket eğitiminde öğrenme, öğretmen tarafından verilen becerilerin taklit edilmesi ile gerçekleşir. Hareket eğitiminde çevre, hareket ve insanı anlamaya önem verdiğimizde programın bu düşünceyi yansıtması gerekir.

Hareket eğitimi insan "bütünü" eğitimi ile ilgilenir. Öğrenme, sadece motor beceri gelişimiyle değil, aynı zamanda çocuğun bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimi ile ilgilidir. Hareket eğitiminde tam öğrenme gerçekleştirmek isteniyorsa, çocuk bir bütün olarak ele alınmalıdır.

Okulöncesi dönem çocukları için hareket eğitimi ve öğretimine, haftanın her gününde en az 20-30 dakikalık bir zaman ayrılmalıdır.

Hareket eğitimine ayrılan bu sürenin, çocukların sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için yeterli olduğu söylenebilir. Çünkü programlamada süre; etkin eğitim, özellikle psikomotor, sosyal ve duygusal davranışların kazandırılması ve aynı zamanda büyüme ve gelişmenin desteklenebilmesi için önemli bir faktördür.

## HAREKET EĞİTİMİNDE DEĞERLENDİRME

Hareket eğitimi dersinde, öğretim programının hedeflediği öğretim sürecinde fiziksel, devinsel, bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim alanlarındaki kazanımların ölçülüp değerlendirilmesi gerekir. Öğrenme alanlarındaki kazanımların birçok farklı

Değerlendirme, her çocuğun kendi içerisinde ve kendi gelişimine göre yapılmalıdır.

Performans ve tutumların gözlemi ve kayıt tutma, okulöncesi erken dönemde kullanılan değerlendirme yöntemleridir.

alandan olması nedeniyle öğretmenlerin farklı türdeki ölçme araçlarını bilmeleri, geliştirmeleri, kullanmaları ve sonuçları değerlendirmeleri gerekir.

Hareket eğitimi öğretim programının amacına ulaşabilmesi için ölçme ve değerlendirmenin, öğrenen-merkezli yapılandırmacı yaklaşım çerçevesi içinde ele alınması gerekmektedir. Bu bakış açısıyla çocukların, öğrenme alanları ve alt öğrenme alanlarına ait kazanımlara ulaşma düzeyleri öğrenim sürecinde izlenir.

Ölçme ve değerlendirme, öğretim sürecinin tamamını içeren; sürekli, kapsamlı, gözleme dayalı ve çocuk, öğretmen, veli iş birliğini içerecek şekilde yapılandırılmalıdır. Beden eğitimi dersinde ölçme ve değerlendirme öğretim sürecinin başında, öğretim sürecinde ve sürecin sonunda etkin olarak yürütülmelidir. Bu nedenle hareket eğitimi dersinde, gözlem ve değerlendirme uygulamaları öğretim yılının ilk dersinden son dersine kadar yürütülür. İlk olarak çocukların başlangıç durumları ve düzeyleri öğretim yılının başında veya alt öğrenme alanlarının işlenmeye başlandığı ilk derslerde belirlenir.

Çocukların durumları belirlendikten sonra, süreç içerisindeki gelişimleri ve ulaştıkları düzeyler başlangıçtaki durumlarına göre değerlendirilir. Sınıf içerisinde her bir çocuğun düzeyleri farklı olacağı için süreçteki ve sonuçtaki performansları da farklı olacaktır. Derslere katılmış engelli çocuklar için de benzer değerlendirme yöntemler yapılmalıdır.

Çocukların bu alandaki kazanımları değerlendirilirken süreç, sonuç ve ürün değerlendirmesi birlikte kullanılmalıdır. Bu kapsamda, performans ve tutumların gözlemi ve kayıt tutma okulöncesinde erken dönemde kullanılan değerlendirme yöntemleridir.

Bunun için genellikle şu üç yol izlenir:

- Uzmanlar tarafından geliştirilmiş ölçekler kullanılır. Örneğin, çocukların beden eğitimine ve çeşitli spor alanlarına yönelik tutumları, geliştirilmiş bir tutum ölçeği ile ölçülebilir.
- Çocukları gerçek yaşamda gözlemleyerek, gözlem sonuçları kaydedilebilir.
- Çocukların kendi ilgilerini, tutumlarını, beğendiklerini sözlü olarak ifade etmeleri sağlanabilir.

Ders içerisinde çocukların hareket etme ve beden etkinliklerinde duygusal ve sosyal özellikleri ölçülürken çeşitli teknikler kullanılabilir. Bunun için öğretmenler önceden hazırlanan veya hazırlanacak tutum ölçekleri, kontrol listeleri, dereceli puanlama anahtarları ve gözlem formları kullanabilirler. Ayrıca daha büyük yaş grubundaki çocukların öz değerlendirme, akran değerlendirme ve grup değerlendirme yapmaları istenebilir.

Fiziksel özelliklerin ölçülmesinde ise fiziksel uygunluk testleri, gözlem formları, kontrol listeleri, dereceleme formları, izleme formları, çalışma yaprakları kullanılabilir. Örneğin, çocukların fiziksel uygunluklarının ölçülmesi, fiziksel uygunluk testi kullanılarak dönem başında ve dönem sonunda yapılır. Çocukların ilk uygulama ile son uygulama arasındaki gelişimleri yorumlanır. Üst yaş grubundaki çocukların öğretim süreci içerisinde ölçme ve değerlendirme uygulamalarına katılımının sağlanması büyük önem taşımaktadır. Bu yaş grubunda değerlendirme sürecine çocukların katılması;

- çocukların motivasyonlarının artmasını,
- çocukların derse daha etkin katılımlarını,
- öğrenme sürecinin daha verimli olmasını sağlar.

Aşağıda topa yerde ve havada vurma hareket becerisinin uygulanışı ve eş beceri kontrolüne yönelik ölçme örneğine yer verilmiştir.

## Değerlendirme Çalışmalarına Örnekler

### *Topa Yerde ve Havada Vurma*

### ÖRNEK

Çocuklar yürümeye başladıklarından az bir zaman sonra, yerdeki nesnelere ayaklarıyla vurmaya veya nesnelere kaldırıp onlara havada vurmaya başlarlar. Doğru yönlendirme olmadan, çocuklar topa vururlarken ayaklarının yanlış bölümlerini kullanırlar veya öyle yanlış teknikler öğrenirler ki bu da gelişmiş topa vurma tekniklerinin öğrenilmesini engeller.

Amerika Birleşik Devletleri Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Birliği'nin (NASPE) Sonuç Projesi havada topa vurma değil, sadece yerde topa vurma pozisyonlarıyla ilgilendirir. Bu rapora göre okulöncesi çağındaki çocuklar duran topa düzgün vurabilmelidirler. Orta seviyedeki çocuklar yuvarlanan topa vurabilmelidirler. İleri seviyenin göstergesi ise, gelişmiş topa vurabilme modellerini kullanabilmektir.

### *Yerde Topa Vurma*

### ÖRNEK

Çocuklar yerde topa vurmaya, hareketsiz durarak ve duran bir nesneyle çalışarak başlarlar. Bunun gelişmiş şekli, hareketli topa doğru yaklaşarak doğru pozisyonla topa vurmaktır. Bu iki seviye arasında çocukların uygulamaları gereken birçok orta seviyeli alıştırmadır.

Çocuk hareketsiz durup, duran topa vurabildikten sonra çocuğun duran topa doğru ilerleyerek vurması sağlanır. Bir sonraki basamakta çocuğun sabit kalıp hareketli topa vurması sağlanır. Son olarak uygulamanın en son basamağına geçilir, yani hareketli topa ilerleyerek vurması sağlanır. Bu uygulamalarda esas olan, en son ve en zor beceri için, önceki basamaklar uygulandıktan sonra çalışmaktır (Harrison ve Blakemore, 1992). Ne yazık ki, bazı eğitimciler kolay becerinin anlaşılmasını sağlayamadan, en zor beceriyi öğretirler. Bu bölümde, çocuğun hareketleri adımlarıyla sınırlıyken duran topa nasıl iyi bir vuruş yapılabileceği konusunu vurgulayacağız. Gerekli yerlerde çocuklar ve topun hareketleriyle ilgili önerilerde bulunacağız.

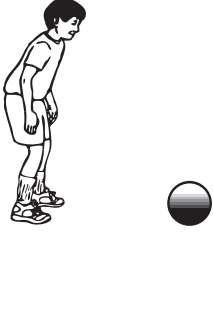
Çalışmalarınızda zaman kazanmanız ve güvenlik önlemlerini sağlamanız için, aktivitelerinizde aşağıdaki önerilerden birini kullanmanızı tavsiye ediyoruz.

- Kısmen havası boşaltılmış toplar kullanın, böylece çocuklar vurdukları topları takip etmede çok fazla zaman harcamazlar.
- Çocukların eşli çalışmalarını sağlayın, ama çocukların topları çok sert atabileceklerini göz önünde bulundurarak, eşleri güvenli mesafede tutun.
- Eş yerine duvar veya tahta perde kullanabilirsiniz.

Günümüzde fiziksel eğitim kataloglarında güvenli top vuruşları için yumuşak toplar bulunmaktadır. Bunlardan örneğin, ucuz plaj topları, yumuşak jimnastik topları güvenli toplardır.

Resim 5.1

Temel  
Unsurlar

			
<b>Hazır Pozisyon-</b> topun gerisinde durma, gözler topa odaklanmıştır.	<b>Adım Atma ve Ayağı İleri Atma-</b> vuruş gücünü arttırmak için vuruş yapacak ayakla ileri adım atın, parmaklar topun yanında kalacak şekilde ayağı ileri atın, vuruş yapacağınız ayağı yerden kaldırarak ileri atın.	<b>Topa Vurma-</b> ayak parmaklarınız veya ayağınızın üstü ile topun merkezine veya biraz altına temas edin.	<b>Vuruş Sonrası-</b> vuruş yapan ayağın tersi kol öne alınır, vuruş yapan ayak vuruş yönünde harekete devam eder.

### Sıralama Kelimeleri Kullanımı

Vuruşların her adımı için seçtiğiniz sıralama kelimeleri çocukların yaşına ve özellikle vurguladığınız noktalara bağlıdır. Burada, topa yerden vurma öğretiminde kullanabileceğiniz bazı sıralama kelimelerini listeliyoruz. Her sıra kelimesini tek başına, gruplar halinde veya birbirleriyle karıştırarak kullanabilirsiniz. Vuruş denemeleri yaparken çocuklara bu sıralama kelimelerini yüksek sesle söylemenin daha yararlı olduğu saptanmıştır.

- Hazır - Gözler duran topa odaklanır.
- Adım atma - Vuruş yapacak ayakla ileri adım at.
- İlerleme - Topu izle ve vuruş yapacak ayakla ileri adım at.
- Ayağı ileri atma - Vuruş yapacak ayağı ileri al.
- Ayak yerleştirme - Vuruş yapacak ayağı ileri alırken diğer ayak topun yanındadır.
- Ve - Vuruş yapmayacak ayakla ileri adım at ayağı topun yanına yerleştir.
- Bacak geri - Vuruş yapacak ayak geri çekilir.
- Vuruş - Ayak parmakları veya ayağınızın üstüyle topun merkezine temas edin.
- Bomba - Vuruş yapacak ayak ileri getirilir, ayak parmakları veya ayağın üstüyle topun merkezinden biraz aşağıya temas sağlanır.
- Vuruş sonrası ve yükseklik - Vuruş yapan ayak, vuruş yönünde harekete devam ederken dengeyi sağlamak için vuruş yapan ayağın tersi kol önde ileri doğru gerilir.



Öğrenme aşamasında önemli olan, çocukların vuruşun nasıl görüldüğünü, topa vurma unsurlarının neler olduğunu ve her bir vuruş hareketinin doğru olarak nasıl uygulandığını bilmeleridir.

## Değerlendirme Araçları

### Gözlem Formları

Gözlem, tüm bilim dallarında eskiden beri en yaygın olarak kullanılan bir bilgi toplama tekniğidir ve özellikle devinsel becerilerin değerlendirilmesinde etkin olarak kullanılmaktadır. Hareket (beden) eğitimi dersinde öğretmenler çocuklar hakkında ayrıntılı, kapsamlı ve uzun bir sürece dayalı olarak doğru ve çabuk bilgiler sağlamak için gözlem tekniğini kullanabilirler. Çocukların sınıf içi katılımları ve ders boyunca bu katılım sonucundaki kazanımlarının dereceleri hakkında bilgiler elde etmek istiyorlarsa doğrudan gözlem tekniğini kullanabilirler.

Hareket eğitimi dersinde öğretmen gözlem tekniğini, daha önceden geliştirilen veya kendisinin geliştireceği gözlem formlarını, kontrol listelerini ve dereceli puanlama anahtarlarını kullanarak uygulayabilir.

Aşağıdakiler öğretmenlere gözlem yapmada kolaylık sağlayacaktır:

1. Ölçütleri koyarken bütün çocuklar için aynı standartları kullanınız.
2. Her çocuğu birkaç kez gözlemleyiniz.
3. Her çocuğu değişik durumlarda ve farklı günlerde gözlemleyiniz.
4. Her çocuğu değişik özellikler, beceriler ve davranışlara göre değerlendiriniz.
5. Yapılan gözlem için değerlendirmeyi mümkün olduğu kadar gözlemlediğiniz zaman kaydediniz.

### Kontrol Listeleri

Kontrol listeleri, performansın en önemli ve gözlenebilir yanlarını içerir. Böyle bir aracın geliştirilmesi, ölçme konusu olan performansın bütün kritik yanlarının bilinmesini, tanınmasını gerektirir. Bunun için de gözlenecek performansın önceden analizi yapıp kontrol listesi oluşturulur. Kontrol listeleri, bir değerlendirme aracı olarak kullanılabilmesi gibi bir öğretim materyali olarak da kullanılabilir. Hareket (beden) eğitimi dersinde her iki amaçla da kullanılabilir.

Kontrol listelerinin içeriği dikkatli bir şekilde incelendiğinde, sürecin değerlendirilmesinde daha çok kullanılmasının nedenleri görülebilir. Kontrol listeleri öğretim amacıyla kullanıldığında ifadeler kesinlikle olumlu ve emir cümlesi olmalıdır.

Kontrol listeleri, herhangi bir konu ya da beceriye ilişkin performansı oluşturan öğelerin, ne kadarının çocuklar tarafından gösterildiğinin belirlenmesi için uygun bir tekniktir. Ayrıca geliştirilmesi ve uygulanması kolay olduğu için bütün sınıf düzeylerinde rahatlıkla kullanılabilir. Öğretmenler ve çocuklar tarafından beden eğitimi dersinde çoğu kazanımlar için kullanılabilir.

Kontrol listeleri, performansın en önemli ve gözlenebilir yanlarını içerir.

### Fiziksel Uygunluk Testleri

Günümüzde beden eğitimi derslerinde çeşitli fiziksel uygunluk testleri kullanılmaktadır. Öğretmenler, fiziksel uygunluğa ilişkin özelliklerin gelişimini izleyebilmek için dönem başında ve sonunda ölçümler yapabilirler. Okulöncesi çocuklarda antropometrik özelliklerden boy, kilo, bacak uzunluğu, (alt bacak-üst bacak), kulaç (geniş kol), vücut bölgelerinin çevre ölçümleri alınır. Her çocuk için bir form oluşturup, ölçüm sonuçları bu forma işlenebilir.

Beceri Testleri, bir becerinin hangi düzeyde öğrenildiğine ilişkin olarak geliştirilmiş testlerdir.

Motor gelişimi değerlendirme testleri ile okulöncesi çocuklarını üç farklı yönde değerlendirmek olasıdır:

- Motor Performans Testi,
- Motor Beceri Testi
- Motor Becerinin Niteliği

## Beceri Testleri

Beceri testleri, bir becerinin hangi düzeyde öğrenildiğine ilişkin olarak geliştirilmiştir. Örneğin; atma tutma, top sektirme, fırlatma vb. alanlar için geliştirilmiş beceri testleri bulunmaktadır. Öğretmenler, ilgili kaynaklardan bu testlere ulaşarak gereksinim duyduklarında bunları kullanabilirler.

## Motor Testler

Motor gelişimi değerlendirme testleri ile okulöncesi çocuklarını üç farklı yönde değerlendirmek olasıdır:

- 1. Motor Performans Testi;** esneklik, kuvvet, denge, hız, koordinasyon gibi fiziksel ve motor uygunlukları açısından (Motor Performans Testi, Kaba-Motor Beceri Testi gibi) yapılır.
- 2. Motor Beceri Testi;** yüksekte yere atlama, iki ayakla koordineli bir şekilde ileriye doğru sıçrama, tek ayak üzerinde sıçrama, top sektirme, ip atlama gibi becerilerin kazanılıp kazanılmadığını belirlemek açısından (Portage, Denver II gibi) yapılır.
- 3. Motor Becerinin Niteliği;** koşma, durarak uzun atlama, yakalama, fırlatma gibi temel lokomotor ve nesne kontrol beceri kalıplarının niteliği açısından (TGMD II gibi) yapılır.

Motor gelişim testleri çocukların motor özellikleri ile ilgili profillerini ortaya çıkarmak, böylece belirli aralıklarla gelişimlerini izlemek ve motor gelişim düzeylerine uygun beden eğitimi programları hazırlamak amacıyla uygulanmaktadır.

SIRA SİZDE

4

### Denge becerisi nasıl değerlendirilir?

## Motor Performans Testi

Okulöncesi çocukların motor performansını ölçmek amacıyla; tek ayak üzerinde dengede durma, çabukluk yakalama, durarak uzun atlama, fırlatma ve koşu olmak üzere 6 maddeden oluşmaktadır.

Okulöncesi çocukların motor performanslarını ölçmek amacıyla Morris ve arkadaşlarının, 1980 yılında geliştirdikleri motor performans test protokolü aşağıda açıklanmaktadır. Türkiye’de de 1986 yılında 3-6 yaşlarında 205 çocuk üzerinde uygulanan bu test (Sevimay 1986), tek ayak üzerinde dengede durma, çabukluk, yakalama, durarak uzun atlama, fırlatma ve koşu olmak üzere 6 maddeden oluşmaktadır (Morris ve ark.1980).

### 1. Tek ayak üzerinde dengede durma

**a. Araç:** Kronometre

**b. Amaç:** Çocuğun tercih ettiği ayağın üzerinde durma süresini saptamaktır.

**c. Uygulama:** Çalışma odasına alınan çocuğa bazı hareketler öğretileceği, bu nedenle arkadaşını dikkatle izlemesi gerektiği açıklanır. Kronometre tanıtılarak model çocuktan hareketi arkadaşına göstermesi istenir. Model çocuk terliklerini çıkarır ve “Kaldır” komutu ile tek ayağını kaldırırken araştırmacı tarafından hareket tanımlanır. “Arkadaşın tek ayağı üzerinde mümkün olduğu kadar uzun süre durmaya çalışıyor, kronometre de bana ne kadar uzun süre durduğunu gösteriyor” şeklinde açıklama yapılır.” Model gösterildikten sonra izleyen çocuğun terliklerini çıkarması istenerek direktif verilir; “Arkadaşın gibi istediğin ayağın üzerinde, mümkün olduğu kadar uzun süre durmaya çalış. “Daha sonra “kaldır” komutu ile çocuğa bir deneme fırsatı verilir. Yedi kez uygulama yaptırılarak aralarda dinlenmesine izin verilir. Kronometrenin kullanımında bir problem çıktığı durumlarda uygulama tekrarlanır.

**d. Değerlendirme:** Kronometre, çocuk ayağını yerden kaldırdığı zaman çalıştırılır, yere eli ya da ayağı ile dokunduğu zaman durdurulur. Çocuğun yaptığı yedi uygulamadan en iyi ve en kötü performansı çıkarılarak beş uygulamanın ortalaması alınır.

## 2. Çabukluk

### a. Araçlar:

- Kronometre
- Renkli bant
- Tenis topu
- Tebeşir

**b. Amaç:** Çocuğun sırtüstü yatma konumunda, dikey konuma geçerek 3.05m'lik mesafeyi koşması, tenis topunu alması ve dönerek eski duruma geçmesi arasındaki süreyi ölçmektir. Çocuğun dikkat süresi ve koordinasyonu hakkında bilgi verir.

**c. Test ortamının hazırlanması:** Birer metre uzunluğunda renkli bant, aralarında 3.05m mesafe kalacak şekilde birbirlerine paralel olarak yapıştırılır. Bantlardan birine tenis topu yerleştirilirken diğer bant çocuğun uygun durum alması için kullanılır.

**d. Uygulama:** Çalışma odasına alınan çocuktan arkadaşını dikkatle izlemesi istenerek daha sonra bu hareketi kendisinin de yapacağı söylenir. Model olan çocuk, topa doğru topukları çizgiye gelecek şekilde sırtüstü yatar. “Hazır, başla” komutunu aldığı anda doğrularak topa doğru koşar. Topu alıp, koşarak eski durumuna geçer. Bu hareket yapılırken araştırmacı tarafından hareket tanımlanır ve hareketin çabukluğuna dikkat çekilir. Çocuğun, topukları çizgiye gelecek şekilde yatmasına (bacaklar kapalı, kollar vücuda bitişik) yardım edilir. Hareketin mümkün olduğu kadar çabuk yapılması istenerek yukarıda belirtildiği gibi direktif verilir. Bir deneme fırsatı verildikten sonra dört uygulama yaptırılır. Uygulamalar arasında dinlenme fırsatı verilir. Çocuğun hareketi başaramadığı, koşarken düştüğü, topu düşürdüğü, direktiften önce harekete başladığı ya da araştırmacının zamanlamayı ayarlayamadığı durumlarda uygulama tekrarlanır.

**e. Değerlendirme:** “Başla” komutu verilirken kronometre çalıştırılır. Çocuk tenis topunu aldıktan sonra ortadaki çizgiyi geçerken durdurulur: Dört uygulamanın ortalaması alınarak performans değeri hesaplanır.

## 3. Yakalama

### a. Araçlar:

- 21 cm çapında oyun topu
- 60 cm çapında çember
- Tebeşir
- Mezura

**b. Amaç:** Çocuğun, havadan atılan topu yakalama yeteneğini ölçmektir. Çocuğun koordinasyonu hakkında bilgi verir.

**c. Test ortamının hazırlanması:** 60 cm çapındaki çember, değişik yükseklikte ayarlanacak şekilde ipe tavana monte edilir. Çemberin alt ucunun yere olan yüksekliği, çocuğun boyuna eşit olacak şekilde ayarlanır. Çocukla öğretmen arasındaki mesafe çocuğun boyunun iki katı kadar olup çember çocukla öğretmenin tam ortasındadır.

**d. Uygulama:** Çocuğun boyuna göre gerekli düzenleme yapıp çizgiler çizildikten sonra, model olan çocukla bir uygulama yapılır. Daha sonra araştırmacı

maya alınan çocuğun uygun duruma geçmesi sağlanarak, “Tut” komutuyla, top aşağıdan yukarıya doğru, çemberin hemen alt kenarı üzerinden geçecek şekilde çocuğa atılır. İki denemeden sonra on uygulama yapılır. Top başarısız bir şekilde atıldığında ya da çocuk topun atıldığını fark etmediğinde uygulama tekrarlanır.

**e. Değerlendirme:**

Puanlama sistemi aşağıda açıklanmıştır;

- 3 Puan; Topun sadece iki elle yakalanmasını içerir. Top yakalandıktan sonra, vücudun herhangi bir yerine değdirebilir.
- 2 Puan; İki elle yakalama dışındaki diğer yakalama şekillerini içerir. (Göğüs-te, karında yakalama gibi).
- 1 Puan; Çocuğun topu yakalamak için gayret gösterdiği, eli değdiği halde yakalayamadığı durumları içerir.
- 0 Puan; Çocuğun topu yakalamak için çaba göstermediği, toptan kaçtığı durumları içerir.
- Toplam on denemenin ortalaması alınır.

**4. Durarak Uzun Atlama**

**a. Araçlar:**

- Mezura
- Bant

**b. Amaç:** Çocuğun iki ayağını kaldırıp, bedenini ileriye doğru hareket ettirerek, ne kadar uzağa atlayabildiğini ölçmektir. Aynı zamanda bedeninin iki yönlü koordinasyonu hakkında bilgi verir.

**c. Test ortamının hazırlanması:** Yere sınır çizgisinin belirlenmesi için renkli bant yapıştırılır.

**d. Uygulama:** Çalışma odasına alınan çocuğun, model arkadaşını dikkatle izlemesi sağlanarak hareket tanımlanır. Daha sonra çocuğa, bacaklarını omuz hizasında açması ve ayakuçlarını bandı geçmeyecek şekilde durum alması için yardım edilir. Dizlerini bükmesi, atlarken kollarını arkaya doğru sallaması için yönlendirilir. “Atla” komutuyla, mümkün olduğu kadar uzağa atlaması ve atladığı yerde hareketsiz kalması istenir. Çocuğa bir kez deneme fırsatı verildikten sonra beş uygulama yaptırılır. Çocuk atlarken düştüğünde ya da atlamadan önce sınır çizgiyi geçtiğinde uygulama tekrarlatılır.

**e. Değerlendirme:** Sınır çizgiye en yakın olan ayak topuğu ile sınır çizgisi arasındaki mesafe ölçülür. En iyi dört uygulamanın ortalaması alınarak performans değeri saptanır.

**5. Tenis Topu Fırlatma**

**a. Araçlar:**

- Bir adet tenis topu
- Mezura
- Bant
- Tebeşir

**b. Amaç:** Çocuğun tenis topunu, ne kadar uzağa atabildiğini ölçmektir.

**c. Test ortamının hazırlanması:** Sınır çizgi, yere bantın yapıştırılmasıyla belirlendikten sonra ölçme kolaylığı açısından birer metre aralıklarla yedi yarım daire çizilir.

**d. Uygulama:** Çalışma odasına alınan çocuğun, model çocuğu izlemesi sağlanır. Model çocuğun, kolunu yukarıya kaldırarak fırlatma şekline dikkat çekilerek hareket tanımlanır. Daha sonra çocuğun bir ayağını sınır çizgiye, di-

ğer ayağını geriye yerleştirmesi için yardım edilir. Tenis topu verilerek, “At” komutuyla mümkün olduğu kadar uzağa atması istenir. Bir kez deneme fırsatı verildikten sonra, yedi uygulama yaptırılır. Çocuğun sınır çizgiyi geçtiği, topu elinden düşürdüğü, iki eliyle attığı mesafenin ölçülemediği durumlarda uygulama tekrar ettirilir.

**e. Değerlendirme:** Topun yere değdiği nokta belirlenerek, sınır çizgiye olan uzaklığı ölçülür. En uzun ve kısa mesafeler çıkarılarak beş uygulamanın ortalaması alınır.

## 6. Sürat Koşusu

### a. Araçlar:

- Kronometre
- Birer metre uzunluğunda 4 adet renkli bant
- 2 adet blok

**b. Amaç:** Çocuğun 12.2 m’lik mesafeyi ne kadar hızlı koştuğunu saptamaktır.

**c. Test ortamının hazırlanması:** Başlangıç çizgisi, bant yapıştırılarak saptandıktan sonra, 3.65 m’lik mesafe hızlanma yeri olarak, 12.2 m’lik mesafe koşu süresinin değerlendirildiği yer olarak, bundan sonraki 3.65 m’lik mesafe de hem hızın kesilmesi, hem de ikinci uygulamaya başlangıç yeri olarak bant yapıştırılarak belirlenir. Böylece çocuk, ilk uygulamanın sonunda bitiş çizgisine geldiği zaman, aynı zamanda da başlangıç çizgisinde bulunmaktadır. Bu durum, zaman ve enerji kaybını önlemektedir. Başlangıç ve bitiş çizgisine blok yerleştirilmiştir.

**d. Uygulama:** Çalışma yerine alınan çocuğa model olan arkadaşını dikkatle izlemesi söylenerek hareket tanımlanır. Model olan çocuğun ne kadar hızlı koşarak bloğa dokunduğuna dikkat çekilir. Daha sonra çocuğun sınır çizgiye ayaklarını yerleştirmesi sağlanarak ne yapması istendiği açıkça anlatılır; “Başla sesini duyar duymaz mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde koşarak bloğa dokun. Kronometre bana, senin bloğun yanına ne kadar çabuk gittiğini gösterecek.” “Hazır, başla” komutu verilerek çocuğun üç uygulama yapması sağlanır. Uygulamalar arasında dinlenme fırsatı verilir. Çocuğun “Başla” komutundan önce çizgiyi geçtiği, deneme sırasında düştüğü, ilgisini kaybedip yavaşladığı ve kronometrenin kullanımında bir problem çıktığı gibi durumlarda uygulama tekrarlatılır.

**e. Değerlendirme:** Kronometre, çocuk ikinci bantı geçerken çalıştırılır, üçüncü bantı geçerken durdurulur. Yapılan üç uygulamadan en uzun süren koşu uygulaması çıkarılarak iki uygulamanın ortalaması alınır.

## Kaba Motor Beceri Testi

Hirst ve arkadaşlarının (1986) geliştirdiği bu test, durarak uzun atlama, dinamik denge, statik denge ve çabukluk olmak üzere dört alt testten oluşmaktadır. Bu test Türkiye’de 4-5 yaşlarındaki 320 çocuk üzerinde uygulanmıştır (Müniroğlu, 1995).

**Durarak uzun atlama testi:** Yapılan iki denemeden en iyi olanı kaydedilir.

**Dinamik denge testi:** 47.72 cm’lik bir alan içinde çocuğun tek ayak üzerinde sıçrama sayısı sağ ve sol ayak için ayrı ayrı kaydedilir ve toplam puan olarak hesaplanır.

**Statik denge testi:** Çocuğun her bir ayağı üzerinde dengede durduğu süre kaydedilir.

**Çabukluk testi:** Çocuk, başlangıç çizgisinin gerisinde, sırtüstü durumdan ayak topuklarını kullanarak, olabildiğince çabuk kalkar, 152.4 cm uzaklıktaki koninin çevresinde koşar ve başlangıç yerine geri dönerek yatar duruma geçer. Çocuğun yaptığı iki denemeden en iyi olanı kaydedilir.

## Özet



### *Hareket eğitiminin ilkelerini açıklamak.*

Birinci ilke; “Çocuklar yetişkinlerin küçük bir örneği değildir.” Çünkü çocukların fiziksel gelişmeleri, onların bilişsel ve duyuşsal gelişmeleri ile uyumlu özel gelişimsel gereksinimleri olduğunu gösterir.

İkinci ilke; Çocukların, özellikle gelişimsel düzeyine göre tasarlanan ve öğretilen oyunlar çocukların bütüncül öğrenmesini artırır.

Üçüncü ilke ise hareket eğitimi; “Bugünün çocuklarının, bugünün yetişkinleri olmayacağı gerçeğini” ifade eder. Bugünün çocukları, geleceğe hazırlanırken değişen dünyada yaşamayı öğrenmelidir.



### *Hareket eğitimi program amaçlarını özetlemek.*

Okulöncesi çocuklar için hareket eğitimi program amaçları, psikomotor, algısal ve sosyal amaçlar olarak üç başlık altında toplanabilir.



### *Hareket eğitimi programı içeriğini sıralamak.*

Okulöncesi eğitimde hareket eğitimi program içeriği Laban'ın hareket içeriğini izler. Bunlar, vücut farkındalığı, alan farkındalığı, hareketin niteliği, temel hareket becerilerine başvurma, hareket eğitimi etkinliğine katılımıdır.



### *Çocukların fiziksel gelişimleri ve hareket becerilerinin değerlendirilmesinde kullanılan ölçme tekniklerini özetlemek.*

Hareket (beden) Eğitimi ders ile ilgili olarak çocukların gelişim özellikleri ölçülürken çeşitli teknikler kullanılabilir. Bunun için öğretmenler; önceden hazırlanan veya hazırlanacak tutum ölçekleri, kontrol listeleri, dereceli puanlama anahtarları, gözlem formları, fiziksel uygunluk testleri, izleme formları, çalışma yaprakları kullanılabilir. Örneğin, çocukların fiziksel uygunluklarının ölçülmesi, fiziksel uygunluk testi kullanılarak dönem başında ve dönem sonunda yapılır. Çocukların ilk uygulama ile son uygulama arasındaki gelişimleri yorumlanır.



## Kendimizi Sınayalım

1. Aşağıdakilerden hangisi hareket eğitimi programının sosyal amaçlarından biridir?

- Topu eşine vücudunun yanından yuvarlayabilme
- Genel alanda kendi alanını bulabilme
- Germe ve gevşeme arasındaki farkı bilme
- Araçları diğer arkadaşları ile paylaşma
- Topu uzak noktaya atabilme

2. Aşağıdakilerden hangisi hareket eğitimi programının algısal amaçlarından biridir?

- Çizgi üzerinde yürürken denge sağlayabilme
- Vücut bölümlerinin yapabileceği hareketlerinin farkında olma
- Basit yönleri izleme
- Oyun oynarken kurallara uyuma
- Orta büyüklükteki bir topu eliyle sıçratabilme

3. Aşağıdakilerden hangisi hareket eğitimi programının psikomotor amaçlarından biridir?

- Yüksek, orta veya düşük seviyede hareketlerin farkında olma
- Alandaki uygun koşu yollarının farkında olma
- Çok kısa sürede görevini gerçekleştirme
- İple durarak, başlayarak, ritmik olarak sıçrayabilme
- Hareketi basitleştirmek için dengeyi anlamaya çalışma

4. Aşağıdakilerden hangisi hareket eğitimi programının psikomotor amaçlarından biri değildir?

- Alçak engellerden seri bir şekilde sıçrama
- İple durarak başlayarak ritmik olarak sıçrama
- Topu eşine vücudunun yanından yuvarlayabilme
- Orta büyüklükteki topu iki eliyle sıçratabilme
- Birbirine temas etmeden diğerlerinin alanına saygı göstererek kontrollü hareket etme

5. Okulöncesi kurumlarda hareket eğitimine süre olarak kaç dakika ayırmak uygun ve yeterli olur?

- 20-30
- 35-40
- 45-50
- 40-45
- 50-55

6. Okulöncesi kurumlarda çocuklar için hareket eğitimi program amaçları kaç başlık altında toplanır?

- 3
- 2
- 5
- 4
- 6

7. Aşağıdakilerden hangisi okulöncesi dönem çocuğunun hareket eğitim programında başarılı olması için bazı ilkelere uyulması gereken” ilkelerden biri değildir?

- Çocukların kalp sağlığı, esneklik ve güçlüklerinin gelişimi ve sürdürülmesi için düzenli bir temel içeriği sağlama
- Sınıf organizasyonları ve öğretim yöntemleri ile çocukların katılımını ve şahsi başarısını ön plana çıkarması amacıyla şekillendirilmesi
- Çocuklara düzenli şekilde kas gelişimlerini ve etkinliklere katılmalarını arttıracak olanaklar sunması
- Hareket eğitiminin çocuğun yaşamında önemli ve sürdürülmesi gerekli bir aktif yaşam etkinliği olduğu düşüncesini ön plana çıkarması
- Temel hareket becerilerini yapmak için vücudun nasıl kullanılacağına anlatılması

8. Aşağıdakilerden hangisi okulöncesi dönemde hareket eğitimi programının sosyal amaçlarından” biri değildir?

- Çocuğun öğretmen ve sınıf arkadaşlarını dinlemesini sağlamak
- Çocuğun basit yönleri izlemesini sağlamak
- Çocuğun doğru bir teknikle hareket becerilerini yapmasını sağlamak
- Çocuğun aletleri diğer çocuklarla paylaşmasını sağlamak
- Çocuğun dönüşler yapabilmesini sağlamak

9. Aşağıdakilerden hangisi hareket eğitimi ve öğretim program içeriği vücut farkındalığında başarılı olması için bulunması gereken özelliklerden biri değildir?

- Başkalarının ve kendi vücutlarının bölümlerini isimlendirme ve yerlerini saptayabilme.
- Pozitif etkileşim
- Olası vücut şekillerini fark edebilme.
- Hareket ederken, vücut bölümlerinin birbirleriyle olan ilişkisini fark edebilme
- İletişimde vücudun kullanımını anlayabilme (vücut dili).

10. Aşağıdaki ölçme tekniklerinden hangisi bir değerlendirme aracı olarak kullanılabilirdiği gibi bir öğretim materyali olarak da kullanılabilir?

- Kontrol listesi
- Öz Değerlendirme
- Akran Değerlendirme
- Gözlem Form
- Tutum Ölçeği

## Yaşamın İçinden

### Okul Öncesi Çocuklarda Egzersizin Önemi - II

Fiziksel aktivitenin zihinsel gelişime ve öğrenmeye olan etkisi özellikle son yıllarda yapılan araştırmalardan sonra daha bir açıklık kazanmıştır. Öyle ki koordinasyonu gerektiren kas aktiviteleri, bireylerde sinir hücrelerinin büyümesini sağladığı gibi, sinir bağlantılarının miktarını da arttırmaktadır. Kanada'da yapılan ve yaklaşık 500 öğrencinin katıldığı bir araştırmada günde yaklaşık bir saat beden eğitimi dersine giren öğrenci kısmı, hiç bir fiziksel aktivitede bulunmayan öğrenci kısmına göre sınavlarında daha başarılı olmuşlardır. Aynı şekilde Amerika'nın Illinois eyaletinde bir okulda yapılan araştırmada, zihinsel uyarı testleri sonucu fiziksel aktivitelere sık katılan çocukların diğerlerine oranla daha fazla uyarıyı algılayabildikleri ve cevap sürelerinin daha kısa olduğu bulunmuştur.

Beden eğitiminin çocuk fiziksel gelişimine sağladığı en büyük faydalardan birisi, hiç kuşkusuz kuvvetli bir kemik dokusunun kazanılmasıdır. Nedense kemik dokusunun kazanılmasından bahsedildiğinde ebeveynlerin ilk aklına gelen süt içimidir. Halbuki yapılan araştırmalar göstermiştir ki, süt içme ile kemik dokusunun gelişimi arasında oldukça zayıf bir bağlantı bulunmaktadır. Araştırmacılar, yerçekimine karşı yapılan ve genç kemiklerde dikey yük oluşturan egzersizlerin (yürüme, çömelip kalma, sıçrama, ip atlama vs.) kemik gelişimine en çok yarar sağlayan unsurlar olduğunu belirtmektedirler.

15. ay ile 3 buçuk yaş arası dönemde yapılacak aktivitelerle ilgili ana hatlar kısaca şöyledir; en az 30 dakika planlı aktivite ve en az 1 saat kadar da serbest oyun imkanı sağlanmalıdır. İçerde yapılan aktivitelere olduğu kadar dışarda ve doğada yapılan aktivitelere de yer verilmelidir, çünkü bu çocukların doğayı keşfedebilmeleri için gereklidir. Planlı aktivitelere kastımız, anne ya da baba gibi bir gözetken ve katılımcı eşliğinde kontrol edilen aktivitelere dir. Bu aktivitelere örnek olarak çocuk parkında oynamak, top ve futbol oyunları, hayvan yürüyüşlerinin taklitleri ve dans gösterilebilir. Serbest oyun içinse küçüğün el-göz koordinasyonunu geliştirecek küplerle ev kurma veya bir oyuncak yer süpürmesini çekip itme aktiviteleri yapılabilir. Bu dönemdeki çocukların bir saatten fazla hareketsiz kalmaması sağlanmalıdır (televizyon, video oyunları, bebek arabasında ya da bebek sandalyesinde statik oturmalar). Özellikle ev içerisinde, çimenlerde ya da sahil kumu üzerinde küçük ayakların kuvvetlenmesi için sık sık ayakkabıla-

rın çıkartılması ve yalın ayak ile yürünmesi tavsiye edilir. Sokakta ya da asfalt üzerinde tabii ki ayakkabı giyilmelidir. Yürüyüş ayakkabılarının yumuşak ve bükülebilir olması, ayağa tam oturması ve ayak bileğinin tam hareketine izin vermesi, ayakkabı konusunda dikkat edilmesi gereken hususların başında gelir.

Çocuk parkında yapılan oynamalarda mekanın güvenliği esastır. Parktaki aletlerin çocuğun yaşına uygun olması gerekir. Özellikle yeni parklarda hangi yaşa göre dizayn edildiği ilan edilmektedir. Zemin yumuşak bir zemin olmalıdır, rendelenmiş kauçuk, yonga ya da kum zeminler, beton ya da asfalt zeminlere göre daha güvenlidir. Bu zemin üzerinde kırık cam parçaları, yerden çıkıntı yapan ve küçük ayakların takılabileceği ağaç kökleri ya da metal boru uçları bulunmamalıdır. Tırmanma demirleri 1 buçuk-2 metrenin üzerinde olmamalıdır. Unutulmamalıdır ki zemin ne kadar yumuşak olursa olsun 3 buçuk metrenin üzerindeki düşmeyi hiç bir zemin yapısı kontrol edemez. Salıncak ve diğer benzeri geniş hareket alanı olan aletler, diğer aletlerden uzak bir boş alana inşa edilmiş olmalıdır, çünkü kimse çocuklarının başka bir alete doğru yürürken hızla hareket eden bir salıncak tarafından hedef alınmasını istemez.

Üç buçuk yaş ile 6 yaşları arasında çocuklar kişisel imaj, iç güdü, hareket ve ritim duyuları ile düşünce bütünlüğünü geliştirirler. Ana okulu yaşları olarak da bilinen bu yaşlarda çocuklar önemli bir evre atlattıklarıdır, çünkü ebeveynlerine daha az bağlı bir duruma gelmektedirler. Aile konuşmalarında ya da yemek hazırlama gibi işlerde daha katılımcı durumdadırlar. Öğrenme içgüdüsünün gelişmesiyle birlikte dünyayı tanıma ilerlemiştir ve bu yaşlarda çocuk sürekli soru sormaya başlar. Ufak tefek işlerde kendisine güvenilmesini ve o işi kendisinin yapmasını ister, o nedenle ebeveynlerin bağlılığı ona hazır vermesi yerine, nasıl balık tutulacağına öğretilmesi daha doğru olacaktır.

Fiziksel aktivite, tıpkı bir önceki yaş gurubunda olduğu gibi bu yaş gurubunda da oldukça önemlidir, çünkü anaokulu yaşlarında çocuklarda bitmek bilmeyen bir enerji yoğunluğu bulunmaktadır. Bu yaşlarda çocukların sadece aile içinde ya da kendi başlarına oynamalarından ziyade, oyun alanlarında diğer çocuklarla oynamaya teşvik edilmeleri, paylaşma duyularının gelişmesi için gereklidir. Günde en azından 1 saatlik planlı aktivite ve de 2 saatlik serbest oyun zamanının ayrılması dikkate alınmalıdır. Doktor Hannaford'a göre günümüz modern eğitim sisteminin hatalarından biri, çocukların çok erken yaşlarda okula başlamaları ve ders süresi boyunca (40 dakika ila 1 saat arası) onların pür dikkat bir

yazı tahtasına odaklanmalarıdır. İnsan göz yapısının 9 yaşından evvel tamamen gelişmediğine dikkati çeken Hannaford, erken yaşlardaki çocukların uzun süreler sabit olarak bir resme, yazıya ya da televizyon programına bakmalarının ilerde miyopluk sorununu yaratabileceğini vurgulamaktadır.

Planlı fiziksel aktivitelere örnek olarak top yakalama, kaleye şut çekme, çok yüksek olmayan ve üzerinde kolaylık açısından düğümler olan bir halata tırmanma, ip atlama, anne-baba ile yapılan minder güreşleri, kamp ve çadır kurma aktiviteleri, bahçede fidan dikme ya da karton kutular, köpükler kullanılarak yapılan bir denge parkurunda çeviklik ve denge çalışmaları gösterilebilir. Serbest oyunlarda ise çocuk güvenli bir ortamda sıra kontrol edilerek kendi kendine oynayacaktır. Bu aktivitelere örnekler ise oyuncaklarla oynama, boyama, çizme, evcilik oyunları, zeka oyunları ya da kız çocukları için elbise ve süslenme oyunları verilebilir. Birçok anne-baba çocuklarının organize spor dallarına atılması için çok isteklidir. Her ne kadar bazı spor branşlarının ligleri 4 yaşındaki çocuklara bile açık olsa da, uzmanlar okul yaşından önce çocukların bu spor dallarına atılmalarının uygun olmadığı görüşündedirler. Buna neden olarak ise spor dallarının kazanma hırslı ortamı ile karmaşık kurallarını öne sürmektedirler. Bunun yerine anne veya baba ile yapılan basit top fırlatma, top yakalama, tek ayak üzerinde denge, bisiklete binme, bir ağaçtan diğer ağaca kadar yarışma gibi spora hazırlayıcı ancak aşırı kuralcı olmayan aktiviteler tercih edilmelidir.

Her ne kadar bu 1 saatlik planlı fiziksel aktivite gözlere az görünse de, bugün gelişmiş devletlerde anaokul çocuklarının büyük bir çoğunluğu bu sürenin yarısından daha az bir süre egzersiz yapmaktadır. Özellikle Amerika'da 2 ila 5 yaşları arasında artmaya başlayan obezite tehlikesi bu bulguları açıklamaktadır. Bu yaşlardaki her 10 çocuktan birisinin aşırı şişman olduğuna dikkati çeken Profesör Doktor Russ Pate, yuvada aktif olmayan çocuğun yuva dışında da aktif olmayacağını belirterek anne ve babaları anaokulu seçerken dikkatli olmaları konusunda uyarmaktadır.

Şimdiye kadar verdiğimiz egzersiz örneklerinden de anlaşılacağı gibi, ergenlik öncesi çocukların fizyolojisi, uzun süren aerobik tarz egzersizlere nazaran, kısa süreli, çabukluk ve beceri gerektiren, sık sık az dinlenme aralıklı anaerobik egzersizlere daha yatkındır. Bunun nedeni küçük bedenlerdeki asit konsantrasyonunun (ph) egzersiz esnasında aşırı yükselmesidir. Bu nedenle okul öncesi çocukların uzun koşular ya da ben-

zeri monoton aktiviteler yerine, ip atlama, kısa yarışlar gibi patlayıcı ve yapıcı özellikte aktivitelerde bulunması daha doğru olacaktır.

Her ne kadar bu yazı okul öncesi çocukların egzersiz konusunu ele alsada, 6 ila 12 yaşları arasında çocukları olan ve bu yaşlarda aletli ya da serbest ağırlıklı salon egzersizlerinin yapılmasının doğru olup olmadığını merak eden okurlar için bu kısma da yer ayırdık. Özellikle 70'li yıllarda ileri sürülen ve ağırlık çalışmalarının çocuk kemik uzamasına engel olduğu iddiaları, National Strength and Conditioning Assosiation (NSCA) organizasyonunun araştırmaları sonucu çürütülmüştür. Bu araştırmalar göstermiştir ki olimpik halter kaldırma antrenmanı şeklinde olmadıkça, doğru planlanmış bir ağırlık ve kuvvet idmanı çocuklarda hiç bir boy uzama engeli yaratmamış, yerine %30 ila %40 oranında kuvvet artışı sağlamıştır. Serkan SİMSEL

**Kaynak:** [http://www.mezunusa.com/icerik/columnists/mezun\\_](http://www.mezunusa.com/icerik/columnists/mezun_)

## Okuma Parçası

### Okul Öncesi Çocuklarda Egzersizin Önemi

Büyüklerimiz çok doğru söylemiş: Ağaç yaş iken eğilir diye. Günümüz teknolojisinin insanoğlunun bedensel hareketlerini her geçen gün daha bir kısıtladığı yüzyılımızda, okul öncesi küçük bedenlerin fırsat buldukça egzersiz yapması, o bedenlerin iler ki yaşlarda daha kuvvetli ve sağlıklı olabilmesini sağlamaktadır. Bu yazımın amacı, özellikle okul öncesi çağlarda yapılacak fiziksel aktivitelerin genel olarak faydalarından bahsetmek ve farklı yaş guruplarına göre nasıl aktiviteler seçileceği konularında siz okurlara pratik bilgiler vermektir.

Çocukların gelişme sürecinin, yani neyi ne zaman yapabileceklerinin ya da kavrayabileceklerinin öğrenilmesi, sadece güvenli bir egzersiz ortamının oluşturulabilmesi için değil, günümüz eğitim sistemindeki boşlukların giderilebilmesi için de büyük önem taşımaktadır. Biz büyükler (ve günümüz eğitim sistemi), tabii ki bir büyük gibi düşündüğümüz için çocuklarımızın zeka seviyesini okuma, yazma, yeni bir lisan öğrenme ya da aritmetik beceri gibi modern bilimin gerektirdiği unsurlara göre ölçmekteyiz. Bu unsurlar elbette bir çocuğun eğitiminde gereklidir. Ancak bilim adamları, özellikle okul öncesi çocuklarda bedensel aktivitelerin ve yaratıcılığın kullanıldığı oyunların, onların başarısında en az modern bilimin unsurları kadar önem taşıdığına kanaat getirmektedirler.

Her birey, kendine has bir sisteme ve hıza bağlı olarak gelişir. O nedenle insanoğlunun yaşam sürecini kesin sınırlara bölerek genellemelere gitmek her zaman doğru sonuçlar vermeyebilir. Ancak bu kısımda vereceğimiz bilgiler, sizlere bir fikir vermesi açısından yararlı olacaktır. Gebelik ile ilk 15 ay arasındaki sürede birey, temel hayatı idame güdüleri olan yiyecek, barınak ve güvenlik duygularını öğrenir ve geliştirir. Bununla birlikte hareket ve denge hissi, diğer bütün 5 duyuya göre ilk gelişen histir. Smart Moves (akıllı hareketler) kitabının yazarı profesör Hana ford'a göre, gebelik sonrasındaki ilk 5 ayda bebek daha 5 duyusunu tam olarak geliştirmeden yer çekimi ile baş edebilecek ve fiziki çevreyi tanıyabilecek hislerini geliştirmektedir. Yaklaşık bir yaşına geldiğinde bebek sırasıyla sürünme, dik oturabilme, emekleme, yerden kalkma, yürüme ve hatta koşabilme becerilerini kazanmış olur. Hareket hissini, duyma, dokunma, koklama, tat alma ve görme hislerinden önce gelişmiş olması, fiziksel aktivitenin ve beden kuvvetinin biz insanların hayatında ne kadar önem taşıdığına bir işaret değil midir?

Dünyaca ünlü bilim adamı Albert Einstein'ın söylediği şu ünlü söz, yukarıda verdiğimiz temayı doğrulamaktadır: “Öğrenmek, tecrübe etmek demektir, tecrübe haricindeki her şey, sade bilgiden ibarettir”. Einstein'ın burada demek istediği, öğrenmenin görmek, işitmek ya da okumak gibi sadece zihin jimnastiği kullanılarak yapılan işlemlerden ibaret olmadığı, bireylerin fiziksel olarak deneyerek ve yaratıcılık kullanarak geliştirdikleri işlemlerin de önemli olduğudur. Nitekim görme duyusunun sadece %10'unun gözlerde oluştuğunu, diğer %90'lık kısmın dokunma ve hareket güdülerini gerektirdiğini belirten doktor Hannaford, bir cismi ilk defa gören bir bebeğin o cismi gözleriyle incelemek yerine hemen ona doğru kollarını uzatarak dokunmaya ve onunla oynamaya çalışmasını böyle açıklamaktadır.

Bebeğin gelişimi esnasında onun bedenini kullanmasını gerektiren doğal hareketlerinin kısıtlanmaması çok önemlidir. Doğumdan sonraki fiziksel gelişimde ilk adım, omurga ve boyun kaslarının kuvvetlenmesidir. Böylece bebek başını kaldıracak ve çeşitli doğrultulara doğru çevirerek görme duyusunu geliştirecektir. Doktor Hana ford'a göre 45 derece eğimli bebek arabalarına uzun süreler oturtulan ve dolayısıyla boyun ve omurga kaslarını çalıştırma gereği duymadan etrafa bakan bebeklerde ilerde görme duyusunun tam gelişmesi sağlanamamaktadır. O nedenle bebeklerin genellikle yatay düzlem üzerinde yer çekimine karşı kendi kaslarını kullanarak mücadele etmesi ve bu kaslarını kullanması çok önemlidir.

Bebeğin boyun ve omurga kasları kuvvetlendikten sonra onun fiziksel gelişiminde sırasıyla sürünme ve emekleme basamakları gelir. Özellikle emekleme aşaması bebeğin gelişiminde çok önemlidir ve bebeğin daha erken yürümesi için yürümeye yardımcı olan aletler ile geliştirilmeye çalışılmamalıdır. Doktor Hana ford araştırmalarında göstermiştir ki emekleme hareketi, beynin iki yarıküresi arasındaki iletişimi güçlendiren sınır yollarının gelişimini sağlamaktadır. Böylece vücudun her iki tarafı aynı anda çalışabilmekte ve bebeğin yaşı ilerledikçe onun öğrenme hızı artmaktadır.

Bebeklerin egzersizlerinin ana hatlarıyla ilgili olarak uzmanlar, etrafı ve cisimleri keşfetmeye çalışmanın en güzel başlangıç olduğunu söylemektedirler. O nedenle bebeklerinize onların uzanabilecekleri, kaldıracabilecekleri ve tutup fırlatabilecekleri oyuncaklarla dolu ve güvenli bir oda ayırmanız çok önemlidir. Onların boyuna uygun tutunup vücut ağırlıklarını çekerek kalkabilecekleri tahta barlar güzel bir alternatif olabilir. Onların ellerinden tutarak da bu çekme egzersizini çalıştırabilirsiniz.

Sık sık onları yüzükoyun yere bırakarak etrafı keşfetmeleri için boyun ve üst omurga kaslarını kullanarak yer çekimine karşı mücadele etmelerini sağlayınız. Yalnız bu pozisyonda çok uzun süre kalmamalı ve özellikle uykuya dalmamalı. Merdivenlerin başlangıcına giden yolları bloke ediniz ve kırılacak ya da çektiklerinde üzerlerine düşebilecek cisimler (sehpa, tabure vs) ortamdaki uzaklaştırınız.

15. aydan 3 buçuk yaşına kadar olan dönem içerisinde bireyler; kendilerini ve çevrelerindeki insanları tanımayı, kendi duygularını, lisani ve yaratıcılığı öğrenirler. Ayrıca hafızanın ve sosyal ilişkilerin geliştiği dönem de bu dönemdir. Doktor Hana ford'a göre öğrenmenin ve yaratıcılığın büyük bir kısmının geliştiği bu dönem bol bol oynamayı gerektirir. Özellikle çocukların kendi yaratıcılıklarını kullanarak ve birbirleriyle etkileşerek oyun esnasında öğrenmesinin, en hızlı ve etkili öğrenme yolu olduğunu belirten Hannaford, ne yazık ki günümüzde oyun imkanlarının çok kısıtlandığına işaret etmektedir. Bir zamanlar tarlalarda bahçelerde hayal güçlerini kullanarak ve ağaç dalları, ipler, karton kutular ya da eski giysiler kullanarak Kızilderili kovboy oyunları, evcilik oyunları ya da uçak pilotluğu oyunları oynayan çocuklarımız, bugün elektronik oyuncaklar, bilgisayar oyunları ve televizyon ile meşgul durumdadır.

Televizyon ve bilgisayar oyunları, sadece hareketi azalttığı ve güneş ışığından faydalanmayı engellediği için değil, ayrıca hayal gücünü ve yaratıcılığı yok ettiği için de çocuklarımız için zararlıdır. Öğrenme işi deneyim ve iletişim yolu ile olur, bir ekrandan hızla gelip geçen binlerce resim ile değil. Bu nedenle televizyon yolu ile öğrenmenin ne doğal ne de sağlıklı olduğunu vurgulayan Hannaford, günde 6 ya da daha fazla saat televizyon seyreden çocuklarda, hiç seyretemeyen ya da çok az seyreden çocuklara göre daha düşük IQ seviyelerinin tespit edildiğini göstermektedir. Doktor Hannaford'un da dahil olduğu birçok araştırmacı, çocukların en az 8 yaşına gelene kadar onlara televizyonun yasak edilmesi, bunun yerine onların sık sık dışarıda, kendi oyuncaklarını kendileri yaratarak oynayacakları oyunlara teşvik edilmesi gerektiğini belirtmektedir. Serkan SİMSEL

**Kaynak:** <http://www.mezunusa.com/icerik/columnists/mezun>

## Kendimizi Sınyalım Yanıt Anahtarı

1. d Yanıtınız yanlış ise “Hareket Eğitimi Program Amaçları” bölümünü yeniden gözden geçiriniz
2. b Yanıtınız yanlış ise “Hareket Eğitimi Program Amaçları” bölümünü yeniden gözden geçiriniz
3. d Yanıtınız yanlış ise “Hareket Eğitimi Program Amaçları” bölümünü yeniden gözden geçiriniz
4. e Yanıtınız yanlış ise “Hareket Eğitimi Program Amaçları” bölümünü yeniden gözden geçiriniz
5. a Yanıtınız yanlış ise “Hareket Eğitimi Etkinliğine Katılım” bölümünü yeniden gözden geçiriniz
6. a Yanıtınız yanlış ise “Hareket Eğitimi Program Amaçları” bölümünü yeniden gözden geçiriniz
7. e Yanıtınız yanlış ise “Hareket Eğitimi Program İlkeleri” bölümünü yeniden gözden geçiriniz
8. c Yanıtınız yanlış ise “Hareket Eğitimi Program Amaçları” bölümünü yeniden gözden geçiriniz
9. b Yanıtınız yanlış ise “Hareket Eğitimi Öğretim Program içeriği” bölümünü yeniden gözden geçiriniz
10. a Yanıtınız yanlış ise “Kontrol Listesi” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.

## Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

### Sıra Sizde 1

Hareket eğitimi etkinlikleri, çok amaçlı açık oyun alanı, zemini yumuşak kapalı oyun alanları, cimmastik salonları ya da hareket eğitimi için özel hale getirilmiş oyun alanlarında gerçekleşebilir. Yaşantıya dönüştürülen bu etkinlikler, çocuğun nasıl etkili hareket ettiğinin, güvenli ve verimli hareketlerin nasıl yapıldığının anlaşılmasına olanak sağlar.

### Sıra Sizde 2

Okulöncesi eğitimde hareket eğitimi program içeriği; vücut farkındalığı, alan farkındalığı, hareket niteliği, hareket becerileri ve hareket eğitimi etkinlikleri olmak üzere beş bölümden oluşmaktadır. Okulöncesi eğitimde hareket eğitimi program içeriği Laban'ın hareket içeriğini izler.

### Sıra Sizde 3

Alan Farkındalığı; bireyin güvenli ve başarılı bir şekilde hareket etmesi için uygun alanın ne olduğunu anlamasıdır.

Eğer çocuklar, etkili bir şekilde hareket ederse alan kavramını anlamak da zorunlu hale gelir. Bireysel hareket ve problem çözmeye önem veren bir programda kişisel ve genel alanı anlatmak çok önemlidir.

### Sıra Sizde 4

Denge belirli bir yerde bir konumu devam ettirme olarak tanımlanır. İlk önemli denge şekilleri, oturma ve ayakta durmadır. Dönme, eğilme, yukarı doğru uzanma, tek ayak üzerinde durma, çocuğun gelişimine paralel olarak ortaya çıkan diğer denge şekilleridir. Bunlardan statik denge, tek ayak üzerinde, dinamik denge ise; denge tahtası ya da çizgi üzerinde yürüme becerisinin değerlendirilmesi ile incelenir.



## Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Aracı, Hikmet. (1999). Okullarda Beden Eğitimi: Öğretmenler ve Öğrenciler İçin. Ankara: Bağırhan Yayın Evi.
- Aytekin, H. (2001). "Okulöncesi Eğitim Programları İçinde Oyunun Çocuğun Gelişimine Olan Etkileri", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Buschner, C. A. (1994). Teaching Children Movement Concepts and Skills: Becoming A Master Teacher. Champaign: Human Kinetics.
- Clayton, Robert. D. and Clayton, Joyce. A. (1982). Concepts and Careers In Physical Education. Third Edition, Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Gallahue, D. L. (2003). Developmental Physical Education for All Children. Indiana: Human Kinetics.
- Genç, Ş. ve Öğretici, D. A. (2002). "Okulöncesi Kurumlarında Spor Alışkanlığının Kazandırılmasına Yönelik Etkinliklerin İncelenmesi". Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitimi Sempozyumu. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Gensemer, R. E. (1981). Physical Education: Perspectives, Inquiry, Applications. Dubuque: C. Brown Publishers.
- Hennessy, Betty. F. (1996). Physical Education Sourcebook. Champaign: Human Kinetics.
- Lehrmittel Sporterziehung Band 3, (2000). 1.-4. Schuljahr. Eidg. Sportkommission ESK. Bern.
- Kirchner, G. (1998). Physical Education for Elementary School Children. Boston: Mc Grow Hill.
- Lehrmittel Sporterziehung Band 3, (2000) 1.-4. Schuljahr. Eidg. Sportkommission ESK. Bern.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2006a). İlköğretim (1 - 8 Sınıflar) Spor Etkinlikleri Ders Öğretim Programı Kılavuzu. Ankara.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2006b). İlköğretim (1 - 8 Sınıflar) Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı Kılavuzu. Ankara.
- Nichols, B. (1994). Moving and Learning "The Elementary School Physical Education Experience." California: Mosby Year Book Inc.
- Oktay, A. ve Aydın, H. B. (2002). "Marmara Gelişim Ölçeğinin Geliştirilmesi (3-6 Yaş Dönemi için)". Erken Çocukluk Gelişimi ve Eğitimi Sempozyumu. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Özer, D. S. ve Özer, M. K. (2005). Çocuklardan Motor Gelişim. Ankara: Nobel Yayınları.

- Pangrazi, P. R. and Dauer P. V. (1992). Dynamic Physical Education For Elementary School Children. New York: Macmillan Publishers Company.
- Physical Education Program for Alberta (K-12). (1999). Alberta, Canada: Alberta Education Department.
- Silverman, Stephen. J. and Ennis Catherine D. (1996). Student Learning in Physical Education. Champaign: Human Kinetics.
- Woolgoose, E. Carl. (1984). The Curriculum in Physical Education. Fourth Edition, New Jersey: Prentice Hall.

## Yararlanılan İnternet Adresleri

- Önerbay, Osman Kazım. <http://www.dostbeykoz.com/>
- <http://www.mezunusa.com/icerik/columnists/mezun>
- <Http://ttkp://meb.gov.tr/ogretmen>
- <http://z.about.com/d/esl/1/0/V/2/gymnastics.gif>
- Çağlak Sarı, Saime. <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/sayi62/sari.htm>



# Okulöncesi Çocuklar İçin Beden Eğitimi ve Öğretim Yöntemleri

# 6



*Bu ünite de beden eğitimi ve oyunda kullanılan öğretim yöntemlerinden komutla, alıştırma, görevle, iş birliğine dayalı, yönlendirilmiş buluş, katılım ve problem çözme öğretim yöntemleri üzerinde durulmuştur.*

## **Amaçlarımız**

*Bu üniteyi tamamladıktan sonra;*

- 👁️ komutla öğretim yöntemini açıklayabilecek,
- 👁️ alıştırma öğretim yöntemini açıklayabilecek,
- 👁️ görevle öğretim yöntemini açıklayabilecek,
- 👁️ iş birliğine dayalı öğretim yöntemini açıklayabilecek,
- 👁️ katılım yöntemini açıklayabilecek,
- 👁️ yönlendirilmiş buluş öğretim yöntemini açıklayabilecek,
- 👁️ problem çözme öğretim yöntemini açıklayabilecek,
- 👁️ araştırma öğretim yöntemini açıklayabilecek bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.



### Örnek Olay

Ezgi Öğretmen, genç ve mesleğinde başarılı bir öğretmendir. Özel bir anaokulunda çalışan Ezgi Öğretmen, çocuklarla beraber olmaktan ve onları hareket ettirmekten büyük bir keyif almaktadır. Çocuklara daha eğlenceli ve hareketli eğitim ortamları sunmak için anaokulu yöneticilerine, hareket eğitimi derslerini yürütmek istediğini belirtir. Anaokulu yöneticileri, Ezgi Öğretmen'in çocuklar ile olan iletişiminin çok iyi olduğunu ve hareketli ortamlarda çocuklarla birlikte hareket ettiğini düşünerek, bu dersin Ezgi Öğretmen tarafından yürütülmesini uygun görürler.

Ezgi Öğretmen, hareket eğitimi dersine ayrılan sürede düzenli bir hareket programı uygulayabilmek için kendisine, çocukların öncelikle öğrenmesi gereken hareket programlarını hazırlar. Ancak Ezgi Öğretmen, hareket öğretimine başladığında çocuklar arasındaki öğrenme düzeyi farklılıklarını fark eder. Bu durum karşısında derslerinde beklediği istek ortamını yaratamamaktadır. Çünkü ders, bızlı öğrenen çocuklarda can sıkıntısına neden olmaktadır. Hatta çabuk öğrenen çocuk dersin düzenini bozmakta ve Ezgi Öğretmen o çocukların dikkatini derse yoğunlaştırmada zorluk yaşamaktadır. Her geçen gün Ezgi Öğretmen, hareket eğitimi dersinde çocukları giderek daha çok sayıda görmeye başlamakta; sınıf kontrolü ve motivasyonunu kaybetmektedir.

Acaba Ezgi Öğretmen hareket öğretimi dersinde öğretim ortamını düzenlerken ve harekettten harekete geçerken hangi yöntem ve tekniği kullanacağını biliyor muydu?

Ezgi öğretmenin sadece çocuklara hareket ettirmeyi sevmesi, bu dersi vermek için yeterli olabilir miydi?

### Anahtar Kavramlar

- Komutla Öğretim Yöntemi
- Alıştırma Yöntemi
- Görevle Öğretim Yöntemi
- İş Birliğine Dayalı Öğretim Yöntemi
- Katılım Yöntemi
- Yönlendirilmiş Buluş Yöntemi
- Problem Çözme Öğretim Yöntemi
- Araştırma Yöntemi

### İçindekiler

- HAREKET EĞİTİMİNE GENEL BAKIŞ
- HAREKET EĞİTİMİNDE KULLANILAN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ
- KOMUTLA ÖĞRETİM YÖNTEMİ
- ALIŞTIRMA YÖNTEMİ
- GÖREVE ÖĞRETİM YÖNTEMİ
- İŞ BİRLİĞİNE DAYALI ÖĞRETİM YÖNTEMİ
- KATILIM YÖNTEMİ
- YÖNLENDİRİLMİŞ BULUŞ YÖNTEMİ
- PROBLEM ÇÖZME ÖĞRETİM YÖNTEMİ
- ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

## HAREKET EĞİTİMİNE GENEL BAKIŞ

Hareket eğitimi, çocuğun kapsamlı eğitiminin, hareket etkinlikleriyle tamamlandığı bölümdür. Kapsamlı eğitimin amacı, çocuğun tüm gelişim alanlarında bir bütünlük içinde gelişimini hedef aldığı için, beden (hareket) eğitimi programı gelişimsel özellik taşımalıdır. Ancak bunu, gelişim amaçları üzerinde yoğunlaşan yüksek kalitedeki programlar başarabilir. Okulların hareket eğitiminin amacı, bireyi demokratik toplum içinde verimli olarak yaşayabilecek duruma getirmektir. Buna dayanarak, bir eğitimci, hareket eğitiminin bu amaca ulaşmada sağlayabileceği önemli katkıları belirler.

Hareket eğitimi, vücut, zihin eş güdümlü amaçlar üzerinde dururken bilişsel ve duygusal öğrenme alanları üzerinde de durmaktadır. Bu anlamda hareket eğitim programları çocuğun gelişimine tam bir katkı sağlar.

Hareket eğitiminde, hareket kavramlarının öğretimi, öğrenmenin önemli bir yönünü oluşturur. Hareket eğitim programı amaçlarına ulaşabilmek için öğretim yöntemleri etkin bir rol üstlenir. Öğretim yöntemleri, hareket öğretiminde, çocukların davranış kazanmasında ve davranışın devamında öğretmene yardımcı olan temel öğelerdir.

Bu ünite; okulöncesi dönemindeki çocuklar için hareket eğitiminde kullanılan öğretim yöntemlerine yer verilmiştir.

## HAREKET EĞİTİMİNDE KULLANILAN ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Yöntem kavramı, bugüne kadar farklı şekillerde tanımlanmıştır. Söz gelişi, **yöntem**; hedefe ulaşmak için önceden belirlenmiş ya da izlenecek en kısa yoldur. Diğer bir ifade ile, yöntem, bir sorunu çözmek gibi, amaçlara ulaşmak için bilinçli olarak seçilen ve izlenen düzenli yoldur.

Eğitimde yöntem kavramı ele alındığında, öğrencilere yeni davranışları kazandırma işleminin nasıl gerçekleştirileceği konusu karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle her ders için tek bir yöntem değil, çok farklı yöntemlerin kullanılması söz konusu olmaktadır.

Hareket eğitimi ve öğretiminde kullanılan öğretme yöntemleri, çocuklara öğrenme deneyimlerini organize eden ve anlatan yöntemlerdir. Şekil 6.1'de görüldüğü gibi hareket eğitimi ve öğretimi yöntemleri, öğretmen merkezli yaklaşımdan başlar ve çocuk merkezli yaklaşıma doğru yayılır.

Bu dağılımın bir ucundaki yöntemde, kararları öğretmenin vermesi esastır. Dağılımın diğer ucunda ise, karar vermede çocuklar daha etkindir. Bu iki yöntem arasında karar vermede, öğretmenden çocuğa doğru gittikçe artan oranda değişim vardır.

**Yöntem**, bir sorunu çözmek gibi, amaçlara ulaşmak için bilinçli olarak seçilen ve izlenen düzenli yoldur.

### Şekil 6.1

#### Öğretmen Merkezli

Komut - Alıştırma - Görev - İş birliği - Yönlendirilmiş - Problem -Araştırma

#### Çocuk Merkezli

Özelliklerine Göre  
Yöntemlerin  
Dağılımı

Bir genelleme yapmak gerekirse, çocuk merkezli öğretme yöntemi daha fazla zaman alır, fakat bu yöntemin yararı, çocuğun hareket ve diğer alanlarda gelişimi ve olayı anlamaya getirdiği katkı nedeniyle harcanan zamana değer özelliktedir.

Öğretmen merkezli öğretim yöntemlerinden çocuk merkezli öğretim yöntemine doğru dağılımda, yöntemler sıralanırken Şekil 6.1'de görüldüğü gibi, Mosston'a göre iş birliği yöntemi görevle öğretim yönteminden sonra gelmektedir. Nichols ise, bu dağılımda görevle öğretim yöntemini iş birliği yönteminden sonra yerleştirmiştir. Her iki yöntemin, öğretmen ve çocuk merkezli oluşlarından dolayı birbirlerine çok yakın özellikler taşıdığını belirtmek yerinde olur.

## SIRA SİZDE

1

## Okulöncesi dönemi çocukları için hareket eğitiminde yöntem seçimini etkileyen faktörler neler olabilir?

**Yöntem**, özel öğrenme durumuna, öğretilecek olan öğretimin özelliklerine ve dersin amacına göre seçilmelidir.

**Yöntem seçimini etkileyen faktörler;**

- çocuğun yaşı,
- geçmiş öğrenmeleri,
- öğrenme deneyimleri,
- öğretilecek içerik,
- kullanılacak araçların özellikleri ve sayısı,
- çocuk sayısı,
- hareket eğitimine ayrılan zaman ve
- öğretmenin kişiliğidir.

**Okulöncesi dönemde uygulanacak programda öğretmenin yöntem seçiminde aşağıdaki hususlara dikkat etmesi gerekir:**

- Öğrenciyi öğrenmeye hazırlama.
- Ders araçlarını çok iyi bir şekilde öğrenciyi tanıtmak.
- Ders amaçlarını gerçekleştirecek etkinlikleri seçme.
- Çocukların gereksinimlerini karşılayacak etkinliklerde geri bildirimleri düzenleme.
- Çocuklara çalışmalarını sırasında verilecek olan yardımları düzenleme.
- Her dersin bitiriş evresinde dersin anlaşılması için genel bir değerlendirme yapma.

**Yöntem Seçimi**

**Yöntem**, özel öğrenme durumuna, öğretilecek olan öğretimin özelliklerine ve dersin amacına göre seçilmelidir. Yöntem seçimini etkileyen faktörler ise; çocuğun yaşı, geçmiş öğrenmeleri, öğrenme deneyimleri, öğretilecek içerik, kullanılacak araçların özellikleri ve sayısı, çocuk sayısı, hareket eğitimine ayrılan zaman ve öğretmenin kişiliğidir.

Okulöncesi dönem çocuğunu bir günlük hareket eğitimi dersinde öğrenmeye hazırlamada başlangıç evresi önemlidir. Başlangıç evresi, çocukların dikkatini çeken ve güdüleyici özellikte olmalıdır. Çocukların, dersin başında etkin bir şekilde derse katılımını sağlamak için soru sorma, görsel yardımcı araç kullanma ve tartışma gibi tekniklerden yararlanmak gereklidir. Etkili bir öğretim için okulöncesi dönemde uygulanacak programda öğretmenin yöntem seçiminde aşağıdaki hususlara dikkat etmesi gerekir:

- Öğrenciyi öğrenmeye hazırlama.
- Ders araçlarını çok iyi bir şekilde öğrenciyi tanıtmak.
- Ders amaçlarını gerçekleştirecek etkinlikleri seçme.
- Çocukların gereksinimlerini karşılayacak etkinliklerde geri bildirimleri düzenleme.
- Çocuklara çalışmalarını sırasında verilecek olan yardımları düzenleme.
- Her dersin bitiriş evresinde dersin anlaşılması için genel bir değerlendirme yapma.

Bu hususlar, öğretmenin her bir ders için önceden yöntemlerini seçerek, bu noktaları programı içerisine yerleştirmesini zorunlu kılar. Bu anlamda öğretmen sınıftaki çocukların gereksinimlerini belirleme ve uygun öğrenme etkinliklerini seçme becerisini göstermelidir. Bu etkinlikler, mantıksal bir sırada günlük derslere ayrılarak organize edilmelidir.

Okulöncesi dönem çocukları için etkili bir hareket eğitimi dersinde kullanılan öğretim yöntemleri Şekil 6.1'de de görüldüğü gibi, komutla öğretim yöntemi, görevle öğretim yöntemi, alıştırmaya yöntemi, yönlendirilmiş buluş yöntemi, iş birliğine dayalı öğretim yöntemi, problem çözme öğretim yöntemi ve araştırma yöntemidir.

**KOMUTLA ÖĞRETİM YÖNTEMİ**

**Komutla öğretim yöntemi**, hedef davranışı kazandırmak amacıyla yöntemin yapısındaki bütün kararları öğretmenin vermesine ve bu kararların çocuklar tarafından uygulanmasına denir. Her öğretme öğrenme olayında karar veren iki kişi vardır. Karar veren birinci kişi öğretmen, sürece katılan ikinci kişi ise çocuktur. Komutla öğretim yönteminin özelliği ise; yöntemin yapısındaki bütün kararları öğretmenin vermesidir. Hazırlık, uygulama ve değerlendirme bölümlerinde bütün ka-



rarları vermek öğretmenin görevidir. Çocuğun rolü ise uygulamak, takip etmek ve kendisine söyleneni yapmaktır.

Komutla öğretim yönteminde öğretmenin uyarıcısı ile çocuğun tepkisi arasında doğrudan ve anında gerçekleşen bir ilişki vardır. Çocuğun her hareketinden önce, öğretmen tarafından sağlanan bir uyarıcı (komut sinyali) vardır.

Çocuk, öğretmen tarafından gösterilen model doğrultusunda hareket eder. Öğretmen hareketi açıklar, hareketle ilgili komutlar gönderir, her hareketi gösterir. Dolayısıyla da; mekan, duruş, başlama zamanı, hız ve ritim, durma zamanı, süre ve aralık ile ilgili bütün kararlar öğretmen tarafından verilir. Öğretmenin uygulamalı olarak yaptığı açıklamalarda çocuk, kendisine anlatılan ve gösterilen hareketi tüm ayrıntıları ile uygular. Çocuk tarafından hareketin yapılması esnasında öğretmen, çocukların hareketlerini gözlemleyerek düzeltmeler yapar ve beceriyi en iyi şekilde öğrenmelerini sağlar. Öğretmenin kesin kontrolü altındaki hareket, doğru bir şekilde yapıncaya kadar tekrar edilir. Bu esnada öğretmen, çocukların hatalı hareket uygulamasında sözel uyarıcılar kullanır veya tekrar göstererek harekette düzeltme yapar.

**Komutla öğretim yöntemi:**  
Hedef davranışı kazandırmak amacıyla yöntemin yapısındaki bütün kararları öğretmenin verdiği ve bu kararların çocuklar tarafından uygulandığı yöntemdir.

## ÖRNEK

*Öğretmen, dans hareketlerinin öğretiminde temel dans ritimlerini konu olarak seçer ve temel dans ritimlerini öğretmeyi amaçlar. Öğretmen, kendisini çocukların görebilecekleri bir formatta öğrenme alanına yerleştirir. Çocuklara öğrenecekleri konu ile ilgili açıklamalar yapar ve hareketi gösterir. Daha sonra sınıfın düzgün bir grup halinde sıra formatına yerleşmelerini sağlar. Sözel veya işitsel araç yardımı ile öğretimine başlar. "Adım, adım, dön." veya "Koş, koş, dur." gibi komut sözcükleri ile hareketleri uygular. Çocuklara sıra halinde, bir düzen içinde yürümeyi öğretmede de komutla öğretim yöntemi kullanılabilir.*

Öğretmen, yapı ile ilgili bütün kararları verdiğinde ve öğrenci bu kararları takip ettiğinde, aşağıdaki hedeflere ulaşılır.

- Uyarıcıya anında tepki
- Aynılık
- Uyma
- Eş zamanlı performans
- Önceden belirlenmiş bir modele bağlı kalma
- Bir modelin taklit edilmesi
- Tepkinin açıklığı ve doğruluğu
- Törenler, âdetler, kostümler ve dini etkinlikler yoluyla kültürel geleneklerin sürdürülmesi
- Estetik standartların korunması
- Grubun ortak ruhu düşüncesinin yüceltilmesi
- Zaman kullanımında verimlilik
- Güvenlik

## Komut Yönteminin Uygulanması

- Öğretmen ve öğrencilere, öğretmen ve öğrencinin yüz yüze bir ortamda buldukları zaman öğretmen ve/veya öğrenci tarafından çeşitli kararlar verilebileceğini anlatır.
- Bu kararlar, belirli zaman ve belirli bölümlerdeki ilişkinin amacına bağlı olarak, çeşitli şekillerde öğretmen ve öğrenciler arasında dağıtılabilir.

- Bu özel ayarlamalardan biri, öğretmenin görevinin bütün kararları vermek ve öğrencinin görevinin de her kararı takip etmek, uygulamak ve bunlara cevap vermek şeklinde olan bir ilişkidir.
- Bu tip bir ilişkinin amacı (ki bunun adı komut yöntemidir) anında cevap vermektir. Böylece, belirli çalışmalar doğru ve çabuk bir şekilde öğrenilebilir.
- Bu yöntemdeki bir dizi bölüm, bir modelin tekrar edilmesi, performansın açıklığı ve doğruluğu ve eş zamanlı performans gibi amaçların başarılmasını kolaylaştırır.

### Komut Yönteminde Konunun Açıklanması

- Öğretmen bütün çalışmayı, çalışmanın bölümlerini ve terminolojisini gösterir (Buradaki sıra amaca göre değişebilir.). Böylece, performans modelini ortaya koyar.
- Çalışmanın gösterilmesi bir film, video gösterici, resimler veya modele bağlı kalarak çalışmayı uygulayan bir öğrenci yoluyla gerçekleştirilebilir.
- Çalışmanın gösterilmesinin önemi için, örnek gösterilir.
- Öğretmen, çalışmanın anlaşılması için gerekli ayrıntıları açıklar.
- Farklı çalışmalar için gösterme/açıklama süresinde değişiklikler yapmak gerekebilir.

### Komut Yönteminde Destek Bilgilerin Açıklanması

- Öğretmen, bölüme yönelik hazırlık ve komut sinyallerini belirler. Bunlar, konunun farklı yönlerini karşılamak amacıyla bölüm içinde değişebilir.
- Diğer bilgiler konuya bağlı olarak belirlenebilir.

### Komut Yöntemini Değerlendirme

Değerlendirme evresi kararları, öğrencinin çalışma performansı ve öğretmenin kararlarını takip etme görevi ile bağlantılı olarak, öğrenciye dönüt sunar.

Komut yöntemi yaşantısı bir hareket yaşantısıdır. Her çalışmayı yaparken hareketi tekrar tekrar yapmak ve modeli tekrar etmek, bu yöntemin fiziksel gelişime katkıda bulunmasını sağlar. Edilgenlik bu yöntemle bağdaşmaz. Her bölümde etkin katılım için öğrenciler en yüksek düzeyde zaman kullanılır. Öğretmen ise gösterme ve açıklama için en az düzeyde zaman tüketir. Bu yöntemde çalışmaya ayrılan süre oldukça fazladır. Şematik olarak, zaman dağılımı şöyledir:

Şekil 6.2



### Komut Yönteminin Sonuçları

Her yöntem, öğretme davranışını, konu seçimi ve düzenlenmesini etkilediği gibi, öğrenciyi de farklı şekillerde etkiler. Her yöntem, bir grup anlamı beraberinde getirir. Bir bölümde komut yöntemi kullanıldığı zaman da bu yöntem aşağıdakileri beraberinde getirir:

- Konu sabittir. Tek bir standardı yansıtır.
- Konu, anında anımsamalarla ve tekrar edilen performans yoluyla öğrenilir.

- Konu, uyarıcı-tepki işlemiyle taklit edilebilen ve kısa bir sürede öğrenilebilen bölümlere ayrılabilir.
- Konuyu belirlemede uzman olan öğretmendir.
- Anımsama ne kadar hızlı olursa, öğrenci konunun başka bir yönüne geçmede o kadar yeterli olacaktır.
- Bireysel farklılıklara yer yoktur. Belirlenen konunun taklit edilmesi beklenir.
- Sık yapılan taklitler yoluyla, grup çalışmayı aynı şekilde yapabilir.
- Öğrenci hızlı ilerleme gösterecektir.
- Temel performans amacı, modeli uygulamada kişisel sapmaları ortadan kaldırmaktır.

### Komut Yönteminde Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

- Hareketlerin uygulanmasında sınıf eş zamanlı değildir. Öğretmenin bölüm için belirlenen hız ve ritmi gözden geçirmesi gerekir.
- Öğretmen rahatsız edici komut sinyalleri veriyordur. Bir sinyalin sürekli tekrarı bazen sıkıntıya neden olabilir. Öğretmen değişik sinyaller düşünmek zorundadır.
- Aynı çalışmanın aşırı tekrarı sıkıntıya, yorgunluğa veya her ikisine birden neden olabilir.
- Bir veya iki öğrencinin zorluk çekmesinden dolayı bütün sınıfın hareketinin durdurulması, hareketin akışını keser ve sınıfın dikkatini bireylerin yetersizliğine çeker.
- Öğretmen sadece bir noktada duruyordur. Bu bölümde öğretmen bir bölümü yönetirken, sabit bir pozisyonda durmak zorunda değildir. (Saymanın dışında destek-ritm teknikleri kullanarak gezinmek, öğretmene hareketi kesmeden kişisel ve özel dönüt sağlama olanağı sunar.)

### ALİŞTİRMA YÖNTEMİ

**Alıştırma yöntemi**, tek bir hedef davranışı kazandırmak amacıyla kazandırılacak davranışın çokça tekrarlarına yer verilen yöntemdir. Alıştırma yönteminin temel amacı, çocuklara olabildiğince çok alıştırma yapma olanağı sağlamaktır. Alıştırma yöntemi, roller ve alınan kararlar, bireysel farklılıkları göz önüne almama ve az düşünce içerme başta olmak üzere birçok konuda komut yöntemine benzemektedir.

Komut ve alıştırma yöntemi arasındaki en önemli fark zamanın kullanımınıdır. Komut yönteminde her çocuğun tepkisi doğrudan öğretmenin komut sinyaline bağlıdır. Alıştırma yönteminde ise; çocuk her bir alıştırmaya ne zaman başlayacağına, her bir alıştırmının hız ve ritmine karar verir. Çocuklar alıştırmaları çalışırken, öğretmenin çocuklar arasında dolaşmak, bireysel performanslarını gözlemek ve çocuklara özel geri bildirim sağlamak için zamanı vardır.

Alıştırma yönteminde öğretmen ve çocuk arasında gerçekleşen özel bir ilişki söz konusudur. Öğretmen alıştırmayı sunar, çocuklar bunu bir süre uygular, daha sonra da öğretmen çocukların performanslarını gözlemler ve geri bildirim sunar.

**Alıştırma yöntemi:** Tek bir hedef davranışı kazandırmak amacıyla kazandırılacak davranışın çokça tekrarına yer verilen bir yöntemdir.

Alıştırma yönteminde çocuklar alıştırmaları çalışırken, öğretmenin çocuklar arasında dolaşmak, bireysel performanslarını gözlemek ve çocuklara özel geri bildirim sağlamak için zamanı vardır. Öğretmen alıştırmayı sunar, çocuklar bunu bir süre uygular, daha sonra da öğretmen çocukların performanslarını gözlemler ve geri bildirim sunar.

*Öğretmen, top atma ve yakalama becerisine yönelik yaptığı uygulamada topu duvara atma ve duvardan gelen topu çift el yakalama davranışını kazandırmak istiyor. Öğretmen topları çocuklara dağıtmadan önce yapacakları çalışma ile ilgili açıklamaları yapar ve gösterir. Yapma ve gösterme işlemi sırasında tüm çocukları, kendisini görebilecekleri şekilde yerleştirir. Hareket tanımlanması ve gösterişin sona ermesinin ardından tüm öğrencileri güvenli bir düzende duvar karşısına yer-*

### ÖRNEK

*leştirir. Daba sonra öğretmenin verdiği sinyalin ardından çocuklar bir çok kez duvara top atma ve gelen topu yakalama alıştırmalarını gerçekleştirir. Hareketin uygulanması sırasında ritim kontrolü çocuğun kendisine aittir. Çocuklar alıştırmalarını uygularken öğretmen çocukların arasında gezinerek düzeltme yapar ve geri bildirim sunar. Uygulamanın sona ermesine öğretmen karar verir ya da çocuğun karar vermesine olanak tanır.*

Öğretmenin böyle bir uygulamada dikkat etmesi gereken en önemli nokta; eğer alıştırma çocuk tarafından çokça hatalı uygulanıyorsa, alıştırmayı durdurarak, yeniden model olarak alıştırmayı göstermesidir.

### **Yöntemin Yapısı**

- Duruş
- Yer
- Çalışmanın sıralaması
- Başlama zamanı
- Hız ve ritm
- Durma zamanı
- Aralık
- Kıyafet ve görünüm
- Açıklık getirme için başlangıç soruları

### **Alıştırma Yönteminin Uygulanması**

Alıştırma yöntemi uygulama sırasında öğrenciyi karar verme konumuna sokan ilk yöntemdir. Alıştırma yöntemi uygulamalarında yeni bir gerçek ortaya çıkar. Bu uygulamalarda öğrenciler sadece alıştırmayı değil, dokuz kategoride karar verme işlemini de uygulamış olurlar. Bu yöntemde uygulamanın odak noktası değişir. Öğretmen ve öğrenci arasında farklı bir ilişki gelişir. Öğretmen, öğrencinin çalışma anında uygun kararlar vereceği konusunda ona güvenmeyi öğrenir. Öğrenci de çalışmayı yaparken temkinli ve bağımsız kararlar vermeyi öğrenir.

### **Bölümün Açıklanması**

Alıştırma yöntemindeki bir bölüm yeni öğretmen-öğrenci ilişkisinin özünü yansıtmak zorundadır. Burada öğretmen yöntemi tanıtır. Çalışmaları sunar, destek bilgileri verir ve bütün öğrencilere dönüt sağlar. Öğrencilerin görevi, bölümden beklenenleri dinlemek, çalışmanın açıklamasını almak, çalışmaları yaparken dokuz tane karar vermek ve öğretmen tarafından sağlanan dönütü almaktır.

Komut ve alıştırma yönteminin gerçekleri arasındaki asıl farklardan biri zamanın kullanımıdır. Komut yönteminde gördüğümüz gibi, her öğrencinin tepkisi doğrudan öğretmenin komut sinyaline bağlıdır. Alıştırma yönteminde ise, öğrenci her bir çalışmaya ne zaman başlayacağına, her bir çalışmanın hız ve ritmine ve bunun gibi şeylere karar verdikten sonra, kendisine alıştırmayı çalışmak için bir zaman dilimi verilir. Bu zaman boyutu, hem çalışmayı öğrenmek hem de karar vermek için gereklidir. Öğretmen öğrencilerine: “Belirli bir alıştırmayı çalışın.” dediği zaman, öğrenciler dokuz tane karar verecektir. Öğrenciler alıştırmaları çalışırken, öğretmenin gezmek, bireysel performansları gözlemlemek ve öğrencilere özel dönüt sağlamak için zamanı vardır. Alıştırma yöntemindeki uygulamaların bütün konu alanlarına yansıtılması mümkündür.

O halde, bu yöntemin özü, öğretmen ve öğrenci arasında gerçekleşen özel bir ilişkiler zinciridir. Öğretmen alıştırmayı sunar, öğrenci bunu bir süre uygular, daha sonra da öğretmen performansı gözlemler ve dönüt sunar.

## Nasıl Uygulanır?

Bu işlem hazırlık, uygulama ve değerlendirme aşamalarında karar vermeyi içerir.

### Hazırlık Evresi

Komut yönteminde olduğu gibi, hazırlık evresinde öğretmenin görevi bütün kararları vermektir. Aradaki iki büyük fark şudur: Uygulama evresinde kararların devredileceğini bilmek ve bu yöntemin kullanılmasını sağlayan alıştırmalar seçmek.

### Uygulama Evresi

- Öğretmen, öğrencilere yanında durmalarını veya oturmalarını söyleyerek ortamı hazırlar.
- Öğretmen yöntemin amaçlarını açıklar:
  - Her öğrencinin kendi başına ve özel olarak çalışması için süre tanımak.
  - Herkese bireysel ve özel dönüt sağlamak için öğretmene zaman tanımak.
- Öğretmen, öğrencinin görevlerini ve kararların devredilmesini anlatır. Başlangıçta, öğretmen dokuz kararı belirtir. Bu işlem, öğrenciye devredilen belirli kararları açık bir şekilde tanımlar.
- Öğretmen, kendi görevlerini anlatır:
  - Performansları gözlemlemek ve bireysel ve özel dönüt sağlamak.
  - Öğrencilerden gelen sorulara cevap vermek.
- Öğretmen çalışmaları sunar. Öğretmen, iletişimin aşağıdaki parçalarını ve her bir parçanın seçeneklerini bilmek zorundadır.
  - **İçerik:** Her çalışmanın ne yapılacağına yönelik özel bir içeriği vardır.
  - **Tarz:** Her çalışma farklı tarzda sunulabilir: işitsel, görsel, görsel-işitsel veya dokunsal. Öğretmenin belirli bir çalışma için hangi tarzın en uygun olacağına karar vermesi gerekir.
  - **Hareket:** Her tarzın kendi hareket şekli vardır; öğretmen çalışma hakkında konuşma, çalışmayı uygulama veya bu ikisinin bir birleşimini kullanma seçeneğine sahiptir.
  - **Araçlar:** Çalışmalar çeşitli araçlarla sağlanabilir. Film, video veya çalışma yaprağı gibi.
- Bu noktada öğrenciler, görevlerle ve konu çalışmalarıyla ilgili beklentileri bilir. Daha sonra öğretmen uygulamaya yönelik parametreleri ve destek bilgileri açıklar.
- Ortamın hazırlanmasından sonra, öğretmen şunları söyleyebilir: “Sorusu olan var mı?” “Hazır olduğunuzda başlayabilirsiniz.”
- Öğrenci uygulama evresinde kendine devredilen kararları vermeye başlar.
- Öğretmen uygulamanın ilk anlarını gözlemler ve daha sonra öğrencilerle kişisel temaslar kurar.

### Değerlendirme Evresi

- Değerlendirme evresinin amacı, bütün öğrencilere dönüt sağlamaktır.
  - Çalışmanın yapılmasında, karar verme işleminde veya bunların her ikisinde hatası olan öğrencileri mümkün olduğu kadar çabuk belirleyin.
  - Öğrenciye düzeltici dönüt sunun.

#### Alıştırma yönteminin uygulanmasında önemli hususlar:

- Alıştırma yöntemini kullanan öğretmen, alıştırmaya başlamadan önce hareketleri açıklayıp, göstermelidir. Hareket gösterildiği ya da anlatıldığı şekliyle çalışılmalı ve modele bağlı kalınmalıdır.
- Alıştırma yöntemini kullanan öğretmen, çocukların bağımsız olarak yapacakları alıştırmalar ile ilgili bilgi, beceri, tutum, yetenek özelliklerini önceden saptamalıdır.
- Alıştırma yönteminin uygulanabilmesi için çocuklara, hangi konularda karar verme özgürlüğüne sahip oldukları açıklanmalıdır.
- Alıştırma yöntemini uygulayan öğretmen, çocuk düzeyine uygun geri bildirim özenle seçmelidir.

- Düzeltilmiş davranışı doğrulamak için öğrenciyle kalın.
- Bir sonraki öğrenciye geçin.
- Çalışmayı doğru şekilde yapan ve dokuz kararı uygun şekilde veren öğrencilere uğrayın, gözlemleyin ve dönüt sunun.
- Belirli çalışmalar için, sınıftaki her bir öğrenciyi gözlemek iki veya üç gözlem olabilir. Öğrenciler genellikle böyle dönemler için gereken sabrı kazanırlar.
- Dönüt şeklini belirlemede seçeneklerinizi bilin. Düzeltici dönüt, değer dönütü, yansız dönüt kullanılabilir.
- Birebir ilişkinin ve kişisel, özel dönütün önemi, eğitimciler ve araştırmacılar tarafından uzun bir süre araştırılmıştır. Alıştırma yöntemi bu tip bir davranışın oluşmasını sağlar. Öğretmenin bu ilgiyi sağlamak için zamanı vardır.
- Dersin sonunda, kapanış için sınıfı toplayın. Kapanış, dersin bitirilmesi için bir dakikalık bir "tören"dir. Bu, öğrenilen konunun hızlı bir tekrarı, sınıfa sunulan genel bir dönüt veya bir sonraki ders hakkında bir ifade gibi, bir çok şekilde olabilir. Kapanış anı, öğretmen ve öğrencide bir şeyi tamamlama hissi yaratır.

### Alıştırma Yönteminin Sonuçları

- Öğretmen temkinli karar verme gelişimine önem verir.
- Öğretmen dokuz kararın verilmesinde öğrenciye güvenir.
- Öğretmen, hem öğretmenin hem de öğrencinin bir yöntemin değerlerinin ötesine geçebilecekleri düşüncesini kabul eder.
- Öğrenciler alıştırma yaparken dokuz kararı verebilir.
- Öğrenciler, bireyselleşme sürecinde yer alırken, kendi kararlarının yaratacağı sonuçlardan sorumlu tutulabilirler.
- Öğrenciler bağımsız çalışmanın başlangıcını deneyebilirler.

SIRA SİZDE

2

### Komutla öğretim yöntemi ve alıştırma yöntemi arasındaki farklılıklar nelerdir tartışınız?

#### Alıştırma yönteminin uygulanmasında dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:

- Alıştırma yöntemini kullanan öğretmen, alıştırmaya başlamadan önce hareketleri açıklayıp, göstermelidir. Hareket gösterildiği ya da anlatıldığı şekliyle çalışılmalı ve modele bağlı kalınmalıdır.
- Alıştırma yöntemini kullanan öğretmen, çocukların bağımsız olarak yapacakları alıştırmalar ile ilgili bilgi, beceri, tutum, yetenek özelliklerini önceden saptamalıdır.
- Alıştırma yönteminin uygulanabilmesi için çocuklara, hangi konularda karar verme özgürlüğüne sahip oldukları açıklanmalıdır.
- Alıştırma yöntemini uygulayan öğretmen, çocuk düzeyine uygun geri bildirim özenle seçmelidir.

#### Görevle öğretim yöntemi:

Çocukların konu ile ilgili giriş davranışlarına uygun görevleri kendilerinin seçebilmelerine, ilgileri doğrultusunda çalışabilmelerine olanak tanıyan bir yöntemdir.

### GÖREVLE ÖĞRETİM YÖNTEMİ

**Görevle öğretim yöntemi**, çocukların konu ile ilgili giriş davranışlarına uygun görevleri kendilerinin seçebilmelerine, ilgileri doğrultusunda çalışabilmelerine olanak tanıyan bir yöntemdir. Görevle öğretim yönteminde öğretmen, içerik hakkında bilgi verir. Fakat öğrenciler bu yöntemde kendi kendilerine karar vermeliler ve seçtikleri yerlerde istenilen çalışma ortamını bulmalıdırlar. Görevle öğretim yöntemi



minde öğretmen konu ile ilişkili ödevler hazırlar. Hazırlanan ödevler öğrencinin hareketi tam olarak yapabileceği parçalara ayrılmalıdır. Bu etkinlikler, en basitten zora doğru bir yön izlemelidir. Hareketin doğası ve çocukların bulunduğu durum göz önüne alınarak, bütün veya parça halinde öğretim, gerçekleştirilmelidir. Eğer hareket basitse, parçalara ayrıldığında anlamını yitirecekse ve sık tekrarlanan hareketlerden oluşuyorsa, hareket, bütün olarak çocuklara verilmelidir. Görevle öğretim yöntemini kullanan öğretmenin bütün ile parça ilişkisine dikkat etmesi gerekir.

Görevle öğretim yöntemi, üç bölümde uygulanabilir. Her bölümde çocuk, daha çok kendi kendine karar vermeyi öğrenir. Birinci bölümde öğretmen, bir iki bölüme ayrılmış bir görev sunar. Bütün çocuklar, aynı bölüm üzerinde çalışır ve rahat bir şekilde her bir hareketi kendi kontrollerinde gerçekleştirebilir.

İkinci bölümde öğretmen, çocuklara ayrı ayrı görevler verir. Çocukların yeteneklerine veya grup içinde alacakları role göre bu görevlendirmeyi ayarlar.

Üçüncü bölümde ise çocuğa daha çok bağımsızlık tanınır. Çocuk artık tek başına hareket çalışmaları yapmaya başlar. Burada öğrenciye konu içindeki tüm hareketlerin açıklaması yapılır ve uygulaması istenir. Çocuk, görevi tanımlar ve verilen zamanda onu tamamlamaya çalışır. Bu bölümde çocuk sorumluluk almayı öğrenir.

Görevle öğretim yöntemi kalabalık çocuk gruplarında kullanılabilir. Öğretmen bu yöntemde çocukları izleme ve düzeltme yapma olanağına sahiptir. Çocuklar, kendilerini özgür hissedebilirler ve bu yöntemin uygulanmasında disiplin sorunu azalmış olur. Ayrıca çocuklarda öğrenme düzeyinin yükseldiği gözlemlenir.

## ÖRNEK

*Öğretmen, top sürme, duvara top atma ve yakalama davranışlarının kazandırılmasına dönük bir uygulamaya karar verir. Öğretmen, her çocuk için bir top hazırlamıştır. Topların özellikleri birbirinden farklıdır. Kimi toplar atma ve yakalamaya uygun, kimileri ise sürmeye uygundur. Topları öğrenciye dağıtmadan önce öğretmen, top sürmeye; topu duvara atma ve yakalamaya dönük gösterme işlemini gerçekleştirir ve yapılacak olan uygulamalara ilişkin dikkat etmesi gereken önemli noktaları anlatır. Anlatma ve gösterme işlemi sona erdikten sonra tüm çocuklar, salonda veya okul bahçesinde dağınık düzende yerleştirilir ve tüm çocuklardan yapmak istedikleri etkinlik türünü seçmeleri istenir. Daha sonra etkinlik türüne göre çocuklara topları dağıtılır. Çocuk, yapmak istediği etkinliğe dönük uygulamaya başlar.*

Öğretmen, hareketleri çalışan çocuklar arasında gezinerek düzeltme yapar ve çocuklarla birebir iletişimde bulunma olanağı elde eder. Çocuk, harekete başlama, hareketin ritmi ve hareketi bitirmede karar vericidir. Bu yöntemin örnekteki uygulamasında öğretmen çocukları iyi gözlemlemeli ve davranışın kazanıldığı kararını verdiğiğinde farklı alıştırmaya türlerine geçmelidir.

**Görevle öğretim yönteminde hangi nedenle disiplin sorunları azalır ve öğrenmenin yükseldiği gözlenir?**



SIRA SİZDE

3

**Görevle öğretim yönteminin uygulanmasında dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:**

- Görevle öğretim yönteminde öğretmen, her çocuk için kaynaklar sağlamalıdır. Öğretmen, ayrıca poster, film, video gibi görsel kaynaklar kullanarak çocuklar öğrenmeye yönlendirilmeli ve aynı zamanda cesaretlendirilmelidir.

### Görevle öğretim yönteminin uygulanmasında önemli hususlar:

- Öğretmen, her çocuk için kaynaklar sağlamalıdır. Öğretmen, ayrıca poster, film, video gibi görsel kaynaklar kullanarak çocukları öğrenmeye yönlendirilmeli ve aynı zamanda cesaretlendirilmelidir.
- Öğretmen, görev verirken görevle ilişkili, açıklayıcı resimleri çocuklara göstermelidir.
- Öğretmen görev verirken uygulama alanında mutlaka güvenlik önlemini almalıdır.
- Öğretmen, sınıf organizasyonunu ve zamanı çok iyi ayarlamalıdır.
- Öğretmen çocuğa vermiş olduğu görevlerde bazı sorunları çözücü alıştırmalar buldurmalı ve öğrenci sorun çözmeyi de öğrenmelidir.

**İş birliğine dayalı öğretim yöntemi:** Hedef davranışın kazandırılmasında çocukların karar verme sürecine aktif katılmalarını ve birbirlerini değerlendirme olanağı elde etmelerini sağlayan yöntemdir. Çocuğun değerlendirme sürecindeki rolü, hata düzeltme ve doğru hareketle ilgili pekiştirme yapmaktır. Ancak çocuğun hareket değerlendirmesi öğretmenin sorumluluğunda olan yöntemdir.

İş birliğine dayalı öğretim yönteminin amacı, çocuklar arasında hoşgörü ve iletişimi sağlamaktır. Çocukların birbirini izlemeleri, gözlem yapmaları için öğretim ortamını düzenlemek öğretmenin görevidir. Öğretmen, çocukların gözlemleri sırasında dürüst bir ortam yaratmaya dikkat etmelidir.

- Görevle öğretim yöntemini kullanan öğretmen, görev verirken görevle ilişkili, açıklayıcı resimleri çocuklara göstermelidir.
- Görevle öğretim yöntemini kullanan öğretmen, görev verirken uygulama alanında mutlaka güvenlik önlemini almalıdır.
- Görevle öğretim yöntemini kullanan öğretmen, sınıf organizasyonunu ve zamanı çok iyi ayarlamalıdır.
- Görevle öğretim yöntemini kullanan öğretmen, çocuğa vermiş olduğu görevlerde bazı sorunları çözücü alıştırmalar buldurmalı ve öğrenci sorun çözmeyi de öğrenmelidir .

## İŞ BİRLİĞİNE DAYALI ÖĞRETİM YÖNTEMİ

**İş birliğine dayalı öğretim yöntemi,** çocuklara karar verme sürecine aktif katılma ve birbirlerini değerlendirme olanağı sağlar. Çocuğun değerlendirme sürecindeki rolü, hata düzeltme ve doğru hareketle ilgili pekiştirme yapmaktır. Ancak çocuğun hareket öğretimindeki gelişiminin değerlendirmesi öğretmenin sorumluluğundadır.

İş birliğine dayalı öğretim yönteminin amacı, çocuklar arasında hoşgörü ve iletişimi sağlamaktır. Çocukların birbirini izlemeleri, gözlem yapmaları için öğretim ortamını düzenlemek öğretmenin görevidir. İş birliğine dayalı öğretim yöntemini hareket öğretiminde kullanan öğretmen, çocukların gözlemleri sırasında dürüst bir ortam yaratmaya dikkat etmelidir. Uygulama sırasında diğer önemli nokta ise tüm çocuklara gözlem yapma olanağının sağlanmasıdır. Bu yöntemde, hareketlerin sürekli izlenmesi, anında düzeltilmesi ve doğru hareketlerin pekiştirilmesinin hareket gelişimi üzerinde önemli bir etkisi vardır. Öğrenme ortamında öğrenciler birbirlerine bağımlı olduklarından sınıfta sosyal ortamın gelişmesi olanaklıdır. Aynı zamanda çocuklar arasında sabır, saygı, hoşgörü, iletişim ve sorumluluk gibi özelliklerin kazanılması da söz konusudur.

İş birliğine dayalı öğretim yöntemi, çocukların etkin katılımı ile zihinsel gelişiminin kazanılmasına olanak sağlar. Sosyal ve duygusal gelişim ise en yüksek düzeydedir.

İş birliğine dayalı öğretim yönteminde öğretmen, çocuklara hangi hareketi yapacaklarını anlatır ve gerekiyorsa hareketi gösterir. Çocukların hareketin ayrıntısında sorun yaşamamaları için öğrenme ortamına hareket ile ilgili büyük resimler, şekiller veya poster asabilir. Çocukları gruplara ayırarak, uygulayıcılara hareketi nasıl gerçekleştireceklerini, nerede ne yapmaları gerektiğini söyler. Gözlem yapan öğrencilere ise hareketin hangi bölümlerine dikkat etmeleri konusunda hatırlatmalar yapar. Çocuklar artık rollerinin neler olduğunun farkındadır. Bu ayrıntılı açıklamanın ardından ders başlatılabilir.

Uygulayıcı rolündeki çocuklar hareketleri yapar, gözlemci rolündeki çocuklar, hareketle ilgili düzeltmeleri sözlü uyarılar ile gerçekleştirir. Hareket tekrarına, öğretmen tarafından karar verilir. Öğretmen, çocukların bu bağımsız uygulamalarında sürekli gözlem yapar ve çocuklar arasında olumsuzluk yaşanmasını engeller. Belirli bir süre veya tekrardan sonra roller değiştirilerek derse devam edilir.

## ÖRNEK

*Öğretmen, jimnastikte yer alan hayvan yürüyüşlerini öğretmeyi amaçlamaktadır. Hayvan yürüyüşlerinden yengeç yürüyüşü ve fok balığı yürüyüşünü iş birliğine dayalı öğretim yöntemi ile öğretmek için çocukların tümünü kendisini görebilecekleri bir formata yerleştirir. Öğretmen, yengeç yürüyüşünü birinci konu olarak seçer. Çocuklara yengeç yürüyüşünü anlatır ve gösterir. Çocuklara geçmiş hareket*

eğitimi dersinde bu konuyu işlediklerini hatırlatır. Yengeç yürüyüşünde kol, bacak ve gövde duruşları hakkında ayrıntılı açıklama yapar, dikkat edilmesi gereken noktaları hatırlatır. Daha sonra öğretmen sınıfı gruplara ayırarak çocukların rol dağılımını gerçekleştirir. Çocuk, hangi rolü üstlendiyse o rolün gereğini yerine getirir.

Hareketin uygulanması sırasında öğretmen gözlemci ve uygulayıcı arasındaki iletişimi sürekli kontrol eder, gerekirse gözlemci rolündeki çocuğa uyarı verir.

**İş birliğine dayalı öğretim yöntemi çocukların hangi özelliklerinin kazanılmasında etkilidir?**



SIRA SİZDE

4

## İş Birliğine Dayalı Öğretim Yönteminin Yararları

İş birliğine dayalı öğrenmenin yararlarını şöyle sıralayabiliriz

- İş birliğine dayalı öğrenme, öğrencilerin öğrenmeye güdülenmelerini ve dikkatlerini sürdürmelerine yardım eder.
- Özellikle, iş birliğine dayalı öğrenme, düşük yetenekli öğrencilere problem çözme ve üst düzey düşünme becerilerinin kazandırılmasında etkilidir.
- Öğrencilerin, dünyayı diğer insanların bakış açısından görmelerini sağlar. Bu sayede öğrenciler, empati kurma becerilerini kazanırlar.
- İş birliğine dayalı öğrenme, bir gruptaki bireylerin birbirlerinden öğrenmelerine fırsat tanır.
- İş birliğine dayalı öğrenme ile öğrenciler başkalarının fikirlerine saygılı olmayı, birlikte tartışmayı ve hoşgörülü olmayı öğrenirler.
- Öğrencilerin öğrenme sırasında yaşlılarıyla etkileşimde bulunması, öğrencilere zevk vermekte ve böylece sınıf ortamı öğrenciler için eğlenceli bir hâle gelmektedir.
- İş birliğine dayalı öğrenme, gruptaki her bireyin katkısını gerektirdiğinden, bireylerin öz saygı ve öz yeterlik duygularının gelişmesine yardım eder. Öğrencilerin kendilerine olan güveni artar.
- Öğrencilerin hata yapma korkusunu ve kaygı düzeyini en az seviyeye düşürerek öğretme-öğrenme sürecine etkin ve verimli katılımlarını sağlar.
- Öğretmen, öğrencilerin takıldıkları yerde onlara yardımcı olmakta ve dolaşısıyla öğrencilerin öğrenme eksikliklerinin anında giderilmesine de fırsat tanımaktadır.
- İş birliğine dayalı öğrenme, öğrencilerin okula karşı olumlu tutum geliştirmelerini sağlar.

## KATILIM YÖNTEMİ

### Katılım Anlayışı

İlk üç yöntemin ortak bir özelliği vardır: Çalışmaların düzenlenmesi. Her çalışma, öğretmen tarafından belirlenen tek bir standardı yansıtır. Öğrencinin işi, bu düzeyi gerçekleştirmektir

**Katılım yöntemi**, çalışmaların düzenlenmesine, aynı çalışmada çeşitli performans düzeyleri gibi farklı bir anlayış getirir. Bu, öğrencilere, kişinin hangi performans düzeyleri gibi farklı bir anlayış getirir. Bu öğrencilere, kişinin hangi performans düzeyinde başlayacağı gibi, önceki yöntemlerde vermeyecekleri önemli bir kararı verir.

**Katılım yöntemi**, çalışmaların düzenlenmesine, aynı çalışmada çeşitli performans düzeyleri gibi farklı bir anlayış getirmektedir.

Aşağıdaki yaşantı, katılım anlayışını açıklayacaktır:

Yerden yaklaşık 80 cm yükseklikte bir ip tutun ve öğrencilerinize birkaç adım atarak üstünden geçmelerini söyleyin. Yüksek olasılıkla, hepsi ipin üstünden geçecektir. İpi birkaç cm daha yükseltin ve sınıfa tekrar ipin üstünden geçmelerini söyleyin. Yüksek olasılıkla, hepsi ipin üstünden geçecek ve başarılı olacaklardır. İpin yüksekliği arttıkça, beklenen olay gerçekleşecektir. Takip eden her yükseklikte bir, iki veya daha fazla öğrenci ipin üstünden geçemeyecektir. Bu öğrenciler yaşantının dışında bırakılırlar. İpi yükseltmeye devam ettikçe, başarılı katılımcıların sayısı, eninde sonunda bire düşecek veya hiç öğrenci kalmayacaktır!

Konunun bu özel düzenlemesi -bu örnekte, yatay ipin üstünden atlamak- çalışmanın tek standart planını yansıtır. Bu yaşantıya katılan bütün öğrencilere, her seferinde aynı yükseklikten atlamaları söylendi. Bu durum her seferinde dışarıda bırakma işlemiyle sonuçlandı.

Eğer bir bölümün hedefi insanları dışarıda bırakmaksa, bu düzenleme uygundur. Katılımcıları dışarıda bırakma hedefi her seferinde gerçekleşecektir. Bu hedefin, yarışçı yüksek atlamada olduğu gibi kabul edilebilir olduğu ve istenildiği durumlar vardır.

Bölümün amacı bütün katılımcıların dahil edilmesi ise, bu amaca nasıl ulaşılır? Dışarıda bırakmaktan katılıma geçiş yapmak için, çalışma programında yapılması gereken ayarlamalar ve değişiklikler nelerdir?

Bir seçenek sunabilir misiniz? Aynı çalışmada her öğrenciye başarılı katılım fırsatını nasıl verirsiniz?

Aslında birkaç çözüm vardır. Bunun en kısa, belki de en etkileyici yolu ipe eğim vermektir. İpin bir ucunu yer düzeyinde, diğer ucunu da yaklaşık olarak omuz düzeyinizde tutun. Şimdi, bir kez daha öğrencilerinize ipin üstünden atlamalarını söyleyin. Fazladan hiçbir kelime kullanmadan, eğimli ipin üstünden atlamalarını söyleyin. Her seferinde öğrenciler ip boyunca yayılacak ve değişik yüksekliklerden atlayacaktır.

Herkes başarılı olacaktır. Herkes katılmış olacaktır. Bu bölümde amaç ve hareket uyumludur; çünkü eğimli ip düzenlemesi, katılım ortamları yaratma amacını karşılamıştır.

## Katılım Yönteminin Amaçları

Bu yöntemin amaçlarının yaratmak istedikleri:

- Öğrencilerin katılımı
- Bireysel farklılıklara dayalı bir ortam
- Kişinin beceri seviyesinde harekete başlama fırsatı
- Kişinin amaçladığı ile performans gerçeği arasındaki bağlantıyı görmeyi öğrenmesi
- Önceki stillerinkinden daha ileri bir bireyselleşme; çünkü her alıştırmada alternatif düzeyler içinde seçenekler vardır.

SIRA SİZDE

5

“Katılım Yöntemi Amaçları”nın yaratmak istediği sonuçlar nelerdir?

## Katılım Yönteminin Uygulanması

Bu bölümün başında yer alan katılım yönteminin açıklaması ve bölüm açıklaması, size uygun bölümler hakkında bir fikir vermiştir. Bu yöntemi sınıflarınızda uygularken gerçekleşecek olaylar dizisini özetleyelim.

## Hazırlık Evresi

- Bu evredeki bütün kararları öğretmen verir. Yeni bir sınıfa bu yöntemi tanıtmak için, öğretmen “yöntemin anlayışıyla ilgili bir sunuş” hazırlar; akışını, uygun soruları, ifadeleri ve ipin kullanımını tekrar eder. Daha sonraki bölümlerde bu hazırlığa gerek kalmayacaktır. Anlayışın sunulduğu genellikle etkili olduğu için, öğrencilerin onu tekrar görmesine ve duymasına gerek kalmaz. Sadece uygulamaya gereksinimleri vardır.
- Öğretmen belirlenen çalışmalar için “özel program” hazırlar.

## Uygulama Evresi

- Anlayışı sunarak ortamı hazırlayın. Bu, söyleyerek veya öğrencileri eğimli ip anlayışını bulmalarına yönlendirecek sorular sorarak yapılabilir.
- Yöntemin asıl amacını bildirin. Çalışmaların yapılması için sınırlar sunarak, bütün öğrencileri çalışmaya dahil etmek.
- Öğrencinin görevlerini açıklayın:
  - Seçenekleri gözden geçirmek
  - Performans için bir başlama düzeyi seçmek
  - Çalışmayı yapmak
  - Kendi performansını ölçütlere göre değerlendirmek
  - Başka bir düzeyin istenip istenmediğine veya uygun olup olmadığına karar vermek
- Öğretmenin görevlerini açıklayın:
  - Öğrencinin sorunlarını cevaplamak
  - Öğrenciyle iletişime girmek
- Destek bilgileri açıklayın ve gerekli parametreleri belirleyin.
- Bu noktada, sınıf dağılabilir ve bireysel görevlerini uygulamaya başlayabilir.

## Değerlendirme Evresi

- Öğrenciler ölçüt çizelgesini kullanarak performanslarını değerlendireceklerdir.
- Bir süre için sınıfınıza bakın ve her öğrenciyle özel iletişim kurarak ve görevleri ile ilgili dönüt sunarak gezin.

## Yöntemin Yararları

- Öncelikle, bu yöntemin kullanılması, öğretmenin felsefi açıdan katılım anlayışını kabul ettiğini gösterir.
- Öğretmen, planların bazılarını dışarıda bırakmaya, bazılarını da katılıma yönelik olarak hazırlarken, karşıt olmama düşüncesi anlayışını genişletebilir.
- Ortamların, öğrencinin amaç ile gerçek arasındaki ilişkiyi denemesine yönelik olarak düzenlenmesi anlamına gelir.
- Öğrenci, amaç ile gerçek arasındaki farkı azaltmayı öğrenme fırsatına sahiptir.
- Diğerlerinden daha fazla veya daha az yapmanın kabul edilir olması anlamına gelir; bu, diğerlerinin ne yapabildiğinin değil, benim ne yapabildiğimin ölçüsüdür. Bölümlerdeki rekabet, diğerlerine karşı verilen değil, kişinin kendisine ve kendi standartlarına, becerilerine, amaçlarına karşı verdiği rekabettir.
- Son üç nokta, benlik kavramının gözden geçirilmesini sağlayan önemli faktörlerdir. Bu benlik kavramı, öğretmenin, çalışmanın uygulanmasında öğrencinin nerede olması gerektiği ile ilgili kararından bağımsız bir duygusal özgürlük içerir.

**Yönlendirilmiş buluş yöntemi:** Çocukta düşünme becerisini geliştiren bir yöntemdir. Bu yöntemde, öğrenmede öğretmen hareketleri belirler ve düzenler, çocukların, hareketleri uygularken kendilerine ait olarak bireysel karar vermelerine fırsat verir.

## YÖNLENDİRİLMİŞ BULUŞ YÖNTEMİ

**Yönlendirilmiş buluş yöntemi,** çocukta düşünme becerisini geliştiren bir yöntem olarak tanımlanabilir. Yönlendirilmiş buluş yönteminde öğrenmede öğretmen hareketleri belirler ve düzenler. Çocuklar ise yapılacak olan çalışma içerisinde nasıl hareket edecekleri konusunda kendileri karar verirler. Çocukların dikkatleri özel bir harekete odaklanır ve hareketin doğasından dolayı tüm grup benzer hareketi yapmaya çalışır. Yönlendirilmiş buluş yöntemini öğretmenler, genellikle çocukların en uygun hareketi keşfetmeleri gerektiğinde kullanır. Bu yaklaşım biçiminde öğretmen, çocuğun, en iyi hareketi kendisinin keşfetmesinde yardımcı olur; bundan dolayı çocuklar çok iyi öğrenirler ve belirli hareketlerin neden diğerlerinden daha önemli olduğunu anlarlar. Çocuk çalışmalarını yaparken öğretmen, çocukların neler yapmaları gerektiği konusunda yönlendiricidir. Çocuk belirli çalışma basamaklarından geçtikten sonra hareketi nasıl yapacağını öğrenir. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta çocuğun öğretmen tarafından sürekli konuşulmasıdır. Bu sayede çocuk hareketi anlamlandırabilir.

Yönlendirilmiş buluş yöntemi, öğretim yöntemleri içinde yüksek derecede düşünme gerektirir. Bu yaklaşımda çocuk hareketi deneylerle öğrenme olanağı yakalar ve böylece hareketi diğer hareketlerle karşılaştırabilir.

### ÖRNEK

*Öğretmen, öne doğru çift ayak sıçrama ve ileri sıçrama hareketlerini kazandırmayı amaçlamaktadır. Bu davranışı kazandırmak için buluş yöntemi kullanılacaktır. Öğretmen, hareketi tanımlar ve tanımlamanın ardından bir model olarak hareketi sergiler, ancak hareket hakkında çok fazla ayrıntı vermez. Daha sonra çocuklar dağınık düzende yerleştirilerek her çocuğun sıçrama alıştırmalarını bir minder üzerinde yapması sağlanır. Hareket, duruş pozisyonuyla başlar ve minder üzerinde belli bir uzaklığa sıçranır. Sıçramanın ardından her çocuğa ne kadar sıçradıkları sorularak, çocukların yanıt vermesi beklenir.*

Birinci soru çocukların sıçramadaki uçuş pozisyonunu kavramalarına yardımcı olur. “Çeşitli şekillerde (çift ayak ve ileri sıçrama) minder üzerinde sıçramayı deneyin. Vücut başlangıç pozisyonunda bacaklardan çok az önde olmalıdır. Hangi pozisyonun en iyi olduğunu bulmaya çalışın.” şeklinde bir soru çocukların denge ile ilgili keşfetme becerilerini artırır. Çünkü çocuğun vücudu öne çok fazla gelirse, bu erken düşme yaratır. Vücudun dik tutulması ise çocuğun ileri uçuşmasını engeller ve çocuk mesafe kat edemez. Sorulan bu soru ile çocuğun denge anlayışı kazanmasına yardımcı olunur. Çocukların sorulan bu sorunun ardından verdikleri yanıtlarda denge veya uçuş becerilerine ilişkin sözel ifadeler kullanmaları beklenmemeli, çocuğun “Dik durursam ilerleyemiyorum.” ya da “Vücudum öne gelince çabuk düşünüyorum.” gibi ifadeleri doğru kabul edilmelidir. Çünkü çocuk ilerleyen dönemde bu ifadelerinin aslında denge ve uçuş becerisine ilişkin olduğunu kavrayacaktır.

### ÖRNEK

*“Sıçramaya başladığımda ayakların hangi pozisyonu aldığında daha iyi uçuşu gerçekleştirebiliyorsun?” şeklinde sorulan bir sorunun ardından çocuk hareketi göstererek bunu tanımlayabilir.*

*Üçüncü hareket ellerin en iyi kullanımını öğrenme hareketidir. “Ellerini çeşitli şekilde kullanmayı dene, hangi hareketle daha uzağa atlıyorsun? Bunu bulmaya çalış.” Dördüncü hareket vücudunun aldığı pozisyon üzerine odaklanır. “Yukarı,*



*sağa ve sola doğru sıçramayı dene. Şimdi ayak bileklerini hafifçe bükerek ileri doğru sıçramayı dene. Hangi pozisyonda daha iyi sıçradın?” gibi uygulamalarla çocuğun sıçramaya dönük davranışları kazanması sağlanırken, çocuk artık hareketi hem tanımlayan hem de uygulayan bir birey haline döndürür.*

Yukarıdaki örnekten anlaşılacağı gibi bu yöntemde önemli olan en etkili hareketin hangisi olduğu öğretmen tarafından doğrudan gösterilmemeli, çocuğun kendisinin hareketi keşfetmesine olanak tanınmalıdır.

Yönlendirilmiş buluş yöntemi kullanılırken dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

- Yönlendirilmiş buluş yönteminde öğretmen sık sık geri bildirim kullanmalıdır.
- Yönlendirilmiş buluş yönteminde öğretmen sabır ve kabul etme yaklaşımı göstermelidir. Öğretmenin, çocukların gereksinimlerini çok iyi gözlemleyerek onların gereksinimlerine göre çalışmalar vermesi gerekmektedir.
- Yönlendirilmiş buluş yönteminde öğretmen, her soru için ipucu kullanmalıdır. Ek sorular ile çocukların öğrenmesine olanak tanınmalıdır.

#### **Yönlendirilmiş buluş yöntemi kullanımında önemli noktalar:**

- Öğretmen sık sık geri bildirim kullanmalıdır.
- Öğretmen sabır ve kabul etme yaklaşımı göstermelidir. Öğretmenin, çocukların gereksinimlerini çok iyi gözlemleyerek onların gereksinimlerine göre çalışmalar vermesi gerekmektedir.
- Öğretmen her soru için ipucu kullanmalıdır. Ek sorular ile çocukların öğrenmesine olanak tanınmalıdır.

## **PROBLEM ÇÖZME ÖĞRETİM YÖNTEMİ**

Problem çözme öğretim yönteminde ve yönlendirilmiş buluş yönteminde öğretme yaklaşımları keşfetmeye dayalıdır. Ancak yönlendirilmiş buluş yönteminde bir çözüm yolu olmasına karşın, problem çözme öğretim yöntemi değişik çözümler üretebilir.

Problem çözme öğretim yönteminde öğretmen, çocuklardan hareket denemeleri yapmalarını ister; bu çalışmalarda alan kullanımı, izlenecek hareket yönleri veya yapılması gereken birkaç temel hareket gibi belli sınırlamalar getirebilir. Çocuklar, sonuca ulaşabilmek için bulabildikleri kadar sonuçlar bulabilirler. Sonuç getiren her hareket çözüm olarak kabul edilir. Öğretmen burada da çocuklara kaynak olmalı ve gerektiğinde yardımcı olmalıdır.

#### **Problem çözme öğretim yöntemi:**

Bu öğretim yönteminde yönlendirilmiş buluş yönteminde olduğu gibi öğretme yaklaşımları keşfetmeye dayalıdır. Ancak yönlendirilmiş buluş yönteminde bir çözüm yolu olmasına karşın, problem çözme öğretim yöntemi değişik çözümler üretebilen yöntemdir.

*Öğretmen, çocukların açık alanda değişik şekillerde, yönlerde koşma becerisini kazanmalarını amaçlamaktadır ve bu uygulama içerisinde problem çözme yöntemini kullanacaktır. Öğretmen, koşu alanını belirli işaret levhalarıyla sınırlandırarak bir genel alan oluşturur. Çocuklara bu alan içerisinde uygulama yaparken birbirlerine çarpmamaları yönünde bir uyarı yaparak çocuklarda kişisel alan oluşumu sağlar. Öğretmen, uygulamaya geçmeden çocuklara bu alan içerisinde nasıl ve hangi yönlere koşabileceklerine dair bir soru sorarak, çocukların tümünden birden fazla çözüm önerisi alır. Öğretmen, çocukların sunmuş oldukları çözümleri kabul ederek, bir sinyal verir ve çocukların bu çözümleri uygulamada göstermelerini ister.*

## **ÖRNEK**

Koşu hareketinin gerçekleşmesi sırasında birden çok sinyalin kullanılması, çocuğun her yeni durumda farklı bir keşif yapmasını sağlar. Öğretmenin, hareketi sonlandırmasının ardından çocuklara, her sinyalde hangi yönleri kullandıklarını sorması çocuğun, hareketlerine ilişkin değerlendirme yapmasına yardımcı olur. Böylece çocuklar birbirleri arasındaki farklı uygulamaları görerek keşfetme becerilerini genişletirler. Öğretmenin, “Başka ne yapabiliriz?” şeklinde bir soru sorması, çocukların yaptıkları çözümlerin dışında başka çözümler bulmaları konusunda yardımcı olacaktır. Öğretmen bu yöntemi uygularken sabırlı olmalıdır çünkü ço-

### Problem çözme öğretim yönteminin kullanımında önemli hususlar:

- Bir sorun veya soru ile çocuklar bilişsel uyumsuzluk durumuna geçirilir. Çocuklarda çözüm arama gereksinimi yaratılır. Çocukların birçok farklı yanıtı araması için ortam düzenlenir.
- Hareket eğitimi ortamında koşma, yürüme ve sıçrama gibi temel becerilerin öğretiminde çocukların vücut hareketlerini ifade etme becerisi geliştirilir, vücut hareketleri ile ifade yollarında çeşitlilik göstermesine olanak sağlanır.
- Amaç çocuklara ayrıntılı bir şekilde anlatıldıktan sonra çocukların soruna yönelik çözümler üretmesine olanak tanınır, gerekli zaman çocuklara verilir. Bireysel çalışma ortamında öğretmen gözlem yapar. Gerekliğinde geribildirim sunar.
- Amaç, çocuğun kendi hareketlerini oluşturma kapasitesini, öğretmenin standartlarından ve değerlerinden bağımsız bir şekilde geliştirmektir.
- Öğretmen, çok iyi programlama yaparak çocukların ilgisini dersin üzerine çeker.

çocukların çözüm üretebilmek ve düşünebilmek için zamana ihtiyaçları vardır. Problem çözme öğretim yönteminin farklı bir uygulamasına örnek verecek olursak; dans etkinlikleri belirli kurallar çerçevesinde çalışmaya başlanır. Ancak alan kullanımını çalışmalarına gelindiğinde, çocuklara alan kullanımı ile ilgili çeşitli olasılıkların neler olduğu tarzında bir soru sorularak, çocuklardan çözümler alınarak uygulamaya geçilebilir.

### Problem çözme öğretim yönteminin kullanımında dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:

- Problem çözme yönteminde, bir sorun veya soru sunumu ile çocuklar bilişsel uyumsuzluk durumuna geçirilir. Buna bağlı olarak çocuklarda çözüm arama gereksinimi yaratılmalıdır. Çocukların birçok farklı yanıtı araması için ortam düzenlenmelidir.
- Problem çözme öğretim yöntemi, hareket eğitimi ortamında koşma, yürüme ve sıçrama gibi temel becerilerin öğretiminde, çocukların vücut hareketlerini ifade etme becerisini geliştirmeli ve vücut hareketleri ile ifade yollarında çeşitlilik göstermesine olanak sağlamalıdır.
- Öğretmen, problemi çocukların anlayabileceği bir şekilde sunmalıdır. Amaç çocuklara ayrıntılı bir şekilde anlatıldıktan sonra çocukların soruna yönelik çözümler üretmesine olanak tanınmalı ve gerekli zaman çocuklara verilmelidir. Bireysel çalışma ortamı yarattığı için öğretmen iyi gözlem yapmalıdır. Gerekliğinde yansız bir şekilde geribildirim sunmalıdır.
- Problem çözme öğretim yönteminde amacın, çocuğun kendi hareketlerini oluşturma kapasitesini, öğretmenin standartlarından ve değerlerinden bağımsız bir şekilde geliştirmek olduğu gerçeği asla unutulmamalıdır.
- Problem çözme öğretim yöntemini kullanan öğretmen, çok iyi programlama yaparak çocukların ilgisini mutlaka dersin üzerine çekmelidir.

Problem çözme öğretim yönteminin diğer yöntemler içinde özel bir yeri vardır. Çünkü çocuk, konu çerçevesinde bulma ve seçenekler yaratma işine ilk kez girer. Şimdiye kadar konuya yönelik belirli çalışmalar ile ilgili kararları öğretmen vermişti, çocuğun görevi ise taklit etme ve uygulamak ya da belirli amacı keşfetmektir. Problem çözme öğretim yönteminde ise çocuk, seçilen konuya yönelik belirli çalışmalarla ilgili kararlar verir. Bu yöntem ile çocukların çeşitlilik içinde uğraşması sağlanır ve bilinenin ötesine geçmeye davet edilir.

### Araştırma yöntemi hareket eğitimi ve öğretiminde nasıl kullanılır?

## ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

**Araştırma yöntemi:** Çocuk merkezli olan bu yöntem çocukların, güvenlik sınırları içerisinde istedikleri gibi özgürce hareket etmelerine olanak sağlar. Araştırma yöntemi, problem çözme öğretim yöntemine yakın özelliktedir ancak çocukların, hareketleri daha yöntemdir.

**Araştırma yöntemi** tamamıyla çocuk merkezlidir. Bu yöntemde hareket etme görevi çocukların, güvenlik sınırları içerisinde istedikleri gibi özgürce hareket etmelerine olanak sağlar.

Araştırma yöntemi problem çözme öğretim yöntemine yakın özelliktedir, ancak çocuklar hareketleri daha çok öğretmenin yönlendirmesiyle keşfederler.

Araştırma yöntemi, kavram, düşünce, yeni araç kullanımında ve bilgiyi açığa çıkaran hareketlerde uygulanır. Araştırma yöntemi hareket eğitimi dersini ilk defa alan öğrenciler için yararlıdır. Çocukların, kendi hareket kapasitelerini öğrenmelerine ve keşfetmelerine yardımcı olur. Öğretmen bu yöntemi kullanırken çeşitli sorular sorarak çocukların keşfetmelerine yardımcı olur.

**ÖRNEK**

Öğretmen öğrencilerine “Jimnastik sırası üzerinde kaç şekilde hareket edebilirsiniz?” sorusunu sorar. Jimnastik sırası üzerinde hareket edebilmeleri için “dene” diyerek onları yönlendirir.

Araştırma yönteminde en önemli nokta, öğretmenin yönlendirici olması ve ilerlenmesi gerektiğinde yeni hareket önerileri getirerek dersi verimli hale dönüştürebilmesidir. İkinci önemli nokta ise, çocukların, hareketleri başkalarıyla birlikte yardımlaşarak çalışmalarına olanak tanımaktır.

**Araştırma yönteminin kullanımında dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:**

- Araştırma yöntemini kullanan öğretmen, çocukların düşünmesini sağlayacak görsel araçlar seçmelidir.
- Öğretmen, seçilen görsel araçları ders başlamadan önce hazırlamadır.
- Araştırma yöntemini kullanan öğretmen, başlangıç etkinliklerinde sorgulama ve tartışma ortamı mutlaka yaratmalıdır.
- Öğretmen, yeni bilginin sunumunda çocukların ilgisini artırmak için kısa ve anlamlı açıklamalar yapmalıdır.
- Araştırma yöntemini kullanan, rekabet gerektiren etkinliklerde çocukların etkinliği anlamalarına yardımcı olmalıdır. Çocukların kendi performanslarını keşfetmelerine olanak sağlamalıdır.

## Özet



### *Komutla öğretim yöntemini açıklamak.*

Komutla öğretim yöntemi, Hedef davranışı kazandırmak amacıyla yöntemin yapısındaki bütün kararları öğretmenin vermesine ve bu kararların çocuklar tarafından uygulanmasına denir. Komutla öğretim yönteminde öğretmenin uyarıcısı ile çocuğun tepkisi arasında doğrudan ve anında gerçekleşen bir ilişki vardır. Çocuğun her hareketinden önce, öğretmen tarafından sağlanan bir uyarıcı (komut sinyali) vardır.

Çocuk, öğretmen tarafından gösterilen model doğrultusunda hareket eder. Öğretmen hareketi açıklar, hareketle ilgili komutlar gönderir, her hareketi gösterir. Dolayısıyla da mekan, duruş, başlama zamanı, hız ve ritim, durma zamanı, süre ve aralık ile ilgili bütün kararlar öğretmen tarafından verilir. Öğretmenin uygulamalı olarak yaptığı açıklamalarda çocuk, kendisine anlatılan ve gösterilen hareketi tüm ayrıntıları ile uygular.



### *Alıştırma öğretim yöntemini açıklamak.*

Alıştırma yöntemi, tek bir hedef davranışı kazandırmak amacıyla kazandırılacak davranışın çokça tekrarlarına yer verilen yöntemdir. Alıştırma yönteminin temel amacı, çocuklara olabildiğince çok alıştırma yapma olanağı sağlamaktır.

Alıştırma yöntemi uygulama sırasında öğrenciyi karar verme konumuna sokan ilk yöntemdir. Alıştırma yöntemi uygulamalarında yeni bir gerçek ortaya çıkar. Bu uygulamalarda öğrenciler sadece alıştırmayı değil, dokuz kategoride karar verme işlemini de uygulamış olurlar. Bu yöntemde uygulamanın odak noktası değişir. Öğretmen ve öğrenci arasında farklı bir ilişki gelişir.



### *Görevle öğretim yöntemini açıklamak.*

Görevle öğretim yöntemi, çocukların konu ile ilgili giriş davranışlarına uygun görevleri kendilerinin seçebilmelerine, ilgileri doğrultusunda çalışabilmelerine olanak tanıyan bir yöntemdir.

Görevle öğretim yöntemi, üç bölümde uygulanabilir. Her bölümde çocuk, daha çok kendi kendine karar vermeyi öğrenir. Birinci bölümde öğretmen, bir iki bölüme ayrılmış bir görev sunar. İkinci bölümde öğretmen, çocuklara ayrı ayrı görevler verir. Üçüncü bölümde ise çocuğa daha çok bağımsızlık tanınır. Çocuk artık tek başına hareket çalışmalarını yapmaya başlar.



### *İş birliğine dayalı öğretim yöntemini açıklamak.*

İş birliğine dayalı öğretim yöntemi, çocuklara karar verme sürecine aktif katılma ve birbirlerini değerlendirme olanağı sağlar. Çocuğun değerlendirme sürecindeki rolü, hata düzeltme ve doğru hareketle ilgili pekiştirme yapmaktır. Ancak çocuğun hareket öğretimindeki gelişiminin değerlendirmesi öğretmenin sorumluluğundadır.

İş birliğine dayalı öğretim yönteminin amacı, çocuklar arasında hoşgörü ve iletişimi sağlamaktır. Çocukların birbirini izlemeleri, gözlem yapmaları için öğretim ortamını düzenlemek öğretmenin görevidir. İş birliğine dayalı öğretim yöntemi hareket öğretiminde kullanan öğretmen, çocukların gözlemleri sırasında dürüst bir ortam yaratmaya dikkat etmelidir.



### *Katılım yöntemini açıklamak.*

Katılım yöntemi, çalışmaların düzenlenmesine, aynı çalışmada çeşitli performans düzeyleri gibi farklı bir anlayış getirir. Bu, öğrencilere, kişinin hangi performans düzeyleri gibi farklı bir anlayış getirir. Bu öğrencilere, kişinin hangi performans düzeyinde başlayacağı gibi, önceki yöntemlerde vermeyecekleri önemli bir kararı verir.



### *Yönlendirilmiş buluş öğretim yöntemini açıklamak.*

Yönlendirilmiş buluş yöntemi, çocukta düşünme becerisini geliştiren bir yöntem olarak tanımlanabilir. Yönlendirilmiş buluş yönteminde öğrenmede öğretmen hareketleri belirler ve düzenler. Çocuklar ise yapılacak olan çalışma içerisinde nasıl hareket edecekleri konusunda kendileri karar verirler. Çocukların dikkatleri özel bir harekete odaklanır ve hareketin doğasından dolayı tüm grup benzer hareketi yapmaya çalışır. Yönlendirilmiş buluş yöntemini öğretmenler, genellikle çocukların en uygun hareketi keşfetmeleri gerektiğinde kullanır.

**Problem çözme öğretim yöntemini açıklamak.**

Problem çözme öğretim yönteminde ve yönlendirilmiş buluş yönteminde öğretme yaklaşımları keşfetmeye dayalıdır. Ancak yönlendirilmiş buluş yönteminde bir çözüm yolu olmasına karşın, problem çözme öğretim yöntemi değişik çözümler üretilebilir.

Problem çözme öğretim yönteminde öğretmen, çocuklardan hareket denemeleri yapmalarını ister; bu çalışmalarda alan kullanımı, izlenecek hareket yönleri veya yapılması gereken birkaç temel hareket gibi belli sınırlamalar getirebilir. Çocuklar, sonuca ulaşabilmek için bulabildikleri kadar sonuçlar bulabilirler. Sonuç getiren her hareket çözüm olarak kabul edilir.

**Araştırma öğretim yöntemini açıklamak.**

Araştırma yöntemi tamamiyle çocuk merkezlidir. Bu yöntemde hareket etme görevi çocukların, güvenlik sınırları içerisinde istedikleri gibi özgürce hareket etmelerine olanak sağlar. Araştırma yöntemi problem çözme öğretim yöntemine yakın özelliktedir, ancak çocuklar hareketleri daha çok öğretmenin yönlendirmesiyle keşfederler. Araştırma yöntemi, kavram, düşünce, yeni araç kullanımında ve bilgiyi açığa çıkaran hareketlerde uygulanır.

## Kendimizi Sınavalım

1. Aşağıdaki öğretim yöntemlerinden hangisi çocuk merkezli öğretim yöntemlerinden biri **değildir**?

- Problem çözme öğretim yöntemi
- Yönlendirilmiş buluş öğretim yöntemi
- İşbirliğine dayalı öğretim yöntemi
- Komutla öğretim yöntemi
- Araştırma öğretim yöntemi

2. Aşağıdakilerden hangisi komutla öğretim yönteminde öğrencinin görevlerinden biridir?

- Hareketin keşfine katılmak
- Dersin hazırlık, uygulama bölümlerinde değerlendirme sürecine katılmak
- Etkinlik belirlenmesinde karar verme sürecine katılmak
- Etkinlik süresini ve ritmini ayarlamak
- Uygulamak, takip etmek ve kendisine söyleneni yapmak

3. Aşağıdakilerden hangisi iş birliğine dayalı öğretim yönteminin yararlarından biri **değildir**?

- Çocuğun karar verme sürecine aktif olarak katılımını sağlaması
- Çocukların uyarana tepki vermesini sağlaması
- Çocuklarda yüksek düzeyde sosyal ve duygusal gelişim sağlaması
- Çocuklara birbirini değerlendirme olanağı sağlaması
- Çocuklar arasında hoşgörü ve iletişimi sağlaması

4. Aşağıdakilerden hangisi yöntem seçimini etkileyen faktörlerden biri **değildir**?

- Öğrenme deneyimleri
- Öğretilecek içerik
- Çocukların kişilik özellikleri
- Araç özellikleri ve sayısı
- Hareket eğitimine ayrılan zaman

5. Aşağıdaki yöntemlerden hangisinde çocuklar bilişsel uyumsuzluk durumuna geçirilir?

- Görevle öğretim yöntemi
- Alıştırma yöntemi
- Komutla öğretim yöntemi
- Düz anlatım yöntemi
- Problem çözme öğretim yöntemi

6. Aşağıdakilerden hangisi "Alıştırma Yönteminin" yapısında **yer almaz**?

- Duruş
- Yer
- Başlama zamanı
- Hız ve Ritim
- Komut sinyali

7. Alıştırma yönteminde öğrenciler kaç kategoride karar verme işlemine katılır?

- 5
- 6
- 9
- 8
- 7

8. Çocukların konu ile ilgili giriş davranışlarına uygun görevleri kendilerinin seçebilmelerine, ilgisi doğrultusunda çalışabilmelerine olanak tanıyan yönetime ne ad verilir?

- Görevle öğretim yöntemi
- Alıştırma yöntemi
- Komut yöntemi
- Katılım yöntemi
- Problem çözme öğretim yöntemi

9. Aşağıdakilerden hangisi "katılım öğretim yönteminin" amaçlarından biridir?

- Öğrencilerin katılımı
- Bireysel farklılıklara dayalı bir ortam
- Kişinin beceri seviyesinde harekete başlama fırsatı
- Alıştırma yaparken dokuz kararı verebilme
- Kişinin amaçladığı ile performans gerçeği arasındaki bağlantıyı görmeyi öğrenmesi

10. Aşağıdakilerden hangisi komut yönteminin sonuçlarından biri **değildir**?

- Bireysel farklılıklara dayalı bir ortam sunması
- Konunun olması ve sabit tek bir standardı yansıtması
- Konunun olması ve anında anımsamalarla ve tekrar edilen performans yoluyla öğrenilmesi
- Konunun olması ve uyarıcı-tepki işlemiyle taklit edilebilen ve kısa bir sürede öğrenilebilen bölümlere ayrılabilmesi
- Konuyu belirlemede uzmanın öğretmen olması



## Yaşamın İçinden

### “ Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi

Zihinsel engelli çocukların eğitimi ile ilgili çaba ve deneyimlere dikkat edildiğinde bir soru akla gelebilir. “Zihinsel engelli çocuk da normal gelişim gösteren çocuklar gibi kendini bilme ve anlama ihtiyacında mıdır?” Büyüme gelişmenin sınırları hala bilinmediğinden toplumun da bu konudaki önyargıları önemsenmediğinde hiçbir şeyin olanaksız olmadığı söylenebilir. Bu konuda olumlu düşünmeye devam edecek olursak zihinsel engelli çocukların, normal çocuklardan farklı olmaktan çok onlara benzediğini düşünebiliriz. Bu düşüncelere dayanarak zihinsel engelli çocuğa bireysel potansiyelini geliştirmesi ve böylece kendini tanıtmayı ve anlamayı anlamlı deneyimler kazanmasını sağlayacak eğitsel yardımlar yapılabileceğini söyleyebiliriz. Zihinsel engelli çocuklarla çalışırken önce bireysel değer duygusunun geliştirilmesi gerekir. Çocuk “Bana ihtiyaç var, ben isteniyorum, ben seviliyorum” şeklinde düşünmelidir. Bu duygunun etkili bir şekilde geliştirilmesi çocuk ile eğitici arasında önemli duygusal ve tepkisel ilişkinin doğmasına neden olur. Bu olumlu düşünce ve yaklaşım ile çocuğun hareket deneyimleri ile bireysel potansiyeli ortaya çıkarılabilir. Amaçlı ve anlamlı biçimde düzenlenen hareket eğitimi programları çocuğun duygusal, toplumsal ve psikosomatik yönlerini etkiler. Hareket kavramı, spor, oyun, dans, alıştırma ve keşfedici hareketleri kapsar. Kısacası tüm insan hareketleri bu anlamdadır. Hareketler yolu ile elde edilen bu deneyimler kendi başlarına bir amaç değil büyüme ve gelişmede sürekli ve etkili temel bir araç olarak düşünülmelidir. Zihinsel engelli çocuklarda büyüme ve gelişmeyi etkileyen önemli eğitsel yardımlardan biri de hareket deneyimlerinin kazandırıldığı beden eğitimi programlarıdır. Bu programların uygulanmasında pek çok güçlükler ile karşılaşılabilir. Uygun bir salonun bulunmayışı, yetersiz aletler, bu konuda yetmişmiş bir öğretmenin bulunamayışı gibi nedenler ile bu tip etkinliklere etkin katılım sağlanamayabilir. Tüm güçlükler rağmen çocukların genel gelişimine büyük katkılarına inandığımız beden eğitimi programlarının mutlaka uygulanması gerekmektedir. Bu programlar sırasında çocuk, program, eğitici konularında sürekli değerlendirmeler yapılarak, etkili programların ve tekniklerin ortaya çıkarılması mümkündür. Öğretmenler çocuk ile sıcak ilişki kurup onlara güven verecek şekilde tepkilerini ayarlamalı, çalışmalar sırasında çocukların kendi vücut parçalarını tanı-

malarına yardımcı olmalıdırlar. Ayrıca çocuklarda bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak, hareketler basitten zora, oyun düzeninden kurallı hareketlere doğru düzenlenmelidir. Öğretmen hareketler sırasında çok iyi model olmalıdır. Kısa komutlar vererek ve sinyal araçlarından yararlanarak hareketin başlangıç ve bitiş noktalarını belirtmelidir. Hareket öğretimi sırasında öğretmen, çocuğun emniyetini sağlamalı, fiziksel olarak yakın olmalı, çocuğu cesaretlendirmeli ve hareketin sonunda çocuğu ödüllendirmelidir.

### Bir beden eğitimi programında üç aşamadan geçilir.

1. Harekete sürükleyici etkinlikler: Çalışmalara genellikle harekete sürükleyici etkinlikler ile başlanır. Yürüme, koşma, sıçrama gibi zindelik verici hoş giden aktiviteler yapılır. Uygun vücut tutuluşu ve doğru hareket yeteneği kazanılan bu hareketler, mümkün olduğu kadar çeşitli olmalıdır. Aynı zamanda çalışmanın bu aşamasında neşeli bir atmosfer ve canlılık olmalıdır. Bu aşamayı takiben işlevsel egzersizler yaptırılmalıdır.
2. İşlevsel egzersizler: İşlevsel egzersizler eklemleri hareketlendirme, kasları güçlendirme için yapılan hareketlerdir. Öğretmen hareketlerin amaca ulaşması için kontrollü olmalı ve hareketlerin canlı bir biçimde yapılmasını sağlamalıdır. Hareketler sırasında eller, kollar, omuzlar, bel, kalça, bacaklar, ayak bilekleri ve ayaklar çalıştırılmalıdır. Hareketlerde eklemleri çalıştırmanın yanı sıra esnekliğe de yer verilmesi gerekir. Hareketler taklidi yaptırılabilir. Ayrıca çeşitli küçük aletler de kullanılabilir. Hareket dizileri program boyunca basitten, zora doğru seçilir. Hareket dizileri farklı vücut parçalarına ait olabilir. Çocuklar bir diziyi iyice öğrendikten sonra diğer bir diziyeye geçilebilir.
3. Grup etkinlikleri: Grup etkinlikleri çalışmanın en önemli aşamasıdır. Çocukların yaş düzeyleri, gelişimsel özellikleri göz önüne alınarak, gelişimi destekleyen ve oldukça fazla beceriyi içeren çalışmalar planlanabilir. Bu bölümde yaş ve gelişimsel düzeye uygun olarak beden eğitiminin herhangi bir dalı ile ilgili uygulamalar yaptırılabilir.

Yeteneklerine ve gelişimsel özelliklerine göre çocuklar gruplara ayrılır. Yeteneklerde farklılık bile olsa öğretmen alt ve üst düzeylerde hareket yaptırabilir. Çalışma-

lar sırasında gelişmiş çocuklar diğerlerine yardımcı olabilirler. Böylece çocuklara iş birliği yapmaları için fırsat tanınır.

Ayrıca, öğretmen hareketler sırasında çocuklara başarılı olduklarını sık sık hissettirmelidir. Genel olarak grup etkinliklerinin avantajları şunlardır. Hareketlerde çeşitlilik vardır. Sınırlı araçlardan en iyi şekilde yararlanılır, çocuklara daha çok alıştırma olanağı verilir. Çalışmalar da grup ne kadar küçük olursa çalışma da o ölçüde başarılı olur.

### Motor gelişim özellikleri

İlk üç ay içinde

Gözleri ile hareket eden şekilleri takip edebilir, kucağa alındığında kafasını dik tutabilir, yüz üstü yatarken kafasını bir miktar yukarı kaldıracaktır ve yanlara çevirmeye çalışır, kollarını hareket ettirebilir, ellerini yumruk haline getirebilir.

Üç altı ay arasında

Nesne ve oyuncakları yakalamaya çalışır onlara uzanmaya çalışır, eline aldığı nesnelere ağızına götürmeye çalışır, hoşuna giden nesnelere uzanmaya çalışır. Kafasını yüz üstü yatarken tam dik kaldıracaktır. Kafasını tutabilir.

Altı on iki ay arası

Oturabilir, emekleyebilir, tutunarak ayağa kalkabilir, 12. ayın sonuna doğru ayakta çok kısa süreli durabilir, ayakta tutulduğunda ayaklarını hareket ettirir, ufak eşyaları ve oyuncakları iterek yuvarlayabilir, elleri arasında oyuncak geçişi yapabilir, sırt üstü yatarken düz dönebilir, işaret parmağı ile nesnelere gösterebilir.

On iki on sekiz ay arası

Yürür, elinden tutulduğunda merdiven tırmanır, ayakta iken çömelebilir, ayağı ile topa vurabilir, yere doğru eğilir, destekle zıplayabilir, kaşığı rahatlıkla tutabilir.

On sekiz yirmi dört ay arası

Kapıyı açabilir, kendi başına merdivenden inip çıkabilir, bir elini daha çok kullanmaya başlar, oyuncakları ile oynarken el becerilerini rahatlıkla kullanabilir (2-3 kupa kule yapabilir).

İki üç yaş arası

Düşmeden koşabilir, bazı çizgileri taklit eder, merdivenden rahatlıkla kendi başına inip çıkabilir, oyuncakları ile oynarken el becerilerini rahatlıkla kullanabilir, düğmesini açabilir, üç tekerlekli bisikleti sürebilir, tek ayak üstünde kısa bir süre durabilir, bir bardak suyu taşıyabilir, yürürken engelleri adım atarak rahatlıkla geçer, rahatlıkla çömeli kalkabilir, geri geri yürüebilir.

Üç dört yaş arası

Tek ayağı üzerinde uzun süre durabilir, ayakkabısını giyer, kendini doyurabilir, düz çizgi çizebilir, tek başına dolaşmaya çalışır, çift ayakla 40 cm sıçrayabilir, öne takla atabilir, yardımsız kaydırdan kayabilir, çömeli kalkma hareketini rahatlıkla yapabilir, oyuncakları ile oynarken el becerilerini rahatlıkla kullanabilir, 40-50 cm den aşağı atlayabilir, tek ayakla sıçrayabilir, dans etme müzik ile beraber tempo tutma, zıplayan topu eli ile tutma, kağıttaki şekilleri boyar, 3-4 renk eşleştirebilir, aynı kartları eşleştirebilir, bazı harfleri eşleştirebilir, artı eksi yapabilir,

Dört altı yaş arası

Makasla kağıtları kesebilir, bakarak 1 den 8-9 a kadar sayı yazabilir, öğretilirse adını yazabilir, sek sek oynayabilir, üçgen ve kare yi kopyalar, kendi giyini kendi soyunur, ayakkabısını bağlar, yüzünü yıkar, dişini fırçalar, altı yaşında iki tekerlekli bisiklete binebilir, el becerileri gözle görülür bir şekilde gelişir.

**Kaynak:** <http://www.bakteri.org/archive/okul-oncesi-ogretmenligi-cocukta-hareket-gelisimi-ve-egitim-t61605.html>

## Okuma Parçası

### Okul Öncesi Dönemde Hareket Eğitimi

Hareket eğitimi, belli hareketlerin öğretilmesi olarak algılanmamalı, çocuğun stresten uzaklaştırılması ve ruhsal dengesinin sağlanması için araç olarak kullanılmalıdır. Hareket eğitimi denince hareketin keşfedilmesi ve üretilmesi anlaşılmalıdır. Çocuğun problem çözme yeteneğinin geliştirilmesi ve kendini ifade etmesi için yeni keşifler yapmasına, yaratıcı çözümler üretmesine yardımcı olmak için de hareket eğitiminden yararlanılabilir. Hareket eğitimin diğer bir amacı da dayanıklılık, esneklik, çeviklik, kuvvet, sürat, denge, beceri ve koordinasyon gibi fiziksel uygunlukları geliştirmektir. Okul öncesi dönemde beden eğitimi çalışmalarına sistemli bir şekilde yer verildiği takdirde, çocukların sadece hareket gelişimine değil, sosyal, duygusal, zihinsel gelişimlerine de katkılar olacaktır. Hareket eğitimi (beden eğitimi) çalışmalarının planlanmasında ve uygulamalarında çocukların yaşları, gelişimsel özellikleri ve bireysel farklılıklarının bilinmesi çok önemli bir unsurdur.

3-4 yaş çocuklarının koordinasyon özellikleri tam olarak gelişmediğinden zorlayıcı etkinliklerden kaçınılmalı, çalışmalarda belirli zaman dilimlerinde yüklenme ve

dinlenmeleri dengeli olarak ayarlanmalıdır. Bu yaş grubu çocukların hareketleri birbiri ile uyum göstermediğinden eşli egzersizlerden çok bireysel etkinliklere ağırlık verilmelidir. Koşma, sıçrama, sürünme, emekleme, fırlatma, atma gibi aktiviteler oyunlaştırılarak eğlenceli çalışmalar hâlinde sunulabilir.

4-5 yaş çocuklarının hareket becerilerini öğrenmeleri daha hızlı ve uyumludur. Bireysel çalışmaların yanında eşli çalışmalara da yer verilmelidir. Oyun ağırlıklı olarak temel beceriler kazandırılabilir ve çeşitli egzersizler yaptırılabilir.

5-6 yaş çocukları iki ya da daha fazla hareketi birleştirme becerisine sahip olurlar. Koordinasyon becerileri de diğer yaş gruplarına göre oldukça gelişmiştir. Karmaşık hareket becerilerini yapabilecekleri gibi takım oyunları ve yarışmalar da ilgilerini çekecektir.

Çocuğa okul öncesi dönemde verilecek olan sistemli ve programlı bir hareket eğitimi, ona sağlıklı ilgili alışkanlıkları, düzenli olmayı, iradesini kullanmayı ve iş birliği kazandıracaktır. Daha sonraki yaşamında spor yapma alışkanlığının temelleri bu eğitimle atılmış olacaktır. Kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve çeviklik gibi temel beceri unsurları okul öncesi dönemdeki eğitimle gelişecektir.

Çocukların okul öncesinden başlayarak, sportif aktivitelere yönlendirilmesi bencilce hareket etme huylarının değişmesine, kendi aralarındaki sosyal uyumu bozmadan rekabet edebilme yeteneğini kazanmasına ve mücadeleye duygusunun aşılmasına etki edecektir.

Çocuklar, fiziksel aktivitelere ve okul öncesinde önemli bir yeri olan hareketli oyunlara katılarak; iş birliğini, yardımlaşmayı, hoşgörüyü, paylaşmayı, arkadaşlarına ve oyunun kurallarına saygılı olmayı ve duygularını kontrol etmeyi öğrenir. Çocuk bu aktiviteler sırasında vücudunu ve yeteneklerini tanır, kendini ifade etme fırsatını bulur. Yaratıcılık ve problem çözme gibi yeteneklerini geliştirir. Bunun sonunda fiziksel aktiviteler, hareketli oyunlar sonucu elde edilen başarı, çocuğun kendini yeterli hissetmesine, dolayısıyla olumlu bir benlik tasarımı geliştirmesine de katkıda bulunur. Çocuklar kendilerini hareket içerisinde denerler, düşündüklerini oyun şeklinde veya oyun içerisinde sergilerler.

Çocuklar, içinde buldukları sosyal çevrede çok çeşitli uyancıların etkisinde kalırlar. Çocuğun gelişimi, fizyolojik olarak kendi sahip olduğu kapasiteyle şekillenmeye hazırken, dışarıdan aldığı uyancılar onun gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkiler.

Okul öncesi çocuğu, içinde bitmek tükenmek bilmez bir enerji ile çevresiyle etkileşim hâlinindedir. Kararların-

da bazen çok ısrarlı, bazen çok değişkendir; kendine güven ile güvensizlik arasında gidip gelen bağımsızlık ve bağımlılık boyutlarında ilişkilerini düzenler. En popüler uğraşı oyun aktiviteleri, en güvendiği kişi ise oyun arkadaşlarıdır.

**Saime ÇAĞLAK SARI**

**Kaynak:** <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/sayi62/sari.htm> Kısaltılarak alınmıştır.

## Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. d Yanıtınız yanlış ise ünitenin “Komutla Öğretim Yöntemi” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
2. e Yanıtınız yanlış ise ünitenin “Komutla Öğretim Yöntemi” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
3. b Yanıtınız yanlış ise ünitenin “İş Birliğine Dayalı Öğretim Yöntemi” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
- 4.c Yanıtınız yanlış ise ünitenin “Hareket Eğitiminde Kullanılan Öğretim Yöntemleri” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
5. e Yanıtınız yanlış ise ünitenin “Problem Çözme Yöntemi” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
6. e Yanıtınız yanlış ise ünitenin “Alıştırma Yöntemi” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
7. c Yanıtınız yanlış ise ünitenin “Alıştırma Yöntemi” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
8. a Yanıtınız yanlış ise ünitenin “Görevle Öğretim Yöntemi” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
9. d Yanıtınız yanlış ise ünitenin “Katılım Yöntemi” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
10. a Yanıtınız yanlış ise ünitenin “Komutla Öğretim Yöntemi” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.

## Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

### Sıra Sizde 1

Yöntem, özel öğrenme durumuna, öğretilecek olan öğretimin özelliklerine ve dersin amacına göre seçilmelidir. Yöntem seçimini etkileyen faktörler ise çocuğun yaşı, geçmiş öğrenmeleri, öğrenme deneyimleri, öğretilecek içerik, kullanılacak araçların özellikleri ve sayısı, çocuk sayısı, hareket eğitimine ayrılan zaman ve öğretmenin kişiliğidir.

### Sıra Sizde 2

Komut ve alıştırmaya yönteminin gerçekleri arasındaki asıl farklardan biri zamanın kullanımudur. Komut yönteminde gördüğümüz gibi, her öğrencinin tepkisi doğrudan öğretmenin komut sinyaline bağlıdır. Alıştırma yönteminde ise, öğrenci her bir çalışmaya ne zaman başlayacağına, her bir çalışmanın hız ve ritmine ve bunun gibi şeylere karar verdikten sonra, kendisine alıştırmayı çalışmak için bir zaman dilimi verilir. Bu zaman boyutu, hem çalışmayı öğrenmek hem de karar vermek için gereklidir.

### Sıra Sizde 3

Görevle öğretim yöntemi kalabalık çocuk gruplarında kullanılabilir. Öğretmen bu yöntemde çocukları izleme ve düzeltme yapma olanağına sahiptir. Çocuklar, kendilerini özgür hissedebilirler ve bu yöntemin uygulanmasında disiplin sorunu azalmış olur. Ayrıca çocuklarda öğrenme düzeyinin yükseldiği gözlemlenir.

### Sıra Sizde 4

İş birliğine dayalı öğretim yönteminde hareketlerin sürekli izlenmesi, anında düzeltilmesi ve doğru hareketlerin pekiştirilmesinin hareket gelişimi üzerinde önemli bir etkisi vardır. Öğrenme ortamında öğrenciler birbirlerine bağımlı olduklarından sınıfta sosyal ortamın gelişmesi olanaklıdır. Aynı zamanda çocuklar arasında saygı, hoşgörü, iletişim ve sorumluluk gibi özelliklerin kazanılması da söz konusudur.

### Sıra Sizde 5

- Öğrencilerin katılımı
- Bireysel farklılıklara dayalı bir ortam
- Kişinin beceri seviyesinde harekete başlama fırsatı
- Kişinin amaçladığı ile performans gerçeği arasındaki bağlantıyı görmeyi öğrenmesi
- Önceki stillerinkinden daha ileri bir bireyselleşme; çünkü her alıştırmada alternatif düzeyler içinde seçenekler vardır.

### Sıra Sizde 6

Araştırma yöntemi; kavram, düşünce, yeni araç kullanımında ve bilgiyi açığa çıkaran hareketlerde uygulanır. Araştırma yöntemi, hareket eğitimi dersini ilk defa alan öğrenciler için yararlıdır. Çocukların, kendi hareket kapasitelerini öğrenmelerine ve keşfetmelerine yardımcı olur. Öğretmen bu yöntemi kullanırken çeşitli sorular sorarak çocukların keşfetmelerine yardımcı olur. Araştırma yönteminde en önemli nokta, öğretmenin yönlendirici olması ve ilerlenmesi gerektiğinde yeni hareket önerileri getirerek dersi verimli hale dönüştürebilmesidir. İkinci önemli nokta ise, çocukların, hareketleri başkalarıyla birlikte yardımlaşarak çalışmalarına olanak tanınmasıdır.

## Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Bulca, Yeşim. (1998). "Beden Eğitiminde Öğretim Stilleri", **Spor Ekin Dergisi**. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Buschner, Craig A. (1994). **Teaching Children Movement Concepts And Skills**. Champaign: Human Kinetics.
- Çöndü, Ahmet. (1999). **Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri: Amaçlar, Programlar, Ölçme Değerlendirme, Yöntemler, Planlar**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- Demirhan, Gıyasettin. (1997). "Beden Eğitimi ve Sporda Öğretme-Öğrenme Etkinlikleri ve Felsefe", **Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**. 8:1, Ankara.
- Demirel, Özcan. (1999). **Planlamadan Değerlendirmeye Öğretme Sanatı**. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Nichols, Beverly. (1994). **Moving and Learning: The Elementary School Physical Education Experience**. St.Louis: Third Edition, Musby Year Book Inc.
- Karagül, Tansu, Edi, Hızal, A. Bayrak, C. (1996). **Beden Eğitimi Öğretim Yöntemleri**. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Mosston, Muska and Sara Ashworth. (1986). **Teaching Physical Education. Third Edition**, New York: Macmillan Publishing Company.
- Willgoose, Carl, E. (1984). **The Curriculum in Physical Education**. New Jersey: Forth Edition. Prentice Hall Inc.
- Yavaş, Mehmet ve İlhan, Atilla. (1996). **Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri**. Bursa: Melissa Matbaacılık.
- Saime Çağlak Sarı <http://yayim.meb.gov.tr/dergiler/saiy62>



# Okulöncesi Çocuklar İçin Beden Eğitimi ve Oyun Öğretiminde Ritim ve Dans

# 7



*Bu ünite de ritim ve dans kavramları, hareket eğitimi ve öğretim programında ritim ve dans etkinliklerinin değeri, program alanlarını ve ritim ve dans etkinliklerini programlamada ve uygulamada dikkat edilecek hususlar ve yaratıcı dans etkinlikleri üzerinde durulmuştur.*

## **Amaçlarımız**

*Bu üniteyi tamamladıktan sonra;*

- 👁️ hareket eğitimi ve öğretim programında ritim ve dans etkinliklerinin değeri ni açıklayabilecek,*
- 👁️ hareket merkezli dans etkinliklerini açıklayabilecek,*
- 👁️ ritim ve dans etkinlik program alanlarını açıklayabilecek,*
- 👁️ yaratıcı dansın çocuklar için gerekliliğini açıklayabilecek bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.*



### Örnek Olay

Ayça'nın anne ve babası şebirin en iyi doktorlarından ve çok yoğun bir iş yaşamaları vardır. Ayça, anne babasını çok az görmekten dolayı büyük sıkıntı içindedir fakat bu sıkıntısını ifade edememektedir. Küçük yaştan itibaren Ayça ile bir çocuk bakıcısı ilgilenmektedir. Ayça bakıcısına çok alışmıştır. Ara sıra gittikleri birkaç günlük tatillere bile bakıcı ile gitmek ister. Ailesi Ayça'nın bakıcısına olan bu düşkünlüğünü fark eder. Ayça'nın gelişimine katkıda bulunacaklarını düşünerek özel bir dans hocası tutarlar. Ayça dans derslerini çok sever. Ancak hâlâ sıkıntılı tavırlar gösterir. Dans öğretmenini Ayça'nın bu sıkıntısını fark ederek, aileye Ayça'nın çok yetenekli olduğunu, kendi yaşlıları ile beraber bir ortamda eğitilmesinin yarar getireceğini söyler. Böylece Ayça paylaşma, beraber hareket etme, yaşlıları arasında kendini ifade etme becerilerini kazanabilecektir. Aile bu fikri beğenerek Ayça'yı dans etkinliklerinin ağırlıklı olduğu bir programa sahip bir anaokuluna gönderirler. Ayça kendi yaş grubu içerisinde olmaktan çok büyük mutluluk duyar. Anaokulundaki dans öğretmenini bütün çocukları karşısında toplayıp herhangi bir müzik eşliğinde kendisi ne yapıyorsa, onların da bu hareketleri aynı şekilde yapmalarını ister. İlk derslerde Ayça'ya bu ders değişik ve eğlenceli gelirken, ilerleyen haftalarda öğretmenin bu yaklaşımı Ayça'da isteksizlik başlatmıştır. İyice içine kapanan Ayça, arkadaşları ile iletişimini de kaybetmeye başlamıştır. Öğretmenin ben merkezci yaklaşımı Ayça'yı çok sevdiği ve ilgilendiği danstan soğutur.

Dans öğretmenini çocukların birbirleriyle paylaşımını nasıl sağlayabilir? Çocukların kendilerini ifade etmelerini sağlamak için ne tür dans etkinlikleri yapılmalıdır? Dans öğretmenini kendisinin taklit edilmesini isteyerek çocukların yaratıcılık becerisinin gelişimini ne yönde etkilemektedir?

### Anahtar Kavramlar

- Ritim
- Dans
- Yaratıcı Dans
- Lokomotor Hareketler
- Lokomotor Olmayan Hareketler
- Hareket Kavramları

### İçindekiler

- RİTİM VE DANSA GENEL BAKIŞ
- RİTİM VE DANS
- OKULÖNCESİ HAREKET EĞİTİMİ VE ÖĞRETİM PROGRAMLARINDA RİTİM VE DANS ETKİNLİKLERİNİN DEĞERİ
- HAREKET MERKEZLİ DANS ETKİNLİKLERİ
- OKULÖNCESİ DÖNEMDE RİTİM VE DANS ETKİNLİK PROGRAM ALANLARI
- RİTİM VE DANS ETKİNLİKLERİNİ PROGRAMLAMADA VE UYGULAMADA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR
- OKULÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN YARATICI DANS



## RİTİM VE DANS GENEL BAKIŞ

İnsanlar yaşamları boyunca kendilerine uygulanan evrensel güce karşı koymak veya cevap vermek istedikleri sürece dans edeceklerdir. Her normal insan dans etmenin verdiği ritmik hareketlerden haz duyar. İster kendi başına dans etsin, ister bir grup insanla; yaptığı hareketlerin verdiği güçle bir mutluluğa ulaşır ve gereksizce almış olduğu stres ve baskıdan kurtulur. Sonuç olarak da sahip olduğu enerjisini daha iyi yönde kullanır.

Dans bir hayat felsefesidir. Başlangıçta insanlar arası bir iletişim aracı olarak ortaya çıkan dansın, sonraları işlevleri genişletilip, zenginleşmiş ve kültürlerdeki felsefi işlevi daha fazla ağırlık kazanmaya başlamıştır.

Geçmişten günümüze kadar geçen tarihsel süreçte dans ve işlevleri gelişerek çeşitli sınıflandırmalar oluşmuş; dansın eğitimdeki rolü giderek önem kazanmış ve toplumun yapısına etkileri açıkça ortaya konmuştur. Dans etkinlikleri bugün okulöncesi dönemden üniversite yıllarına kadarki süreçte eğitim programlarında yerini almıştır.

## RİTİM VE DANS

Bir sanat dalı olarak dans, düşüncelerin, duyguların ve hislerin, vücudun değişik ve ilginç şekillere sokulmasıyla meydana getirilen değişik hareketlerle anlatımdır.

**Dans**, hareket eğitimi öğretiminin önemli bir bölümünü oluşturur. Dans bir çok öğrenme olanağı sunar ve çocuklarda entelektüel duyarlılığı geliştirmek yanında onların fiziksel deneyimlere katılmalarını sağlar. Dans yüzyıllardır insanlar arasında, iletişim aracı olmuştur. Çocuklar dans öğrenerek kendilerini ve arkadaşlarını anlayabilir.

Dans bir sanat dalı olarak çocuklarda artistik ve estetik anlayışı geliştirir. Yaratmak, performans göstermek ve değer biçmek, dansa düzenlenmesi gereken üç yetenektir. **Ritim** ise bir düzen içinde hareket parçalarının doğru olarak birbirlerini izlemelerine olanak sağlar. J. Trier'e göre ritim; düzenli parçalardan oluşan bir bütünün ölçülü olarak tekrarlanması süresinde, ona zaman zaman hız veren veya sakinleştiren bir etkidir.

Eğitimde, ritim ve dans becerilerinin gelişimi için hareket eğitimi öğretimi temel sorumluluğu üstlenmiştir ve müzik alanı ile paylaşım içersindedir. Ritim ve dansa zengin bir sosyal mirasın canlanması vardır. Ritim ve dans, his ve duyguların aracı olarak kullanılır.

## OKULÖNCESİ HAREKET EĞİTİMİ VE ÖĞRETİM PROGRAMLARINDA RİTİM VE DANS ETKİNLİKLERİNİN DEĞERİ

Sanat ve yaratıcı hareketin anlamlı bir bölümü olarak dans, bireysel bütünlüğün gelişimi için önemlidir. Bugün bütün sanat dalları, bireyin yaşamına düzen ve şekil vermesi için bir çok olanak sağlar. Bu sanat dalları içersinde sadece dans, bireyin yaşamının bir bölümünü değil, bütün benliğini içeren bir irade, bir iletişim aracı olarak karşımıza çıkar.

Dans, hareketi anlamlı bir hale getiren iletişim araçlarının en ayrıntılısidir. Eğer çocuğun gelişen yaşantısında hareketin çok önemli rol oynadığına inanırsak ve bütün eğitimin yaratıcılığı teşvik etmesi gerektiğini kabul edersek, ço-

**Dans:** Düşüncelerin, duyguların ve hislerin, vücudun değişik ve ilginç şekillere sokulmasıyla meydana getirilen değişik hareketlerle anlatımdır.

**Ritim:** Düzenli parçalardan oluşan bir bütünün ölçülü olarak tekrarlanması süresinde, ona zaman zaman hız veren veya sakinleştiren bir etkidir.

çocukluk çağının en küçük yaşlarında yaratıcı bir iletişim olarak vücut hareketini onaylarsak, önemli bir noktaya ulaşırız. Çünkü bir çocuğun kendi görüşü, kendi kimliği ve öz saygısı vücut hareketlerini anlamlı bir şekilde kullanmasına bağlı olarak gelişir.

Çocuk için dans, devamlı bir zevk ve neşe kaynağıdır. Okulöncesi döneminde çocukların yaptıkları her ritmik hareket ve hareketler bir dansı oluşturur. Sanat gibi dans da bir kompozisyonudur. Hareket halindeki ifadelerdir.

Ritim ve dans etkinlikleri, hareket eğitimi ve öğretimi programının amaçlarına ulaşmasında önemli bir katkı sağlar. Ritim ve dans etkinlikleri, sadece yetenek gelişimine değil, aynı zamanda çocuğun yaratıcı yeteneklerine de ileri düzeyde yardımcı olur. Dans, hareket eğitimi öğretim programının sanat ve estetik eğitimle ilgili tek sahasıdır. Ritim ve dans etkinliklerinde çocuklar, hareketi, kendi düşüncelerini ifade etmek ve estetik olarak geliştirmek üzere kullanma olanağına sahiptirler.

Çocukların vücut bilinci, büyük oranda kendi düşüncelerini karşısındakilere aktarma esnasında, kendi hareket dizilerini yaratmak üzere ele geçirdikleri olanaklar ile zenginleşir. Bu vücut bilinciyle çocuklar, kendi danslarında ve halk danslarında lokomotor ve lokomotor olmayan hareketleri kullandıkları zaman gelişim daha ileri düzeye ulaşır.

Çocuklar; alan, zaman, çaba ve vücut şekli gibi hareket elemanlarını iyi kullanmaya başladıkça ritim ve dans etkinlikleri ile ilgili gelişim kaçınılmazdır. Böylece çocukların kendi doğal ritimlerine ve uygulanan ritme göre hareket etmeleri nitelik kazanır.

Ritim ve dans etkinlikleri ile çocuklar, bireysel ya da grupta çalışma olanağı elde eder. Hareket süresince duyguların paylaşımını yaşarlar. Aynı zamanda ritim ve dans etkinlikleri çocuklar için fiziksel zindeliğin en önemli destekleyicisidir. Çocuk kendini fiziksel olarak zinde hissettiğinde, dans etkinliği boyunca vücudunu daha çevik ve esnek bir şekilde kullanabilir.

## HAREKET MERKEZLİ DANS ETKİNLİKLERİ

Hareket içerikli ve hareket merkezli etkinlikler, çocuklarda dans etkinliklerinin gelişiminin temel esaslarıdır. Hareket merkezli dans etkinlikleri lokomotor hareketler, lokomotor olmayan hareketler ve hareket kavramları olmak üzere üç bölüme ayrılır.

### Lokomotor Hareketler

**Lokomotor beceriler**, zeminde bir yerden diğer bir yere hareket sırasında vücut hareketini gerektirir. Lokomotor hareketler, sabit ve değişken hareketler olarak tanımlanır. Sabit lokomotor hareketler; yürüme, koşma, sıçrama ve atlamayı içerir. Değişken hareketler ise; ip atlama, kayma, hız değiştirerek yapılan koşulardır.

Lokomotor becerilerin kullanımı, ritim ve dans etkinlik tipine bağlı olarak değişir. Lokomotor beceriler, yalnız başına veya basit gruplarla kullanılabilir. Aynı zamanda polka, step, vals de uygulanabilir.

**Dans, hareket eğitimi** öğretim programının sanat ve estetik eğitimle ilgili tek sahasıdır. Ritim ve dans etkinliklerinde çocuklar, hareketi, kendi düşüncelerini ifade etmek ve estetik olarak geliştirmek üzere kullanma olanağına sahiptirler.

**Lokomotor Beceriler:** Zeminde bir yerden diğer bir yere hareket sırasında vücut hareketine denir. Lokomotor hareketler, sabit ve değişken hareketler olarak da tanımlanır.

**Lokomotor hareketleri dans etkinliklerinde uygulama önerileri:**

- Lokomotor hareketler, vücudun tümünün bir özgürlük içinde yaptığı hareketlerden oluşur.
- Lokomotor hareketler iki temel hareketten oluşur. Bunlar yürüyüş ve sekmedir. Örneğin;
  - Sekme : Adım - sek, adım - sek - adım
  - Polka : Adım, adım yanına, bas sek
- Kollar hareketi desteklemek ve denge sağlamak için ayakların aksi yönüne doğru hareket ettirilir. Bazen aynı yöne de olabilir. Ancak bu doğal biçime aykırı olduğu için daha zordur.

**Lokomotor hareketleri dans etkinliklerinde uygulama önerileri:**

- Lokomotor hareketler, vücudun tümünün bir özgürlük içinde yaptığı hareketlerden oluşur.
- Hareketin hafifliğini ve vücuttaki yükselmeyi vurgulayın, gözleri normal seviyesinde sabit olarak tutun, yere bakmayın.
- Tüm dans yürüyüş, figür ve lokomotor hareketler iki temel hareketten oluşur. Bunlar yürüyüş ve sekmedir.
- Kollar hareketi desteklemek ve denge sağlamak için ayakların aksi yönüne doğru hareket ettirilir. Bazen aynı yöne de olabilir. Ancak bu doğal biçime aykırı olduğu için daha zordur.

**Lokomotor Olmayan Hareketler**

**Lokomotor olmayan hareketler;** bükülme, gerilme, itme, çekme, sallanma ve dönmeyi içerir. Bu hareketler, bireysel veya diğer lokomotor olmayan veya lokomotor hareketlerle kombinasyonu halinde uygulanabilir. Lokomotor olmayan beceriler, hareket kavramlarıyla kullanımlarında çeşitlenebilir. Lokomotor olmayan hareketler, küçük çocuklarda yaratıcı dansa olduğu kadar şarkılı oyunlarda da sık sık kullanılır.

**Hareket Kavramları**

Dans etkinliklerinde bütün hareket kavramları kullanılır. Çocuk, dans etkinliğini uygulaması sırasında, düşüncelerini anlamlı bir şekilde ifade etmede bu kavramlara çok dikkat etmelidir. Ritim ve dans etkinliklerinde vücudun becerikli kullanımında, “vücudun farkında oluş” esastır. Dansa çocuk, vücudun tam kontrolüne sahip olmalı, düşüncelerini iletmede ve karmaşık dans figürlerini uygulamada, vücudun maksimum kullanımını yakalamalıdır. Alan kavramları, alan kullanımı, bir araçla ve grupla yaptığı ortak dansa hareket kavramları iletişim için önem taşır. Hareket nitelikleri bütün ritim ve dans etkinliklerinde önemlidir. Güç, denge ve zaman gibi öğelerin hepsi etkili bir biçimde kullanılmalıdır.

**Lokomotor Olmayan**

**Hareketler:** Bükülme, gerilme, itme, çekme, sallanma ve dönme gibi becerileri içeren hareketlerdir.

Ritim ve dans etkinliklerinde bütün hareket kavramları; alan, güç, denge ve zaman gibi öğeler etkili bir biçimde kullanılır.

**OKULÖNCESİ DÖNEMDE RİTİM VE DANS ETKİNLİK PROGRAM ALANLARI**

Ritim ve dans etkinlikleri çocukluğun ilk yıllarında başlar. Ritim ve dans etkinliklerinin amacına ulaşabilmesi için ritim ve dans programı dört alana bölünerek sistemli bir uygulama ile gerçekleştirilebilir. Bu dört alan şunlardır:

- Temel Ritimler
- Yaratıcı Ritimler
- Şarkılı Oyunlar
- Halk Dansları

**Okulöncesi dönemde ritim ve dans etkinlik program alanları:**

- Temel Ritimler
- Yaratıcı Ritimler
- Şarkılı Oyunlar
- Halk Danslarıdır.

**Temel Ritimler**

Temel ritimler lokomotor hareketlerin ritmik olarak gerçekleşmesidir. Hareketlerin, bir müzik aleti kullanılarak uygulanması sağlanır.

*Çocuğun yürüme ve koşmasını ritmik bir şekilde gerçekleştirmek için piyano, org, davul gibi özel tempo araçları etkilidir.*

**ÖRNEK**

Müzik eşliğinde hareket etmek, çocuklarda performansın üst düzeye ulaşmasına katkı sağlar. Basit ritimlerde yürüme, koşma, sıçramalar seçkin bir şekilde gerçekleşirken, aniden ritim değişmesi, yavaştan hızlıya doğru akış göstermesi ve tekrar ritim yavaşlaması çocuklarda ritim duygusunun gelişmesine destek verir. Çocuk, temel ritim ile yapmış olduğu lokomotor hareketlerden zevk almasını sağlar.

## Yaratıcı Ritimler

Yaratıcı ritimler, ritmik hareketlerde bazı özgür tercihlerin yapılmasına olanak sağlar. Çocuklar, taklit etmeyi ve dramatizasyonu; yeni ritmik hareketler önerme ve yeni düzenleme yapmayı severler. Çocuklar şiirlerle, edebî sözler veya ilginç bir çok şarkıyı ritmik formlardan oluşmuş kendini ifade etme aracı olarak kullanabilir. Çocuk, bir şiir veya şarkıyı ritmik normlarda uygulayabiliyorsa, kendini hareketler ile ifade etme becerisine sahip olur.

### ÖRNEK

*Küçük çocuklardan bir Kızılderi'yi, Kızılderi dans ritmini kullanarak ifade etmesi istendiğinde, çeşitli hareketler yaratarak rahatlıkla dansı sergileyebilir.*

Ritim ve dans yoluyla yaratıcı arayışlar ortaya konması, başarılması çeşitli biçimlerde yapılabilir. Müzik eşliğinde, davul ritmi ile ya da şiir okuyarak yaratıcı ritim alıştırmaları yapılabilir. Bir müziğin destekleyip kolaylaştırdığı bir hareketi yapmak; bilinen bir şarkıya uyarak basit dans alıştırmaları bulup ortaya çıkarmak okulöncesi dönemdeki küçük çocuklar için büyük önem taşımaktadır.

### SIRA SİZDE



**Yaratıcı ritim çalışmalarını uygulayan öğretmenlerin dikkat etmesi gereken temel hususlar neler olmalıdır?**

#### Yaratıcı ritim

#### çalışmalarında öğretmen:

- Çocukların alışılmamış görüşlerine saygılı olmalıdır.
- Çocukların ilginç yaratıcı davranışını kabul etmelidir.
- Çocuklara düşünmeyi gerektiren sorular sormalıdır.
- Çocukların sahip oldukları becerileri geliştirmeli ve öğrenmeye yaratıcı bir şekilde olanak tanımalıdır.
- Çocukları, zihninin vücudunu bir hayal aleminde hareket ettirmesine izin verdiğinde daha güzel dans edebileceklerine ikna etmelidir.

#### Yaratıcı ritim çalışmalarında öğretmenlerin dikkat etmesi gereken temel hususlar şunlardır:

- Öğretmen, çocukların alışılmamış görüşlerine saygılı olmalıdır.
- Öğretmen, çocukların ilginç yaratıcı davranışını kabul etmelidir.
- Öğretmen, çocuklara düşünmeyi gerektiren sorular sormalıdır.
- Öğretmen, çocukların sahip oldukları becerileri geliştirmeli ve öğrenmeye yaratıcı bir şekilde olanak tanımalıdır.
- Öğretmen, çocukları, zihnini ve vücudunu bir hayal alanında hareket ettirmesine izin verdiğinde daha güzel dans edeceklerine ikna etmelidir.

## Şarkılı Oyunlar ve Halk Dansları

Şarkılı oyunlar ve halk danslarının bir çok ortak yanı vardır ve birlikte ele alınabilir. Örneğin; çocuklar hem şarkı söyleyebilirler, hem de dans edebilirler. Şarkılı oyunlarda çocuklar bir şarkının sözlerini öğrenirler. Bazı durumlarda kelimeler, daha sonra yapılacak dansa ne yapılacağını söyler.

Halk danslarının çocuklara kazandıracığı çok şey vardır. Bu danslar, çocuklara toplumun kültürünü aktarmaya yardımcı olan danslardır. Aynı zamanda başka toplumların halk dansları da çocuklara öğretilerek toplumlar arasındaki dans kültürü öğretilmeye çalışılır. Böylece çocukların çok farklı ritimler ile dans etmelerine olanak sağlanmış olunur. Halk dansları çocukların lokomotor ve lokomotor olmayan becerilerinin gelişmesine katkı sağlar.

## ÖRNEK

Halk danslarını öğretme önerilerine örnekler:

- Ritmi el çırparak vurun. Özellikle birinci ve dördüncü vuruşlarda vurgu yaparak belirtin.
- 4 adım yürü
- 3 adım yürü dördüncü adımda bekle gibi....
- Yana bir adım al (kay) çift ayak bitişik, yana bir adım al (kay), sek, serbest ayağı ileriye sallama gibi.....

**Okulöncesi çocuğun hareket gelişiminde ritim ve dans etkinliklerinin programlanması neden önemlidir?**



SIRA SİZDE

2

## RİTİM VE DANS ETKİNLİKLERİNİ PROGRAMLAMADA VE UYGULAMADA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

Okulöncesi dönemde ritim ve dans etkinliklerini programlamada ve uygulamada dikkat edilmesi gereken hususlar aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Çocuklar enerjik etkinliğe gereksinime duyarlar. Dans etkinlikleri maksimum etkinlik ile programlanmalı.
- Etkinlikler arasında geçişler iyi düşünülmeli ve dinlenme araları kısa tutulmalı.
- Öğretmen açıklamalarını basit cümlelerle yapmalı.
- Çocuklar bireysel becerileri ve kavramları anlayıp uygulamaya cesaretlendirilmeli. Hareket zorluklarında değişik çözüm bulma yaratıcılığı teşvik edilerek etkinlik türleri seçilmeli.
- Çocuklarda hareket potansiyelini geliştirmek ve hareket serbestliğini sağlamak için yeterli alan sağlanmalı.
- Çocukların birbirleriyle iletişimde bulunabilmesi için, küçük grup veya sınıfın tamamen hareket etme olanağı yaratılmalı.
- Derste yer alan etkinlikler basitten karmaşığa, kolaydan zora, somuttan soyuta düzenlenmeli.
- Öğretmen, dersi sırasında sürekli amaç kontrolü yaparak eğitimsel sonuçları değerlendirmelidir.

## OKULÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN YARATICI DANS

**Dansçı;** düşüncelerin bağlayıcısı, ruh hallerinin yaratıcısı, eğlendirici ve masal anlatıcısıdır. Dansçı, belki de bütün sporcuların en kontrollüsüdür. Bundan başka yetenekli bir hareketçi olmak için dansçı, dansın amaçlarına ulaşmak üzere vücut bölümlerini nasıl kullanacağını bilmelidir. Hiçbir hareket formunda hareketler, bireyin yaratıcı dehasının sonucu değildir. Çünkü dansçı; dans ettiği alanı, güç ve dengeyi kullanarak, zamanı kontrol ederek ve dansı yaratarak eşsiz yollarla vücudunu kullanır.

**Yaratıcı dans,** bedenimizi tanımak, kendimizi bulmaya giden yolda atılan ilk ve en önemli adımlar arasındadır. Yaratıcı dans çalışması çocukların özgür ve eğlenceli bir ortamda hareket ederek kendilerini ifade etmelerini ve bu yolla bedenlerini tanımlarını amaçlar. Yaratıcı Dans Programlarında mekan-zaman-kuvvet-beden kavramları üzerinde çalışmalar yapılması esastır. Bu çalışmalar ile ritim, ses ve metin kullanımı (disiplinler arası yaklaşım), beden farkındalığı, paylaşım, grup

**Ritim ve dans etkinliklerini programlamada ve uygulamada dikkat edilecek hususlar:**

- Çocuklar enerjik etkinliğe gereksinime duymalı.
- Etkinlikler arasında geçişler iyi düşünülmeli ve dinlenme araları kısa tutulmalı.
- Öğretmen açıklamalarını basit cümlelerle yapmalı.
- Çocuklar bireysel becerileri ve kavramları anlayıp uygulamaya cesaretlendirilmeli.
- Çocuklarda hareket potansiyelini geliştirmek ve hareket serbestliğini sağlamak için yeterli alan sağlanmalı.
- Çocukların birbirleriyle iletişimde bulunabilmesi için, küçük grup veya sınıfın tamamen hareket etme olanağı yaratılmalı.
- Derste yer alan etkinlikler basitten karmaşığa, kolaydan zora, somuttan soyuta düzenlenmeli.
- Öğretmen, dersi sırasında sürekli amaç kontrolü yaparak eğitimsel sonuçları değerlendirmelidir.

**Dansçı,** dansın amaçlarına ulaşmak üzere vücut bölümlerini nasıl kullanacağını bilmelidir. Dansçı; dans ettiği alanı, güç ve dengeyi kullanarak, zamanı kontrol ederek eşsiz yollarla vücudunu kullanır.

**Yaratıcı Dans:** Vücut hareketleri yoluyla düşünceleri ifade etme biçimidir.

çalışmaları, kompozisyon, konsantrasyon, kendine güven konularında çocukların kendilerini geliştirmeleri sağlanır.

Yaratıcı dans çocuğun vücut hareketleriyle müziği yorumlamasıdır. Yaratıcı dansla asla hareket komutu verilmez. Çocuklara uygun müzik dinletilerek içlerinden geldiği gibi özgürce dans etmeleri istenir.

Müziği düşsel güç katılarak; çiçekli bir bahçede uçan kelebeklerin dansı, ormanda kuşların ötüşü ve kanat çırpışı, denizde yaşayan canlıların karnavalı, çoban ve kuzuların dansı vb. gibi konular verilerek, müziğin ritmine uygun olarak dans etmeleri istenir. Dansla vücudun tüm parçaları kullanılabilir. Baş, boyun, omuzlar, kollar, eller, kalça, bacaklar, ayaklar hatta gözler, kaşlar, ağız, dil de dansa katılabilir. Dans, çocuğa bedeninin nerede ve nasıl çalıştığı, nasıl hareket ettiği ile ilgili değerli ipuçları verir. Çocuk bu yolla hareketlerinin sınırını (yüksek, orta alçak), yönünü, (ileri, geri, sağa, sola, çapraz) ve hareketlerinin şeklini tanıma fırsatı bulur. Müziğin ritmi, ahengi çocukların değişik hareketler yaratmasına sebep olur. Yaratıcı dans çalışmaları grup halinde yapılabileceği gibi tek de yapılabilir, diğer çocuklar müziğin ritmine uygun olarak el çırpabilir, ritim aleti çalabilirler. Müziğin ritmine uygun yürüyüşler, taklit yürüyüşleri, koşular da yaratıcı dans kapsamındadır.

Yaratıcı dansın temelinde iyi bir müzik eğitimi ve eğitimcisi bulunmalıdır. Gelişigüzel hazırlanmış bir müzik programı yarardan çok zarar getirir.

Yaratıcı dans, vücut hareketleri yoluyla düşünceleri ifade etme biçimidir. Yaratıcı dans, hareket eğitimi programlarına yaşam veren önemli bir öğedir. Çünkü dans, yaratıcılığın birincil hedef olduğu tek sahadır. Ritim ve dans etkinlik programında çocuklara kendi düşüncelerini geliştirme olanağı verse de, çözümler yaratıcı olmaktan çok fonksiyoneldir. Ritim ve dans etkinlik programında çocuklar, duygu ve düşüncelerini ifade eden hareketlerin kullanılmasından çok hareket verimliliğini öğrenirler. Harekette doğru yollarını keşfeden çocuk yaratıcı dans uygulamasına başladığında, kendi duygu ve düşüncelerini ortaya koyarak dans edilebilir.

SIRA SİZDE

3



**Okulöncesi çocuklar için hareket eğitimi programında yaratıcı dansın değeri ve önemi nedir?**

Yaratıcı dansın önemi, vücudun çocuklar tarafından kendi yeteneklerini geliştirmek üzere kullanılmasını temel almasından kaynaklanır. Tuval üzerinde resim yapan sanatçı gibi dansçı da, vücut hareketleri yoluyla düşüncelerini ifade eder. Çocuk çeşitli lokomotor ve lokomotor olmayan hareketleri uygulamada yetenekli olabilir ama bu hareketleri etkili bir biçimde dansla kullanamayabilir. Yaratıcı dansla odak nokta, çocuğa dans düşüncelerinin iletilmesi için vücut hareketlerini kullanmayı öğretmektir. Yaratıcı dansla hareket kişisel bir ifadedir. Çocuklar hareket ettikçe dikkatleri içe döner. Sonuçta, sadece vücudun tanınması değil, aynı zamanda düşünce ve duyguların da fark edilmesi sağlanır (Bakınız Şekil 7.4 - 7.5). Yaratıcı dans, çocukların hareket anlayışını genişletir. Yaratıcı dans deneyimi ile çocuğun hareket yeteneği arttıkça, öz saygı ve güveni de artar.



## Çocuklarda Yaratıcı Dansta Ulaşılması Gereken Amaçlar

- Her bir çocuğun yaratıcılık potansiyelini zenginleştirme,
- Çocuğun ifade ve iletişim aracı olarak vücudun, yetenekli ve kontrollü kullanımını geliştirme, (Bakınız Şekil 7.1 - 7.2 - 7.3)
- Çocuğun dansa ilişkin estetik anlayışını ve beğenisini geliştirme.

Yaratıcı dans öğretiminde öğretmen, her bir çocuğun kendi hareket ve hareket kavramlarını geliştirecek programlama yapmalıdır. Öğretmen, yaratıcı dans dersinde yapılması gerekenleri belirler. Öğretmenin verdiği kararlar; alan, zaman ve güç bağlamındaki hareketlerin kullanımınıdır. Çocuklar ise, kendi kişisel hareketleriyle bağlantılı olarak karar sürecine katılır. Örneğin; öğretmen, bir şiirin hareketlerle ifadesini çocuklardan yapmalarını ister. Öğretmen bu şiirin hareket potansiyelini analiz eder ve şiirin yorumunda önemli olabilecek bazı hareket kavramlarının kullanımını hayal eder. Daha sonra öğretmen, şiirin hareket kavramları ile yorumlanması konusunda çocukları güdüler.

## Yaratıcı Dans Geliştirme Ortamlarının Düzenlenmesi

Yaratıcılık, sadece yaratıcı düşünmeye yardım eden bir çevrede gerçekleşebilir. Bu nedenle, çocuklar için yaratıcı dans geliştirme ortamlarının düzenlenmesinde öğretmenlerin dikkat etmesi gereken hususlar vardır. Bunlar aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- Çocukları, kendi düşüncelerini geliştirmeye cesaretlendirin.
- Yeni düşüncelere değer verdiğinizizi gösterin.
- Yaratıcı süreçte ilgisi dağınık çocuklara güven verin.
- Çocukların düşünce araştırmalarını destekleyen uygun kaynaklar bulun.
- Problem çözmede risk almaya cesaretlendirin.
- Vücut ve nesnelerin geleneksel olmayan kullanımına özendirin.
- Düşünmeyi gerektiren sorular sorun.
- Yaratıcılığı şansa bırakmayın.

### Çocuklarda, Yaratıcı Dansta Ulaşılması Gereken Amaçlar:

- Her bir çocuğun yaratıcılık potansiyelini zenginleştirme.
- Çocuğun, ifade ve iletişim aracı olarak vücudunu, yetenekli ve kontrollü kullanımını geliştirme.
- Çocuğun dansa ilişkin estetik anlayışını ve beğenisini geliştirme.

### Yaratıcı dans öğretme önerileri:

- Çocukları kendi düşüncelerini geliştirmeye cesaretlendirin.
- Yeni düşüncelere değer verdiğinizizi gösterin.
- Yaratıcı süreçte ilgisi dağınık çocuklara güven verin.
- Çocukların düşünce araştırmalarını destekleyen uygun kaynaklar bulun.
- Problem çözmede risk almaya cesaretlendirin.
- Vücut ve objelerin geleneksel olmayan kullanımına özendirin.
- Düşünmeyi gerektiren sorular sorun.
- Yaratıcılığı şansa bırakmayın.

## Yaratıcı Dans Dersine Yönelik Örnekler

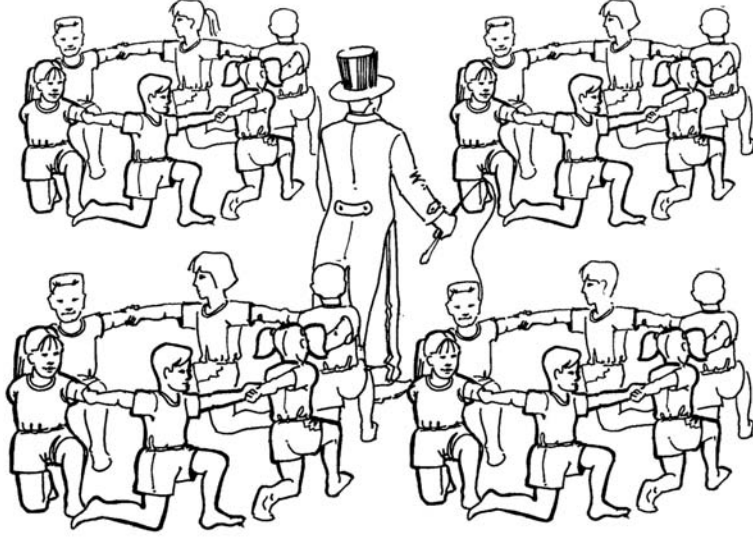
### Sirkte Oyun

*Ben bir küçük midilliyim,  
Halkanın etrafında dolaşırım.  
Yeri eşelerim ve başımı sallarım,  
Zillerimi "ding dong" çalmak için,  
Ben şimdi bir filim,  
Adımlarım büyük ve yavaş  
Hortumumu savurur ve  
Başımı sallarım  
Öne ve arkaya yavaşça.*

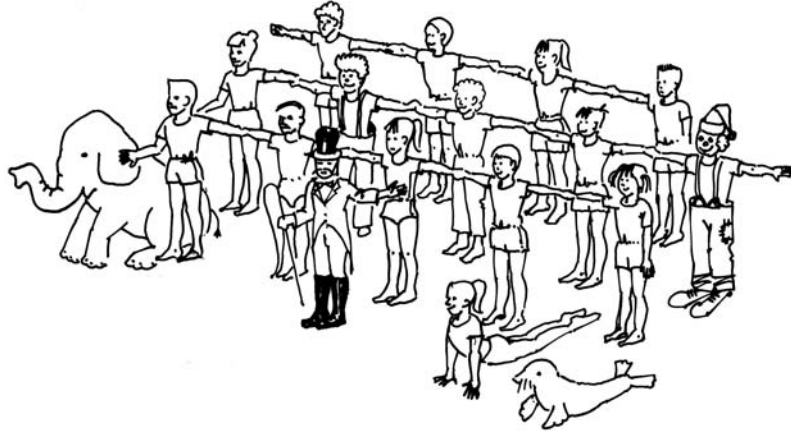
## ÖRNEK

**Şekil 7.1**

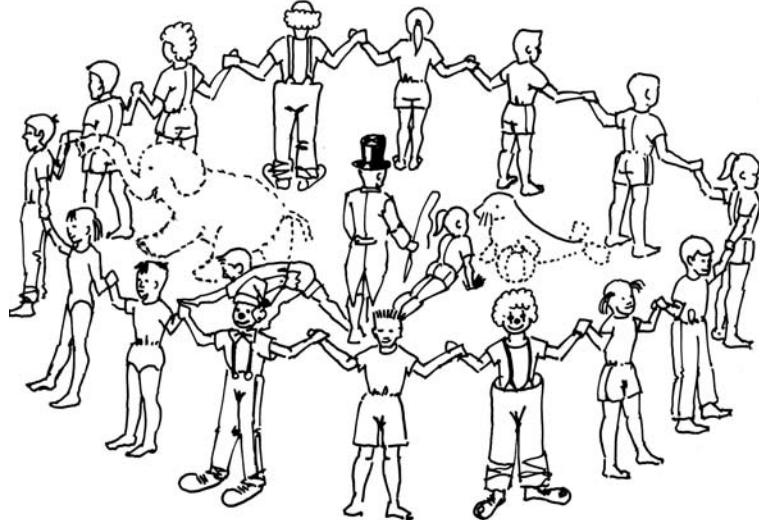
Sirkte oyun "Ben bir küçük midilliyim"

**Şekil 7.2**

Sirkte oyun "Ben bir midilliyim başımı sallarm"

**Şekil 7.3**

Sirkte oyun "Ben şimdi bir küçük filim"



Sirkte bulunan çeşitli karakterlerin, çocukların hareketleri, mimikleri ile tanımlanması sağlanabilir.

### ÖRNEK

Çocuklardan çok mutlu veya çok üzgünmüş gibi davranmaları istenebilir. Her çocuğun yaptığı hareketlerin farklılığı ile büyük bir mutluluk tablosu veya hüznün tablosu yaratmaları sağlanabilir.

Şekil 7.4

Mutluluk Tablosu

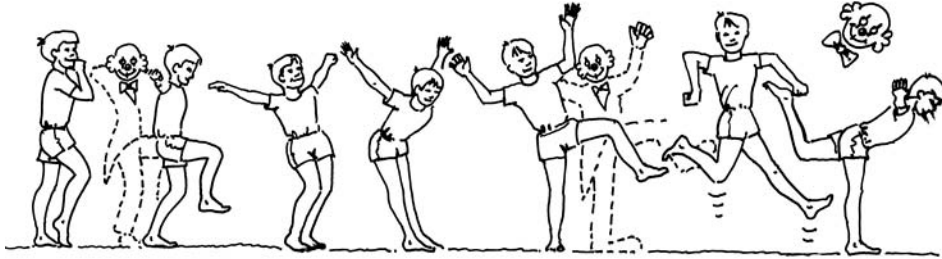


### Palyaço

Bak bana, gülen palyaço  
Ve yaptığım tuzakları gör;  
Ellerimi başımın üstünde şaklatırım,  
Ve uzun bacaklarımı bükerim  
Fakat şimdi kendimi yorgun hissediyorum,  
Hemen oturmalıyım.  
Kollarımı kavuşturdum ve  
Hâlâ sessiz duruyorum,  
Ve gülümseme, mutlu bir gülümseme.

Şekil 7.5

Ben bir palyaçoym



Palyaçonun değişik karakter özelliklerinin çocuklar tarafından uygulanması sağlanabilir. Örnek şiir çocuklara ilham verebilir. Çocuklardan çeşitli vücut hareketleri ve mimikleri kullanması, öğretmen tarafından istenebilir. Böylece çocukların yaratıcılığına destek verilebilir ve bir müzik eşliğinde isteklilik artırılabilir (Bakınız Şekil 7.4, 7.5 ve 7.6).

**Yaratıcı Dans Programlanmasında Dikkat Edilecek Hususlar:**

- Yaratıcı dans programının özünü, çocukların kendilerini daha iyi tanımlarını ve doğaçlama için olanak yaratan hareket kavramlarını anlamalarını geliştirecek etkinlikler içerir.
- Yaratıcı dans dersinde, ısınma etkinliği, amaçların açıklanması, hareketlerin anlatımı ve dikkat çekme yer almalıdır.
- Ders araç ve gereçleri önceden belirlenmeli ve hazırlanmalıdır.
- Çocuklara seçilen etkinlikleri yeterince tekrar yapabilecek zaman ve olanak tanınmalıdır.
- Sonuç bölümünde, bir dans yaratmak üzere bazı basit formlarda ders araçlarını kullanma olanağı sunulmalıdır. Ders sonunda kapanış, duygusal bir boyut içermelidir.
- Herbir ders, bir sonraki dersin alt yapısını oluşturmalıdır.

**Yaratıcı Dans Programlanmasında Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar**

- Yaratıcı dans programının özünü, çocukların kendilerini daha iyi tanımlarını ve doğaçlama için olanak yaratan hareket kavramlarını anlamalarını geliştirecek etkinlikler oluşturur.
- Yaratıcı dans dersi, genellikle bir ısınma etkinliği ile başlar. Derste, amaçların açıklanması, hareketlerin anlatımı ve dikkat çekmek yer almalıdır.
- Derste kullanılacak araç ve gereçler önceden belirlenmeli ve hazırlanmalıdır (ritim ile ilgili araç, alan ve zaman).
- Çocuklara seçilen etkinlikleri yeterince tekrar edebilecekleri zaman ve olanak tanınmalıdır.
- Sonuç bölümünde, bir dans yaratmak üzere bazı basit formlarda ders araçlarını kullanma olanağı sunulmalıdır. Ders sonunda kapanış, duygusal bir boyut içermelidir.
- Her bir ders, bir sonraki dersin alt yapısını oluşturmalı, dersler birbirini tamamlayıcı bir özellikte çocuklara sunulmalıdır.

## Özet



*Hareket eğitimi ve öğretim programında ritim ve dans etkinliklerinin değerini açıklamak.*

Çocuk için dans, devamlı bir zevk ve neşe kaynağıdır. Okulöncesi döneminde çocukların yaptıkları her ritmik hareket ve hareketler bir dansı oluşturur. Sanat gibi dans da bir kompozisyonudur. Hareket halindeki ifadelerdir.

Ritim ve dans etkinlikleri, hareket eğitimi ve öğretimi programının amaçlarına ulaşmasında önemli bir katkı sağlar. Ritim ve dans etkinlikleri, sadece yetenek gelişimine değil, aynı zamanda çocuğun yaratıcı yeteneklerine de ileri düzeyde yardımcı olur. Dans, hareket eğitimi öğretim programının, sanat ve estetik eğitimle ilgili tek sahasıdır. Ritim ve dans etkinliklerinde çocuklar, hareketi, kendi düşüncelerini ifade etmek ve estetik olarak geliştirmek üzere kullanma olanağına sahiptirler.



*Hareket merkezli dans etkinliklerini açıklamak.*

Hareket içerikli ve hareket merkezli etkinlikler, çocuklarda dans etkinliklerinin gelişiminin temel esaslarıdır. Hareket merkezli dans etkinlikleri lokomotor hareketler, lokomotor olmayan hareketler ve hareket kavramları olmak üzere üç bölümden oluşur.

Lokomotor beceriler, zeminde bir yerden diğer bir yere hareket sırasında vücut hareketini gerektirir. Lokomotor olmayan hareketler; bükülme, gerilme, itme, çekme, sallanma ve dönmeyi içerir. Dans etkinliklerinde bütün hareket kavramları kullanılır. Çocuk, dans etkinliğini uygulaması sırasında, düşüncelerini anlamlı bir şekilde ifade etmede bu kavramlara çok dikkat etmelidir.



*Ritim ve dans etkinlik program alanlarını açıklamak.*

Ritim ve dans etkinlikleri çocukluğun ilk yıllarında başlar. Ritim ve dans etkinliklerinin amacına ulaşabilmesi için ritim ve dans programı dört alana bölünerek sistemli bir uygulama ile gerçekleştirilir. Bu dört alan şunlardır:

- Temel Ritimler
- Yaratıcı Ritimler
- Şarkılı Oyunlar
- Halk Dansları



*Yaratıcı Dansın çocuklar için gerekliliğini açıklamak.*

Yaratıcı dans, vücut hareketleri yoluyla düşünceleri ifade etme biçimidir. Yaratıcı dans, hareket eğitimi programlarına yaşam veren önemli bir öğedir. Çünkü dans, yaratıcılığın birincil hedef olduğu tek sahadır. Ritim ve dans etkinlik programında çocuklara kendi düşüncelerini geliştirme olanağı verse de, çözümler yaratıcı olmaktan çok fonksiyoneldir. Ritim ve dans etkinlik programında çocuklar, duygu ve düşüncelerini ifade eden hareketlerin kullanılmasından çok hareket verimliliğini öğrenirler. Harekette doğru yollarını keşfeden çocuk yaratıcı dans uygulamasına başladığında, kendi duygu ve düşüncelerini ortaya koyarak dans edebilir.

## Kendimizi Sınavalım

1. Aşağıdakilerden hangisi hareket merkezli dans etkinliklerinin **temel** öğelerinden biri **değildir**?

- Lokomotor olmayan hareketler
- Lokomotor hareketler
- Manipülatif hareketler
- Hareket kavramları
- Koşma ve sıçrama hareketleri

2. Aşağıdakilerden hangisi okulöncesi dönemde ritim ve dans etkinlik program alanlarından biri **değildir**?

- Temel ritimler
- Yaratıcı ritimler
- Şarkılı oyunlar
- Lokomotor ritimler
- Halk dansları

3. Aşağıdakilerden hangisi yaratıcılığın amaçlarından biri **değildir**?

- Çocuğun yaratıcılık potansiyelini zenginleştirme
- Çocuğun belli kurallara uyma alışkanlığını geliştirebilme
- Çocuğun, ifade ve iletişim aracı olarak vücudunu, yetenekli ve kontrollü kullanımını geliştirebilme
- Çocuğun dans anlayışı ve dans beğenisini geliştirebilme
- Çocuğun düşüncelerini harekete aktarmasını sağlayabilme

4. Yaratıcı dans program uygulamasında dikkat edilmesi gereken **en temel** husus aşağıdakilerden hangisidir?

- Çocuklara seçilen etkinlikleri yeterince tekrar yapabilecekleri zaman ve olanak tanınması
- Çocukların yeni düşüncelerine değer verilmesi
- Vücut ve objelerin geleneksel kullanımına izin verilmesi
- Çocukların problem çözmede risk almaya cesaretlendirilmesi
- Çocukların belirli kurallarla hareket ettirilmesi

5. Aşağıdakilerden hangisi lokomotor hareketlerin, ritim ve dans etkinliklerinde sağladığı yararlarından biridir?

- Bükülme, eğilme, sallanma gibi hareketlerin doğru kullanımını sağlaması
- Araçla hareket uyumu sağlaması
- Alan kavramlarının öğretimini sağlaması
- Yürüme, koşma, sıçrama ve atlamanın ritim eşliğinde doğru kullanımını sağlaması
- Eşli çalışmayı sağlaması

6. Aşağıdakilerden hangisi okulöncesi dönemde ritim ve dans etkinliklerini programlamada ve uygulamada dikkat edilmesi gereken hususlardan biri **değildir**?

- Dans etkinliklerinin maksimum etkinlik ile programlanması
- Etkinlikler arasında geçişlerin iyi düşünülmesi ve dinlenme aralarının kısa tutulması
- Öğretmenin açıklamalarını basit cümlelerle yapması
- Hareket etkinliklerinde problem çözmeye yer verilmeli
- Çocuklarda hareket potansiyelini geliştirmek ve hareket serbestliğini sağlamak için yeterli alan sağlanması

7. Aşağıdakilerden hangisi ritim ve dans eğitiminin çocuklara sağladığı yararlı gelişmelerden biri **değildir**?

- Bireysel yada grupla çalışma olanağı vermesi
- Fiziksel zindeliğin en önemli destekleyici olması
- Hareket süresince duygu paylaşımını sağlaması
- Çocuklarda artistik ve estetik anlayışı geliştirmesi
- Çocuklarda vücut bilincinin gelişmesini kısıtlaması

8. I. Artistik olmak  
II. Yaratmak  
III. Performans göstermek  
IV. Değer biçmek

Yukarıdakilerden hangileri dans düzenlenmesi gereken yeteneklerdendir?

- I ve II
- I ve III
- I ve IV
- II ve IV
- II, III ve IV



## Yaşamın İçinden



9. Yaratıcı ritim çalışmalarında öğretmenlerin dikkat etmesi gereken temel hususlar ile ilgili aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır**?

- Öğretmen, çocukların ilginç yaratıcı davranışlarını kabul etmelidir.
- Öğretmen, çocuklara düşünmeyi gerektiren sorular sormalıdır.
- Öğretmen, çocukların alışılmış görüşlerini değiştirmeye çalışmalıdır.
- Öğretmen, çocukların sahip oldukları becerilerini geliştirmeli ve öğrenmeye yaratıcı bir şekilde olanak tanımalıdır.
- Öğretmen, çocukları, zihnini ve vücudunu bir hayal aleminde hareket ettirmesine izin verdiklerinde daha güzel dans edeceklerine ikna etmelidir.

10. Aşağıdakilerden hangisi yaratıcı dans geliştirme ortamlarının düzenlenmesinde öğretmenlerin dikkat etmesi gereken hususlardan biri **değildir**?

- Yeni düşüncelere değer verdiğini göstermek
- Yaratıcılığın şans eseri ortaya çıkmasını sağlamak
- Problem çözmede risk almaya cesaretlendirmek
- Yaratıcı süreçte ilgisi dağınık çocuklara güven vermek
- Çocukların düşünce araştırmalarını destekleyen uygun kaynaklar bulmak

### OKULÖNCESİ EĞİTİM PROGRAMI HANGİ YETERLİLİKLERİ KAZANDIRMALIDIR?

#### Müzik Hareket ve Dans Yoluyla İletişim

##### Becerilerinin Gelişimi

Dil gelişiminden çok önce, çocukların duyguların, isteklerini vücut ve yüz hareketleri (jest ve mimikler) yoluyla açıklayarak sözel olmayan iletişim kurmaktadır. Çocuklar okulöncesi eğitim kurumuna geldiğinde, dili yetişkine yakın bir şekilde öğrenebilirler, ancak buna rağmen iletişimin büyük bir bölümü sözel değildir. Bu yaşlarda, duyguların açıklanması sözel tepkilerden çok, motor tepkilerle olur.

Gerçekte, aile gibi yakın ilişkilerde bulunan bir grup insan, birbirlerinin sözel olmayan iletişim formlarını anlamaya ihtiyaç duyar, insanlar jest ve mimikleriyle sadece duygularını değil, fikirlerini ve isteklerini de açıklarlar. Aile içinde olduğu kadar, çocuklar, okulda etkileşimde bulunduğu akranları ve yetişkinlerle sözel olmayan davranışlarına da anlam vermeyi, iletişim kurmayı öğrenmek zorundadırlar. Çocuğun başkalarının duygu ve düşüncelerini anlayabilmesi için jest ve mimiklerinin ne anlama geldiğini bilmesi gerekir. Bu amaçla okulöncesi eğitim kurumlarında sağlanan öğrenme fırsatları, çocuklara, hangi davranışların hangi anlama geldiğini kazandırmalıdır.

Okulöncesi eğitim kurumunda çocuğun yüz ve vücut hareketlerini anlamlandırarak başkalarının duygu ve düşüncelerini anlaması için öğretme-öğrenme ortamları hazırlamanın gerektiği kadar, çocuğun kendini açıklaması için de fırsatlar yaratılmalıdır.

Geleneksel olarak, eğitim programında duygu ve fikirlerin hareketlerle açıklanmasından söz edildiğinde akla ilk müzik gelmektedir. Müzik ve hareket yoluyla çocuğun kendini açıklaması, ona zevk verdiği gibi duygusal bakımdan rahatlaması için de fırsatlar yaratmaktadır. Müzikle hareket etme, çocuğun başka bir yolla kazanamayacağı, tatmin edici duygusal yaşantılar kazanmasına ve vücudunun tümünü kullanmasına olanak vermektedir. Ayrıca müzik, farklı kültürlerden gelen çocuklar için ideal bir ortak iletişim aracı olabilir. Okulöncesi eğitim dönemindeki çocuklar farklı ülkelerin halk danslarını ve müziklerini öğrenmek için henüz yeterli olgunlukta olmamakla birlikte, çeşitli türdeki müziği ve dansı hissetmek için yeterlidirler.

Çocuklar, sadece müzik dinlemeye değil, aynı zamanda, kendi ses ve ritim özelliklerini keşfederek kendi müziklerini yapmaya da teşvik edilmelidirler. Ayrıca, müzik ve hareketle yakından ilişkili olan drama, dramatik oyun, okulöncesi eğitim programında temel etkinliklerden biri olarak iletişim becerilerinin geliştirilmesinde işe koşulmalıdır.

Çocuklar müzik, hareket, drama yoluyla duygularını, düşüncelerini ve isteklerini diğerleriyle paylaşabilirler, iletişim kurabilirler. Öğretmenin rolü ise, çocukların kendilerini açıklamalarında güven ve beceri kazanmalarına yardım edecek etkili yaşantıları sağlamaktır.

**Kaynak:** Prof. Dr. Nuray SENEMOĞLU, [http://www.epo.hacettepe.edu.tr/eleman/nuray\\_hoca/makaleler/okul\\_onesi.htm](http://www.epo.hacettepe.edu.tr/eleman/nuray_hoca/makaleler/okul_onesi.htm)'den kısaltılarak alınmıştır.

## Okuma Parçası

### ESTETİK HAREKETİNİN GELİŞİMİ

JaA.SEITZ

Çev: Birol ÇAĞAN

Çocuklar düşünce ve duygularını vücutlarıyla nasıl ifade ederler? Hareket sayesinde çocuğun kendisini estetik bir şekilde ifade “duygunun formları” olarak bize öğrettiği- çok önemli bir edebilme yeteneği -filozof ya da sanatçı Suzanne Langer’ in “duygunun formları” olarak bize öğrettiği- çok önemli bir bilişsel yetenektir. Bu yetenek sadece çocuktaki hareket zeka gelişiminin de temelini oluşturmaktadır. Bu makalede bunun nasıl böyle olduğunu göstermek istiyorum.

Normalde günlük hayatta “vücut dili” yardımıyla düşünce ve duygularımızı ifade etmek için vücudumuzu kullanırız. Yani ifadesi, el hareketi ve bütün vücut hareketleriyle gerçekte ne hissediyor ve düşünüyorsak o şekilde iletişim kurarız. Fakat estetik hareket fiili bir jesttir. Küçük çocuğun gerçek hareketleri çocuğun iç dünyasını simgeleyen fiili bir dünya yaratmak için kullanılır. Bu fiili dünyada, estetik hareket yoluyla çocuğun ifade etmesiyle duygu ve düşünce de bir arada bulunur. Bu yüzden estetik hareket “bedensel formu” yani çocuğun öznel deneyimlerinin dış görünümünü zapteder. Bu şekilde estetik hareket -muhtemelen bütün sanatların en eskisi- bazı çocukların en derin zihni amaçlarının düşünceli bir ifadesidir.

Çocukların estetik hareket becerilerinin gelişimi. İlk santsal “kuvvet”in hareket yoluyla olduğu tartışılmaktadır (Martin, 1939). Çocuklar öncelikle kendilerini estetik olarak vücutları; yüz ifadesi, jest ve duruşlarıyla ifade ederler. Birinin düşünce ve duygularını hareket yoluyla ifade etme kapasitesi çok ehemmiyetli ama iyi anlaşılmayan bir yetenektir. O zaman soru şudur: Hangi beceriler vardır ve bunlar nasıl gelişirler? Çocukların ilk hareketlerinin duygusal çağrışımları olduğu biliniyor. Çünkü harekete işaret gönderen duygu alıcıları direkt olarak duyguyu meydana getiren beyinin bu parçalarıyla bağlantılıdır (Gellhorn, 1964). Başını eğerek cevap vermeyi öğrenmek ya da dini ve diğer toplantılarda çocuklar için duygusal anlamları vardır. Üç ya da dört yaş civarındaki çocuklar denge, ritim, yön, güç gibi daha dinamik hareket özelliklerine duyarlı olurlar (Werner&Kaplan, 1984). Kendilerini küçük bir sandalye üzerinde dengeleyebilir ve basit bir dans için doğru ritmi tutabilirler. Sağ-sol ve aşağı-yukarı hareketlerini örnekleyebilirler. Bunun yanında vücutlarının konteynır için-

de yer kaplayan fiziksel bir nesne gibi olduğu düşüncesine de sahiptirler (Seitz, 1993). Böyle vücut jesti kabiliyetlerinin gelişimi oyun ve ayınleştirilmiş oyunlar yoluyla pekiştirilir (Bruner, 1973). Fakat altı yaşına geldiklerinde hareketlerin psikolojik temelleri olduğunu bilirler. Üzgünlüğü aşağı çevrilmiş bir kafa jestiyle ya da elini çenesinin altına koymuş düşünen bir adamı gösterek ifade edebilirler. Sonuç olarak, eğitimciler okul öncesi eğitiminde dans hareketlerinin öğretilmesinin çocuğun sosyal olarak gelişimine yardımcı olduğunu iddia ediyorlar. Ayrıca bu eğitimcilere göre bu hareketler duygu ve düşüncelerini ifade etme ve organize etme kabiliyetlerini kazanmaya da yol açıyor (Seitz, 1992).

Estetik hareket ve düşünce. Estetik hareketi oluşturan, altı gereken kabiliyet küçük çocuğun diğer insanları taklit etme kabiliyetidir. Hareketi taklit etme kabiliyeti kası ya da “deyin- duyumsal” (kinestetik) hafızayı motor mantık, motor düzen ve kinestetik farkındalıkla birleştirir (Seitz, 1992, 1993). Kinestetik hafıza büyüyen çocuğun jest ve duruşunun daha ince farklarını anlamasının temelini oluşturur. Zaman içinde bu hareketleri uygun düzene sokma yeteneği çocuğun “motor mantık” ını oluşturur. Kelimelerin kendi anlamları olduğunu söylediğimiz gibi hareketin de kendi içsel mantığı olduğu söylenebilir. Yani, iskelet yapısı ve temel kaslar yüzünden, bazı hareketler çocuk için daha ‘doğal’dır ve bir hareketten diğerine daha ‘mantıklı’ bir yol izler. Bundan dolayı motor mantık hareketi birleştirilmesi ve düzenlenmesi bakımından çocuğun sinir kasları becerilerini meydana getirir. Fakat çocuk hareketi ‘düzenleyebilir’ de. Örgütsel yetenekler, bilişsel psikologlar ve diğerlerinin zekanın temeli olduğunu söyledikleri şeylerin uzun süre merkezi olmuştur. Çocuklar hareketleri başlangıç, orta ve son bakımından düzenlenen basit motor kalıplarından oluştururlar. Bu hareketler daha çok hikaye, fikir ya da duygunun anlatılması bakımından çocuğun estetik hareketi oluşturmada organize edilir.

Çocuğun hafıza, mantık ve düzenleme kapasitesinin yanında çocuğa alışılmadık bir altıncı his ya da ‘kinestetik farkındalık’ ihsan edilmiştir. Vücut dengesi ve direnç bilgisi, duruş ve nesnelere ağırlığındaki değişikliklerin yanında hareketleri ve duruşu için çocuğa takdir bahşedilmiştir. Küçük çocuk duyuusal geribildirimden elde ettiği ‘bilgi’yi -yani dokunuştan, görünüşten ve duyuştan ve kaslarındaki ve sinirlerindeki kinestetik alıcılardan elde ettiği bilgiyi- bireysel hareketleri nitelendirmek ve uyarlamak için kullanır.

Sınıftaki uygulama aktiviteleri. Okul öncesi ortamlar estetik hareket aktiviteleriyle meşgul olması için çocuklara fırsatlar yapılan ayın jestleri gibi iki yaş civarındaki tasvirci jestlerin bile sunabilir. Bu estetik hareket aktiviteleri ise çocukların zekalarını, çeşitli ‘bilgi alanları’ arasındaki ilişkileri, diğer bireylerle iletişim, kurma yeteneğini, müzikal (ritmik) ve motor maharetleri ve sosyal kabiliyet ve anlayışlarını geliştiren aktivitelerdir. Örneğin anlamlı parça çocuğun düşünce ve duygularını hareket yoluyla ifade etmesine izin verir. Estetik hareketteki sınıf öğretmeni ya da bir uzman, bir model olup çocuğun vücuduyla belli bir ritmi (örn. marş adımlarla yürüme), bir şekli (örn. daire), basit bir duyguyu (örn. mutluluk) ya da bir fikri (örn. kurbağa olma) göstermeyi öğretebilir. Çocuklara hem aynı hem de farklı ritimler, şekiller, duygular ve fikirler gösterilebilir ve sonuçta oluşan grup etkileşimi iletişimsel becerilerini daha iyi geliştirmeleri için kullanılabilir. Bu aktiviteler yoluyla çocuklar duygu ve düşüncelerine erişmeyi, onlar üzerinde yorum yapmayı, arkadaşları arasındaki etkileşimde bunları davranışlarına rehberlik için kullanmayı öğrenirler. Ayrıca bunların yanında diğer çocuklarla bir diyalog içinde iletişim kurmaları sonuçta onların dilbilimsel yeteneklerini güçlendirir. Kinestetik hafızalarını geliştirmek ve genişletmek için çocuklara basit hareket kalıpları gösterilebilir. Öğretmen pantomim oynayabilir ve isimlendirme yapabilirler. Örneğin, bir çiçeğin açması, bir çu-çu tren, 9 numara, bir fil ve bir kelebek. Kısa bir gecikmenin ardından, çocuktan hepsinin sırayla tekrar üretilmesi istenir. Aktiviteler öğretmen tarafından gösterilir ama çocuklar birbirlerinden öğrenir, motor ‘limitler’ ine meydan okur ve jest ve duruşlarının artan inceliklerinin farkına varırlar. Aynı sebeple, kısa fakat tamamlanmamış hareket dizileri eğitimci tarafından pantomim olarak oynanıp isimlendirilebilir. Örneğin, bir okyanus dalgası, bir lolipop yalamak, topu fırlatmak, ağır bir nesneyi kaldırmak, bir kapıyı açıp kapamak. Daha sonra çocuktan bir hareket dizisini mantıksal olarak tamamlama kabiliyetini geliştirmesi için hareketi sonlandırması istenir. Bu aktivite, hareketi planlama ve birleştirme bakımından ‘mantık becerileri’ni geliştirir. Kinestetik farkındalığı yerleştirmede küçük çocuklara kılavuzluk etmek için öğretmen çocuklara binaların, insanların, hayvanların ve nesnelere resimlerini gösterebilir. Öğretmenin rehber katılımı, modeli ve direkt yönlendirmesi altında çocuk hareket, ağırlık, dayanıklılık, boşlukta duruş gibi çeşitli tasvirleri jest ve tüm vücut hareketini kullanarak pantomim oynayabilir. Kinestetik

farkındalık önemlidir. Çünkü bu çocuğun bilinçli olarak vücutsal koordinasyon bakımından üç boyutlu boşlukta vücudunun duruşunu ve yönünü ayırt etme, bir kalem ya da fırçayı idare etmede nesnelere kullanma ve çevresindekilerle iletişim kurma becerilerini geliştirir. Özet. Okul öncesi yıllarda estetik hareket tecrübelerinin önemi motor becerilerinin gelişiminin, ritim hissisinin, estetik üretim ve ayırımın, ve sosyal beceri ve algılayışın temelini oluşturmasının yanında çocuğun çeşitli beceri alanlarının bağlantısının da merkezi olmasıdır. Estetik hareket ilk bakışta okul öncesi eğitime yardımcı gibi gözükse de sonuç olarak çocuğun bilişsel, sosyal ve duygusal gelişiminde tamamen zorunlu bir görünümdedir.

**Kaynak:** [http://www.usatolyesi.org/estetik\\_hareketinin\\_gelisimi.htm](http://www.usatolyesi.org/estetik_hareketinin_gelisimi.htm), 15-01-2008.

## Kendimizi Sınayalım Yanıt Anahtarı

1. c Yanıtınız yanlış ise “Hareket Merkezli Dans Etkinlikleri” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
2. d Yanıtınız yanlış ise “Okulöncesi Dönemde Ritim ve Dans Etkinlik Program Alanlar” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
3. b Yanıtınız yanlış ise “Yaratıcı Dans” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
4. a Yanıtınız yanlış ise “Yaratıcı Dans” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
5. d Yanıtınız yanlış ise “Hareket Merkezli Dans Etkinlikleri” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
6. d Yanıtınız yanlış ise “Okulöncesi Dönemde Ritim ve Dans Etkinlik Program Alanlar” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
7. e Yanıtınız yanlış ise “Ritim ve Dans” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
8. e Yanıtınız yanlış ise “Ritim ve Dans” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
9. c Yanıtınız yanlış ise “Okulöncesi Dönemde Ritim ve Dans Etkinlik Program Alanlar” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
10. e Yanıtınız yanlış ise “Yaratıcı Dans” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.

## Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

### Sıra Sizde 1

Yaratıcı ritim çalışmalarında öğretmenlerin dikkat etmesi gereken temel hususlar şunlardır:

- Öğretmen, çocukların alışılmamış görüşlerine saygılı olmalıdır.
- Öğretmen, çocukların ilginç yaratıcı davranışını kabul etmelidir.
- Öğretmen, çocuklara düşünmeyi gerektiren sorular sormalıdır.
- Öğretmen, çocukların sahip oldukları becerileri geliştirmeli ve öğrenmeye yaratıcı bir şekilde olanak tanımalıdır.
- Öğretmen, çocukları, zihnini ve vücudunu bir hayal alanında hareket ettirmesine izin verdiğinde daha güzel dans edeceklerine ikna etmelidir.

### Sıra Sizde 2

Sanat dallarının hepsi insanı şekillendirir ve hızla değişen dünyasına çeşitli yollarla uyum sağlamasına yardımcı olur. Sanat olarak var olan yaratıcı hareketlerin dile getirilmesi, insanın dans kişiliğinin gelişmesi için önemlidir. Dans bireyin benliğini ifade etmesi için doğal bir ortam yaratır. Benlik kavramı, vücudunu hareket ettirerek kendi kişiliğini bu doğal ortamda geliştirmeye yardım eder. Dans ve ritmik hareketler, beden eğitimi ve spor öğretim programları içerisinde bulunan ritim becerisini geliştirebilme ile ilgili alt amaçların gerçekleştirilmesine rehberlik eder. Ritim ve müzik eşliğinde yer değiştirme hareketlerini sergilenmesi, nesne kontrolü gerektiren hareketleri gösterilmesi, bireysel ve eşli olarak çeşitli figürler yapılması ve ritmik ve melodik duyumlara karşı düzenli ve uyumlu hareket edilmesini sağlar.

### Sıra Sizde 3

Dans, çocuğun düşüncelerini, hislerini ve fikirlerini hareket yoluyla özgürce ifade etmesini sağlayan hareket formudur.

Çocuklar dansı her deneyimlediklerinde, dansçı, seyirci veya yaratıcı olarak kendileri ve dünyaları hakkında yeni fikirler edinirler. Kim oldukları, nasıl hareket ettikleri, ne düşündükleri, ne hissettikleri ve diğerleriyle ne şekilde bağlantı kurdukları hakkında daha çok şey öğrenirler. Örneğin, bulutların şekil ve hareketleri hakkında bir dansa katıldıktan sonra çocuklar gökyüzüne bakıp bulutları yeni bir şekilde görebilirler. Bulutlar gibi yavaş ve hafif hareket etmeyi deneyimlemişlerdir. Farklı bulut şekillerini yakından incelemeyi ve bu şekilleri kendi bedenleriyle canlandırmayı öğrenmişlerdir. Kendi küçük bulut tanımlarını gösterip büyük bir bulut oluşturmak için birlikte hareket etmişlerdir. Dans deneyimi sayesinde bulutu algılama şekilleri değişmiştir.

Çocuk dans sayesinde bilinç ve benlik yönünden gelişir, özgüvenini kazanır. Dans ederken edinilen deneyimler her çocuğun kolayca yakalayabileceği tarzdadır. Dansın sanat olarak değeri, çocuklara duygularını organize etmenin farkındalığını aşılmasıdır. Çocuklar duygularını dürüstçe ve direkt olarak ifade ederler, bir şey olmaya çalışmazlar. Harekete esin veren, yapar gibi görünmek değil, bir olma hissidir. Çocuğun bedeni ve kendini ifadesi birdir.

## Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Aktaş, Gürbüz. (1999). **Temel Dans Eğitimi**. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Allen, Anne & Coley, Janis. (1995). **Dance For All**. London: David Fulton Publishers. Ltd.
- Bennet, John Price and Riemer, Pamela Coughenour. (1995). **Rhythmic Activities And Dance**. Champaign: Human Kinetics.
- Nichols, Beverly. (1990). **Moving and Learning The Elementary School Physical Education Experience**. Second Edition St Louis: Musby College Publishing.
- Nichols, Beverly. (1994). **Moving and Learning the Elementary School Physical Education Experience**. Third Edition. California: Musby Year Book Inc.
- Özkan, Nevzat. (1994). **Ritim Eğitimi ve Modern Dans**. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Willgoose, Carl, E. (1984). **The Curriculum in Physical Education**. Forth Edition. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Atay, Figen-Yeşim Bulca. (2006). **Ritim Eğitimi ve Dans**. Ankara: Spor yayınevi.
- [http://www.usatolyesi.org/estetik\\_hareketinin\\_gelisimi.htm](http://www.usatolyesi.org/estetik_hareketinin_gelisimi.htm) 15-01-2008
- [http://www.uoml.k12.tr/site/mid\\_\\_](http://www.uoml.k12.tr/site/mid__)



# Okulöncesi Çocuklar İçin Beden Eğitimi ve Oyun Öğretiminde Sportif Oyunlar

# 8



*Bu ünite de sportif çocuk oyunlarının değerini, ilkeleri, kapsamını, programlama ve yönetme ilkeleri ile sportif çocuk oyunlarının özelliklerine göre nasıl sınıflandırıldığı üzerinde durulmuştur.*

## **Amaçlarımız**

*Bu üniteyi tamamladıktan sonra;*

- 👁️ *spor tifi çocuk oyunlarının değerini açıklayabilecek,*
- 👁️ *spor tifi çocuk oyunlarının program ilkelerini açıklayabilecek,*
- 👁️ *spor tifi çocuk oyununun kapsamını açıklayabilecek,*
- 👁️ *spor tifi çocuk oyunlarını programlama ve yönetme ilkelerini tanımlayabilecek,*
- 👁️ *spor tifi çocuk oyunlarının özelliklerine göre nasıl sınıflandırıldığını tanımlayabilecek bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.*



### Örnek Olay

Arda yaşlılarına göre yerinde duramayan, hiperaktif bir çocuktur. Arda'nın bu hareketliliğinden ailesi şikayetçidir. Arda'nın gün boyu bakımını yaşlı bir akraba üstlenmiştir. Anne baba çalıştıkları için, oğullarına çok fazla zaman ayıramazlar. Arda, yaşlı olan Ayşe teyzesinin yanında iken hiç rahat durmaz, tüm evi darmadağın ederek gününü geçirir. Oyun oynarken de sürekli kendi kendine konuşmaktadır. Ayşe teyze bu durumdan oldukça huzursuzdur ve anne babaya artık Arda'ya bakamayacağını ve Arda'nın çok yaramaz olduğu söyler. Bunun üzerine aile Arda'yı bir çocuk yuvasına gönderir. Arda orada da hareketliliğini sürdürür; kendi kendine konuşmayı bırakıp, her gün oynadıkları değişik oyunlarla çok eğlenir. Aile artık Arda için endişelenmemeye başlamıştır. Buna rağmen Arda eve geldiğinde hareketliliğini sürdürmekte ve evdeki tüm eşyaları bir oyun aracı gibi kullanmaya devam etmektedir. Aile, Arda'nın okulda eğlenmesine rağmen kural dışı davranışlarının nedenini bulamamaktadır. Arda'nın hareket eğitimi dersinde de sportif oyunlara katılımı ve istekliliği oldukça iyi olmasına rağmen, bir süre sonra oyun ortamı içerisinde kural dışı davranışları ve grupla olan uyumsuzluğu başlamaktadır. Çok hareketli olmasına rağmen sportif oyun ortamında bu kural dışı davranışları öğretmenin dikkatini çekmekte ancak çözüm bulunamamaktadır.

Acaba anaokulunda sportif oyunlar için ayrılan zaman dilimi çok mu uzundur? Yeteri kadar sportif çocuk oyunlarına yer verilmesine rağmen, acaba anaokulunda oynanan sportif oyunlar, çocukların doyuma ulaşma enerjisini kullanma, oyun ortamı ve oyun kurallarına uyma gibi davranışları kazandırmaya yönelik doğru oyunlar mıydı?

### Anahtar Kavramlar

- Oyun
- Sportif Oyun

### İçindekiler

- SPORTİF ÇOCUK OYUNLARINA GENEL BAKIŞ
- SPORTİF ÇOCUK OYUNLARININ DEĞERİ
- SPORTİF ÇOCUK OYUNLARINDA KAPSAM
- SPORTİF ÇOCUK OYUNLARINDA PROGRAM İLKELERİ
- SPORTİF ÇOCUK OYUNLARINI PROGRAMLAMA VE YÖNETME İLKELERİ
- SPORTİF ÇOCUK OYUNLARININ SINIFLANDIRILMASI

## SPORTİF ÇOCUK OYUNLARINA GENEL BAKIŞ

Çocuklarla iletişim kurmanın, onların dünyasını paylaşmanın bir çok yolu vardır. Oyun, bu yolların en doğal olanı, en sık kullanılanı ve en sağlıklı sonuç verenidir. Oyun, her çocuğun gerçek yaşantısından daha çok benimsediği, daha çok içinde yaşadığı ve mutlu olduğu dünyadır.

Çocuk oyunları, saldırganlık eğilimlerinin ve enerji birikiminin zararsız bir şekilde kullanım ve yönlendirilmesinde önemli bir işleve sahiptir. Alan oyunları denilen kategoride çocuklar atlayıp-zıplayarak veya oyun araçları vasıtasıyla birtakım beceriler de geliştirirler. Zihin-kas koordinasyonu, algılama ve tepki verme hızı, kendini yaşitlarıyla mukayese edebilme ve değerlendirme, oyun yoluyla mümkün olabilmektedir.

Grup halinde oynanan alan oyunlarının sosyal gelişim ve uyum açısından da çocuklara önemli katkıları vardır. Oyunlar içerisinde farklı sosyal roller denener, roller hakkında yeni bilgiler öğrenilir, kurallar konulur ve uymayanlara yaptırımlar uygulanır. Sosyal etkileşim, duyguların paylaşımı, olumlu veya olumsuz yaşantıların ifade edilebilmesi oyun ortamlarında sıkça görülür.

Bu süreçler şüphesiz her çocuk için son derece önemlidir. Oyun içerisinde gerçekleşen sosyal öğrenme çocuklar için zevkli ve kalıcı olabilir. Sportif oyunlar bu bağlamda çocuklarda heyecan ve coşku yaratır. Çocuk, oyunun içinde aktif katılımcı ve sosyal bir varlık haline dönüştürülebilir. Sportif oyunlar çocuklar için önemli, eğlenceli ve gelişimseldir. Bu nedenle de oyun öğretiminde çocukların ilgi ve gereksinimleri dikkate alınmalıdır .

## SPORTİF ÇOCUK OYUNLARININ DEĞERİ

Oyun, çocuğa hiç kimsenin öğretemeyeceği konuları, çocuğun kendi deneyimleriyle öğrenmesini sağlar. Piaget'e göre oyun bir uyumdur. Sportif çocuk oyunları, serbestçe kabul edilmiş fakat bağlayıcı olan kurallara göre belli bir alan ve zaman süreci içinde sürdürülen, gerilim ve eğlence duygularını içeren, gerçek yaşamdan farklı olduğu bilinci ile yapılan gönüllü bir hareket ya da etkinliktir. Çağdaş bir yaklaşımla sportif oyun, çocuğun kendi kendini ifade edebildiği, yeteneklerini fark edebildiği, yaratıcı potansiyelini kullanabildiği, dil, zihin, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirebildiği önemli bir fırsattır.

### Hareket eğitiminde sportif çocuk oyunlarını değerli kılan özellikler nelerdir?



Sportif çocuk oyunları çocuklarda heyecan ve coşku yaratır. Çocuğun zihninde oluşan bu öğeler yaşamında hareket olgusunun ne kadar önemli olduğunun bir göstergesidir. Çocuğun, oyuna katılması ile oluşan vücut gelişimi deneyimleri, beceri gelişimi ve fiziksel etkinlikler içinde olma durumu, arzu edilen fiziksel, psikolojik, sosyal ve duygusal gelişimi oluşturur. Sportif çocuk oyunlarını değerli kılan özellikler şu şekilde sıralanabilir;

### Sportif Çocuk Oyunları Eğlence Anlamına Gelir

Oyun, çocuğu harekete karşı istekli hale getirir ve bir oyunun oynanması belirli bir beceriyi çalışmaktan çok daha eğlencelidir. Verimin önemsendiği, sadece katılımın vurgulandığı hareket oyunları çocukların dinamik bir şekilde beceri kazanmasına yardımcı olur.

Sportif oyun ile çocuk kendini ifade eder, yeteneklerini fark edebilir, yaratıcı potansiyelini kullanabilir, dil, zihin, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirebilir.

## Sportif Çocuk Oyunları Fiziksel İyileştirme Anlamına Gelir

Çocuklar aktif oyunlara katılarak birçok fiziksel yarar kazanırlar. Öncelikle bu oyunlar, çocukları harekete karşı istekli hale getirirken kardiovasküler dayanıklılığı, kasal dayanıklılığı artırır. Aynı zamanda kuvvet, esneklik, düzgün vücut duruşu kazandırır.

Hareket oyunları, belirli bir beceriyi geliştirebildiği gibi bazı durumlarda birçok beceri grubunu içine alabilir. Çünkü çocuğun fiziksel gelişimi için birçok becerinin kazanılması gerekmektedir. Bununla beraber oyun farklı içerik ve farklı organizasyonlarla motorsal yetenekleri üst düzeye çıkarır.

## Sportif Çocuk Oyunları Etkileşim Anlamına Gelir

Hareket oyunları çocuklar için fiziksel yararlar sağlması yanında çocuğun zihinsel ve sosyal gelişimi için de önemlidir. Oyunun etkileşimsel doğası tüm bunları ilgilendirir. Oyunun etkileşimsel doğası, çocuklarda birbirine bağlanma isteğini ve kendi yaş grubundan olanları kabullenmeyi ortaya çıkarır. Oyun anında çocuklar arasındaki etkileşim karar vermelerine olanak sağlar. Kapsamlı oyunlar, çocuğun kişisel güvenini ve fiziksel farkındalığını artırır. Sportif çocuk oyunlarında kapsam, çocukların nasıl başarılı olacağını, kuvvetlerini nasıl geliştireceğini ve bunların bütün gelişime nasıl etki yapacağını göstermektedir.

## SPORTİF ÇOCUK OYUNLARINDA KAPSAM

Çocuklar birbirinden farklı entelektüel, fiziksel, duygusal ve davranışsal karakteristiklere sahiptir. Bu farklılık, çocukların gelişimi için özel oyunlara ve hazırlıklara duyulan ihtiyacı artırır. Fiziksel kapasiteleri farklı çocukların, bu kapasitelerini geliştirecek etkinlikler, hareket eğitimi servislerinin içeriğinde yer almaktadır.

Bununla beraber özel olarak hazırlanan bazı programlar, birçok öğrenci için yeterli derecede hareket geliştirmez. Bu öğrenciler için düzenli beden eğitimi müfredatının dışında etkinlikler yapılması gerektiği açıklanır.

### Sportif çocuk oyunlarını değerli kılan özellikler:

- Hareket oyunları eğlence anlamına gelir.
- Hareket oyunları fiziksel iyileştirme anlamına gelir.
- Hareket oyunları etkileşim anlamına gelir.

### ÖRNEK

Çocuklar farklı hareket becerilerine sahip olmakla beraber aynı arzulara, ilgilere ve beklentilere sahiptirler. Her çocuk kendisinden daha becerikli akranı gibi olmak ister. Bu yüzden hareket eğitimi etkinlikleri adapte edilecek kurallara, uyarlanmış araç, gerece ve yaratıcı programlara sahip olmalıdır.

### Sportif çocuk oyunları program ilkeleri:

- Oyunlar motivasyonel olmalı.
- Oyunlar çocukların yaşları merkez alınarak hazırlanmalı.
- Oyunlar gelişimsel özellikte olmalı.
- Oyunlarda çocuklar tüm yeteneklerini geliştirebilme olanağını bulmalı.

*Bazı çocuklar çok şişman olduklarından dolayı düşük beceriye ya da yetersiz koordinasyona sahiptirler veya gruptaki diğer öğrencilere göre daha az deneyime sahip olabilirler. Her bir hareket eğitimi programı her çocuğu eşsiz olarak düşünmeli ve bu doğrultuda program sunmalıdır.*

Ancak tüm hareket eğitimi programları, düzenli veya özel eğitime ihtiyaç duyan öğrencileri içerir. Adapte edilmiş hareket eğitimi, her çocuğun ihtiyaçları, becerileri ve kuvveti üzerine kurulmaktadır.

Çocuklar farklı hareket becerilerine sahip olmakla beraber aynı arzulara, ilgilere ve beklentilere sahiptirler. Her çocuk kendisinden daha becerikli akranı gibi olmak ister. Bu yüzden hareket eğitimi etkinlikleri adapte edilecek kurallara, uyarlanmış araç gerece ve yaratıcı programlara sahip olmalıdır.

## SPORTİF ÇOCUK OYUNLARINDA PROGRAM İLKELERİ

Oyunların daha eğlenceli olması ve tüm çocukların istekli bir hale getirilebilmesi için oyun programları hazırlanırken bazı ilkeleri tüm öğretmenler göz önünde bulundurulmalıdır.



Sportif çocuk oyunları program ilkeleri:

- Oyunlar motivasyonel olmalıdır.
- Oyunlar çocukların yaşları merkez alınarak hazırlanmalıdır.
- Oyunlar gelişimsel özellikte olmalıdır.
- Oyunlarda çocuklar tüm yeteneklerini geliştirebilme olanağını bulmalıdırlar.

### Sportif çocuk oyun programlarının ilkeleri, hangi amaç için benimsenmiştir?



## Sportif Çocuk Oyunları Motivasyonel Olmalıdır

Oyunlar, tüm çocukların katılımını sağlayacak şekilde programlanmalıdır. Oyunlar, çocuklara eğlenceli bir biçimde sunulduğunda ilgileri en üst noktadadır. Oyunlara karşı heyecan ve ilgi, çocuğun verimliliğini arttırabilir ve öğrenmeye hazır hale gelir.

Çocuklar; hareket yeteneklerinde kendilerine güvenlerini geliştirmeye, hareket etmeyi sevmeye, gerçekten sahip olduğu yetenekleri değerlendirmeye, hareketlerini kontrolde başarılı olmaya gereksinme duyarlar.

Çocukların hareketlerinde başarı, başarıyı getirir. Başarılı bulunduğu, çocuklar, daha etkin kuvvet üretimi ile ardı sıra gelen denemelerde becerilerini geliştirmeye isteklidirler.

Oyunlar bütün çocuklar için, hepsi eşit oynama süresine sahip olduklarında, becerileri geliştirme ve kullanmada eşit fırsatlar sağlar. Bazen rol değişikliği herkes için eşit oynama süresini garanti etmelidir. Bu tarz bir yaklaşım çocuğun sportif oyun etkinliğine katılma arzusunu arttıracaktır.

Sportif oyunlar, başarmak için bir meydan okuma ortamı sağlar. Sportif oyun çocukların, durumu analiz etme, program yapma ve analize dayalı hareket etme yeteneklerini artırır. Oyunlar genellikle kurallara göre oynanır ve strateji önemlidir. Oyunlarda strateji geliştirildiğinde çocukta yaratıcı düşünmeyi sağlar. Stratejiyi öğrenmek ve öğrendiklerini oyun ortamında sergileyebilmek, çocuğu sportif oyuna karşı istekli hale getirirken, ilgisinin de bu etkinlik üzerinde toplanmasında yardımcı olur.

Oyunlar, çocuklara eğlenceli bir biçimde sunulduğunda ilgileri en üst noktadadır.

Çocuklar; hareket yeteneklerinde kendilerine güvenlerini geliştirmeye, hareket etmeyi sevmeye, gerçekten sahip olduğu yetenekleri değerlendirmeye, hareketlerini kontrolde başarılı olmaya gereksinme duyarlar.

Çocukların hareketlerinde başarı, başarıyı getirir.

## Sportif Çocuk Oyunları Çocukların Yaşları Merkez Alınarak Hazırlanmalıdır

Her yaş oyunu farklı hareket özelliklerini içerir. Oyun seçiminde çocukların yaşları dikkate alınarak gelişim yaşlarına uygun oyunlar seçilmelidir. Böylesi bir yaklaşım çocuklarda oyun oynama başarısını arttırırken, vücut gelişimini olumlu yönde destekler.

## Sportif Çocuk Oyunları Gelişimsel Özellikte Olmalıdır

Oyunun başladığı andan bitimine dek geçen süre içinde yapılan uygulamalar, çocuklarda buldukları beceri düzeyini geliştirmeyi ve iyileştirmeyi amaçlamalıdır. Böylece, çocuklar buldukları beceri düzeyinden bir üst beceri düzeyine ulaşabilirler ve fiziksel verim düzeyinde de artış sağlarlar.

Oyunların farklı formatlarda kullanımı öğrencilerin ilgisini çekmede önemlidir. Birçok hareket kavramı ve becerisini çeşitli durumlarda kullanabilir. Çocuklar, sadece bunları farklı tür oyunlarda kullanmaktan hoşlanmakla kalmaz, bu

beceri ve kavramların kullanımında repertuarlarını genişletme olanağına gereksinme duyarlar.

Oyuncuların, oyun sırasında sorumlulukları sürekli değiştirilmelidir. Çocukların bazı oyun hücum ve savunma becerilerinin gelişmesi gerekebilir. Oyun boyunca bütün çocuklar yeteneklerini mümkün olduğu kadar farklı rollerde kullanma olanağına sahip olmalıdır.

## Sportif Çocuk Oyunlarında Çocuklar Tüm Yeteneklerini Geliştirebilme Olanağını Bulmalıdır

Çocuklar kendi oyunlarını yaratmaya ve bilinen oyunları daha eğlenceli hale getirmek için değiştirmeye yönlendirilmelidir. Yeni oyunlar yaratmak, oyun deneyiminin önemli bir parçasıdır.

Oyunlar, çocuklara, amaçlarına ulaşmada, hareket yeteneklerini çeşitli biçimlerde kullanma olanağı sağlar. Sadece çeşitlilik gösteren yetenekler kullanılmaz, ayrıca çocuklar, bunlara uyum sağlamayı ve değişik durumlarda kendi etkinliklerini değerlendirmeyi öğrenirler.

SIRA SİZDE

3

Sağlıklı ve etkili bir oyun ortamı yaratabilmek neden önemlidir?

## SPORTİF ÇOCUK OYUNLARINI PROGRAMLAMA VE YÖNETME İLKELERİ

**Sportif çocuk oyunlarını programlama ve yönetme ilkeleri:**

- Oyun alanları uygun büyüklükte olmalı.
- Oyun alanında gerekiyorsa işaret levhaları kullanılmalı.
- Oyun güvenli ortam içerisinde uygulanmalı.
- Oyunlar için her zaman araç gerekmez.
- Oyunlar mutlaka kurallar içerisinde oynatılmalı.
- Oyunlar her çocuk için eşit olanaklar sağlamalı.
- Oyun formatı düzenlenirken çocuk öğretmenini mutlaka görmeli.

Sportif çocuk oyunlarını kullanan eğitimcinin, sağlıklı bir oyun ortamı yaratabilmesi için aşağıdaki yönetme ilkelerine dikkat etmesi gereklidir:

- Oyun alanları çocuklar için uygun büyüklükte olmalıdır. Yetişkinlere göre düzenlenmiş alanlar kullanılır ise, çocuklar becerilerini etkili kullanmayabilirler. Ayrıca çocukların fiziksel dayanıklılığı geniş alanda oyun oynamaya uygun değildir.
- Oyun alanları açık alan veya kapalı alan olabilir. Alan tercihlerinde iklim koşulları dikkate alınır.
- Oyun alanının sınırları çocuklara aktarmalıdır. Sınırı algılamaları için işaret levhaları veya engeller kullanılabilir. Oyun alanı kullanma, çocuğun genel alan ve kişisel alanını kullanma kavramını geliştirmesine yardımcı olacaktır. Durma veya yön değiştirme gibi vücudun nasıl kontrol edilmesi gerektiğini saptayan etkinlikler, alan kullanmaya yardımcı olacaktır.
- Emniyetli oyun ilkeleri her zaman uygulanmalıdır. Oyunlarda kullanılması için uygun aracı seçerken çocukları incitmeyecek yumuşak dokulu ve hafif araçlar seçilmelidir. Çocukların korku geliştirmeden önce başarı olanağı elde etmelerine izin veren araçlar seçmek önemlidir.
- Oyunlar için her zaman araç gerekmez. Koşu ve sıçramaları içeren oyunlar da hareket eğitimi programlarının bir parçasıdır.
- Çocukların kuralları ile oyunu oynamayı öğrenmeleri çok önemlidir. Oyun süresi oyun deneyiminin başarısı için önemlidir. Eğer oyun çok uzun oynanırsa, çocuklar sadece o anda ilgilerini kaybetmekle kalmaz, ayrıca daha sonraki derslerde bu oyuna karşı istekleri azalır.
- Oyun sırasında her çocuk için eşit olanaklar sağlanmalıdır.
- Çocuklara oyun, öncelikle öğretmenini görebileceği bir formatta düzenlenmelidir. Çocuklara oyun ile ilgili açıklamalar ve örnek gösterilmesi tamamlandıktan sonra çocukların soru sormasına olanak tanınmalıdır.



## SPORTİF ÇOCUK OYUNLARININ SINIFLANDIRILMASI

Sportif çocuk oyunları hareket eğitim programlarının önemli bir parçasıdır. Sportif oyunların bir ders saati içerisinde kullanımı, programın amacına ulaşmasında etkilidir. Çünkü 20 dakika ya da 30 dakika olarak yapılan ve haftanın her gününde yer alan hareket eğitimi dersi içerisinde, başlangıç evresinde bazen de esas evrede ve sonuç evresinde sportif oyunlar özelliklerine göre, kısa süreli olmak koşuluyla yer alır. Bir günlük hareket eğitimi dersine ayrılan sürenin tümü sportif çocuk oyunlarına ayrılırsa kazandırılması düşünülen, kurallara uygun davranabilme, duygusal doygunluğa ulaşabilme ve bir sonraki derse istekli olmayı sağlayabilme gibi amaçlara ulaşmak mümkün değildir. Sportif çocuk oyunları özelliklerine göre kullanıldığında, her oyun için ayrılan süre 3 dakika ile 5 dakika arasında sınırlandırılmalıdır. Sportif oyun seçimi yapılırken programın amacına yönelik bir düzenleme yapılır.

Bir günlük hareket eğitimi dersine ayrılan sürenin tümü sportif çocuk oyunlarına ayrılırsa kazandırılması düşünülen, kurallara uygun davranabilme, duygusal doygunluğa ulaşabilme ve bir sonraki derse istekli olmayı sağlayabilme gibi amaçlara ulaşmak mümkün değildir. Her oyun için ayrılan süre 3 dakika ile 5 dakika arasında sınırlandırılmalıdır.

*Örnek olarak bir günlük ders programı şu şekilde yapılabilir:*

*Hareket eğitimi dersi başlangıç evresine 5 dakikalık bir zaman dilimi ayrılırken, bu sürenin ilk üç dakikası ısınmaya dayalı oyunlar ile değerlendirilir. Geri kalan 2 dakikalık süre içerisinde ise vücut parçalarını esas evreye hazırlayıcı jimnastik etkinlikleri yapılır. Esas evrede kazandırılması düşünülen davranışlara yönelik etkinlikler gerçekleştirilir. Bu süre 10 dakikalık bir zamanı kapsar. Ritim eşliğinde hareketler ve küçük araçla hareketler gibi etkinliklerin ardından 3 dakikalık beceriye veya dayanıklılığa yönelik bir sportif oyun oynatılabilir. Sonuç evresi 5 dakikalık bir süreyi kapsar. Bu evrenin bir bölümünde kazandırılması gereken davranışların değerlendirilmesi yapılır. Bu sürenin 2 dakika veya 3 dakikasında eğlenceli oyun oynatılabilir.*

Sportif çocuk oyunları özelliklerine göre dört grupta sınıflandırılabilir:

- Isınmaya dayalı oyunlar
- Beceriye dayalı oyunlar
- Dayanıklılığa yönelik oyunlar
- Eğlenceli oyunlar

### ÖRNEK

**Sportif çocuk oyunları dört grupta toplanabilir:**

- Isınmaya dayalı oyunlar
- Beceriye dayalı oyunlar
- Dayanıklılığa yönelik oyunlar
- Eğlenceli oyunlar

## Isınmaya Dayalı Oyunlar

Hareket eğitimi öğretim programının temel bölümünü ısınma oluşturur. Çocuklar, oyun oynama ve diğer tüm etkinliklere başlamadan önce, vücudun hazır hale gelebilmesi için mutlaka ısınması gerekir. Eğer çocuk, vücudu ısınmadan sportif etkinliklere başlatılırsa; kalp ve kan dolaşımı bir sonraki harekete daha zor uyum sağlar, çocukta erken yorgunluğa neden olur, kas ve iskelet sisteminde sakatlanmalara yol açar. Tüm çocukların aynı etkinlikle hazırlanacağı ısınmaya dayalı oyunlar tercih edilebilir. Isınmaya dayalı oyunlar, hareket eğitim programının başlangıç bölümünde yer almalıdır ve oyun süresinin 3 ile 5 dakika arasında sınırlandırılmasına dikkat edilmelidir. Aşağıda örnekte ısınma oyunu yer almaktadır.



**Öğretmen yardımları:** Öğrencilerin, engel istasyonunun her etkinliğinde birbirine yakın olduğundan emin olun. Elinizdeki malzemelerle yaratıcı olmaya çalışın fakat üreticilerin önerilerini hiçbir zaman unutmayın.

- İstasyon 1'deki denge tahtası yerine, yere çizgi oluşturacak şekilde minderleri çizin veya bantlarla işaret oluşturun.
- Bu etkinliği günlük derslerinizde giriş etkinliği olarak kullanın.
- Çocukların bloklar üzerinden veya altından geçerken yaratıcı olmalarını sağlayın.
- Eğer çocuklar, bir beceriyi bir seferde yapamazsa diğer istasyona geçmeden tekrar denemelerini sağlayın.

**Dikkat:**

- Bütün öğrencilerin, araçları nasıl kullanacağını ve engeller boyunca nasıl hareket edeceğini anladığından emin olun.
- Bütün çocukların, engel sırasına dikkat edip iç içe koşmamasına dikkat edin.

**Unutma:**

- Engelli çocukları, mücadele ettirici olarak fakat, boşuna uğraştırıcı olmadan yerleştirin.
- Çocuklar istasyonu yapabildiğinde tekrar yaptırmayın ve ders saatine geçin.

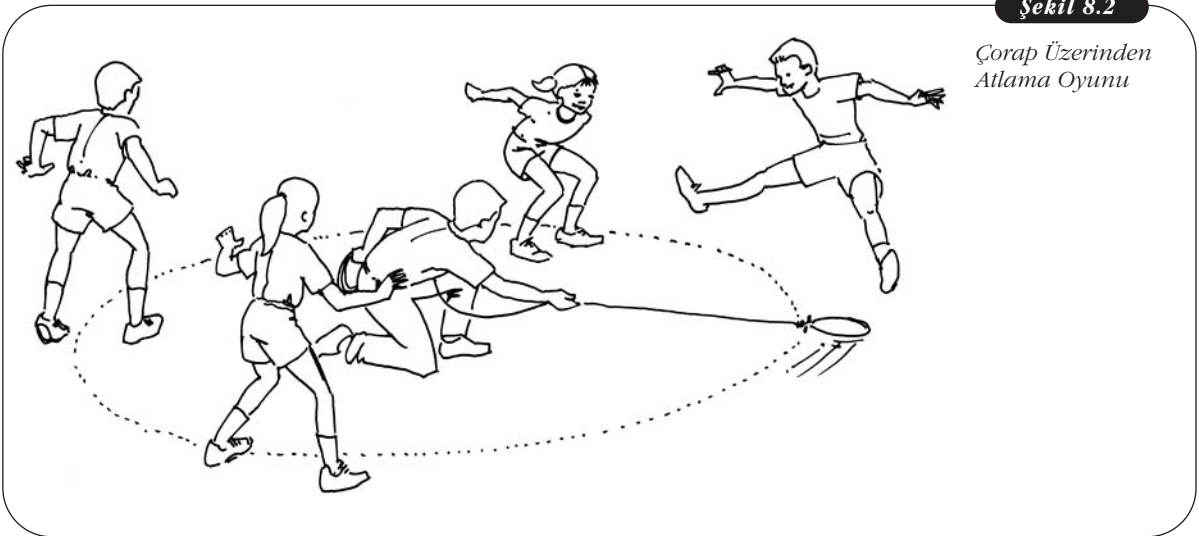
**Değişiklik:**

- Çocukları denge tahtasının yanında veya ters yönde hareket ettirin.
- Eğimli minder üzerinde dönüşler yaptırın.

## Beceriye Dayalı Oyunlar

Sportif çocuk oyunları arasında, hareket beceri özelliğine dayalı oyun türlerine beceri gelişimine dayalı oyunlar denir. Bunlar, çocukların, sıçrama, atlama, koşma, konma becerilerini içinde barındıran oyun türleridir. Aşağıda beceriye dayalı bir oyun örneği verilmiştir.

**Beceriye dayalı oyunlar:** Hareket beceri özelliğini geliştirmeye yönelik sportif oyunlardır.



**Şekil 8.2**

Çorap Üzerinden Atlama Oyunu

**ÖRNEK****Örnek Oyun****Çorap Üzerinden Atla****Seviye:** Düşük **SÜRE:** 10 Dakika**Amaç:** Sıçrama becerileri ve kassal kuvveti geliştirebilme**Araçlar:** Ucunda içi dolu bir çorap olan 2-2.75 metre uzunluğunda ip. Her grup için bir tane**Format:** 8 - 10 kişilik daireler

**Açıklama:** Sınıfı 8-10 öğrencilik gruplara bölün. Her grup ayaklar omuz genişliğinde açık olacak şekilde ayakta durarak bir daire oluşturur ve ortada bir kişi ipi tutar. Ortadaki öğrenci yapılacak sıçrama hareketini söyler. Örneğin; dizleri bükererek sıçra, dağınık sıçra, ayaklar açık sıçra gibi. Daha sonra ipi yerde daire boyunca çevirir. Diğer öğrenciler ipin üzerinde istenen sıçramayı yapar. Eğer bir kişi yanlış sıçramayı yaparsa veya ip üzerinden sıçrayamazsa ortaya geçerek ipi çevirir. Eğer birçok yanlış sıçrama yapılmışsa ip sallayan için belirli bir süre tutulabilir.

**Jimnastik Hareketlerinin Önemi:** Öğrenciler özel jimnastik sıçramalarını öğrenirler ve uygularlar.

**Öğretmen Yardımları:**

- Çocuklar daha ağır olması için fasulye torbası veya çorap kullanabilirler.
- Bütün sınıflar için yeterli büyüklükte fakat, yüksek katılım için yeterli küçüklükte gruplar oluşturun.
- İpin merkezden çevrildiğinden emin olun. Öğretmen sıçrama şekillerini seçebilir.

**Dikkat:**

- Çocukların ipin ucunu tuttuğundan ve ipi kimseye çarptırmadan çok yüksekte çevirmediğinden emin olun.
- Atlayıcılar hazır olduğunda ipin çevrilmesini sağlayın.
- Atlayıcılar, ve ipi çeviren öğrenciler arasındaki koordinasyona önem verin.
- Çorabın güvenli bir şekilde ipin ucuna tutturulduğundan emin olun.

**Unutma:**

- Bu, sıçrama becerilerinin öğretildiği hızlı bir etkinliktir.

**Değişiklik:**

- Daha ileri düzeydeki çocuklar için çapraz hareketler ekleyin.
- İpin çevrilme hızını değiştirin.
- İpin çevrilme yüksekliğini değiştirin, fakat yükseklik atlayıcıların dizini geçmemelidir.

**Dayanıklılığa yönelik oyunlar:** Hareket eğitiminde, çocuklara, yorgunluğa karşı koyabilme yeteneğini kazandırmaya yönelik oyunlardır.

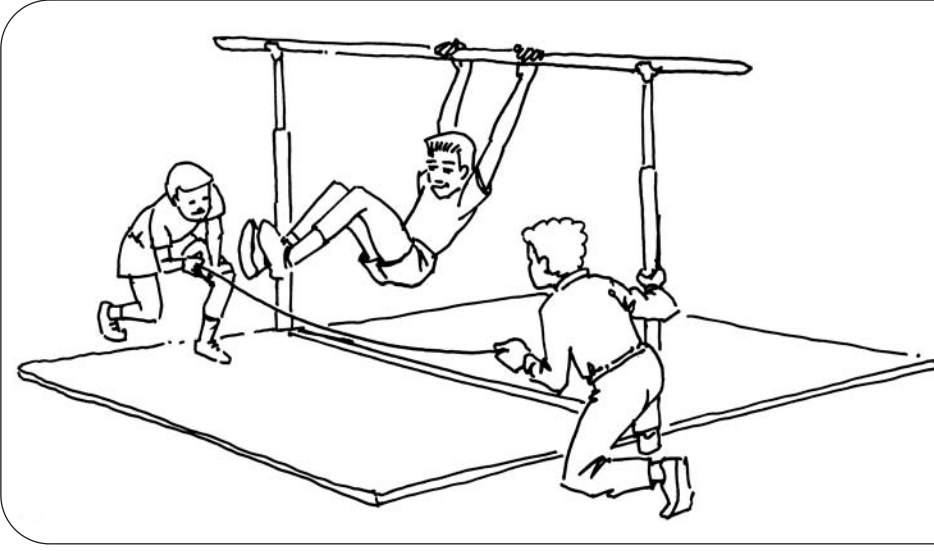
**Bar:** jimnastikte kuvvet, esneklik ve çabukluk için kullanılan araçtır.

**Dayanıklılığa Yönelik Oyunlar**

Çocuklara yorgunluğa karşı koyabilme yeteneğini kazandırmak amacıyla dayanıklılığa yönelik oyunlar oynatılır. Çünkü çocuklar tek düze dayanıklılık çalışmalarından sıkılabilir. Bu amaçla oyun formatında dayanıklılık kazandırılma çalışmaları yapılmalıdır. Aşağıda dayanıklılığa yönelik bir oyun örneği yer almaktadır.

**ÖRNEK****Örnek Oyun****İpin Üzerinden****Beceri Geliştirmeye Yönelik Oyunlar:****Seviye :** Orta **SÜRE :** 5 Dakika**Amaç :** Omuz ve karın kuvvet ve kontrolünü geliştirebilme**Araçlar :** Çemberler, ipler, yatay barlar**Format :** İstasyonlar formatı

Şekil 8.3

İpin Üzerinden  
Atlama Oyunu

**Açıklama:** Öğretmen yatay bar önünde alçakta ip veya çember tutar. Çocuk alttan salınarak ipin üzerinden veya çemberin içinden geçerek yerde duruş yapmaya çalışır. Öğretmen, daha teşvik edici olması açısından çember ve ipin yüksekliğini giderek artırır.

**Oyunun Önemi:** Bu etkinlik, bardaki salınım kontrolünü ve yüksekliğini geliştirmeye yardımcı olur. Ayrıca sallanma beceri kontrolünü geliştirir. Çocuklar, barın altından ve bardan uzakta sallanmayı ve bir nesnenin üzerinde salınım yapmak için kalça ve bacaklarını çekmeyi öğrenirler.

#### Öğretmen yardımları:

- Çocukların sallanma tekniğini öğrenme durumuna göre ip ve çemberin yüksekliğini arttırır.
- Beceri ile ilgili resimler gösterir veya beceriyi açıklayarak bir çocuğun yapmasını sağlar.
- Çocuklar, ipi tutarak yardımcı olabilirler.
- Çocuklar, ip üzerinden geçmekte başarılı olduğunda performans niteliğine odaklanır. Bacakları düz, hareketsiz ve kontrollü tutar.

#### Dikkat:

- Bar altına minder koyun.
- İpin yüksekliğini her öğrencinin yetenek seviyesine göre ayarlayın.

#### Unutma:

- Çocuklara, amacın sadece çemberin içinden veya ipin üzerinden geçmek olmadığını aynı zamanda hareketi yaparken iyi bir şekil oluşturmak olduğunu hatırlatın.

#### Değişiklik:

- Her sabit yere iniş hareketi için puan verin.
- Çocukları takımlara ayırın ve bir süre sınırı koyun. Süre sonunda en çok puan kazanan takım kazanır.

## Eğlenceli Oyunlar

Okulöncesi çocuklar için hareket eğitim programları içeriğinde yer alan eğlenceli oyunlar ile çocuklar hareket becerilerini ve hareket potansiyellerini artırma olanağı bulurlar. Eğlenceli oyunlar çocukların harekete karşı ilgisini artırırken, çocukla-

#### Eğlenceli oyunlar:

Çocukların harekete karşı ilgisini artıran ve çocukların beceri düzeylerinin gelişmesine yardımcı olan oyunlardır.

rın beceri düzeylerinin gelişmesine yardımcı olur. Aşağıda eğlenceli oyunlara yönelik bir oyun örneği yer almaktadır.

## ÖRNEK

### Örnek Oyun

#### Merdivenler ve Denge Tahtaları

**Amaç :** Denge becerisinin gelişimi, göz-ayak koordinasyonu, fiziksel fitness gelişimi

**Araç - Gereç :** İşaretli daireler ya da ufak kare halılar, denge tahtaları, yer merdivenleri, farklı objeler

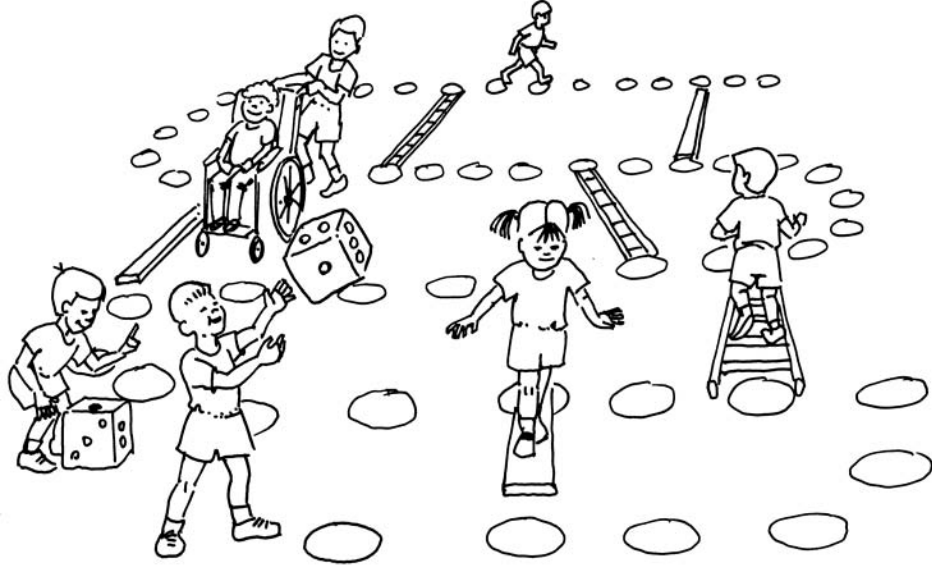
**Oyuncu sayısı :** Sınırsız

**Oyun alanı :** Jimnastik salonu

**Seviye :** 10 dakika

Şekil 8.4

Merdivenler ve Denge Tahtaları



**Anlatım:** Farklı renkte daireler hazırlanarak bu daireler düzenli aralıklarla jimnastik salonuna yerleştirilir. Bazı daireler arasındaki geçişler için denge tahtası ya da yer merdivenleri kullanılır. Kitap, çanta, defter gibi belirli daireler yanına objeler yerleştirilir. Her oyuncu için belirlenen başlangıç noktasında; "Kalemin yanındaki daireye git" gibi görevler verilir. Oyuncu dairelere tek tek sıçrayarak görev yerine gider. Her oyuncu görevini tamamlayana kadar oyun devam eder.

**Değişiklik:** Dairelerin ebatları değiştirilebilir.

## ÖRNEK

### Örnek Oyun

#### Eğlenceli Toplar

**Amaç :** El göz koordinasyonunu geliştirebilme

**Araçlar :** Plastik lobutlar değişik uzunlukta ipler, toplar

**Oyuncu sayısı :** Sınırsız

**Süre :** 5 veya 10 dakika



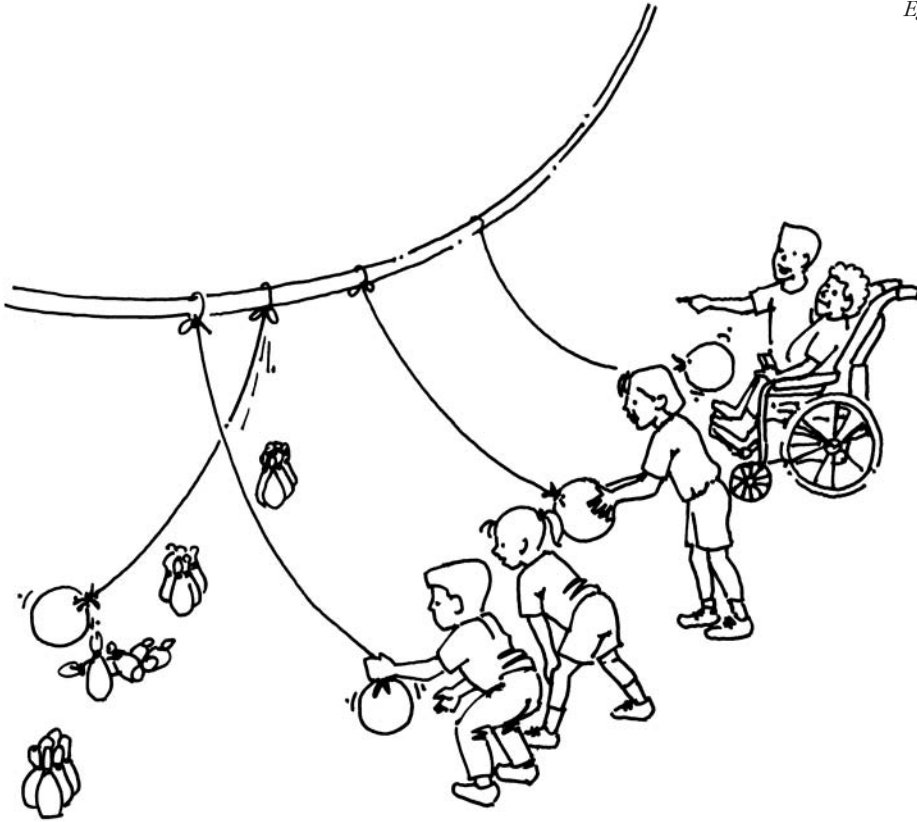
**Anlatım:** Oyuncuların baş seviyesinin üzerinde oyun alanına enlemesine ip gerilir. Gergin olan ipe her çocuk için uçlarında top bağlı ipler asılır. Top asılı ipler yer seviyesine yakın olmalı ve kolay sallanabilmelidir. İpli topların karşısına ise plastik lobutlar yerleştirilir. Oyuncular ipli topları sallayarak lobutları devirmeye çalışırlar. Oyuncular tüm lobutları devirmek için iplerin gelişine göre sağa sola hareket ederek beraber çalışırlar (Bakınız Şekil 8.5).

**Değişiklik:**

- Lobutlar yerine köpük parçaları kullanılır.
- Lobut yerine duvarda hedefler belirlenerek ipli topların hedeflere ulaştırılması istenir.

Şekil 8.5

Eğlenceli Toplar



## Özet



*Sportif çocuk oyunlarının değerini açıklamak*  
Sportif çocuk oyunları çağdaş bir yaklaşımla sportif oyun, çocuğun kendi kendini ifade edebildiği, yeteneklerini fark edebildiği, yaratıcı potansiyelini kullanabildiği, dil, zihin, sosyal, duygusal ve motor becerilerini geliştirebildiği önemli bir fırsattır.



*Sportif çocuk oyununun kapsamını açıklamak*  
Çocuklar farklı hareket becerilerine sahip olmakla beraber aynı arzulara, ilgilere ve beklentilere sahiptirler. Her çocuk kendisinden daha becerikli akranı gibi olmak ister. Bu yüzden hareket eğitimi etkinlikleri adapte edilecek kurallara, uyarlanmış araç gerece ve yaratıcı programlara sahip olmalıdır.



*Sportif çocuk oyunlarının program ilkelerini açıklamak.*

Oyunların daha eğlenceli olması ve tüm çocukların istekli bir hale getirilebilmesi için oyun programları hazırlanırken bazı ilkeleri tüm öğretmenler göz önünde bulundurmalıdır.

Sportif çocuk oyunları program ilkeleri:

- Oyunlar motivasyon el olmalıdır.
- Oyunlar çocukların yaşları merkez alınarak hazırlanmalıdır.
- Oyunlar gelişimsel özellikte olmalıdır.
- Oyunlarda çocuklar tüm yeteneklerini geliştirebilme olanağını bulmalıdırlar.



*Sportif çocuk oyunlarını programlama ve yönetme ilkelerini tanımlamak*

Sportif çocuk oyunlarını kullanan eğitimcinin, sağlıklı bir oyun ortamı yaratabilmesi için aşağıdaki yönetme ilkelerine dikkat etmesi gereklidir.

- Oyun alanları çocuklar için uygun büyüklükte olmalıdır.
- Oyun alanları açık alan veya kapalı alan olabilir.
- Oyun alanının sınırları çocuklara aktarmalıdır. Sınırı algılamaları için işaret levhaları veya engeller kullanılabilir.
- Emniyetli oyun ilkeleri her zaman uygulanmalıdır.
- Oyunlar için her zaman araç gerekmez.
- Çocukların kuralları ile oyunu oynamayı öğrenmeleri çok önemlidir.
- Oyun sırasında her çocuk için eşit olanaklar sağlanmalıdır.
- Çocuklara oyun, öncelikle öğretmenini görebileceği bir formatta düzenlenmelidir.



*Sportif çocuk oyunlarının özelliklerine göre nasıl sınıflandırıldığını tanımlamak.*

Sportif çocuk oyunları özelliklerine göre;

- Isınmaya Dayalı Oyunlar,
- Beceriye Dayalı Oyunlar,
- Dayanıklılığa Yönelik Oyunlar,
- Eğlenceli Oyunlar olarak sınıflandırılır.

## Kendimizi Sınayalım

1. Sportif oyunların değerli olmasının **temel** nedeni aşağıdakilerden hangisidir?
  - a. Hareket ve coşku yaratması, dayanıklılık ve sosyal uyum kazandırması
  - b. Oyunun sadece fiziksel gelişime katkı sağlaması
  - c. Oyunların öğretmen merkezli olması
  - d. Çocukların oyunlara katılarak rekabetçi duygular geliştirmesi
  - e. Oyunların algısal gelişime yardımcı olması
2. Aşağıdakilerden hangisi sportif çocuk oyunlarının özelliklerine göre sınıflandırılmasında **yer almaz**?
  - a. Isınmaya dayalı oyunlar
  - b. Atletizm oyunları
  - c. Beceriye dayalı oyunlar
  - d. Dayanıklılığa yönelik oyunlar
  - e. Eğlenceli oyunlar
3. Aşağıdakilerden hangisi sportif oyun programlama ilkelerinden biri **değildir**?
  - a. Oyunların motivasyonel olması
  - b. Oyunlarda çocukların tüm yeteneklerini karşılaştırabilme olanağı bulması
  - c. Oyunların çocukların yaşlarını merkez alması
  - d. Oyunların gelişimsel özellikte olması
  - e. Oyunların saldırgan özellik taşıması
4. Aşağıdakilerden hangisi sportif oyun oynanırken dikkat edilecek özelliklerden **biri değildir**?
  - a. Araçların cinsi
  - b. Skor
  - c. Kurallar
  - d. Oyunun amacı
  - e. Alan
5. Aşağıdakilerden hangisi hareket oyunlarında etkileşimin sağladığı yararlardan biridir?
  - a. Hücum özelliği kazandırması
  - b. Zihinsel ve sosyal gelişimine destek olması kendine güven ve karar verme yeteneği kazandırması
  - c. Mücadele etme becerisi kazandırması
  - d. Centilmen olma özelliği kazandırması
  - e. Savunma özelliği kazandırması
6. Aşağıdakilerden hangisi sportif çocuk oyunlarında eğitimcinin, sağlıklı bir oyun ortamı yaratabilmesi için gerekli olan yönetme ilkelerinden biri **değildir**?
  - a. Oyun alanları, çocuklar için uygun büyüklükte olmaması
  - b. Çocuklara oyunun öncelikle öğretmenin görebileceği bir formatta düzenlenmesi
  - c. Oyunlar için her zaman araç gerekmemesi
  - d. Emniyetli oyun ilkelerinin her zaman uygulanmalıdır.
  - e. Oyun sırasında her zaman çocuk için eşit olanak sağlanmaması
7. Sportif çocuk oyunları özelliklerine göre kullanıldığında, her oyun için ayrılan süre ortalama kaç dakika olmalıdır?
  - a. 3-5
  - b. 5-7
  - c. 7-10
  - d. 10-12
  - e. 13-14
8. Aşağıdakilerden hangisi hareket beceri özelliğine dayalı oyun türlerinden biri **değildir**?
  - a. Sıçrama
  - b. Atlama
  - c. Koşma
  - d. Konma
  - e. Stretching
9. Aşağıdakilerden hangisi ısınmaya dayalı oyun grubuna bir örnektir?
  - a. Eğlenceli toplar
  - b. Çorap üzerinden atla
  - c. Jimnastik engel istasyonu
  - d. Merdiven ve denge tahtaları
  - e. Tuzağı geç
10. Her çocuğun gerçek yaşantısından çok benimsediği, **daha çok** içinde yaşadığı ve mutlu olduğu dünyaya ne ad verilir?
  - a. Atletizm
  - b. Oyun
  - c. Doğa ve macera oyunları
  - d. Ritim ve dans
  - e. Yaratıcı dans

## Yaşamın İçinden

### YAŞAM BELİRTİSİ HAREKET

Oyun, çocuk için büyüyen bir heyecandır, coşkuyla yaşanır. Günlük hayattaki durumlar her ne olursa olsun - savaşlar, sıcak havalar, zamansızlıklar, dar mekânlar- çocukları oyundan uzaklaştıracak kadar önemli değildir. Oyun bir kere başlamıştır artık...

Bir eğitmen olarak baktığımızda, oyun öyle görünmez adımlar içerir ki; nereden başlanacağını bulmak, hangi malzemeleri kullanacağınıza karar vermek, sonraki adımı planlamak, parçaların bir araya gelmesinde yaşanan problemlerle baş etmek, yapılan ev çökerse hataları bulmak, tüm bunlar için düşünce ve hayal dünyanızdan da bir şeyler vermek.

“Oyun, çocuğun bedensel, sosyal, duygusal ve zihinsel yönden gelişmesine katkıda bulunur. Çocuğun ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ile ilgili psikolojik ihtiyaçlarını karşılar.” (Millar, 1980) Sosyal becerilerinin gelişmesinde, gerilim ve kaygının azaltılmasında, sorumluluk alma ve problem çözme yeteneğinin gelişmesinde, dikkatini yoğunlaştırmada önemli bir unsurdur. Oyun malzemelerini farklı kullanmaktan, onları bir kutuya yerleştirmeye kadar yapılan pek çok eylem, nesnelere niteliksel ve niceliksel özellikleri hakkında onlara bilgi verir.

Ne yazık ki, okul programlarında çocuğa ayrılan oyun oynama saatleri ilerleyen yaşlarda azaltılmakta, çocuklar daha az güdültülü, pasif öğrenme etkinliklerine yönlendirilmektedirler.

Yetişkinle çocuk arasındaki önemli farklar yok sayılmakta, onlardan bir an önce yetişkin olmaları ve birbirlerine benzemeleri beklenmektedir. Ertelenen her oyun, yaşanmadığı ya da sonuçlanmadığı sürece büyüyen bir sorun olarak yaşamın diğer alanlarında karşımıza çıkabilir. Meltem Ceylan

**Kaynak:** <http://www.bugday.org/article.php?ID=742>  
14-01-2008



## Okuma Parçası

### OYUNUN ÇOCUĞUN GELİŞİMİNE OLAN ETKİLERİ Fiziksel Gelişime Olan Etkileri

Hareketli oyunlar sırasında çocuğun çeşitli kasları (büyük-küçük) kasılma ve uzamalarla çalışma halindedir. Kalp atışı, kan dolaşım hızı ve solunum normalin üstünde çıkar. Bunun sonucu olarak sıklaşan ve derinleşen solunum sayesinde kana havadan bol oksijen gider. Ayrıca kan dolaşımının normalden hızlı olması, dokulara daha çok besin taşınmasına yardımcı olur. Bu yüzden koşma, atlama, sıçrama, tırmanma, sürünme gibi fiziksel çaba gerektiren oyunlar çocuğun kas gelişimi yanında; solunum, dolaşım, sindirim ve boşaltım sistemlerinin düzenli ve sağlıklı çalışmasını da sağlar. Denge oyunları, toplarla çalışmalar ve buna benzer oyunlar çocuğu dış çevreye karşı acemi olmaktan kurtarır. Karşısına çıkacak bir engeli kolayca aşabilme yeteneğini kazandırır. Aynı zamanda gücünü yerinde ve zamanında kullanma yeteneğini de kazandırır.

### Psikomotor Gelişime Olan Etkileri

Bazı çocuklar en kolay hareket ve oyunlardan yapamayacağını düşünerek ürker, çekinir. İradesini gereği gibi kullanamaz. Çocuğun kaslarında ve sinirlerinde bir bozukluk yoktur. Yürümesi, koşması normaldir. Ancak hiç görmediği, denemediği bir oyunda zorlanmaktadır. Bu doğrultuda psikomotor gelişiminde etkili olacak bir takım oyunlar vardır. Örneğin; yürüme, koşma çocuklar için kolay hareketlerdir. Ancak geri geri yürümeye her çocuk cesaret edemeyebilir. Oyun yolu ile çocuğun iradesi güçlendirilirse, korku kendiliğinden ortadan kalkacaktır. Oyunun verdiği neşe, yenme, başarı gibi olumlu duygular çocuğun isteğini arttıracak ve iradesini güçlendirecektir.

Oyun oynayan çocuk; yürüyerek, koşarak, atlayarak, tırmanarak, kayarak, inerek, çıkarak, fırlatarak, yakalayarak, sıçrayarak, zıplayarak, sürünerek, sallanarak sürekli hareket halinde olup; büyük kas motoru gelişimlerini etkilemiş ve geliştirmiş olurlar.

### Duygusal Gelişime Olan Etkileri

Oyun oynayan çocuk gerçek dünyadan kurtularak duygularını rahatça ifade edebilecek bir ortam bulur. Gerçek dünyada ifade edemedikleri ya da dış baskılar yüzünden kısıtlanan duyguları oyunlarda rahat bir ortam bulmuş olur.

Oyun, çocuk için hem rahatlatıcı bir ortam, hem duygularını yansıtabileceği bir sembol, hem de mutluluk,

sevinç, acıma, korku, kaygı, dostluk, düşmanlık, kin, nefret, sevgi, sevmek, sevilmek, güven duyma, bağımlılık, bağımsızlık, ayrılık ölüm gibi birçok duyguyu da yaşayarak öğrenebileceği bir araçtır.

### Sosyal Gelişime Olan Etkileri

Çocuk oyunda üstlendiği ana-baba, kız-erkek çocuk gibi rollerle cinsel kimliğini kazanabilir.

- Çocuk oyun yoluyla, aile içindeki rolleri üstlenerek ve yaşayarak görevleri, sorumlulukları, davranış biçimlerini ve kişiliklerini öğrenebilir kendine uygun gördüklerini tekrarlayarak, pekiştirebilir.
- Oyun, çocuğun kendine güven, kendini denetleme, çabuk karar verme, işbirliği yapma, doğruluk ve disiplin gibi kişisel ve toplumsal alışkanlıklar kazanmasında en etkili bir yöntemdir.
- Çocuk oyunda çeşitli meslek gruplarının rolleri üstlenerek, o rolün gerekli kurallarını öğrenebilir.
- Çocuklar oyun oynarken, diğer insanlarla iletişim kurmayı, gözlem, işbirliği yapmayı ve yardımlaşma duygularını geliştirebilir.
- Çocuklar oyun yoluyla, teşekkür etme, günaydın, iyi geceler gibi sözel olan veya sırasını bekleme, konuşan birisini dinleme, trafik kurallarına uyma, telefonla konuşma gibi sözel olmayan sosyal kuralları öğrenirler.
- Çocuk oyun yoluyla, doğru-yanlış, iyi-kötü, güzel-çirkin, haklı-haksız gibi ahlaki kavramları öğrenebilir. Ayrıca, başkalarına saygı gösterme, başkalarının ve kendi hakkını koruma, verilen görevleri üstlenme, kendilerine ve başkalarına güven duyma, herhangi bir konuda karar verip uygulayabilme ve işbirliği sağlayabilme gibi toplumsal kuralları da öğrenebilir.

### Zihinsel (Bilişsel) Gelişimine Olan Etkileri

Oyun çocuğun, fiziksel, psikomotor, sosyal ve duygusal gelişimini etkilediği gibi aynı zamanda zihinsel gelişimini de etkilemektedir. Çünkü oyun, çocuğa çevresini araştırma, objeleri tanıma ve problem çözme imkânı sağlamaktadır. Çocuk bu yolla büyüklük, şekil, renk, boyut, ağırlık, hacim, ölçme, sayma, zaman, mekân, uzaklık, uzay gibi pek çok kavramı ve eşleştirme, sınıflandırma, sıralama, analiz, sentez ve problem çözme gibi birçok zihinsel işlemleri de öğrenebilir.

### Dil Gelişimine Olan Etkileri

Oyun sırasında çocuk hem kendisini ifade etmek hem de karşısındakini anlamak zorundadır. Özellikle sembolik oyunların dil gelişimdeki rolü çok büyüktür.

Çocuk oyunda dili;

Sözlü olarak ifade edilenleri anlama, yeni sözcükler kazanma, olaylarda çeşitli zaman (fiil) çekimleri kullanma, soru sormak ve cevap vermek, zihinsel değerlendirme, komut vermek, sıralama, hayali durumları ifade edebilme, duygu ve düşüncelerini anlatma, problemi çözmeye, tahminde bulunma, bilgileri birbirine aktarma, nesnelere, araç-gereçlerin adlarını, işlevlerini ve kullanımını öğrenme, gibi amaçlar için kullanır.

☺...Çocuk Doğdum Çocuklarla Öleceğim...☺

**Kaynak:** <http://www.okuloncecimiz.biz/showthread.php?t=2003>

## Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

- |       |   |
|-------|---|
| 1. a  | Yanıtınız yanlış ise "Sportif Çocuk Oyunlarının Değeri" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.            |
| 2. b  | Yanıtınız yanlış ise "Sportif Çocuk Oyunlarının Sınıflandırılması" bölümünü yeniden gözden geçiriniz. |
| 3. e  | Yanıtınız yanlış ise "Sportif Çocuk Oyunlarında Program İlkeleri" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.  |
| 4. b  | Yanıtınız yanlış ise "Sportif Çocuk Oyunlarında Program İlkeleri" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.  |
| 5. b  | Yanıtınız yanlış ise "Sportif Çocuk Oyunlarının Değeri" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.            |
| 6. e  | Yanıtınız yanlış ise "Sportif Çocuk Oyunlarında Program İlkeleri" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.  |
| 7. a  | Yanıtınız yanlış ise "Sportif Çocuk Oyunlarının Sınıflandırılması" bölümünü yeniden gözden geçiriniz. |
| 8. e  | Yanıtınız yanlış ise "Sportif Çocuk Oyunlarının Sınıflandırılması" bölümünü yeniden gözden geçiriniz. |
| 9. c  | Yanıtınız yanlış ise "Sportif Çocuk Oyunlarının Sınıflandırılması" bölümünü yeniden gözden geçiriniz. |
| 10. b | Yanıtınız yanlış ise "Sportif Çocuk Oyunlarının Değeri" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.            |

## Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

### Sıra Sizde 1

- Oyun, çocuğun kendine güven, kendini denetleme, çabuk karar verme, iş birliği yapma, doğruluk ve disiplin gibi kişisel ve toplumsal alışkanlıklar kazanmasında en etkili bir yöntemdir.
- Oyun, çocuk için hem rahatlatıcı bir ortam, hem duygularını yansıtabileceği bir sembol, hem de mutluluk, sevinç, acıma, korku, kaygı, dostluk, düşmanlık, kin, nefret, sevgi, sevmek, sevilme, güven duyma, bağımlılık, bağımsızlık, ayrılık ölüm gibi birçok duyguyu da yaşayarak öğrenebileceği bir araçtır.
- Oyun oynayan çocuk; yürüyerek, koşarak, atlayarak, tırmanarak, kayarak, inerek, çıkarak, fırlatarak, yakalayarak, sıçrayarak, zıplayarak, sürünerek, sallanarak sürekli hareket halinde olup; büyük kas motoru gelişimlerini etkilemiş ve geliştirmiş olur.
- Oyun, koşma, atlama, sıçrama, tırmanma, sürünme gibi fiziksel çaba gerektiren oyunlar çocuğun kas gelişimi yanında; solunum, dolaşım, sindirim ve boşaltım sistemlerinin düzenli ve sağlıklı çalışmasını da sağlar.
- Denge oyunları, toplarla çalışmalar ve buna benzer oyunlar çocuğu dış çevreye karşı acemi olmaktan kurtarır. Karşısına çıkacak bir engeli kolayca aşabilme, aynı zamanda gücünü yerinde ve zamanında kullanma yeteneği kazandırır.
- Çocuklar oyun oynarken, diğer insanlarla iletişim kurmayı, gözlem, iş birliği yapmayı ve yardımlaşma duygularını geliştirebilir.

Oyun çocuğun, fiziksel, psikomotor, sosyal ve duygusal gelişimini etkilediği gibi aynı zamanda zihinsel gelişimini de etkilemektedir. Çünkü oyun, çocuğun çevresini araştırma, objeleri tanıma ve problem çözme becerisini geliştirir.

### Sıra Sizde 2

Oyunların daha eğlenceli olması ve tüm çocukların istekli bir hale getirilebilmesi için oyun programları hazırlanırken bazı ilkeleri tüm öğretmenler göz önünde bulundurmalıdır.

Sportif çocuk oyunları program ilkeleri:

- Oyunlar motivasyonel olmalıdır.
- Oyunlar çocukların yaşları merkez alınarak hazırlanmalıdır.
- Oyunlar gelişimsel özellikte olmalıdır.
- Oyunlarda çocuklar tüm yeteneklerini geliştirebilme olanağını bulmalıdırlar.

### Sıra Sizde 3

Sağlıklı ve etkili bir oyun ortamı yaratabilmek çocukların yaş ve gelişim özelliklerine göre oyunlardan üst düzeyde verim alabilmesi için gerekli olan alan, araç-gereç ve olanakları çok yönlü oluşturmak gerekir. Öğretmenler uygun oyun ortamı, araç-gereci ve olanakları sağlamadığı durumlarda çocukların aktiviteleri için güvenli olmayan bir ortam oluşturacaktır. Öğretmenin görevi sportif oyunlar için doğru araç-gereç, imkan, alan ve program hazırlamaktır. Oyunlar çocukların seviyesine göre ne çok zor olmalıdır ne de çok basit. Çocuğa göre çok zor bir oyun çocuğu geliştirmek yerine onun oynamadığından dolayı kendine güvenini yitirmesine yol açabilir. Fakat oyunun çok basit olması da iyi değildir çünkü çocuk zorlanmadığından ötürü gelişemeyecektir.

## Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Belka, D. E. (1997). **Teaching Children Games: Becoming a Master Teacher**. Ohio: Miami University.
- Çamlıyer, Hatice, Çamlıyer, Hüseyin. (1997). **Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun**. Manisa: Can Ofset.
- Griffin, Linda, L., Mitchell, Stephen, A. and Oslin, Judith. L. (1997). **Teaching Sport Concepts and Skills**. Champaign: Human Kinetics.
- Güneş, Ahmet. (2001). **Okullarda Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi**. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Hacker, P. Malmberg, E. Nancy, J. (1996). **Gymnastics, Fun Games: 51 Activities for Children**. Champaign: Human Kinetics.
- Hazar, Muhsin. (1996). **Beden Eğitimi ve Sporda Oyunla Eğitim**. Ankara: Tutubay Ltd. Şti.
- Kasser, Susan L. (1995). **Inclusive Games, Movement and Fun for Everyone**. Oregon: Human Kinetics.
- Löscher, Arndt. Çeviren: Hale Harputluoğlu. (1998). **Birçok Kişi için Küçük Oyunlar**. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Sukan, Zafer. (1993). **Okul Öncesi Etkinlikleri**. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Özer, Dilara, S. Kamil Özer. (1998). **Çocuklarda Motor Gelişim**. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Yayınları.
- <http://www.bugday.org/article.php?ID=742> 14-01-2008
- <http://www.okulonceciyiz.biz/showthread.php?t=2003>



# Okulöncesi Çocuklar İçin Beden Eğitiminde Jimnastik, Atletizm ve Macera Oyunları

# 9



*Bu ünite, jimnastik etkinliği, jimnastik etkinliğinde yer alan küçük araçları, atletizm etkinliği, doğa ve macera oyunları etkinliği, programlamada ve uygulamada dikkat edilecek hususlar üzerinde durulmuştur.*

## **Amaçlarımız**

*Bu üniteyi tamamladıktan sonra;*

- 👁 okulöncesi çocuklar için jimnastik etkinliğini açıklayabilecek,*
- 👁 okulöncesi çocuklar için jimnastik etkinliğinde yer alan küçük araçlarla hareketlerin amaçlarını açıklayabilecek,*
- 👁 okulöncesi çocuklar için atletizm etkinliğini açıklayabilecek,*
- 👁 okulöncesi çocuklar için macera ve doğa oyunlarını açıklayabilecek bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.*



### Örnek Olay

Özel bir anaokulunda çalışan Dilek Öğretmen küçük araçlarla jimnastik ve koşularla ilgili bir hareket programı uygulamaktadır. Dilek Öğretmen bu hareket programını izlediğinde çocukların tutma, atma, koşma gibi becerilerinin daha iyi gelişeceğini düşünmektedir. Bu düşüncesinden hareketle Dilek Öğretmen anaokulu yönetiminden derse yönelik birçok araç isteğinde bulunur ve bunları temin eder. Artık derslerini daha etkili bir şekilde yapabileceğini düşünmeye başlar. Çocukların araç kullanımları, jimnastik ve koşular ile beceri düzeylerinin artabileceğini düşünür. Gerçekten hareket öğretimine yönelik araç ihtiyacı karşılandığından bu yana dersleri daha başarılı olmaya başlar. Ancak bir süre sonra Dilek Öğretmen derslerinin başarılı olduğunu düşünmekten vazgeçer. Çünkü sadece araçları kullanmanın çocuklarda istenilen gelişmeyi sağlamadığını, ayrıca çocukların araçları oyunun bir parçası olarak düşündüklerini hisseder. Dilek Öğretmenin çocuklardan yapmalarını istediği hareketleri çocukların yapamaması veya harekete ilgisiz kalmaları dersin özelliğini kaybetmesine neden olmaktadır. Canı sıkılan Dilek Öğretmen çocukları beceriksizlikle suçlamaya başlar. Derslerini çeşitlendirmek amacı ile koşu ve koşu oyunları kullandığında çocukların çok yorulduğunu, nefes alıp vermelerinin bozulduğunu görerek böyle bir uygulamadan da vazgeçmeye başlar. Hatta bazı koşularda ve jimnastik çalışmalarında sık sık kazaların yaşanması da Dilek Öğretmenin başlangıçta var olan isteğini kaybetmesine neden olur.

Acaba Dilek Öğretmenin araç gereci temin etmesi hareket eğitimi derslerinin nitelikli geçmesi için yeterli midir? Dilek Öğretmen çok basit araçlarla da çocukların bir çok özelliğinin gelişebileceğinin farkında mıdır? Dilek Öğretmen bu soruları kendisine sormaya ve jimnastik, atletizm ve macera oyunları uygulamalarına ilişkin bilgilerini arttırması gerektiğini düşünmeye başlar.

### Anahtar Kavramlar

- Jimnastik
- Küçük Araçlar
- Atletizm
- Macera ve Doğa Oyunları
- Hayvan Yürüyüşleri
- Temel Jimnastik Hareketleri

### İçindekiler

- OKULÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN EĞİTİMİNDE JİMNASTİK, ATLETİZM VE MACERA OYUNLARINA GENEL BAKIŞ
- JİMNASTİK
- JİMNASTİKTE KÜÇÜK ARAÇLARLA HAREKET
- ATLETİZM
- AÇIK HAVA VE MACERA OYUNLARI

## OKULÖNCESİ ÇOCUKLAR İÇİN BEDEN EĞİTİMİNDE JİMNASTİK, ATLETİZM VE MACERA OYUNLARINA GENEL BAKIŞ

Okulöncesi çocuklar için hareket eğitimi program içeriği çok çeşitlilik taşımaktadır. Okulöncesi dönem, çocukların, vücut hareketlerinin kapasitesini temel hareket becerilerinin inceliklerini, prensiplerini ve kullanım alanlarını keşfettiği dönemdir. Bu öğrenme sürecinde hareket eğitim programı, etkinlik türleri ile hareket gelişimine destek verir.

Hareket eğitimi dersleri sportif çocuk oyunlarını, ritim ve dans, jimnastik, küçük araçla hareket, atletizm, çevre ve macera oyunlarını içinde barındırır. Bu çalışmaların çocuklar için yararlı, sağlıklı, güvenli ve amaçlara uygun yürütülebilmesi için öğretmenlerin bu konularda eğitim almaları gerekmektedir. Önceki ünitelerde ritim ve dans ile spor oyunlarının uygulamalarına ilişkin bilgiler edindiniz. Bu üniteye ise jimnastik, atletizm, çevre ve macera oyunları uygulamalarına ilişkin bilgiler sunulmaktadır.

### JİMNASTİK

Jimnastik etkinlikleri de dans gibi vücut etkinlikleri üzerine yoğunlaşır. Bu etkinlikler vücut kontrolü ve koordinasyonu kazanmakla, özellikle vücudun üst bölgesinin gücünü arttırmada yatkınlık, yetenek ve esnekliğin devam ettirilmesiyle ilgilidir. Bunlar atlama, denge kurma, yuvarlanma ve sallanma gibi doğal hareketlere dayalıdır.

Jimnastik programları çocukların, yeteneklerine göre etkinlikler sergilemelerine olanak sağlayarak, sınıftaki her bir çocuğun gereksinimini karşılamak üzere programlanır. Amaç, rekabet yerine bireysel ve grup yeteneklerini geliştirmektir. Çocukların çeşitli hareketlerle yaratıcılığı desteklenmelidir. Aynı zamanda çocuklar, tek başına hareket etmeleri istendiğinde hareket değişikliklerini çözmek için kendi yöntemlerini geliştirirler ve böylece bireysel gelişmenin değeri artırılır. Jimnastik etkinlikleri çocuklarda bedensel sağlığını kazanmada yardımcı olur. Jimnastiğe katılım, çocuklarda esneklik, eş güdüm, üst beden ve bacak gücü gelişimine yol açar.

Günümüz de çocukların gerek okulda gerekse evde hareket etme gereksinimini oyun oynama mutluluğu ile birleştirerek karşılamanın en güzel yolu jimnastik çalışmalarıdır. Bu çalışmalarda çocuk hareket ile kendini ifade etmeyi, düzgün bir vücut duruşunu sağlamayı, sosyal özelliklerini (kararlılık, cesaret, disiplin, estetik duygusu, toplumsal davranış... vs) geliştirmeyi öğrenir. Sağlığın geliştirilmesi, organizmanın güçlendirilmesi, çeşitli motor becerilerinin geliştirilmesi, boş zamanların zevkli bir şekilde değerlendirilmesi motor ve psikolojik özelliklerin bir başka deyişle “Çok Yönlü Gelişim İlkesi”nin temeli olmasından dolayı “Çocuk Jimnastiği” insan gelişimindeki en önemli etkinliklerden biridir.

#### Çocuk jimnastiği ile:

- sinir-Kas koordinasyonunun geliştirilmesi
- fiziksel uygunluğun gelişimi
- algısal motor gelişim
- sosyal-duyuşsal gelişim
- öğrenme kapasitesinin geliştirilmesi
- serbest zamanları etkin kullanma bilincinin ve alışkanlığının kazandırılması amaçlanmaktadır.

**Jimnastik etkinlikleri:** Dans gibi vücut etkinlikleri üzerine yoğunlaşır. Bu etkinlikler vücut kontrolü kazanmak, koordinasyon ve özellikle vücudun üst bölgesinin gücünü arttırmada yatkınlık, yetenek ve esneklikle ilgilidir.

### Jimnastik Etkinliklerinin Amaçları:

- Vücudu farklı şekilde kullanabilme
- Dengeyi ilerletme ya da geriletme, bir yerden başka bir yere hareket etme, uçuş ve konmayı yapabilme
- Yerde ya da minderde araçlarla hareket etmeyi keşfedebilme
- Bir dizi hareketi basit bir kompozisyon haline getirebilme
- Birlikte çalışma alışkanlığı kazandırabilme

Yukarıda belirtilen her bir nitelik çocuğun benlik duygusunun oluşturulmasında önemli bir etkiye sahiptir. Ayrıca çocuk jimnastiği; çocukların kendi hareket potansiyellerinin farkına varmalarına, güvenli ve yeterli hareket etmelerine, hareket temellerini anlamalarına ve uygulamalarına yardımcı olmanın yanında performans özelliklerinin (sürat, koordinasyon, çeviklik, esneklik, kuvvet, denge) üst düzeyde gelişmesini sağlar.

## Jimnastik Etkinliklerinin Amaçları

Aşağıdaki amaçlar, jimnastik programlarını düzenlerken dikkate alınmalıdır:

- Vücut bilincini farklı şekilde kullanabilme
- Vücut kullanımını dengelemek için araştırma; dengeyi ilerletme ya da geriletme, bir yerden başka bir yere hareket etme, uçuş ve konmayı yapabilme
- Yerde ya da minderde araçlarla hareket etmeyi keşfedebilme
- Bir dizi hareketi basit bir kompozisyon haline getirebilme
- Jimnastik etkinlikleri düzenlemek, sergilemek için birlikte çalışma alışkanlığı kazandırabilme

SIRA SİZDE

1

### Jimnastik etkinlik programlarının yararları nelerdir?

Jimnastik etkinlik programının yukarıda belirtilen amaçlara ulaşılabilmesi için öğretmenin, öğretme ile ilişkili önlemler alması gerekir. Öğretmenin, etkili bir öğretim yapabilmesi için aşağıdaki hususlara dikkat etmesi gereklidir:

- Yeni etkinlikleri daha önceden öğretilen etkinliklerle mutlaka ilişkilendirin.
- Uygulama zamanını en üst düzeye çıkarın.
- Sınıf içi kontrolü sağlayın.
- Dersin çoğunu çocukların uygulamasına ayırın.
- Çocukların, hareketleri belli bir sıra formatında uygulamalarını sağlayın.
- Yeni kazanılan becerilerin korunması için hareket istasyonları kullanın. **Hareket istasyonu**, öğrencilerin bir istasyondan diğerine geçebileceği sıralı hareket serileridir. Çocukları, hareketi bitirdikten sonra diğer istasyona geçmeleri için yönlendirin veya her istasyon için süre verin. Çocuğu yönlendirme öğretmenin komutu ile olabilir. Her istasyon, beceri gelişimine olanak sağlar.
- Ne öğrettiğinizi değerlendirin. Değerlendirme, her öğrencinin gelişim düzeyini belirlemek için gereklidir. Öğretmen, çocuğun temel jimnastik hareket uygulamalarını gözlemlerken çocuğun beceriyi doğru uygulayıp uygulamadığına dikkat etmelidir.
- Geri bildirim ve düzeltme sık olmalıdır. Çocuk yapılacak hareketin ne olduğunu, nerede, nasıl yapılacağını ve başarı kriterlerini bilmek ister. Hatırlatmalar kullandığınızda daha başarılı ve etkili olursunuz.

**Hareket istasyonu**, öğrencilerin bir istasyondan diğerine geçebileceği sıralı hareket serileridir.

Ne öğrettiğinizi değerlendirin. Değerlendirme, her öğrencinin gelişim düzeyini belirlemek için gereklidir. Öğretmen, çocuğun temel jimnastik hareket uygulamalarını gözlemlerken çocuğun beceriyi doğru uygulayıp uygulamadığına dikkat etmelidir.

SIRA SİZDE

2

### Jimnastik programlarında yer alan hayvan yürüyüşleri çocuklara ne tür beceriler kazandırabilir?

## Hayvan Yürüyüşleri

Hayvan yürüyüşleri, herkesin başarabileceği bir harekettir. Vücudun bölümleri farklı bağlantılarda kullanıldığından, bu yürüyüşler çocukta mükemmel vücut bilincini geliştiren etkinliklerdir. Hayvan yürüyüşlerinde belirli hareketler önerilmesine rağmen, çocuklar, çeşitli hayvanların nasıl yürüdüğünün yorumlarını kendilerinin yapması için cesaretlendirilmelidirler. Hayvan yürüyüşü öğretiminde önem, vücudun bölümlerinin nasıl kullanıldığı üzerinedir. Bunun yanında hayvan yürüyüşleri, çocuklara hareket bağlantılarını ve hareketi görmelerine yardımcı olur. Okulöncesi dönemde kullanılan hayvan yürüyüşlerine bir örnek Fotoğraf 9.1'de verilmiştir.

### Yengeç Yürüyüşü

*Durum: Yükselen vücudunuzla el ve ayaklar üzerinde durun.*

*Hareket: Çocuk kalçalar yukarıda ve sırtı düzgün tutarak, kafasıyla ve ayaklarıyla kendini yönlendirerek ya da sağ sol hareket ettirerek yürür.*

### ÖRNEK

Çocuk yapılacak hareketin ne olduğunu, nerede, nasıl yapılacağını ve başarı kriterlerini bilmek ister.

### Jimnastik öğretiminde dikkat edilmesi gereken hususlar:

- Yeni etkinlikleri daha önceden öğretilen etkinliklerle mutlaka ilişkilendirin.
- Uygulama zamanını en üst düzeye çıkartın.
- Sınıf içi kontrolü sağlayın.
- Dersin çoğunu çocukların uygulamasına ayırın.
- Çocukların, hareketleri belli bir sıra formatında uygulamalarını sağlayın.
- Yeni kazanılan becerilerin korunması için hareket istasyonları kullanın.
- Ne öğrettiğinizi değerlendirin.
- Geri bildirim ve düzeltme sık olmalıdır.

### Fotoğraf 9.1

Yengeç Yürüyüşü



## Temel Jimnastik Hareketleri

Temel jimnastik hareketlerinde denge hareketini kazanmak ve korumak önemlidir. Denge ile ilgili beceriler iki gruba ayrılmaktadır. Bunlar, denge hareketleri ve destek hareketleridir. Vücut, eğer ağırlık merkez çizgisi, destek çizgisi içerisinde olursa, dengede durur. Fakat ağırlık merkezi her zaman aynı yerde değildir. Ağırlık merkezinin yeri vücudun şekli değiştiğinde değişir. Çocuklara okulöncesi dönemde kazandırılacak temel jimnastik hareketlerinden bazıları aşağıdaki örneklerde yer almıştır.

Temel Jimnastik hareketlerinde denge hareketini kazanmak ve korumak önemlidir.

### "T" Duruşu

*Öğrenci; vücut düz ve gergin, gözler, ileriye bakacak şekilde, omuzlar aşağıda, boyun normal gerginlikte ayakta durur. Kollar yanlara gergin bir şekilde açılır.*

### ÖRNEK



**Fotoğraf 9.2***"T" Duruşu***Fotoğraf 9.3***Leylek Duruşu***ÖRNEK***Leylek Duruşu*

Öğrenci, bakışlar ileride, vücut düz ve gergin, bir bacağı diğer bacağın dizinin iç tarafına yerleştirerek, eller kalçada ayakta durur. Öğrenci bu pozisyonda 3 saniye durmalıdır. Öğrencinin, leylek duruşunu her iki ayağıyla da yapması sağlanmalıdır.

**Fotoğraf 9.4***El Arabası*



## ÖRNEK

**El Arabası**

*Pozisyon: Eş ile aynı yöne doğru bakar, biri yerde elleri ve ayakları üzerindedir. Diğeri ayakta durmaktadır.*

*Hareket: Ayakta duran çocuk diğerrinin bacaklarını tutar. Ayaktaki çocuk arkasından yürürken, ilk çocuk ellerinin üzerinde öne doğru yürür.*

*Öneriler: Ayaktaki çocuk kesinlikle el arabasını ittirmemelidir. Ama ara sıra el arabalarının yaptığı gibi ayaklara destek verir. Daba fazla destek vermek için bacakları dizlerden tutmak daba yardımcı olabilir.*

## ÖRNEK

**Altan Üstten Destek Oyunu**

*Tek ve çift sayılarla sınıf 2 gruba ayrılır. Öğretmen iki komut verir: Destek pozisyonu ön, arka veya yan konumundadır. Yön ise alttan ve üstten olabilir. Tek sayı olan öğrenciler öğretmenin söylediği pozisyonu alır ve çift sayı olan öğrenciler adım alarak tek sayı olan eşlerinin üzerlerinden sıçramadan geçerler. Daba sonra gruplar yer değiştirir. Amaç, birbirine çarpmadan hareketi tamamlamaktır.*

Fotoğraf 9.5



Altan Üstten Destek Oyunu

**Jimnastikte küçük araçlarla hareket için hangi araçlar kullanılabilir?**

SIRA SİZDE

3

**JİMNASTİKTE KÜÇÜK ARAÇLARLA HAREKET**

Jimnastikte kullanılan küçük araçlar balon, tenis topu veya jimnastik topu gibi yumuşak toplar, fasulye torbaları, küçük yastıklar, çemberler, jimnastik sopaları, yuvarlak plastik diskler, kay kaylar, denge tahtaları, paraşüt ve halatlardır. Bu küçük araçlar çocuklar için ilginç oyun olanakları sunar. Çocuklar için küçük araçların kullanılmasında geleneksel yollardan yararlanmanın yanı sıra çocukların yaratıcılıklarını cesaretlendirici yollar da denenmelidir.

### Küçük Araçları Kullanma Amaçları:

- Küçük araçları yönlendirme ve kontrol etmede vücudun değişik şekillerde kullanımını geliştirebilme,
- Küçük araçların özellikleri ve kullanımları için özel yollar geliştirmeyi öğrenebilme,
- Küçük araçların kullanımında hareket kavramlarını uygulayabilme,
- Küçük araçları vücut hareketinin bir devamı gibi kullanabilme.

### Küçük Araçların Kullanımında Öğretmenlere Öneriler:

- Öğretmen, araç kullanarak gerçekleştireceği öğretime başlamadan önce açıklama yapmalıdır.
- Öğretmen araçlarla öğretim sırasında çocukların dinlenmesi için mutlaka bir sinyal veya işaret kullanmalıdır.
- Küçük araçlarla yapılacak öğretimde alan kullanımı önemlidir.
- Öğretmen araç kullanımı sırasında güvenlik bilincini vermelidir.

## Küçük Araçları Kullanma Amaçları

- Küçük araçları yönlendirme ve kontrol etmede vücudun değişik şekillerde kullanımını geliştirebilme,
- Küçük araçların özellikleri ve kullanımları için özel yollar geliştirmeyi öğrenebilme,
- Küçük araçların kullanımında hareket kavramlarını uygulayabilme,
- Küçük araçları vücut hareketinin bir devamı gibi kullanabilme.

Çocuklar nesnelere yönlendirmede ilginç yollar geliştirdikçe vücut yatkınlığı artar. Alan kullanma araç kullanımı ile gelişir ve araç kullanma çocuklarda kontrol gücünü arttırmak için önemli yer tutar.

## Küçük Araçların Kullanımında Öğretmenlere Öneriler

- Öğretmen, araç kullanarak gerçekleştireceği öğretime başlamadan önce açıklama yapmalıdır. Araçlar ile ne yapmaları gerektiğini anlatmalı ve göstermelidir. Açıklama sona erdikten sonra araçları çocuklara vermelidir. Çünkü araçlar çocuklara önce dağıtılsa, dinleme esnasında çocuk için malzemeyi sessizce tutmak oldukça zordur.
- Öğretmen araçlarla öğretim sırasında, çocukların dinlenmesi için mutlaka görsel ve işitsel işaret kullanmalıdır.
- Küçük araçlarla yapılacak öğretimde alan kullanımı önemlidir. Özellikle top veya kontrolünü kolaylıkla kaybedebileceği bir araç kullanıyorsa, kişisel alana gereksinme duyulur. İstasyon çalışmalarında her istasyon alanı açıkça tanımlanmalıdır. Küçük grup çalışmaları ile eşli veya bireysel çalışmalarda çocuklara, birbirinin etkinliklerini olumsuz etkilemeyecek uygun alan sağlanmalıdır. Öğretmen araç kullanımı sırasında sınıf kontrolünü düzenli yapmalıdır. Sınıf güvenliği için tüm çocuklara hareket alanı sağlanmalıdır.
- Öğretmen araç kullanımı sırasında güvenlik bilincini vermelidir. Her etkinliğin anlatımından sonra özel güvenlik önlemlerini çocuklara açıklamalıdır.

## Küçük Araçlar ile Çalışmalar

### Paraşüt ile Çalışma

Paraşüt, ipek veya hafif kumaşlardan yapılan, değişik boyut ve renklerden oluşan bir araçtır.

Paraşütler, hareket için kullanılan en popüler araçlardan biridir. Paraşüt üst vücut gelişimi, özellikle omuzlar, kollar, bilekler ve parmak için mükemmel etkinliklerdir. Paraşüt kullanmak, çocuklar için heyecan verici bir etkinlik türüdür. Paraşüt aracı kullanımı sırasında dikkat edilmesi gereken hususlar:

- Çocuklara paraşütü açma ve katlama becerisi kazandırılmalıdır.
- Paraşüt aracı kapalı veya açık alanda kullanıldığında, öncelikle alanlar temiz ve toz kaldırmayacak şekilde düzenlenmelidir.
- Paraşüt etkinliğini başlatma ve sonlandırma için bir sinyal verilmelidir.
- Paraşütü kullanırken, çocuklar yere yayılmış paraşüt etrafında bir daire oluştururlar. Çocuklar iki elleri ile tuttıkları paraşütü kaldırır. Paraşüt el ile alttan, üstten veya karmaşık tutulmalıdır.
- Geniş kolda paraşüt tutularak paraşütü indirip kaldırarak dalgalandırma yapılmalıdır.
- Geniş kolda paraşüt tutularak bir kol indirecek, diğer kol paraşütü kaldıracak şekilde çalışılmalıdır.

- Paraşütü yere yakın indirerek hızla yukarı kaldırma ve sonra kenarları yere bırakılmalıdır.
- Paraşüt geniş kolda tutulmalı, yere yaklaştığı an ortaya doğru iki veya üç adım yürüyerek paraşütü havaya kaldırıp, hava ile doldurmalı ve sonra başlangıç noktasına geri dönmelidir.
- Paraşüt yukarıdaki gibi hava ile doldurulup şişirildikten sonra, bir işaret üzerine bırakılarak baş üzerinde yükselmesi sağlanmalıdır. Bu hareket çocuklara uçuş hissi kazandırabilir.

*Oyun: Eskimo Evi*

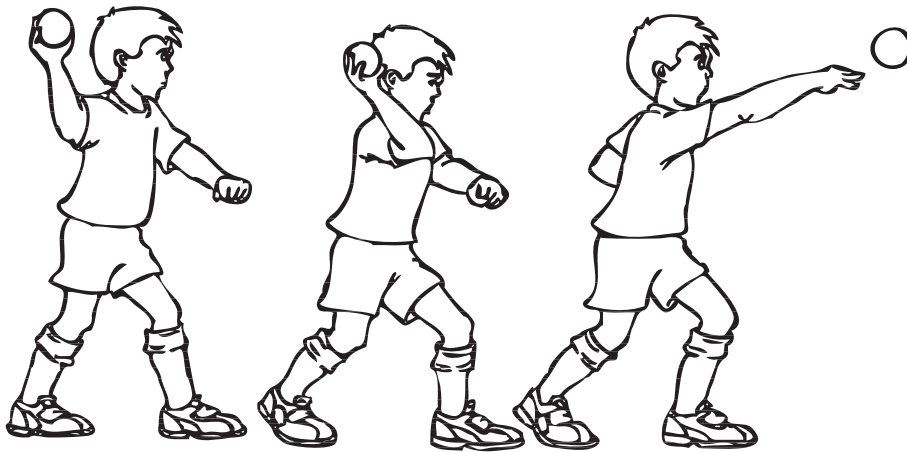
*Paraşüt yere yakın durumda iken başlayıp, kollar yukarıya gergin uzanarak paraşüt kaldırılır ve çabuk bir şekilde kenarları yere indirilir ve bir eskimo evi ortaya çıkar. Mümkün olduğu kadar paraşütün altına çok hava dolması sağlanmalıdır. Paraşütün ortasına bir jimnastik topu yerleştirilir. Paraşüt geniş kolda tutulur yavaş yavaş yukarıya kaldırılır ve paraşüt dalgalanarak top paraşüt üzerinde farklı yönlerde hareketlendirilir.*

**ÖRNEK**

### Top ile Atma Hareketi

Top ile atma hareketi çocuklarda yumuşak, renkli ve çapı küçük toplarla uygulanmalıdır. Atma hareketinin üç temel yolu vardır: alttan, üstten ve yandandır. İlk önce alttan atış öğretilmelidir. Alttan atış, çocuğun yüzü hedefe dönük olduğu durumlarda en iyi şekilde gerçekleşir. Üstten ve yandan atış hareketlerinde vücudun yan tarafını hedefe doğru çevirmek gerekir. Kolun arkaya salınımı bu harekete yardımcı olur. Atış yönünü, dirseği vücuttan uzaklaştırarak sağlayın. Top ile atma hareketinde aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- Hedefe göre pozisyon alın.
- Çapraz ayağınızı kullanarak atış yapın.
- Ağırlığınızı arkadan öne aktarın.
- Parmaklarınız atış yönünü gösterebilir.



**Şekil 9.1**

*Gelişmiş Üstten Top Atma Hareketi*

**Atletizm hangi temel hareket kavramlarından oluşmaktadır?**

**4** SIRA SİZDE

## ATLETİZM

Spor dalları içinde ana spor dalı olarak kabul edilen atletizm ve atletizmde uygulanan antrenman metotları, insan organizmasını en iyi şekilde geliştirir. Vücut eğitiminde amaca uygun seçilen ve bütün yaş devrelerinde uygulanabilen bu hareketler, vücut fonksiyonlarının üst düzeye gelmesini sağlamaktadır.

**Atletizm:** Temel hareket formlarından yürüme, koşu, atlama ve atma dallarından oluşan karmaşık bir spor dalıdır. Okulöncesi çocuklar için atletizm hareket içeriğini; yürüme, koşma, sıçrama, ileri sıçrama gibi lokomotor hareketler oluşturur.

**Atletizm;** temel hareket kavramlarından, yürüme, koşu, atlama ve atma dallarından oluşan karmaşık bir spor dalıdır. Bu karmaşık hareketler dolaşım ve sinir sisteminin elverişli gelişmesi ile motorik özelliklerinden kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri, gücün geliştirilmesine ve daha mükemmel hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Böylece organizmanın koordinasyon gücü geliştirilmekte olup, özellikle motorik özelliklerin daha mükemmel hale getirilmesi ile, günlük yaşamdaki hareketlerin daha ekonomik ve amaca uygun yapılması da sağlanmaktadır. Okulöncesi çocuklar için atletizm hareket içeriği; yürüme, koşma, sıçrama, ileri sıçrama gibi lokomotor hareketlerden oluşmaktadır. Aşağıda atletizmde koşu, sıçrama ve konma örnekleri verilmiştir.

### ÖRNEK

#### Koşu

Çocuklar süratli koşmaya değer verir. Daha da önemlisi çeşitli etkinliklerde etkili bir kişi olmak için koşu zorunlu bir lokomotor beceridir. Koşu ayrıca diğer lokomotor ve manipulatif hareketlerle de birlikte kullanılır. Etkili bir koşu, yürüyüş ile aynı prensipleri gerektirir. Koşuda her iki ayak havadadır, vücut öndedir ve dizler bükülüdür.

Koşu hareketi öğretilirken aşağıdaki hususlara dikkat edilir:

- Kol ve bacaklar çapraz olacak şekilde koşun.
- Kollar ve üst vücut rahat bir şekilde koşun.
- Ayak pençesinde süratli olun.
- Ayağınızı doğru sırayla yerleştirerek hafif tempolu koşu yapın.

Şekil 9.2

Lokomotor Hareketlerden Koşu Örneği



### Sıçrama ve Konma

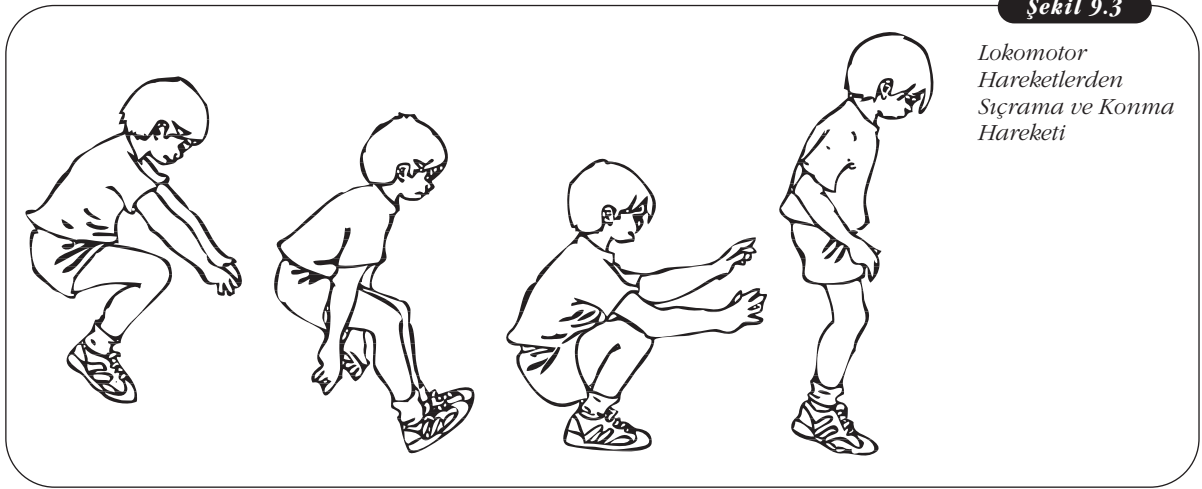
Sıçrama yükseklik ve uzaklığı artırır ve ip ile birlikte ritmik bir etkinlik olabilir. Ayrıca sıçrama, yakalama, atma ve vurma hareketleriyle de birleştirilebilir.

#### Sıçrama hareketinde üç şekil vardır:

- İki ayakla sıçrama ve iki ayakla yere konma,
- Tek ayak sıçrama ve iki ayakla yere konma,
- Çift ayakla sıçrama ve tek ayakla yere konma.

Çocuklar, tüm sıçrama şekillerini oldukça çok uygulamalıdır. Kollarla hız kazanmak, dizleri bükmek ve ayak pençesinin üzerine düşmek etkili bir sıçrama için zorunludur. Sıçrama ve konma hareketi için aşağıdaki hususlara dikkat edilir:

- Ayak pençesi ile sıçrayarak aynı veya farklı bir yere konun.
- Kollarınızı kullanarak, yukarı ve ileriye doğru sıçrayın ve konun.
- Dizlerinizi çeşitli şekillerde bükerek sıçrayın.



Şekil 9.3

Lokomotor Hareketlerden Sıçrama ve Konma Hareketi

### Okulöncesi çocuklar için açık hava ve macera oyunlarının amacı ne olabilir?



## AÇIK HAVA VE MACERA OYUNLARI

Açık hava ve macera oyunları, temel hareket becerisini geliştiren ve fiziksel etkinliklerin bir arada kullanılmasını içeren bir etkinlik türüdür. Açık hava ve macera oyunları, çocukların, katılım gösterdiği maceralarda ve tehlikeler karşısında güvenle yolculuk yapmasına olanak sağlar.

Açık hava ve macera oyunları, hareket eğitiminin altı temel etkinlik alanlarından biri olarak öğretilir. Bu etkinlik türü, hareket eğitimi program içeriğinde farklı bir yaklaşımla kullanılabilir. Açık hava ve macera oyunları iklim koşullarına göre programlanabilir. Bu etkinlik, ilkbahar ve sonbaharda doğa gezilerinin düzenlenmesi şeklinde gerçekleşebilir. Macera oyunlarının amaçları arasında şunlar sayılabilir:

- Doğayı sevme
- Öğrendiği lokomotor becerilerini açık havada kullanabilme
- Doğal ortamda oluşabilecek tehlikelerden uzak durabilme
- Mevsimler arası değişikliği fark edebilme.

**Açık hava ve macera oyunları:** Temel hareket becerisini geliştiren ve becerilerin tanımlarını belirten çeşitli fiziksel etkinliklerin bir arada kullanılmasını içerir.

**Macera oyunlarının amaçları arasında şunlar sayılabilir:**

- Doğayı sevme
- Öğrendiği lokomotor becerilerini açık havada kullanabilme
- Doğal ortamda oluşabilecek tehlikelerden uzak durabilme
- Mevsimler arası değişikliği fark edebilme
- Doğal bitki örtüsünü tanıyabilme

- Grup olgusu oluşturabilme
- Maceracı duyguları hissedebilme
- Doğada mücadele etmeyi hissedebilmedir.

- Doğal bitki örtüsünü tanıyabilme
- Grup olgusu oluşturabilme
- Maceracı duyguları hissedebilme
- Doğada mücadele etmeyi hissedebilmedir.

Bu etkinliğin uygulanmasında öğrenci öncelikle bilgilendirilmeli ve lideri izleme davranışı kazandırılmalıdır.

Okulöncesi dönemde açık hava macera etkinliğinin diğer bir uygulaması çevreyi tanıma etkinliğidir.

### ÖRNEK

*Semt ve okulöncesi kurumun çevresinde düzenlenen etkinlikler olabilir.*

#### Çevreyi tanıma etkinliğinin amaçları:

- Kalabalık bir ortamda dikkatli olabilme
- Yön kavramını geliştirebilme
- Çevreden gelebilecek tehlikeleri fark edebilme
- Çevresini oluşturan mekanları fark edebilme.

Çevreyi tanıma etkinliğinin amaçları şunlardır:

- Kalabalık bir ortamda dikkatli olabilme
- Çevresini oluşturan mekanları fark edebilme
- Yön kavramını geliştirebilme
- Çevreden gelebilecek tehlikeleri fark edebilme.

### ÖRNEK

*Örneğin; trafik, geçitler, inşaat halindeki binalar ve kaldırımda yürüme ve bunun gibi tehlikeleri farkedebilmedir.*

#### Açık hava ve macera etkinlik uygulamasında öğretmenin dikkat etmesi gereken hususlar:

- Çocuğa düzenli olarak bilgi aktarın.
- Güvenlik önlemlerini önceden saptayın.
- Açık hava ve macera etkinlikleri yakın çevrede basit uygulamalar ile gerçekleştirilebilir.

Açık hava ve macera etkinlik uygulamasında öğretmenin dikkat etmesi gereken hususlar:

- Açık hava ve macera etkinlik uygulamasında öğretmen çocuğa düzenli olarak bilgi aktarmalıdır.
- Doğal risk taşıyan ve içeren etkinlik uygulamasında güvenlik önlemleri öğretmen tarafından önceden saptanmalıdır. Eğitimli personelden yardım alınmalıdır.
- Açık hava ve macera etkinlikleri okul binası, okul bahçesi veya okula yakın oyun parklarında basit uygulamalar ile gerçekleştirilebilir.



## Özet



*Okulöncesi çocuklar için jimnastik etkinliğini açıklamak.*

Jimnastik etkinlikleri de dans gibi vücut etkinlikleri üzerine yoğunlaşır. Bu etkinlikler vücut kontrolü ve koordinasyonu kazanmakla, özellikle vücudun üst bölgesinin gücünü arttırmada yatkınlık, yetenek ve esnekliğin devam ettirilmesiyle ilgilidir. Bunlar atlama, denge kurma, yuvarlanma ve sallanma gibi doğal hareketlere dayalıdır.

Jimnastik programları çocukların, yeteneklerine göre etkinlikler sergilemelerine olanak sağlayarak, sınıftaki her bir çocuğun gereksinimini karşılamak üzere programlanır. Amaç, rekabet yerine bireysel ve grup yeteneklerini geliştirmektir.



*Okulöncesi çocuklar için jimnastik etkinliğinde yer alan küçük araçlarla hareketlerin amaçlarını açıklamak.*

Küçük Araçları Kullanma Amaçları:

- Küçük araçları yönlendirme ve kontrol etmede vücudun değişik şekillerde kullanımını geliştirebilme
- Küçük araçların özellikleri ve kullanımları için özel yollar geliştirmeyi öğrenebilme
- Küçük araçların kullanımında hareket kavramlarını uygulayabilme
- Küçük araçları vücut hareketinin bir devamı gibi kullanabilme.

Çocuklar nesnelere yönlendirmede ilginç yollar geliştirdikçe vücut yatkınlığı artar. Alan kullanma araç kullanımını ile gelişir ve araç kullanma çocuklarda kontrol gücünü arttırmak için önemli yer tutar.



*Okulöncesi çocuklar için atletizm etkinliğini açıklamak.*

Atletizm; temel hareket kavramlarından, yürüme, koşu, atlama ve atma dallarından oluşan karmaşık bir spor dalıdır. Bu karmaşık hareketler dolaşım ve sinir sisteminin elverişli gelişmesi ile motorik özelliklerinden kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri, gücün geliştirilmesine ve daha mükemmel hale gelmesine yardımcı olmaktadır. Böylece organizmanın koordinasyon gücü geliştirilmekte olup, özellikle motorik özelliklerin daha mükemmel hale getirilmesi ile, günlük yaşamdaki hareketlerin daha ekonomik ve amaca uygun yapılması da sağlanmaktadır.



*Okulöncesi çocuklar için macera oyunlarını açıklamak.*

Açık hava ve macera oyunları, hareket eğitiminin altı temel etkinlik alanlarından biri olarak öğretilir. Bu etkinlik türü, hareket eğitimi program içeriğinde farklı bir yaklaşımla kullanılabilir. Açık hava ve macera oyunları iklim koşullarına göre programlanabilir. Bu etkinlik, ilkbahar ve sonbaharda doğa gezilerinin düzenlenmesi şeklinde gerçekleştirilebilir.

## Kendimizi Sınavalım

1. Aşağıdakilerden hangisi atletizm içeriğinde yer alan lokomotor hareketlerden biri **değildir**?

- Yürüme
- Koşma
- Top sürme
- Sıçrama
- İleri sıçrama

2. Sıçrama hareketinde kaç şekil vardır?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

3. Aşağıdakilerden hangisi macera oyunlarının amaçlarından biri **değildir**?

- Maceracı duyguları hissedebilme
- Öğrendiği lokomotor becerilerini açık havada kullanabilme
- Doğal bitki örtüsünü tanıyabilme
- Akademik bilgi geliştirebilme
- Doğada mücadele etmeyi hissedebilme

4. Aşağıdakilerden hangisi küçük araçlardan biri **değildir**?

- Kay kay
- Paraşüt
- Top
- Çember
- Gülle

5. Jimnastiğe katılmı çocuğun hangi özelliğini **geliştirmez**?

- Eş güdüm
- Saldırganlık
- Esneklik
- Üst beden gücü
- Bacak gücü

6. Aşağıdakilerden hangisi jimnastik etkinliklerinin doğal hareketlerinden biri **değildir**?

- Atlama
- Denge kurma
- Yuvarlanma
- Sallanma
- Koşma

7. Aşağıdakilerden hangisi çevreyi tanıma etkinliklerinden biri **değildir**?

- Kalabalık bir ortamda dikkatli olma
- Çevresini oluşturan mekanları fark etme
- Yön kavramını geliştirme
- İsteklerini vücut ve yüz hareketleri (jest ve mimikler) yoluyla açıklama
- Çevreden gelebilecek tehlikeleri fark etme

8. Aşağıdakilerden hangisi denge ile ilgili becerilerdir?

- Destek hareketleri
- Ritmik hareketler
- Sıçrama hareketleri
- Tırmanma hareketleri
- Atma hareketleri

9. Yürüme, koşu, atlama ve atma dalları aşağıdaki etkinliklerden hangisinin **temel** kavramlarıdır?

- Jimnastik
- Atletizm
- Dans
- Macera Etkinliği
- Oyun

10. Vücut kullanımını dengelemek için araştırma; dengeyi iletme ya da geriletme, bir yerden başka bir yere hareket etme, uçma ve konmayı yapabilme aşağıdaki etkinliklerden hangisinin amaçlarından biridir?

- Dans
- Atletizm
- Jimnastik
- Macera Etkinliği
- Oyun

## Yaşamın İçinden



### Sonbaharı Çocuğunuzla Beraber Yaşayın

Sonbahar mevsimi de çocuğunuza doğa ile ilgili farklı bilgileri sunabileceğiniz çok önemli bir zaman dilimi. İnsanlar, hayvanlar ve bitkiler bu mevsime uyum sağlayabilmek için yaşamlarında çeşitli değişiklikler yaparlar. Çocuklara çevrelerinde olup biten bu değişiklikleri anlatmak ve onların çevrelerine karşı daha dikkatli olmalarını sağlamak biz yetişkinlere düşen önemli görevler arasında.

Ancak ailelerin ve eğitimcilerin bir kısmı bu konuda çok yanlış tutumlar gösterebiliyorlar. Sonbahar mevsimini tanımaları için çocuklara çeşitli aktiviteler dizayn etmek yerine onları kapalı mekanlara hapsediyorlar ve çocukların bu mevsimde doğayı keşfetmelerine engel oluyorlar. Çocukların mevsim değişikliğinden etkilenip hasta olmamaları için bu tip aktivitelere yer vermeyen aileler ve eğitimciler aslında çocuğu önemli bir öğrenme ortamından da uzak tutmuş oluyorlar ve çocuğun gelişiminde olumsuz etki ediyorlar.

Mevsim değişikliklerinin getirdiği olumsuz koşulları küçük değişikliklerle ortadan kaldırmak ve çocuğunuza hem eğlenceli hem de bilgi dolu bir öğrenme ortamı oluşturabilirsiniz. Çocuğunuzla beraber bu mevsimde yapacağınız çeşitli aktiviteler için işte size birkaç öneri...

### Neler Yapabilirsiniz?

- Çocuğunuzla beraber doğada vakit geçirmeye özen gösterin. Onunla doğa yürüyüşleri yapmaya çalışın. Evinize en yakın olan parka giderek bile doğa yürüyüşü yapabilirsiniz. Bu yürüyüş esnasında çocuğunuza sonbaharla ilgili çeşitli sorular sorarak onun konu hakkında farkındalıklara ulaşmasını sağlayabilirsiniz. Örneğin, “sonbaharda yaprakların rengi nasıl oluyor” ya da “yazın yapamadığım ama sonbaharda yapabildiğim şeyler neler” gibi sorular sorarak çocuğunuzun sonbahar hakkında daha fazla düşünmesine yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğunuza yağmurlu havalarda dışarıda rahat yürüebilmesi için balıkçı botlarından alın. Bu botlar sayesinde çocuğunuz hem ayağını ıslatmamış hem de yağmurun keyfini sonuna kadar çıkarmış olacak.
- Çocuğunuzla beraber doğayı keşfetme aktiviteleri yapmaya çalışın. Örneğin farklı renklerde yapraklar toplayarak o yaprakların bir kısmını kurutun, bir kısmını ise büyütle inceleyin. Çocuğunuz yaprakları büyütle incelerken ona çeşitli sorular sorun

ve onun bu aktivitede neler deneyimlediğini öğrenmeye çalışın. Daha sonra da kurduğunuz yaprakları inceleyerek kurutmadıklarınızla arasında ne gibi farklar olduğunu konuşun.

- Kurduğunuz yapraklarla ayrıca resim çalışmaları yapabilirsiniz. Yapraklar yardımıyla farklı şekiller dizayn edebilirsiniz. Örneğin, yapraklardan hayvan şekilleri (özellikle dinazorlar) dizayn etmek çocukların her zaman keyifle yaptığı aktiviteler arasında yer alır. Ancak çocuklarla böyle bir aktivite yaparken biz yetişkinlerin dikkat etmesi gereken en önemli konu çocuğa aktivite içinde seçim şansı vermek. Çocuğu kendi istediğimiz gibi yönlendirmek yerine onun yaratıcılığına fırsat vermek, kendi istediği dizaynları ortaya çıkarmasına yardımcı olmak çok önemli, mevsim değişiklikleri çocuklara doğayı öğretmek için eğlenceli fırsatlar yaratır. Bu fırsatları kaçırmamak ve o anların keyfini çocuğunuzla beraber yaşamak sizin elinizde.

**Kaynak:** <http://www.yapa-kadikoy.com/tc.asp?icid=41&itype=i>



## Okuma Parçası

### OKULÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARININ ÇEVRESEL FARKINDALIKLARINI ARTIRMA YOLLARI

Gelişimsel özellikleri nedeniyle meraklı, keşfetmeye istekli ve hevesli olan okulöncesi dönem çocukları, doğayla iç içe olarak bu isteklerine bir çıkış noktası bulabilirler. Doğayı aracı keşfetme ihtiyacı tüm çocukların yaradılışında varolan bir özelliktir. Doğa, çok çeşitli materyali, değişken ve ilginç ortamlarda çocuklara sunmaktadır. Bu yönüyle doğa, çocukların gelişimlerini destekleyen bir sınıftır. Çocuklara düşen görev ise sadece çevreyi keşfetmektir.

Çevre birçok özelliği içinde barındırmaktadır. Zengin çeşitlilik, değişimin gözlenmesi, canlı ve cansız her öge, her eylem ve her süreç için bir işleve sahip olması, karmaşık olması, renkli olması ve estetik olması (Türksoy 1991). Çevreye duyarlılık, tüm bu özelliklerin farkında olmayı ve bu yönleriyle çevreyi keşfetmeyi gerektirmektedir.

Okulöncesi çocukları, doğayı inceleyerek birçok beceri elde edebilir ve bu alanla ilgili deneyimlere sahip olabilirler. Sonbahar mevsiminde yerlere dökülen yapraklar, doğada bulunan yaprakları incelemek için çocuklara bulunmaz fırsatlar sağlar. Yine bu dönemde yaprakları inceleyerek farklı böceklerin yaprakları farklı şekilde kemirdiklerini de gözlemleyebilirler. Yaprakların renk değişim dönemi olan bu dönemde renk değiştirmeyen yapraklarla değişik renklere bürünen yaprakları karşılaştırarak nedenleri tartışılıp sınıflandırmalar yapılabilir. Yapraklar sadece renk olarak değil şekil, büyüklük ve doku olarak da bizlere birçok fırsatlar verir. Bazı yapraklar kalp şeklinde, bazıları oval şeklindedir. Bazılarının kenarları yumuşak, bazılarının sert, bazılarının ise iğne gibi sipsivridir. Ayrıca kokuları da çocukların, farklı özelliklere göre sınıflandırma yapmalarını sağlamaktadır. Bu tip etkinliklerle hem çocuklar doğayı yakından keşfetme yeteneğini kazanacak hem de bazı temel kavramsal becerilere ulaşmaları da sağlanacaktır (Galvin, 1994).

Mevsimsel farklılıklar da çocukların çevresel farkındalıklarını artırmada eğitimcilere sınırsız kolaylıklar sağlamaktadır. Karda insanların ve hayvanların ayak izlerini izlemek, bu izleri saymak, izlerdeki ayak büyüklükleri hakkında fikirler üretmek ve bu izleri çocukların kendi izleri ile karşılaştırmak diğer zamanlarda karşılaşamayacağımız fırsatlar tanımaktadır. Böyle fırsatları değerlendirerek çocukların kelime hazinelerinin ve mantıklarının gelişmesi sağlanmış olmaktadır. Saymak ve karşılaştırmalar yapmak, çocukların matematiksel becerilerini de artırmaktadır (Galvin, 1994, Dighe, 1993).

Zamanların çoğunu çocuklarla birlikte geçiren eğitimcilerin çocukların çevreye duyarlılığını artırmak için özellikle üzerinde durması gereken birçok nokta bulunmaktadır; ilgi çekici öğretim yöntemi geliştirme: Eğitimciler, çocuklarda var olan merak, istek ve hevesleri, farklı öğretim yöntemlerin kullanarak ellerinden geldiğince desteklemelidirler. Oluşturulan uyarıcı ortam ve bu ortam da çocuklara sağlanan olanaklar ve malzemeler, onların meraklarını tahmin etmelidir. Bu öğretim yönteminde, çocuklar düşünmeye araştırmaya ve keşfetmeye teşvik edilmeli ve eğitimcilerle deneyimleri paylaşılmalıdır.

Çevre gezileri düzenleme: Çevre gezileri, çocuklara doğayla ilgili bilgileri sunmak için mükemmel bir olanaktır. Çocuklarla beraber çevre gezilerine çıkılarak doğayla iç içe olmaları ve gözlem yapmaları sağlanmalıdır. Çocuklar ayrıca doğayla ilgili soru sormaları için yüreklendirilmeli ya da eğitimci tarafından konu ile ilgili sorular sorularak merak uyandırılmalıdır. Eğitimciler, onların minicik kafalarını birazcık karıştırıp gezi sırasında konuya ilgi çekerek düşünmelerini sağlamalıdır. Çocukların Bu ne?, Neden?, Niçin? vb sorularını derhal yanıtlamanın onların öğrenmesine bir yararı olmadığı gibi çocukların düşünmelerini sağlamadığı için verilen cevabın kalıcı olmayacağı da unutulmamalıdır. Yetişkinlerin çocukların sorularına hemen cevap verme alışkanlıkları, çocukların bağımsız bir biçimde doğayı keşfetme ve bilgilerini kendilerinin inşa etme isteklerini engellemektedir (Galvin, 1994).

Gezi öncesinde çocuklara orada nelerle karşılaşacaklarını önceden açıklanırsa, çocukların dikkatlerinin eğitimsel hedeflere çekilmesi daha kolay olacaktır. Ayrıca gezi sırasında fotoğraflar çekmek ve bazı kayıtlar yapmak, daha sonra gördüklerini tartıştıklarında hatırlamalarına ve o anda kaçırdıkları detayları görmelerini sağlayacaktır (Taylor ve ark. 1997).

Erken yaşta çocukları doğada bir yürüyüşe çıkarttığımızda onlara sunacağımız bir çok fırsat vardır. Böyle bir gezi için önceden hazırlıklar yapılmalı, büyüteçler, toplanan materyalleri koyabileceğimiz torbalar ya da plastik, içi görünebilen bardaklar alınmalı, kağıt kalem bulundurulmalıdır. Bu geziler sırasında öncelikle çocuklar, duyularını kullanmaları için motive edilmelidir. Geziye çıkmadan önce eğitimcilerin de bazı hazırlıklar yapmaları gerekmektedir. Mevsim özelliklerine göre bitkiler ve hayvanlardaki değişimlerin neler olduğu, nedenleri göz atılması gereken bilgilerdendir. Gezi sırasında çocukların her yeni buluşuyla ilgilenilmeli ve çoğu sorular sorulmalıdır. Fakat karşılaşılan böcekleri

onlara zarar vermeden incelemek en önemli kural olmalıdır. Farklı havalarda dolaşarak (örneğin yağmurlu, güneşli) çocuklarda mevsimsel farklılıkları fark etmeleri, tabiata ait olma duygularını yakalamaları, hayal güçlerini kullanmaları ve bu geziler sırasında kazandıkları deneyimleri ifade etme yeteneklerini geliştirmeleri sağlanabilir. Çocukların gezi boyunca yaptıkları denemeler oldukça ilginç olmaktadır. Çamur birikintilerini adımlarla veya ağaç dalları ile ölçmek, su içinde yaprağın kaç tane taş yüzdürebileceğini denemek ve bunu daha büyük ve küçük yapraklarla karşılaştırmak sadece bir kaç örnektir (Fenton, 1996).

Çevre gezilerini değişik zamanlarda tekrarlamak her seferinde çocukların farklı şeyler keşfetmelerini sağlayacaktır. Örneğin; kışın ördekleri beslemek amacıyla yakın çevredeki bir parka gidildiğinde, donmuş bir gölle, aynı gezi bahar aylarında planlandığında ise çocuklar farklı deneyimlerle karşılaşacaklardır. Bir dağa, seraya yada bir çiftliğe yapılan gezilerde bu değişimleri yakalamak mümkün olacaktır (Taylor ve ark. 1997).

Geziler sırasında eğitimcilerin görevi, çocuklara uygun çevrede uygun araçlar sağlayarak doğa ile güvenli bir ilişki kurma fırsatını yaratmaktır. Eğitimciler doğayı ve doğa ile ilgili olayları iyi bilmelidir ki çocukların keşiflerini ve deneyimlerini ona göre yönlendirebilsinler (Fenton, 1996). İyi planlanmış bir çevre gezisinde eğitimciler, emniyet için gerekli kuralları ve uygun davranışları, nereye gidileceğini, ne görüleceğini ve oraya nasıl gidileceğini çocuklara önceden açıklamalıdır (Taylor ve ark. 1997). Ayrıca eğitimciler, yapılan gezilerde çocukların canlı bir şeyleri toplamalarını ve kopmalarını değil dinlemeleri, dokunmaları, koklamaları, göstermeleri ve gözlemlenmeleri üzerinde durmalıdır (Dighe, 1993).

#### **Çevre ile ilgili kitaplar okuma:**

Çevre eğitimi ya da fen-doğa ile ilgili kılınlar okunarak, çocuklarda çevre bilinci oluşturulmalı, çevrelerine karşı ilgili, duyarlı ve keşfetmeye istekli olmaları sağlanmalıdır. (Dighe, 1993). Çevre ile ilgili kitaplar aracılığıyla çocuklarda konuya merak uyandırarak çevrelerini keşfetmeleri sağlanmalıdır. Zaman zaman hayal dünyaların geliştirici anlatımlara ve örneklemelere de yer verilmelidir.

#### **Çevre ile ilgili konuları oyunlaştırma:**

Doğa ve çevre ile ilgili konulara program içerisinde yer vererek, çocukların bunları oyunlaştırmaları desteklenmelidir. Böylece olayları somutlaştırarak çocukların yaşayarak - yaparak öğrenmeleri sağlanmış ve kolaylaştırılmış olur. Bu oyunlara eğitimcilerin de katılması, oyun içinde yönlendirme yapmalarını, ortaya çıkan fırsatları değerlendirmelerini sağlayacak ve çocukların kendilerini ifade etmelerine yardım edecektir.

#### **Sanat eğitimi verme:**

Çok küçük yaşlardan itibaren çocuklara sanat eğitimi verilerek güzelliklere karşı duyarlılık artırmalı, gözlem yapma yeteneği geliştirilmelidir. Sanatın hayatın bir parçası olduğu mesajı, çocuklara verilmelidir. Ayrıca sanatsal etkinliklerde gerçek sebze-meyve ve tahıl-kurubaklagillerin kullanımını engellemek, onların baskılarda ya da kolay çalışmalarında kullanılması yerine yiyerek tüketilmesi de çevreye duyarlılığın önemli bir boyutudur (Dighe, 1993). Artık materyallerin ve geri dönüşümü olan kağıtların kullanımı ya da beğenilmeyen resimlerin yapıldığı kağıtların yırtılması yerine arka yüzlerinin kullanımı etkinliklerde dikkat edeceğimiz çevresel boyutlardır.

#### **Sınıf etkinliklerini dışarıya taşıma:**

Zaman zaman sınıf içinde yer verdiğimiz etkinlikler dışarıya taşınmalı, çocukların doğayla iç-içeyken şiir yazmaları, hayallerini resme dökmeleri ya da değişik tasarımlar yapmaları sağlanmalıdır. Hikaye kitabı okumak da, doğada yapılabilecek bir diğer etkinliktir. Okunulan öykülere uygun olarak çocukların yaratıcı bir şekilde düşünmelerini sağlayacak oyunlar da oynanabilir (Fenton, 1996). Doğa ile ilgili öyküleri canlandırırken yapılan gözlemlerden yararlanarak kostümler de hazırlanabilir. Hazırlanan kostümlerin basit ama çocukların el emeği olmasına ve gerçeğe yakın hazırlanmasına da özen gösterilmelidir. Ayrıca, müzik, dans ve sanat etkinlikleri de dışarıda yapılabilir (Dighe, 1993). Bazı zamanlarda yemekleri ve ara öğünleri doğayla baş başayken yemek, eğer varsa balkon ve terası kullanmak, piknik yapmak da çocuklar açısından yararlı olacaktır. Çocuklar dışarıdayken içeride olduğundan daha fazla doğayla ilgili deneyim kazanacaklardır. Güneşin sıcaklığının, rüzgarın gücünün, gölgenin serinliğinin farkına varacaklardır. Etkinliklerini gerçekleştirirken açan çiçekleri, çiçekten çiçeğe konan böcekleri ve mevsimlerin farklılığını da yaşayacaklardır. Dışarıda planlanan etkinliklerde çocuklar, doğadaki nesnelere dokunma, koklama ve o nesnelere görme şansını da yakalayacaklardır. Böylece gerçek boyutlarını öğrenecek ve karşılaştırmalar yapabileceklerdir.

#### **Oyun alanlarını iyi planlama:**

Çocukların doğayı tanımasını ve doğal dünyayı öğrenmelerini sağlayan en uygun yerlerden biri de oyun alanlarıdır. Oyun alanları bazı çiçeklerin ve serbestçe dolaşan evcil hayvanların bulunmasına olanak kılacak kadar geniş olmalıdır. Dikkat edeceğimiz tek şey, evcil hayvanların çevresinin onların doğal yaşam koşullarına uygun olmasını sağlamaktır. Hayvanlara özgü bazı dav-

ranışları ve yaşantıları anlamak, bitkilerin nasıl büyüdüğünü gözlemek ve bakımlarının nasıl yapıldığını öğrenmek ve tüm bunlara bağlı olarak doğaya saygı duymak birincil amaç olmalıdır. Oyun alanının engebeli yerlerine plastik borular yardımıyla tüneller inşaa etme, çocukların bu gibi yerlerde barınan hayvanların yaşantılarını öykünmelerine yardım edecektir. Ağaçları büyük dalları arasına iki çocuğun oynayabileceği tahtadan evler inşaa etmek, hem kuş yaşantılarını incelemek hem de kendi oyun çevrelerini oluşturmaları açısından yararlı olmaktadır.

Bahçe içinde oyun alanının biraz dışında bir yerlerde çevresi belirlenmiş ekip biçmeye elverişli bir yerde soğan, domates, marul, maydanoz, biber, çilek, patlıcan vb. yiyecekler yetiştirilebilir. Böylece çocukların bitki yetiştirmenin aşamalarını öğrenmeleri sağlanmalıdır. Ekmeden önce toprağı kazmak, taş parçalarından ve eski köklerden toprağı arındırmak, tohumu ekmek ve üstünü toprakla kaplamak ve beklemek. Zaman zaman organik maddelerle toprağı beslemek, sulamak ve gelecek ekim için nasıl hazırlamak gerektiği konusunda çocuklara bilgi vermek de gerekmektedir. Toprakтан ilk filiz görün-düğündeki heyecan, çocuklarla paylaşılmalıdır (Dighe, 1993). Bahçede eski materyallerden de yararlanılabilir. Örneğin; eski bir akvaryum kaktüs bahçesi oluşturmak için kullanılabilir. Fakat çocukları dokunmak için değil sadece seyretmek için olduğu konusunda uyararak gerekir (Wilson ve ark, 1996). Bahçecilikle çocukların ilgilenmelerini sağlamak için bazı kurallara dikkat etmek gerekmektedir. Öncelikle küçük yaşlarda başlamak, basit sorumluluklar vererek yardım etmesini sağlamak, ekmesi kolay olacağı için iri tohumları tercih etmek, kısa zamanda sonucunu göreceği tohumlar kullanmak, çocukların ettikleri tohumlara ya da fidanlara etiketler koymak, çocukların boyutlarına uygun aletler kullanmak, eğer uygun bir yer varsa sınırları belirlenmiş ayrı bir yeri kullanmasına izin vermek, nasıl büyüdükları, nelere ihtiyaçları olduğu gibi sorular sorarak düşünmelerini sağlamak ve onların sorularına cevaplar vermek, ortaya çıkan ürünü pişirip yemek, iyi model olmak ve en önemlisi bu işten zevk almalarını sağlamak (Clemens 1996; Miles 1989).

#### **Çevreyi iyi düzenleme:**

Çocukların doğal çevreye ait bilgilerini ve farkındalıklarını artırmak için yapılabilecek bir şey de, onların etraflarını bitki ve hayvan resimleri ile donatmaktır. Bu amaç için eski dergilerden kesilen manzara resimleri kullanılabilir. Çocuklar bu resimlerdeki gerçek nesnelere ne zaman ve nerelerde gördükleri hakkında konuşmaları için cesaretlendirilmelidirler (Wilson ve ark.,

#### **Model olma:**

Çocuklar yetişkinleri pek çok konuda olduğu gibi bu konuda da model alarak ve onların davranışlarını gözlemleyerek, çevreyi sevmeyi ve çevre ile ilgilenmeyi öğrenirler. Yetişkinler ağaçlarla, çiçeklerle ya da böceklerle ilgilendiğinde ve onlara gereken özeni gösterdiğinde, çocuklarda çevre bilincinin doğup gelişmesi sağlanabilir ve çevresel farkındalık geliştirilebilir (Galvin, 1994). Ayrıca çocuklar gereksiz kağıt, su ve ışık kullanımından kaçınmak gibi çevreyi korumaya yönelik davranışları da yetişkinlerden model alırlar.

#### **Sonuç**

Okul öncesi yıllar gelecek nesillere çevrecilik bilincini taşımada, doğa hakkındaki olumsuz tutumların ve duyguların önlenmesinde, yaşam boyunca sürecek olumlu etkileşimin sağlanmasında ve koruyucu alışkanlıkların geliştirilmesinde en uygun yıllardır. Çevrecilik eğitimi, doğal çevrenin korunması ve çocuğun gelişimi için oldukça önemlidir (Wilson ve ark., 1996). Ve en önemlisi, doğa, küçük yaşta çocuklar için eğlence dolu, heyecanlı ve gelişmelerini sağlayıcı bir ortam oluşturmaktadır. Biz eğitimcilerimize düşen görev ise öncelikle çocukların heyecan, merak ve ilgilerini paylaşmak (Dighe, 1993) ve bu doğal ortamdan olabildiğince yararlanmak ve keşfetmek isteyen çocuklara yol göstererek onların çevreye duyarlı olmalarını sağlamaktır (Galvin, 1996). Unutulmamalıdır ki, çocuğun çevresine karşı duyarlı olabilmesi, çevre hakkında bilgi sahibi olması ve böylece kendi varlığı ile ilişkilendirilmesi ile olanaklıdır (Türksöy 1991). Ve doğaya saygının, çevreyi öğrenmenin önemli bir boyutu olduğu akıldan çıkarılmamalıdır. Aşağıdaki öneriler, okulöncesi çocukların çevreye duyarlılığını artırmak amacıyla hazırlanmıştır.

Okul öncesi eğitim programları içerisinde, bilim ve çevre ile ilgili konulara ver merak duyması sağlanmalı ve çevreyi nasıl koruyacakları hakkında bilgi verilmelidir. Sınıflarda doğa ve bilim köşelerine yer verilmeli, Müzeler, oyun alanları vb. yerlerde bazı kısımlar, her yaşta çocukların dokunabilecekleri, aktif olarak katılabilecekleri fırsatlarla donatılmalı (örneğin, gördüklerini o anda resimleyebilecekleri yerler, kağıdı üstüne koyup izini çıkarabilecekleri mekanlar, hayvanları yakından gözlemleyebilecekleri yerler vb.)

Okulöncesi eğitimcilerinin ve ebeveynlerin çevreye duyarlı olmalarını sağlayıcı eğitimden geçirilmeleri de oldukça yararlı olmaktadır.

**Kaynak:** Doç.Dr. Çağlayan DİNÇER [http://www.forum.gencogretmeniz.com/article\\_read.asp?id=18](http://www.forum.gencogretmeniz.com/article_read.asp?id=18)



## Kendimizi Sınavalım Yanıt Anahtarı

1. c Yanıtınız yanlış ise "Atletizm" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
2. d Yanıtınız yanlış ise "Atletizm" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
3. c Yanıtınız yanlış ise "Açık Hava ve Macera Oyunları" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
4. e Yanıtınız yanlış ise "Jimnastikte Kullanılan Küçük Araçlar" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
5. a Yanıtınız yanlış ise "Jimnastik" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
6. e Yanıtınız yanlış ise "Jimnastik" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
7. d Yanıtınız yanlış ise "Açık Hava ve Macera Oyunları" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
8. a Yanıtınız yanlış ise "Açık Hava ve Macera Oyunları" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
9. b Yanıtınız yanlış ise "Atletizm" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.
10. c Yanıtınız yanlış ise "Jimnastik" bölümünü yeniden gözden geçiriniz.

## Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

### Sıra Sizde 1

Okulöncesi eğitimde jimnastik öğretiminin yararlarını şöyle sıralayabiliriz:

- İskelet sisteminin gelişimini sağlar.
- Koordinasyon ve denge kazanmasına yardımcı olur.
- Sakatlanma olasılığını daha aza indirger ve dayanıklılık kazanmasını sağlar.
- Sporu erken yaşta tanıyıp sevmesinde etkili olur.
- Kendisini tanımasına yardımcı olur ve güven duygusunun gelişimini sağlar.
- Cesaret kazanmasını sağlar.

Çocuklar jimnastik öğretiminde sosyal bir ortamı paylaşırlar. Bu ortam onlara arkadaş edinme, paylaşma, karar verme, seçme özgürlüğü kazanması açısından yardımcı olur. Kendisini bu değişik ortamda test eden çocuk, diğer çocuklarla nasıl ilişki kuracağını öğrenir. Bedensel etkinlik çocuğun gelişimi ve eğitimi için önemli bir etkinliktir. Evde yaratacağınız oyun ortamı ne kadar mükemmel olsa da, diğer çocuklarla sosyal ortamı paylaşan çocuk bundan daha farklı yarar görür.

Ayrıca sağlıklı çocuklar için düzenlenen bu programın yanında çeşitli nedenlerden ötürü bedense etkinleri kısıtlı olan çocuklar için bireysel tedavi programı düzenlenmekte ve fizyoterapisi uygulanmaktadır.

### Sıra Sizde 2

Hayvan yürüyüşü öğretiminde önem, vücudun bölümlerinin nasıl kullanıldığı üzerinedir. Bunun yanında hayvan yürüyüşleri, çocuklara hareket bağlantılarını ve hareketi görmelerine yardımcı olur. Böylece çocuk taklit etme yoluyla vücudunu farklı şekillerde kullanabilir.

### Sıra Sizde 3

Jimnastikte kullanılan küçük araçlar balon, tenis topu veya jimnastik topu gibi yumuşak toplar, fasulye torbaları, küçük yastıklar, çemberler, jimnastik sopaları, yuvarlak plastik diskler, kay kaylar, denge tahtaları, paraşüt ve halatlardır. Bu küçük araçlar çocuklar için ilginç oyun olanakları sunar. Çocuklar için küçük araçların kullanılmasında geleneksel yollardan yararlanmanın yanı sıra çocukların yaratıcılıklarını cesaretlendirici yollar da denenmelidir.

### Sıra Sizde 4

Atletizm; temel hareket kavramlarından, yürüme, koşu, atlama ve atma dallarından oluşan karmaşık bir spor dalıdır. Bu karmaşık hareketler dolaşım ve sinir sisteminin elverişli gelişmesi ile motorik özelliklerinden kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri, gücün geliştirilmesine ve daha mükemmel hale gelmesine yardımcı olmaktadır.

### Sıra Sizde 5

Bahçe, kır, sokak, arsa, orman gibi açık yerlerde oynanan oyunlar açık hava oyunları olarak tanımlanır. Açık havada oynanan oyunların iç mekanlardaki oyunlardan en belirgin farklılığı, açık havada oynanması, daha büyük bir alanın kullanılması ve doğa ile daha yakın olunmasıdır. Çocuklar kapalı alanda oynanan oyunlardan zamanla sıkılabilirler. Ancak dışarıda oynanan oyunlardan şikayetleri olmaz. Aynı zamanda içeride oynanmayan bazı oyunlar dışarıda oynanabilir. Bu oyunlar çocukların yaratıcılıklarını ve bağımsızlıklarını destekler. Açık havada oynanan oyunlar çocuğun sosyal, duygusal, bilişsel, bedensel gelişimlerini sağlayan etkinlikler arasında yer alır. Çocukların deneyimlerine katkı sağlar. Açık havada oynanan oyunlar çocuğun sosyal, duygusal, bilişsel, bedensel gelişimlerini sağlayan etkinlikler arasında yer alır.

## Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- Buschner, Craig, A. (1994). **Teaching Children Movement Concepts and Skills**. Champaign: Human Kinetics.
- Carroll, M.E. and Garner, D.R. (1984). **Gymnastics 7-11**. London & New York: A Lesson By Lesson Approach. The Falmer Pres.
- İşler, Mustafa. (1997). **Okullar İçin Atletizm (Koşular, Atmalar, Atlamalar), Teknik, Metod, Antrenman**. Ankara: Tutibay Ltd. Şti.
- İşler, Mustafa. (1997). **10-14 Yaş Grupları İçin Atletizm**. Ankara: Bilim Matbaası.
- Nichols, Beverly. (1994). **Moving and Learning The Elementary School Physical Education Experience**. Third Edition, St. Louis: Musby Year Book Inc.
- Pangrazi, Robert, P. and Daver, Victor, P. (1992). **Dynamic Physical Education For Elementary School Children**. New Jersey: Tenth Edition, Macmillan Publishing Company.
- Robertson, Elizabeth. and Murray, John. (1994). **Physical Education: A Practical Guide**. London: Albermarle Street.
- Ward, Phillip. (1997). **Teaching Tumbling**. Champaign: Human Kinetics.
- Werner, Peter, H. (1994). **Teaching Children Cymnastics**. Champaign: Human Kinetics.
- [http://okulweb.meb.gov.tr/22/01/751879/cocuklar\\_ve\\_oyun.html](http://okulweb.meb.gov.tr/22/01/751879/cocuklar_ve_oyun.html)
- <http://www.yapa-kadikoy.com/tc.asp?icid=41&itype=i>
- <http://www.animationgold.com/sports.htm> 23-01-2003
- Dinçer, Çağlayan
- [http://www.forum.gencogretmeniz.com/article\\_](http://www.forum.gencogretmeniz.com/article_)

# Çocuklar İçin Beden Eğitimi ve Oyun Öğretiminde Güvenlik

# 10



*Bu ünite de hareket eğitimine sağlıklı katılım, kullanılacak araç ve gereçlerin güvenliği, hareket eğitimi için güvenli zemin, çocuklar için okulda güvenlik, araç gereçlerin güvenliği ve güvenliği sağlamak üzere dersin nasıl yönetilmesi gerektiği ve hava kirliliğinin sağlıkla ilişkisi üzerinde durulmuştur.*

## **Amaçlarımız**

*Bu üniteyi tamamladıktan sonra,*

- 👁️ hareket eğitimine sağlıklı katılımı açıklayabilecek,
- 👁️ hareket eğitiminde kullanılacak araç ve gereçlerin güvenliğini tanımlayabilecek,
- 👁️ hareket eğitimi için güvenli zemini açıklayabilecek,
- 👁️ hareket eğitiminde çevrenin güvenliğinin nasıl sağlanacağını açıklayabilecek,
- 👁️ hareket eğitimi dersinde çocukların güvenliği sağlamak üzere dersin nasıl yönetilmesi gerektiğini açıklayabilecek bilgi ve beceriler kazanabileceksiniz.



### Örnek Olay

Efe çok hareketli bir çocuktur. Annesi, Efe'nin bu hareketliliğini okul ortamında gidereceğini düşünerek anaokuluna göndermeye karar verir. Efe anaokuluna gideceğini duyunca çok sevinir. Annesi çevrelerinde bulunan anaokullarını inceleyerek kendisince güzel olanı tercih eder ve kayıt ettirir. Anaokuluna gitmeye başlayan Efe artık çok mutludur. Ancak, Efe bir gün eve geldiğinde başında bir şişlik ve morluk vardır. Annesi Efe'ye başına ne olduğunu sorduğunda, oyun ve hareket derslerinin olduğunu ve yerde yuvarlanırken başını yere çarptığını söyler. Annesi kaygılanır ancak, Efe hareketli bir çocuk olduğu için dikkatli olması gerektiğini öğütler. Zaman içerisinde Efe her hareket eğitimi dersi olduğunda vücudunun değişik yerlerini yaralayarak eve gelmektedir. Bu durum karşısında anne Efe'nin çok fazla yaralandığını ve okulun çocuğu için güvenli bir ortam sunmadığını düşünerek anaokulundan kaydını alır.

Efe'nin annesinin arkadaşları, okulu güzel bulmasının yeterli olup olmadığını aralarında tartışmaya başlarlar. Anaokulunda uygulanan hareketli oyunlar için özel hazırlık yapılması, bazı güvenlik önlemlerinin alınması gerekmez miydi? Öğretmenlerin bu konuda sorumlulukları yok mudur? Bu soruları birbirlerine sorarlar ve kurumun yöneticisi ile görüşmeyi planlarlar.

### Anahtar Kavramlar

- Güvenlik
- Sağlıklı Katılım
- Güvenli Zemin

### İçindekiler

- HAREKET EĞİTİMİNE GENEL BAKIŞ
- SAĞLIKLI KATILIM
- GÜVENLİK AÇISINDAN GİYİM
- ARAÇ VE GEREÇLERİN GÜVENLİĞİ
- GÜVENLİ ZEMİN
- OKULDA ÇOCUKLARIN GÜVENLİĞİ
- DERSİN YÖNETİLMESİ
- ÇEVRENİN GÜVENLİĞİ

## HAREKET EĞİTİMİNE GENEL BAKIŞ

Hareketli oyunlar ve hareket eğitimi çalışmaları, sadece günlük derslerde temel amaç ve aktivitelerin dikkatli olarak planlanmasını değil, ayrıca tüm çocukların güvenli ve sağlıklı katılımlarını garanti altına alan hedeflerin yaratılmasını da gerektirir. Bu hedefler çocukların hareketli çalışmalara katılımını artıracak şekilde düşünülmelidir. Bu program, hareket eğitimine katılacak olan çocukların seviyelerini, geçici ya da sürekli olarak her çocuk için uygun görülen egzersizlerin içeriğini ve hareket eğitimi dersinin güven içinde yürütülmesini dikkate almaktadır.

Türk Milli Eğitim Sistemi'nde Beden Eğitimi amaçlarında yer alan tabiatı sevmek, temiz hava ve güneşten faydalanabilme amacına ulaşabilmek için özellikle okulöncesi dönemi çocukları ile öncelikle hareket eğitimi öğretim alanı ve açık hava oyun alanları kullanılmalıdır.

Bir okulda çocuklar kendilerini güvende hissetmek isterler. Okullardaki alanlar ise çocukların öğrenmelerinde oldukça etkilidir. Binaların yapısı çocukların bireysel ihtiyaçlarını, beklentilerini karşılayacak olursa şüphesiz çocuklar kendilerini orada daha iyi hissedeceklerdir. Beklentilerle birlikte okul alanlarının tehlikelerden de uzak olması gerekir. Kendisini güvende hisseden bir çocuk hem akademik hem de sosyal olarak daha olumlu davranışlar sergileyecektir.

Çocuğu uygun eğitim ve yaklaşımla hazırlayan okulların, çocuk psikolojisi üzerinde umulan olumlu etkiyi sağlayabilmesi için idarecisi ve personelin yanı sıra çocuklar için beslenme ve gıda kalitesi de önemlidir. Henüz kendi sağlığı konusunda bilinçlenmemiş olan yaş grubunun yürüdüğü, oturduğu, beslenmesi ve temizliği sağlık koşullarına uygun olmalıdır. Mekanların güvenliğinin de işlevsel bir biçimde donatılmış olması gerekmektedir.

Sağlıklı bir hareket eğitimini ve öğretimini gerçekleştirmek için çocuklara sağlık kurallarının öğretilmesi bir ön koşuldur. Sağlık ve ilk yardım bilgi ve becerisi ne kadar küçük yaşta verilirse, bu bilgilerin davranışlara dönüşmesine ve yaşamında güvenli ve sağlıklı bir birey olmasına yardımcı olur.

## SAĞLIKLI KATILIM

Her çocuğun hareket eğitimi çalışmalarına katılabilmesi için dönem başlamadan önce, fiziksel olarak incelenmesi ve bir doktor tarafından tıbbî raporunun hazırlanması gerekmektedir. Bu bilgiler okul yönetiminin sorumluluğundadır. Öğrenci ailelerine maddî bir yük getireceğinden, bu önemli incelemenin bir doktor ya da tıbbî merkezler tarafından yapılması okul yönetimince düzenlenmelidir. Bu kontrollerin yapılması sadece hareket eğitimi derslerine katılım için değil, aynı zamanda çocukların okul hayatında iyi bir gelişim göstermesini sağlamak için de gereklidir. Okulun yaptırdığı muayene sonuçları kayıt altında tutulmalı ve okul yaşamı boyunca periyodik muayeneler yapılmalıdır.

Öğretmenlere, tıbbî kayıtlar hakkında bilgi verilerek onların, öğrencilere ait sağlık problemleri hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanabilir. Hareket eğitimi ile ilgili olarak doktorlardan, her çocuğun katılabileceği etkinlik sınırlarını yazılı olarak belirtmeleri istenecektir. Sağlıkla ilgili bir sorunun hareket eğitimi katılımında özel uygulamalar gerektirmesi durumunda, tüm sınırlamalar açıkça belirtilmelidir. Bu sınırlamalarla ilgili olarak okul hemşiresi ya da hareket eğitimi öğretmenin doktorlarla doğrudan temasa geçmesi doğru olacaktır. Çünkü doktorlar, farklı hareket eğitimi hareketlerinin organizmaya sağlayacağı etkileri konusunda daha fazla bilgi sahibidirler. Bu şekilde mümkün olan en iyi program her çocuk için ayrı ayrı planlanmalıdır.

Beden eğitimi, öğrencilere güvenlik konusunda eğitim vermek için çok uygun fırsattır. Öğretmenler bu konuda model olurlar. Öğrencilere etkinliklerin kuralları ve önlemlerin nedenleri açıklanır.

Her çocuğun hareket eğitimi çalışmalarına katılabilmesi için dönem başlamadan önce, fiziksel olarak incelenmesi ve bir doktor tarafından tıbbî raporunun hazırlanması gerekmektedir.

Özel gereksinimi olan öğrenciler için var olabilecek çeşitli farklı gereksinimler ve öğrenme güçlüklerinin beden eğitimi öğretimi ve uygulamalarında yaratabileceği sorunlara karşı öğretmenlerin duyarlı olması ve bilgilendirilmeleri gerekir. Öğretmenin şu konuları dikkate alması gerekir:

- Öğrenci istenen görevi anladı mı?
- Öğretmen öğrencide başarı yaratacak uygun öğretim stratejilerini kullandı mı?
- Öğretmen öğrencinin sınırlılıklarını dikkate alarak bireyselleştirilmiş program geliştirebilir.



Hareket eğitimi programında yer alacak hareketlerin bir listesi, sağlık nedeniyle sınırlamaları olan bir çocuğun katılım seviyesini tespit etmesine yardımcı olmak için doktora verilebilir. Çocukların hareket eğitimine katılmaları sınırlandırıldığında, hareket eğitimi derslerine yeniden katılmaları doktorların veya belirlenen yetkilinin onayı ile olacaktır.

## GÜVENLİK AÇISINDAN GİYİM

Çocukların hareket eğitimi etkinliklerine katılabilmeleri için uygun şekilde giyinmiş olmaları gerekir.

Çocukların hareket eğitimi etkinliklerine katılabilmeleri için uygun şekilde giyinmiş olmaları gerekir. Birçok okulda çocuklardan giyimlerini değiştirmemeleri, sadece spor ayakkabısı ile derse girmeleri istenmektedir. Uygun spor ayakkabısı emniyetli bir katılım için zorunludur. Şayet uygun bir spor ayakkabısı yoksa diğer ayakkabılarla derse katılmaktansa, çıplak ayakla hareket eğitimi dersine katılmak daha emniyetli olacaktır. Spor ayakkabısı seçerken, ayak ve ayakkabı ile spor yapılan zemin arasındaki ilişki göz önüne alınmalıdır. Diğer çocuklara zarar verebilecek herhangi bir yerinde madenî bir parça bulunmamalıdır. Spor ayakkabısı yapımında topuk veya tabanda çivi ile tespit yapılmamış olmalıdır.

Öğrenciler aktivitenin türüne uygun giyinmelidir. Uzun saçları bağlı olmalı, sakız ya da şekerlere izin verilmemelidir.

Spor ayakkabısının taban esnekliğine dikkat edilmelidir. Ayakkabı içinde parmakların hareket olanağı olmalıdır. Ayakkabının ön kısmında parmaklar birbirine baskı yapmayacak şekilde rahat olmalıdır. Uygun ve rahat olmayan ayakkabılar nasırlara, deri hastalığına, tırnak hipertrofisine, ayak başparmağının diğer parmaklara yanaşarak, dışa doğru bükülmesi gibi başparmak bozukluklarına neden olabilir. Çocuklar birbirlerinin çorap, terlik ve ayakkabılarını giymemelidir, çünkü mantar hastalığına yakalanabilirler.

Çocukların naylon çorap giyinmiş olarak çalışmalarına izin verilmemelidir. Zemin uygun malzeme ile kaplanmış ise, dans derslerinde çıplak ayak çalışabilirler bunun alternatifini uygun çorap ve yumuşak tabanlı ayakkabılardır. Çocuklar birbirlerinin çorap, terlik ve ayakkabılarını giymemelidir, çünkü mantar hastalığına yakalanabilirler.

Derse uygun giyim, hava koşulları göz önünde bulundurularak belirlenmelidir. Hareketi sınırlayan ya da gereğinden fazla giyinme, hareketi engelleyeceği gibi aşırı terlemeye neden olacağından tercih edilmemelidir. Çocuklar hareket eğitimi derslerine katılmadan önce kıyafetlerini değiştirmelidir. Kıyafet değiştirme, güvenli bir kişisel hijyen alışkanlığı açısından önemlidir. Hareket eğitiminde giyilen kıyafetler düzenli olarak yıkanmalı ve her ders için temiz çorap giyilmelidir. Böyle bir olanak yoksa giysiler güneş altında kurutulmalıdır. Deride meydana gelebilecek hastalıklardan korunabilmek için çocuklar birbirlerinin giysilerini giymemelidir. Çocukların elbiselerini değiştirebilmeleri için, kız ve erkek soyunma odaları ayarlanmalıdır.

## Hareket Eğitimi Dersinde Uygun Giyim

- Sıcak havalarda aşırı giyinmekten kaçınmak için, hava sıcaklığı normalde olduğundan 1-2 derece daha fazla giyinmiş gibi giyilmelidir.
- Soğuk havalarda kat kat giyilmelidir. Çünkü ısı, giysi tabakaları arasında tutularak daha iyi izolasyon sağlar. Tek katlı aynı kalınlıkta kalın giysi bu kadar iyi ısı tutamaz. Kat kat giyinmenin bir avantajı da çok ısınma oluştuğunda giysiler azaltılabilir.

Öğrenciler ve öğretmenlerin beden eğitimi etkinlikleri süresince üzerlerindeki küpe, hızma, bilezik gibi tüm takılarını ve ceplerindeki tüm nesnelere çıkarmalıdır.

Hareket eğitimi dersine girmeden önce çocuklar, üzerlerindeki tüm takılarını ve ceplerindeki tüm nesnelere çıkarmalıdır. Aksi takdirde çocuk kendisine ya da diğer çocuklara zarar verebilir. Birçok etkinlikte emniyetli katılım uzun saçların arkada toplanması ve görüşün sınırlandırılmaması ile sağlanır.

## ARAÇ VE GEREÇLERİN GÜVENLİĞİ

Okul öncesi dönem çocukları için araç ve gereçler seçilirken, çocukların ilgisini çeken, beceri seviyesine uygun olmasının yanı sıra çocuk için güvenli olmasına da dikkat edilmelidir.



Piaget, bir çocuğun daima yeni şeyler görmek ve duymak isteyeceğini ifade eder. Çocukların zihinsel gelişiminin de bu çevresel fırsat ve durumlardan etkileyeceğini vurgular. John Dewey ve sonraki eğitimciler ise en iyi öğrenme yolunun deneyime dayalı olduğunu belirtirler. Maria Montessori, çocuklara somut deneyimler ve çok iyi tasarlanmış materyallerle donatılmış bir çevre hazırlandığında üst düzeyde bir öğrenmenin gerçekleşeceğini ifade etmektedir. Okulöncesi eğitimi programının hedeflerinin yerine getirilmesi için kullanılan araç ve gereçlerin kaliteli ve sağlam olması gereklidir. Etkinlik alanında kullanılan araç ve gereçlerin çocuğun sağlığına zarar verecek, tehlikeli maddelerden yapılmamış olması gerekir. Aynı zamanda dış ortamda kullanılan malzemelerin iklim şartlarına uygun ve dayanıklı olması gerekmektedir. Çocuğun sağlıklı bir biçimde etkinliklere katılabilmesi için çevresindeki araç ve gereçler çocuğun statik ve dinamik antropometrik ölçülerine uygun olmalıdır. Uygun olmayan boyut ve ölçülerdeki araç ve gereçleri uzun süre kullanmak zorunda kalan çocukların kemik ve kas gelişimlerinin sağlıklı olmadığı görülmektedir. Bu yüzden çocukları büyük yaş grupları için yapılmış araç ve gereçlerden uzak tutmak gerekir. Bu araç ve gereçlerin kullanılması durumunda mümkün olduğu kadar çocukların yanında bulunmak gerekir. Ayrıca araç ve gereçlerin uygun boyutlarda olması çocuğun bazı beceri ve yeteneklerini zamanında geliştirmesine yardımcı olmaktadır.

Hareket eğitimi ve hareketli oyunlar uygulayan öğretmenler oyun alanındaki aletlerin çeşitli parçalarının uygun ve güvenli kullanımının sorumluluğunu okul müdürü ile birlikte üstlenmelidir. Bu konu ile ilgili Resmî Gazetede 8.6.2004/25486 sayılı Tebliğler Dergisi TEMMUZ 2004/2562 sayılı Milli Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim Kurumları Yönetmeliği'nde Okul Müdürünün Görev, Yetki ve Sorumlulukları şu şekilde belirtilmiştir; Madde 17- Okul öncesi eğitim kurumu, eğitim-öğretim ortamında diğer çalışanlarla birlikte müdür tarafından yönetilir. Müdür; kanun, tüzük, yönetmelik, yönerge, program ve emirlere uygun olarak okulun bütün işlerini düzenlemeye, yürütmeye ve denetlemeye yetkilidir. Müdür, kalite yönetimi anlayışına uygun olarak okulun yönetilmesi, değerlendirilmesi ve geliştirilmesinden sorumludur. Müdür;

- Okulda bütün çalışmaları ilgililerle iş birliği yaparak eğitim yılı başlamadan önce planlar ve düzenler.
- Kurumun temizlik ve düzeni ile öğretmen ve diğer personelin sağlık, temizlik ve beslenme işleriyle ilgili çalışmalarını izler. Aylık yemek listesinin çocukların gelişim özellikleri, ihtiyaçları ve çevre şartları doğrultusunda hazırlanmasında müdür yardımcısı ve öğretmenlerle işbirliği yapar.
- Okul bina ve tesislerinin kullanımı, bakımı, temizliği, doğal afete karşı korunması, binanın fiziksel durumu ve donanımından kaynaklanan kazalara neden olabilecek merdiven, radyatör, soba, korniş, kapı, pencere, kaygan

Hareket eğitimi ve hareketli oyunlar uygulayan öğretmenler oyun alanındaki aletlerin çeşitli parçalarının uygun ve güvenli kullanımının sorumluluğunu üstlenmelidir. Düzenli ve periyodik kontrol ve bakıma tabi tutulmalı ve bakım onarımların yazılı kaydı bulunmalıdır.

Derlerde kullanılan araç ve gereçlerin her parçası yaralanma olasılığına karşı kontrol edilmelidir.

**Fotoğraf 10.1**



Merdivenler, tırnanma halatları, denge direkleri, denge aleti, basketbol potaları, voleybol filesi, salıncak, barfiks, kaydırak, minderler, hentbol kaleleri ve halat gibi aletlerin sağlam olması ve kullanmadan önce kontrolü gerekir.

zemin, oyun materyali ve benzeri unsurlara karşı okulun iç ve dış güvenliğinin sağlanması yönünde gereken önlemleri alır.

- Eğitim materyallerinin sağlanması, kullanılması, korunması, bakımı, temizliği ve düzeni için gerekli önlemleri alır.
- Çocukların periyodik olarak sağlık kontrollerinin yapılmasını sağlar.

Araç ve gereçler ile ilgili güvenlik kuralları, aletlerin yanlarına asılmalı ve bunun herkesin görebileceği yerde olması sağlanmalıdır. Derslerde kullanılan araç ve gereçlerin her parçası yaralanma olasılığına karşı kontrol edilmelidir. Genel bir kural olarak, eğer aletlerin hareketli parçaları varsa, aletin kaza riski yüksektir. Bu nedenle aletlerin sabit olması gerekmektedir.

Çocukların güvenliğinin sağlanması için hareket eğitimi çalışmalarında ve hareketli oyunlarda çocukların açık alanda ve kapalı alanlarda kullandıkları merdivenler, tırmanma halatları, denge direkleri, denge aleti, basketbol potaları, voleybol fileleri, salıncak, barfiks, kaydırak, minderler, hentbol kaleleri ve halat gibi aletlerin sağlam olması ve kullanmadan önce kontrolü gerekir. Bu araçlar, faaliyetler için uygun olan ve planlanmış yerlere konulmalıdır. Bu kullanılan aletler, çocukların güvenliğini tehlikeye sokmayacak yapıda olmalıdır. Etkinliğin yapıldığı alan çevresindeki duvarların, koruyucu ve yumuşak malzemeye kaplanması gereklidir. Oyun alanındaki pencereler, çocukların yetişemeyeceği ve tehlike teşkil etmeyecek şekilde planlanmalıdır. Kaydırak aleti, çocukların kayma hareketini gerçekleştirdikten sonra sert bir zemin üzerine değil, yumuşak bir zemin üzerine düşecek şekilde yapılmalıdır. Ayrıca kullanılan bu aletlerin, periyodik zamanlarda bakımı uzman kişilerce yapılmalıdır. Örnek olarak, tırmanma halatları çürüme sonucu değiştirilmeli, direklerin etrafı yumuşak süngerle kaplanmalı ve pas tutmaması için boyanmalıdır. Aletlerin üzerinde bulunan kesikler, yıpranmalar, paslanmalar ve çiviler hemen tamir edilmelidir.

Yaralanmaların önemli bir kısmı, çocukların aletlerden düşmeleri ve yere çarpmalarından kaynaklanır. Çocukları, yere düştüklerinde ciddi bir yaralanma yaşamaması için yüksekliği 1.5 m.'den fazla olan araç ve gereçlerden uzak tutmak gerekir. Etkinliklerde kullanılan araç ve gereçlerin, çocuğun yere düşmesini engelleyici nitelikte hazırlanması gerekmektedir. Örneğin bu araç ve gereçlerde çocukların yere düşmesini engelleyici bariyer vb. özellikler olması gerekir. Kullanılan araç ve gereçler çocukların başının ve boyun bölgesinin sıkışmayacağı şekilde tasarlanmış olmalıdır. Kullanılan araç ve gereçler, dersin yapıldığı alan, en verimli kullanılacak şekilde planlanmalıdır. Derste kullanılacak araçlar önceden belirlenmeli ve ders alanına getirilmelidir. Çocuklara, kullanılan malzemelere dikkat etme sorumluluğu öğretilmelidir. Çocuklar aletleri, nerede ve nasıl kullanmaları gerektiğini bilmelidir. Eğer bu dönem çocukları, araç ve gereçleri etkin bir şekilde kullanacaklarsa, araç ve gereçler, çocukların boy ve ağırlıklarına uygun olmalıdır. Günümüzde her yaş grubuna uygun malzemeler bulunmaktadır.

Kayma, kaza yaratan önemli bir tehlikedir. Yaralanmaların büyük bir kısmı platformdan ve merdivenden düşmekten meydana gelir. Uygunsuz kullanım ve kayma, kazaların en göze çarpan sebepleridir. Bir çocuk platformun üzerindeyken, diğer çocuğun platforma çıkmadan sırada beklemesi gibi kurallar konmalıdır. Çocuklar hareketleri sıra ile yapmalıdırlar. Bu sayede çocukların güvenlikleri sağlanmış olur. Ders için kullanılan araç ve gereçler, amacına uygun olarak kullanılmalıdır.

Hareket eğitimi ve oyun uygulamalarında kullanılacak araçları planlarken, çocuğun güven duyabileceği, hareketleri zorlanmadan yapabileceği, çocukların geli-

şim düzeyleri, ilgileri ve yetenekleri doğrultusunda fizik ve zihin gücünü geliştirebilecek bir düzenleme yapılmalıdır.

Hareket eğitimi ve oyun uygulamalarında kullanılacak olan araçların genel özellikleri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Sade, ayrıntıları az olmalı,
- Çocuğa uygun büyüklükte ve ağırlıkta olmalı,
- Pürüzlü ve çatlak olmamalı,
- Köşeleri sivri olmamalı,
- Paslı olmamalı,
- Keskin ve kesici kenarları olmamalı,
- Etkinliğin amacına ve oyun sahasına uygun olmalı,
- Dayanıklı, sağlam olmalı,
- Temizliği kolay olmalı,
- Yanıcı, patlayıcı nitelikleri olmayan maddelerden yapılmış olmalı,
- Boyalı ise kolay çıkmayan, zehirsiz ya da vernikli olmalı,
- Göze hoş görünen renk, boyut ve yapıda olmalı,
- Dengeli ve orantılı olmalı,
- Hareket özgürlüğüne katkıda bulunan çok fonksiyonlu olmalı,
- Oyuncunun merakını, ilgisini, el becerilerini, girişimciliğini, yaratıcılığını, hayal gücünü, etkileyen nitelikte olmalıdır.

Çocuğun sağlıklı bir biçimde etkinliklere katılabilmesi için çevresindeki araç ve gereçler çocuğun statik ve dinamik antropometrik ölçülerine uygun olmalıdır.

Etkinliklerde kullanılan araç ve gereçlerin, çocuğun yere düşmesini engelleyici nitelikte hazırlanması gerekmektedir.

Zemin yumuşak bir malzeme ile kaplanmalıdır. Oyun alanında çocukların güvenliğini tehlikeye sokabilecek hiç bir alet veya engelleyici nesne bulunmamalıdır.

**Çocuklarla oyun ve hareket çalışmalarında kullanılan araç gereçler hangi yönden kontrol edilmelidir?**

**1 SIRA SİZDE**

## GÜVENLİ ZEMİN

Oyun alanlarının zemini en verimli kullanılacak yapıya sahip olmalı ve iyi planlanmalıdır. Zemin yumuşak bir malzeme ile kaplanmalıdır. Oyun alanında çocukların güvenliğini tehlikeye sokabilecek hiç bir alet veya engelleyici nesne bulunmamalıdır. Oyun alanının zemini, yaralanmaların şiddetini etkilemede önemli bir faktördür. Yaralanmaların sonuçları önemsiz sınırlardan, beyin sarsıntısına, beyin hasarına ve ölüme kadar çeşitli olabilir.

Jimnastik gibi yüksek risk taşıyan aktivitelerde özel bir kontrol şarttır. Öğrencinin jimnastik hareketlerini öğrenme aşamasında;

'yetenegi ne ölçüde, hangi hareketleri yapabilir' gibi konularda öğretmenin rehberliğine özel olarak ihtiyacı vardır. Sert zemin üzerine düşmek büyük olasılıkla ciddi yaralanmalara sebep olur.

Dersin yapılacağı zemin ve diğer yüzeyler, düzenli aralıklarla güvenlik açısından kontrol edilmelidir. Çocuklar açısından tehlike teşkil eden yerler varsa onarımlar hemen yapılmalı ve derse uygun hale getirilmelidir. Beton, asfalt ve diğer sert zeminler üzerine aletlerin konulmaması gerekmektedir. Çünkü çocukların aletlerin



**Fotoğraf 10.2**

Her dersten önce ve sonra oyun alanının zemini görevliler tarafından temizlenmeli ve bir sonraki derse hazır olması için kontrol edilmelidir.

üzerinden bu tür zeminlere düşmeleri sonucu yaralanma riski daha fazla olmaktadır. Her dersten önce ve sonra oyun alanının zemini görevliler tarafından temizlenmeli ve bir sonraki derse hazır olması için kontrol edilmelidir. Zeminin kaygan olmamasına dikkat edilmelidir.

SIRA SİZDE

2

Öğretmenler tecrübe ve uzmanlıkları haricindeki konularda asla tıbbî müdahale yapmayı ya da kararlar vermeyi denememelidir.

**Zeminleri çocuklar açısından güvenli kılmak için nelere dikkat etmek gerekir?**

## OKULDA ÇOCUKLARIN GÜVENLİĞİ

Çocukların okuldaki güvenliği, üzerinde durulması gereken en önemli konulardan biridir. Her öğretmen, öğrenme için güvenli bir ortam yaratma sorumluluğuna sahip olmalı ve çocukları güvenli hareket etmeye yönlendirmelidir. Öğretmenler meydana gelebilecek kazaları bildikleri için, uygulayacakları hareketleri seviyeye uygun bir şekilde planlamalıdır. Meydana gelebilecek tehlikeleri bilmeli ve sorumluluğu altındaki çocukların tehlike riskini en aza indirmek için gerekli önlemleri almalıdır. Bazı hareketler doğal olarak tehlikelidir. En çok hangi aktivitede hangi hareketlerin tehlike yaratacağı düşünülmelidir.

Öğretmenin alınan önlemlere rağmen, hiç istenmediği halde bazı küçük kazalar olma olasılığına karşı bilgilenmesi gerekir. Bir kaza olması durumunda acil durum yöntemleri, kaza geçiren öğrenciye yardımı ve sınıftaki diğer çocukların gözetim altında tutulmasını içermelidir.

Öğretmenler tecrübe ve uzmanlıkları haricindeki konularda asla tıbbî müdahale yapmayı ya da kararlar vermeyi denememelidir.

Çocuklar Oynarken Ya da Hareket Ederken Tıbbî Müdahale Gerektirebilecek Durumlar:

- Nefes Alma Zorluğu: Bazı nefes tıkanmaları egzersiz sırasında normaldir. Ancak egzersizden sonra uzun süre devam ederse tıbbî müdahale gereklidir.
- Aşırı Kızarıklık Durumu: Soğuk terleme, egzersiz sırasında ve egzersiz sonrasında da devam ediyorsa müdahale gerekebilir.
- Olağan Dışı Yorgunluk: Aşırı yorgunluk durumları dikkatle izlenmelidir.
- Sürekli Titreme: Egzersizden sonra on dakikadan fazla sürdüğü takdirde ciddi bir müdahale gerektirir.
- Kas Krampları: Kas kramplarına karşı dikkatli olunmalıdır.

## Acil Durum Yöntemleri

Tüm öğretmenler ilk yardım eğitimi almış olmalıdır. Acil bir durumda izlenecek yol tüm öğretmenlere açıkça anlatılmalıdır ve öğretmenler acil durumda takip edilecek yöntemleri iyi bilmelidir. Acil bir durumda yapılması gerekenler aşağıda sıralanmıştır:

- Kaza ya da başka bir acil durumda görevli olan kişilerin (okul hemşiresi ya da okul yöneticileri) belirlenmesi,
- İzlenecek ilk yardım uygulamasını kimin yapacağını belirlenmesi,
- Acil müdahale gerekiyorsa, buna kimin karar vereceğinin belirlenmesi,
- Ailelere ne zaman ve nasıl haber verileceğinin belirlenmesi,
- Acil telefon numaralarının hemen ulaşılabileceğinin kontrolünün yapılması,
- Çocukların sağlık durumlarını içeren sağlık dosyaları var mıdır? Nerede bulunmaktadır? Kontrolünün yapılması.

Çocukların durumu, mümkün olan en kısa sürede ailelerine bildirilmelidir. Okulöncesi çocukları ile çalışan öğretmenler açısından kaza anında okul personelinin bilgilendirilmesi sorun olabilir. Çünkü kaza geçiren çocuk yalnız bırakılma-

malıdır. Gruptaki çocuklar bilgiyi başkalarına aktaramayacak kadar küçük olabilirler. Öğretmen hızlı bir şekilde yöntemleri takip etmelidir.

Kaza geçiren çocuğa gerekli müdahale yapıldıktan sonra rapor tutulmalıdır. Bu raporda; kazanın ortamı, yapılan hareket, kaza saati, varsa olayın şahidi ve çocuğun teslim edildiği kişi belirtilmelidir. Ek olarak o günkü ders planı öğretmen tarafından verilmelidir. Olayın takip sorumluluğunu okul yönetimi taşımalıdır. Daha başka kazaların oluşmasını engellemek için hemen önlemler alınmalıdır. Gerekirse malzemenin ya da tesisin onarımı yapılmalıdır.

Öğretmenler, sınıftaki tüm öğrencilerin öğrenmesi için güvenli bir ortam yaratmakla sorumludur. Sorumlulukları; uygun talimatı verme, hareketin gözetim altında tutulması ve hareketin güvenli bir şekilde yönlendirilmesini kapsamaktadır.

Kaza geçiren çocuğa gerekli müdahale yapıldıktan sonra; rapor tutulmalıdır. Bu raporda;

- kazanın ortamı,
- yapılan hareket,
- kaza saati,
- varsa olayın şahidi ve çocuğun teslim edildiği kişi belirtilmelidir.

*Öğretmen yapılması gerekenleri yapmadığında (örneğin; derste kullanılan araçların güvenli kullanım talimatını vermeme, araçları yanlış yerleştirme, hatalı hareket etme gibi, resmi olmayan hareketlerde bulunma gibi) öğretmenin davranışı “görev ihmalî” olarak görülebilir.*

## ÖRNEK

Ciddi yaralanmalar durumunda; yaralanan kişi ya da aileleri, öğretmene, okul yönetimine ve kullanılan aletlerin üreticileri gibi ilgili kişilere karşı resmi işlem başlatılabilir. Kazalar her zaman olabileceği için tüm öğretmenler sorumluluk sigortasına tâbi olmalıdır. Okul yönetimleri, okul kazalarını kapsayan durumlara karşı sigorta yaptırmalıdır. Bu sigorta, başka bir sağlık sigortası olmayan çocuklar için de önemlidir. Sigorta, öğretmenler için yasal bir koruma oluşturur. Ayrıca okulda mutlaka ilk yardım dolabı ve ilk yardım çantası bulundurulmalıdır. Resmî Gazetede 8.6.2004/25486 sayılı Tebliğler Dergisi TEMMUZ 2004/2562 sayılı Milli Eğitim Bakanlığı Okul Öncesi Eğitim Kurumları Yönetmeliği'nde İlk Yardım Dolabı-İlk Yardım Çantası ile ilgili madde yer almaktadır. Madde 53'e göre; okul öncesi eğitim kurumlarında, kaza ve acil durumlarda kullanılmak üzere standartlara uygun olarak ilk yardım dolabı ile ilk yardım çantası ve bunlara ait araç ve malzeme bulundurulur. Dolapta doktor tavsiyesine göre kullanılması gereken ve reçete ile alınan ilaçlar bulundurulamaz ve çocuklara kullandırılmaz.

Öğretmenler tecrübe ve uzmanlıkları haricindeki konularda asla tıbbî müdahale yapmayı ya da kararlar veremeyi denememelidir.

Öğretmenlerin sorumlulukları; uygun talimatı verme, hareketin gözetim altında tutulması ve hareketin güvenli bir şekilde yönlendirilmesini kapsamaktadır.

## DERSİN YÖNETİLMESİ

Öğretmenlerin, insan anatomisi, psikolojisi ve okulöncesi dönemi öğrencilerinin özellikleri hakkında bilgi sahibi olmaları gerekir. Öğretmenlerin, uygulayacakları egzersizlerin vücut ve kaslar üzerindeki etkisini bilmesi, doğru uygulamalar yapmanın yanı sıra, öğrenciler ile iletişimi açısından da önem taşır.

Öğretmenlerin yaptırmış oldukları çalışmaları, önce kendilerinin uygulamış olması gereklidir. Çünkü etkinliklerde organizmaya yüklenme ilkeleri göz önünde bulundurularak ders uygulanmalıdır. Yüklenme yoğunluğu, çalışmanın şiddeti ve hızı öğretmene bağlı olduğundan dolayı, ne zaman yoğunluğunu azaltıp, ne zaman dinlenme arası vereceğini iyi gözlemleyebilmelidir. Öğretmenler, etkinliklerde hangi hareketi uygulayıp, hangi hareketi uygulamayacağını, emniyetli bir çalışma için bilmek zorundadır. Öğretmenler, uygulamanın yorgunluk düzeyi ve yüklenme süresine bağlı olarak çocuğun çok çabuk dinlenebilme özelliğinden dolayı 30 saniye ile bir dakika arası bir dinlenme aralığı vermelidir. Dinlenme ne çok kısa ne de çok uzun olmalıdır. Önemli olan çocuğun fonksiyonel devamlılığının dinlenme sonrasında da devam edebilmesidir. Öğretmen ne zaman dinlenme vereceğine ya da dinlenme sonrasında ne zaman yeni çalışmaya başlayacağına çocukla-

Öğretmenlerin, uygulayacakları egzersizlerin vücut ve kaslar üzerindeki etkisini bilmesi, doğru uygulamalar yapmanın yanı sıra, öğrenciler ile iletişimi açısından da önem taşır.

rı iyi gözleyerek karar verebilir. Aktif dinlenme her zaman iyi dinlenme çeşididir. Örneğin; çocuklarla konuşma, aletleri kurup-kaldırma, demonstrasyon, açıklama, hataları düzeltme, çift sayma vb. yöntemler organizmanın fonksiyonel kapasitesini artırır. Dinlenme aslında hareketlere uyum sağlamada organizmada daha ekonomik yüklenme içerisine girme sağlar. Bunların yanı sıra neşeli, istekli, güler yüzlü bir atmosfer içerisinde bulunan çocuk daha iyi dinlenmiş olur.

İyi bir ders yönetimi kapsamı içine, tehlike anlarında ilk yardım ve yaralıya nasıl müdahale edileceği konuları da girer.

Dersin yönetimi genel ve özel olmak üzere iki şekilde incelenmektedir. Genel yönetimde, öğretmen saha ve aktivite konusunda genel bir görüş sahibidir. Özel yönetimde ise, öğretmen direkt olarak öğrencilerle fiziksel aktiviteye katılımı üstlenir. Özel yönetim, yeni bir hareketin uygulanmasında daha çok önem kazanmaktadır. Öğretmen, güvenlik kuralları çerçevesinde, her öğrencinin bireysel farklılıklarını göz önünde bulundurarak hareketleri uygulamaya geçmelidir. Hareketli çalışmalarda güvenlik en önemli unsurdur. Öğrenciler kendi güvenlikleri açısından, nasıl hareket etmeleri konusunda eğitilmiş olmalıdır.

Tehlike durumu ile karşılaşılacak sportif branşlar; futbol, basketbol, jimnastik ve kayaktır. Üst düzeyde yaralanmalara neden olabilecek kazalar ise yüzme havuzlarında meydana gelmektedir.

Hem genel hem de özel yönetimde amaç, bütün öğrencilerin derse tam olarak katılımını sağlamaktır. Öğretmen sınıf içerisinde, tüm öğrencileri görebileceği bir yerde durmalıdır. Öğrenciler olabilecek herhangi bir tehlikeli duruma karşı önceden uyarılmalıdır. Güvenliği tehlikeye sokabilecek şakaların yapılmaması gerektiği anlatılmalıdır.

## Bir Dersin Yönetilmesine Örnek

Derse başlamadan önce çocukları, öğretmenlerini iyi dinleyebilecekleri bir şekilde sıralamak gereklidir. Ders açık havada yapılıyorsa, dikkati dağıtan seslerden uzakta yapılmalıdır. Eğer hava rüzgarlı ise, öğrenciler rüzgara karşı durmamalıdır ki öğretmenin anlattıklarını duyabilsinler. Güneşli günlerde ise öğretmen, güneşe dönük olmalı ki, çocuklar öğretmeni rahat bir şekilde izleyebilsinler. Fiziksel alan öyle ayarlanmalıdır ki hem çocuk tek başına yeterli olmalı, hem de aynı yaştaki çocukların aynı etkinliği yapma isteği engellenmemelidir. Bu da uygun alan kullanımıyla gerçekleşir. Küçük yaşta çocuk gruplarıyla, büyüklerin dışarıya çıkarılması farklı zamanlarda olabilir. Yeterli alanın olup olmadığı çocukların birbirleriyle olan ilişkileri ve aktivitelere katılımı gözlemlenerek anlaşılabilir. Ayrıca çevre çekiçi, renkli olmalıdır. Çocuklar başkalarını rahatsız etmeden bir aktiviteden diğer aktiviteye geçebilmeli ve bunu yaparken diğerlerini etkilememelidir. İyi ayarlanmış bir alan, çocukların aralarında pozitif ilişkiler kurmalarını ve materyallerin de aktif bir şekilde kullanılmasını sağlar.

Çocukları harekete geçirirken, harekete başlamadan önce çocukların, tüm yönlendirici talimatları dinlemeleri güvenlik açısından çok önemlidir.

Bu nedenle talimatları verirken;

- İlk olarak çocuklara ne zaman harekete başlayacaklarını söyleyin; “İşaret verdiğim anda” gibi.
- İkinci olarak, nerede ve nasıl hareket edeceklerini söyleyin; “Sizden siyah sınır çizgisinin içinde olmanızı istiyorum” gibi.
- Üçüncü olarak, hareketi bitirdiklerinde ne yapacaklarını söyleyin; “Oturun” gibi.

Ders yönetiminde;

- Öğretmen sınıf içerisinde, tüm öğrencileri görebileceği bir yerde durmalıdır.
- Öğrenciler olabilecek herhangi bir tehlikeli duruma karşı önceden uyarılmalıdır.
- Güvenliği tehlikeye sokabilecek şakaların yapılmaması gerektiği anlatılmalıdır.



Özellikle tırmanma, asılma ve sallanma, parmaklık, salıncak ve kaydırakta oynarken çocuklar arasındaki itiş-kakış ve aşırı kalabalıklaşma gibi davranışlar önlenmeli ve her zaman denetlenmelidir.

Küçük grup çalışması çocukların öğrenme deneyimlerinde önemli bir değere sahiptir. Bu deneyimler, çocuklara daha az öğretmen gözetimi altında çalışma fırsatı verir. Ayrıca liderlik becerilerini geliştirme fırsatını da kazanırlar.

Öğretmen çalışma ortamını oluştururken, grubun çalışmasını tehlikeye sokmayacak şekilde organize etmeli, grubun rahat bir şekilde çalışabilmesi için yeterli bir alan oluşturmalı ve diğer grubun çalışmasını engellememelidir.

Öğretmen bir aktiviteden diğerine geçişi planlarken, çok dikkatli olmalıdır. Aktivitenin amaca uygun bir şekilde yapılabilmesi için gerekli olmayan hareketlerden kaçınılmalıdır. Çocuklar bir aktiviteden diğerine mümkün olduğunca en az hareketle ve rahat bir şekilde geçmelidirler. Öğretmen, her yeni harekette çocukları bir araya getirmeye dikkat etmelidir. Örneğin; çocukları daire şeklinde bir araya toplayıp, bir sonraki hareket için iki sıra halinde eşlere ayırmak yerine, daireyi ikiye bölmek ve karşılıklı eş olmalarını istemek daha etkili olacaktır. Aktivitelerin öncesinde iyi bir planlama, çocukların organizasyonu ve ders zamanı açısından önem taşımaktadır.

Hareket eğitimi çalışmaları her zaman için eğitsel bir oyun ile bitirilmelidir. Öğretmen, çalışmaların ana noktalarını vurgulayarak bir özet yapmaya zaman ayırmalıdır. Çocuklar spor salonunu veya çalışmanın yapıldığı alanı sırayla terk etmelidirler. Hareket eğitimi çalışmalarında herhangi bir sorun meydana gelirse, sınıfa dönmeden önce o sorun orada çözümlenmelidir.



Fotoğraf 10.3

Çocuklar bir aktiviteden diğerine mümkün olduğunca en az hareketle ve rahat bir şekilde geçmelidirler.



Fotoğraf 10.4

## Etkinliklerin Seçilmesi ve Yönlendirilmesi

Seçilen hareketler, derse katılan öğrencilerin yaşına, fiziki durumuna ve becerilerine uygun olmalıdır. Çünkü beceri düzeyinin düşüklüğü çocukların güvenliğini tehlikeye sokar. Çocuklar yeteneklerine uygun hareketleri yapmaları için yönlendirilmeli ve cesaretlendirilmelidir. Çocuklar kendilerini harekete hazır hissetmiyorlarsa fazla zorlanmamalıdır. Bir hareketi yaparken çocuktaki güven eksikliği, harekete başlamadan önce duyulan aşırı heyecan nedeni ile kazaya sebep olabilir. Tam bir planlama, sadece hareketin seçilmesi değil, bu hareketin nasıl uygulanacağını göstermesi açısından da önemlidir. Seçilen bu etkinliklerde çocuklar rahat hareket edebilmelidirler.

Öğretmen ne zaman dinlenme vereceğine ya da dinlenme sonrasında ne zaman yeni çalışmaya başlayacağına çocukları iyi gözleyerek karar verebilir.

Özellikle tırmanma, asılma ve sallanma, parmaklık, salıncak ve kaydırakta oynarken çocuklar arasındaki itiş-kakış ve aşırı kalabalıklaşma önlenmeli ve denetlenmelidir.

Etkinliğe başlamadan önce yapılmaması gereken hareketler ve gerekli uyarılar verilmelidir. Acil bir durumda veya herhangi bir tehlike anında, öğretmen sakin olmalı ve grup kontrolünü kaybetmemelidir. Öğretmenin kendine olan güvenini göstermesi, çocukların güvenini kazandıracak ve muhtemelen oluşabilecek tehlike durumlarını ortadan kaldıracaktır.

SIRA SİZDE

3

Etkinlikleri seçerken hangi konulara dikkat edilmelidir?

Eğer hava rüzgarlı ise, öğrenciler rüzgara karşı durmamalıdır ki öğretmenin anlattıklarını duyabilsinler. Güneşli günlerde ise öğretmen, güneşe dönük olmalı ki, çocuklar öğretmeni rahat bir şekilde izleyebilsinler.

## ÇEVRENİN GÜVENLİĞİ

Okul öncesi binaları genellikle çocukların kolaylıkla hareket edebilmeleri ve herhangi bir tehlikeye meydan verilmemesi için tek kat olarak tasarlanmalıdır. İklim koşullarına uygun pencereler, sabah güneş alacak biçimde doğuya açık olmalıdır. Pencereler havalandırma sağlayacak şekilde yerleştirilmelidir. Çocukların dışarıya görebilmelerine olanak vermelidir. Grup odalarıyla, bahçe ve oyun alanı arasında serbest gidiş-geliş alanı olmalıdır. Okul öncesi binalarının çevresi parmaklıklarla çevreli olmalıdır. Oyun alanlarına giriş ve çıkışın mümkünse tek bir noktadan olması gerekmektedir. Bu şekilde tehlikeli hayvanların oyun alanlarına girişi engellenebilecektir. Ayrıca bina çevresinde otomobiller için hız kesici bariyerlerin bulunması gerekmektedir. Resmi Gazetede 08-10-1996 tarihli 22781 sayılı Özel Kreş ve Gündüz Bakımevleri ve Özel Çocuk Kulüpleri Kuruluş ve İşleyiş Esasları Hakkında Yönetmelikte, Emniyet ve Trafik Güvenliği ile ilgili 16.maddesine göre; Kuruluş emniyet ve trafik yönünden şu özellikleri taşımalıdır;

- Kuruluşun bulunduğu yer, genel ahlak kurallarına uygun özellikler taşımalıdır.
- Binanın bulunduğu yer, çocukların geliş-gidişlerinde trafik yönünden uygun ve emniyetli olmalıdır.

Bina, iklim koşullarına uygun olarak yapılmalıdır. Etkinlik alanları yeterince aydınlık, iyi havalandırılmış, temiz, çocuğun sağlığına zararlı nemden ve hava akımlarından arınmış olmalıdır. Etkinlik alanlarındaki duvar kaplamaları her türlü darbe ve vuruşa karşı dayanıklı olmak zorundadır. Okul öncesi etkinlik alanlarında gerek güvenlik, gerek dayanıklılık bakımından en önemli kritik eleman zemin ve zemin kaplamalarıdır. Hijyen koşullarına uygun, kolay temizlenen, çocuklar için güvenli ve grup odasındaki değişik aktivitelere uygun kaplama malzemeleri kullanılmalıdır.

Resmi Gazetede 08-10-1996 tarihli 22781 sayılı Özel Kreş ve Gündüz Bakımevleri ve Özel Çocuk Kulüpleri Kuruluş ve İşleyiş Esasları Hakkında Yönetmelikte Kuruluşlarda Aranacak Diğer Özellikler madde 18'de şu şekilde açıklanmıştır.

- Kuruluşta, bir idare odası veya bölümü oluşturulmalıdır.
- Oyun, yatak ve çalışma odaları bol ışık almalıdır.
- Çocukların bulunduğu oda ve salonlarda, taban çocukların sağlığına zarar vermeyecek, kolaylıkla silinip temizlenebilen bir madde ile döşenmelidir.
- Çocukların bulunduğu oda ve salonların duvarları kolaylıkla silinip temizlenebilen bir madde ile boyanmalı veya kaplanmalıdır.
- Çocuk Kulübünde, çalışma bölümlerinin bütünü, bir dersane izlenimi yaratmayacak biçimde tefriş edilmelidir.
- Grup odaları çocukların yaş gruplarına uygun eşyalar ve psiko-sosyal gelişimlerine yardımcı eğitim araç ve gereçleri ile donatılmalıdır.
- Gruplarda çeşitli etkinliklerin yapılabileceği, evcilik, blok, masa oyunları, fen ve tabiat, müzik köşeleri oluşturulmalıdır.
- Günlük faaliyetlerin sergilenebileceği bir faaliyet panosu ve malzeme dolapları bulunmalıdır.

- Merdivenlerde çocukların güvenliğini sağlayabilecek nitelikte emniyet korumaları bulunmalıdır.
- Kalorifer ve diğer ısınma araçları çocuklar için tehlike yaratmayacak şekilde korunmalıdır.
- Çocuk karyolaları en az bir kişinin rahatlıkla geçebileceği aralıkla düzenlenmeli ve emniyet altına alınmalıdır. Ranza kullanılmamalıdır. Zeminin ahşap olması ve yalıtımın iyi yapılması halinde 25-30 cm yüksekliğinde yaylı yer yatağı, 0-2 yaş grubunda ise sabit karyola kullanılmalıdır.
- Kuruluşta, her 10 çocuğa bir tuvalet ve lavabo bulunmalı ve bunlar çocukların rahatlıkla kullanabilecekleri büyüklük ve yükseklikte olmalıdır. 2 yaşına kadar olan çocuklar için adaptör kullanılmalı, portatif tuvalet kullanılmalıdır.

Çocuk Kulüpleri için, yaş grubuna uygun olarak, tuvaletler bölmelere ayrılmalı veya kız ve erkek çocuklar için ayrı tuvaletler kullanılmalıdır.

- Kuruluşun yeterli büyüklükte bir mutfacı olmalı, çocukların yiyeceklerinin saklanması, hazırlanması, dağıtımı, malzemelerin temizlenmesi için uygun yerler ile gerekli araç ve gereçler bulunmalıdır. Mutfakta kullanılacak olan tencere, tabak, bardak gibi gereçlerin çelik, porselen veya cam türü malzemelerden oluşması şarttır.
- Binanın tümünün havalandırılması için gerekli önlemler alınmalı ve mutfakta aspiratör bulunmalıdır.
- 0-2 yaş grubu çocuklar için ayrı bir emekleme bölümü bulunmalıdır. Bölüm temiz, düzenli ve çocukların güvenliğini sağlayacak nitelikte olmalıdır.
- 0-2 yaş grubu için ayrı bir bez değiştirme bölümü olmalı, bu bölümde kirli, temiz bez ve çamaşırlar için ayrı dolaplar bulunmalıdır.
- Her çocuğun özel eşyalarının konulacağı dolaplar olmalıdır.
- Kuruluşta, yeterli sayıda ayakkabılık ve portmanto olmalıdır.
- Kuruluşta, bir sağlık bölümü olmalı, gerekli ilaç ve ilk yardım malzemelerini içeren bir ecza dolabı bulunmalıdır.
- Kuruluşun bahçesinde çocukların dinlenme ve oyunları için gerekli araç ve gereçler bulunmalıdır.
- Kuruluşun her türlü tesisatı genel hijyen kurallarını bozmayacak şekilde temiz ve düzenli olmalıdır.

Öğretmen, güvenlikle ilgili kuralları, sınıf, spor salonu ve oyun alanı da dahil olmak üzere tüm okul için planlamalıdır. Bu kurallar her öğrencinin görebileceği yerlere asılmalı ve tüm okul personeline uygulanmalıdır. Bir çocuğun hareketi diğer çocukları tehlikeye sokmayacak şekilde olmalıdır. Hareket eğitimi çalışmalarında sınıfın atmosferi, çocukların sadece güven içerisinde derse katılımlarını sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda kendilerini güvende hissetmelerini de sağlamalıdır. Bu ortamda çocuklar, daha rahat derse katılırlar ve güvenli hareket ederler. Ortam, çocukların hem kendi güvenlikleri hem de diğer arkadaşlarının güvenliği hakkında sorumluluk duyacağı şekilde olmalıdır.

Etkinliğin yapıldığı alan çevresindeki duvarların koruyucu ve yumuşak malzemeyle kaplanması gereklidir. Oyun alanındaki pencereler, çocukların yetişemeyeceği ve tehlike teşkil etmeyecek şekilde planlanmalıdır. Oyun alanının çevresi, sağlığı tehdit etmeyecek şekilde olmalı, çöpler, cam kırıkları, tahta parçaları ve taş gibi maddelerden temizlenmelidir. Metal yüzeyler direk güneş ışığı altında çok fazla ısınabileceğinden dolayı çocuklarda yanıklara neden olabilir. Bu yüzden etkinlik alanındaki yüzeyi metal ile kaplı araç ve gereçlerin çocukların oynamasına izin

Oyun alanlarına giriş ve çıkışın mümkünse tek bir noktadan olması gerekmektedir.

Etkinlik alanları yeterince aydınlık, iyi havalandırılmış, temiz, çocuğun sağlığına zararlı nenden ve hava akımlarından arınmış olmalıdır.

Hareket eğitimi çalışmalarında sınıfın atmosferi, çocukların sadece güven içerisinde derse katılımlarını sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda kendilerini güvende hissetmelerini de sağlamalıdır.

verilmeden önce metal bölümlerinin çok fazla ısınıp ısınmadığı kontrol edilmelidir. Böylelikle çocuklar için, temiz, uygun ve güvenli bir oyun ve çalışma ortamı sağlanmış olur.

Isı ve havalandırma sistemi kontrol edilip, yapılacak hareketler ortama uygun olmalıdır. Bazı bölgelerde havanın, ısının veya yüksek rutubetin gözlenmesi çalışma sırasında hareketlerin değiştirilmesini gerektirebilir. Hareket eğitimi çalışmaları, hava koşulları uygun olmadığı zamanlarda da uygulanmalıdır. Çünkü çocuklar böylelikle becerilerini geliştirip, kaza riskini azaltan emniyet kurallarını da öğreneceklerdir. Soğuk, sıcak, nem, rüzgar, hava kirliliği gibi çevresel koşullar, hareket eğitimi derslerinde sağlığı etkileyici olabilir. Aşırı sıcakta, sıcak çarpmaları, soğuk ve nemli ortamlarda donma gibi sağlık sorunları oluşabilir. Spor salonlarının maksimum ortam sıcaklığı 25 derece ve minimum sıcaklığı 16 derece olmalıdır; 20-24 derece sıcaklık da idealdir. İdeal sıcaklık sakatlıklardan korunma açısından önemlidir. Yukarıda verilen özellikler sağlandığında, çocukların hepsine, güvenli bir hareket eğitimi çalışmaları ya da daha ileri düzeyde de beden eğitimi dersleri için ortam sağlamış oluyoruz demektir.

## Hava Kirliliği

Çevresel, iklimsel koşullardan biri olan hava kirliliği şehirlerimizde gerçek bir çevre sorunu olarak belirmiştir. Birçok şehirde okullar ve spor salonları şehrin merkezindedir. Bu da çocuklar için hava kirliliğinden etkilenme tehlikesini doğurmuştur.

Hava kirliliği, daha çok açık havadaki kirlenmeyi tanımlar. Bu kapalı mekanlardaki havasızlıktan farklıdır. Kapalı yerlerde oksijen azlığından değil, hava akımı yetersizliğinden kaynaklanan ısı, nem ve kokudan şikayet edilir.

Kış aylarında hava kirliliğinin arttığı akşam saatlerinde, dışarıda yapılan sportif aktivite, sülfür dioksitten (SO<sub>2</sub>) etkilenme riskini artırır. Soğuk ve kuru havalarda SO<sub>2</sub> solumakla astım hastalığının oluşumu hızlanır. Bu da okulöncesi çocuklarının gelişimi üzerinde olumsuz bir etki yapmaktadır.

Okulöncesi çocukları açısından, hava kirliliğinin arttığı günlerde hareket eğitimi derslerinin temiz hava bulunan park ve yeşil alanlarda yapılması tercih edilmelidir.

Kış aylarında hava kirliliğinin arttığı akşam saatlerinde, dışarıda yapılan sportif aktivite, sülfür dioksitten (SO<sub>2</sub>) etkilenme riskini artırır. Bu da okulöncesi çocuklarının gelişimi üzerinde olumsuz bir etki yapmaktadır.

## Özet



### *Hareket eğitimine sağlıklı katılımı açıklamak.*

Her çocuğun hareket eğitimi çalışmalarına katılabilmesi için dönem başlamadan önce, fiziksel olarak incelenmesi ve bir doktor tarafından tıbbi raporunun hazırlanması gerekmektedir. Bu bilgiler okul yönetiminin sorumluluğundadır ve okul yönetimince düzenlenmelidir.

Çocukların hareket eğitimi etkinliklerine katılabilmeleri için uygun şekilde giyinmiş olmaları gerekir. Uygun spor ayakkabısı emniyetli bir katılım için zorunludur Diğer çocuklara zarar verebilecek herhangi bir yerinde madenî bir parça bulunmamalıdır. Derse uygun giyim, hava koşulları göz önünde bulundurularak belirlenmelidir. Çocuklar hareket eğitimi derslerine katılmadan önce kıyafetlerini değiştirmelidir.



### *Hareket eğitiminde kullanılacak araç ve gereçlerin güvenliğini tanımlamak.*

Okulöncesi eğitimi programının hedeflerinin yerine getirilmesi için kullanılan araç ve gereçlerin kaliteli ve sağlam olması gereklidir. Araç ve gereçler ile ilgili güvenlik kuralları, aletlerin yanlarına asılmalı ve bunun herkesin görebileceği yerde olması sağlanmalıdır. Derslerde kullanılan araç ve gereçlerin her parçası yaralanma olasılığına karşı kontrol edilmelidir ve aletlerin sabit olması gerekmektedir. Etkinliğin yapıldığı alan çevresindeki duvarların, koruyucu ve yumuşak malzemeye kaplanması gereklidir. Kullanılan aletlerin, periyodik zamanlarda bakımı uzman kişilerce yapılmalıdır. Derste kullanılacak araçlar önceden belirlenmeli ve ders alanına getirilmelidir. Araç ve gereçler çocukların boy ve ağırlıklarına uygun olmalıdır. Çocuklar hareketleri sıra ile yapmalıdırlar.



### *Hareket eğitimi için güvenli zemini açıklamak.*

Oyun alanlarının zemini, en verimli kullanılabilir olacak yapıya sahip olmalı ve iyi planlanmalıdır. Zemin yumuşak bir malzeme ile kaplanmalıdır. Sert zemin üzerine düşmek büyük oranlarda ciddi yaralanmalara sebep olur. Dersin yapılacağı zemin ve diğer yüzeyler, düzenli aralıklarla güvenlik açısından kontrol edilmelidir. Çocuklar açısından tehlike teşkil eden yerler varsa onarımlar hemen yapılmalı ve derse uygun hale getirilmelidir. Her dersten önce ve sonra oyun alanının zemini görevliler tarafından temizlenmeli ve bir sonraki derse hazır olması için kontrol edilmelidir. Zeminin kaygan olmamasına dikkat edilmelidir.



### *Hareket eğitiminde çevrenin güvenliğini nasıl sağlanacağını açıklamak.*

Öğretmen, güvenlikle ilgili kuralları, sınıf, spor salonu ve oyun alanı da dahil olmak üzere tüm okul için planlamalıdır. Bu kurallar her öğrencinin görebileceği yerlere asılmalı ve tüm okul personeline uygulanmalıdır. Bir çocuğun hareketi diğer çocukları tehlikeye sokmayacak şekilde olmalıdır. Etkinliğin yapıldığı alan çevresindeki duvarların koruyucu ve yumuşak malzemeye kaplanması gereklidir. Isı ve havalandırma sistemi kontrol edilip, yapılacak hareketler ortama uygun olmalıdır. Okulöncesi çocukları açısından, hava kirliliğinin arttığı günlerde hareket eğitimi derslerinin park ve yeşil alanlarda yapılmaması tercih edilmelidir.



*Hareket eğitimi dersinde çocukların güvenliği sağlamak üzere nasıl yönetilmesi gerektiğini açıklamak.*

Her öğretmen, öğrenme için güvenli bir ortam yaratma sorumluluğuna sahip olmalı ve çocukları güvenli hareket etmeye yönlendirmelidir. Öğretmenler meydana gelebilecek kazaları bildikleri için, uygulayacakları hareketleri seviyeye uygun bir şekilde planlamalıdır. Meydana gelebilecek tehlikeleri bilmeli ve sorumluluğu altındaki çocukların tehlike riskini en aza indirmek için gerekli önlemleri almalıdır. Bir kaza olması durumunda acil durum yöntemleri, kaza geçiren öğrenciye yardımı ve sınıftaki diğer çocukların gözetim altında tutulmasını içermelidir. Öğretmenler tecrübe ve uzmanlıkları haricindeki konularda asla tıbbî müdahale yapmayı ya da kararlar vermeyi denememelidir. Çocukların durumu, mümkün olan en kısa sürede ailelerine bildirilmelidir. Kaza geçiren çocuğa gerekli müdahale yapıldıktan sonra rapor tutulmalıdır. Öğretmenler, sınıftaki tüm öğrencilerin öğrenmesi için güvenli bir ortam yaratmakla sorumludur.

Öğretmenlerin, insan anatomisi, psikolojisi ve okulöncesi dönemi öğrencilerinin özellikleri hakkında bilgi sahibi olmaları gerekir. Öğretmenlerin, uygulayacakları egzersizlerin vücut ve kaslar üzerindeki etkisini bilmesi, doğru uygulamalar yapmanın yanı sıra, öğrenciler ile iletişimi açısından da önem taşır. Yüklenme yoğunluğu, çalışmanın şiddeti ve hızı öğretmene bağlı olduğundan dolayı, ne zaman yoğunluğunu azaltıp, ne zaman dinlenme arası vereceğini iyi gözlemleyebilmelidir. Öğretmenler, etkinliklerde hangi hareketi uygulayıp, hangi hareketi uygulamayacağını, emniyetli bir çalışma için bilmek zorundadır. İyi bir ders yönetimi kapsamı içine, tehlike anlarında ilk yardım ve yaralıya nasıl müdahale edileceği konuları da girer. Dersin yönetimi genel ve özel olmak üzere iki şekilde incelenmektedir. Genel yönetimde, öğretmen saha ve aktivite konusunda genel bir görüş sahibidir. Özel yönetimde ise, öğretmen direkt olarak öğrencilerle fiziksel aktiviteye katılımı üstlenir. Çocuklar bir aktiviteden diğerine mümkün olduğunca en az hareketle ve rahat bir şekilde geçmelidirler. Hareket eğitimi çalışmalarını her zaman için eğitsel bir oyun ile bitirilmelidir.



## Kendimizi Sınayalım

1. Aşağıdakilerden hangisi, öğretmenin bir aktiviteden diğerine geçişi planlarken yapılmamalıdır?
  - a. Ders zamanı açısından iyi bir planlamanın yapılması
  - b. Gerekli olmayan hareketlerden kaçınılması
  - c. Her aktivite sonunda tek sıra olmalarının istenmesi
  - d. Bir diğer harekete en az hareketle geçilmesi
  - e. Öğrencilerin bir diğer harekete geçişleri sırasında çeşitli şaka yapmalarına izin verilmesi
2. Hareket eğitimi dersi için giyilen kıyafetlerin düzenli ve temiz olması ve her ders için temiz çorap giyilmesi, öncelikle aşağıdakilerden hangisi için önemlidir?
  - a. Sınıf düzeni
  - b. Bireysel sağlık
  - c. Dersin gereği
  - d. Okul kuralları
  - e. Temiz giyinme
3. Öğretmen öncelikle aşağıdakilerden hangisini ön planda tutmalıdır?
  - a. Öğrencilere güvenli bir ortam oluşturmayı
  - b. Dersini plan doğrultusunda işlemeyi
  - c. Dersin neşe içinde yapılmasını sağlamayı
  - d. Öğrencilerin temiz kıyafetler giymelerini sağlamayı
  - e. Ders için gerekli araç-gereçleri temin etmeyi
4. Hem genel hem de özel yönetimde amaç aşağıdakilerden hangisi olmalıdır?
  - a. Bütün öğrencilerin derse tam katılımını sağlamak
  - b. Öğrencileri, öğretmenlerini iyi dinleyebilecekleri bir şekilde sıralamak
  - c. Küçük gruplar oluşturulmak
  - d. Etkinlikler arası geçişler planlanmak
  - e. Derse katılan öğrencilerin yaşına, fiziki durumuna ve becerilerine uygun hareketleri seçmek
5. Acil bir durumda veya herhangi bir tehlike anında öğretmenin aşağıdaki davranışlardan hangisini yapmaması uygundur?
  - a. Çocuğu kaza yerinde yalnız bırakıp, yardım çağırması
  - b. Hemen olay yerinde çocuğa tıbbî müdahale yapması
  - c. Sakin olması ve grup kontrolünü kaybetmemesi acil yardım yöntemini uygulaması
  - d. En kısa sürede ailelerine haber vermesi
  - e. Olayın raporunu hazırlaması
6. Çocukların hareket eğitimi çalışmalarına katılabilmesi için dönem başlamadan önce ilk olarak yapılması gereken aşağıdakilerden hangisidir?
  - a. Uygulanacak programı çocukların bilmesi
  - b. Ders araç ve gereçlerinin temin edilmesi
  - c. Fiziksel olarak incelenmesi ve doktor tarafından tıbbî raporunun hazırlanması
  - d. Öğretmenlere ders hakkında bilgi verilmesi
  - e. Aileleri ile konuşulması program hakkında bilgilendirilmesi
7. Hareket eğitimi dersinde uygun ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?
  - a. Soğuk havalarda kat kat giyinilmemelidir.
  - b. Çocuklar üzerlerindeki tüm takıları arkadaşlarına zarar vermeyecek şekilde kullanılmalıdır.
  - c. Soğuk havalarda aşırı giyinmekten kaçınmak için, hava sıcaklığı normalde olduğundan 1-2 derece daha fazlaymış gibi giyinilmelidir.
  - d. Çocuklar birbirlerinin kıyafetlerini giymelidir.
  - e. Hareketi kısıtlayan kıyafetler seçilmelidir.
8. Hareket eğitimi dersinde oyun alanları ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?
  - a. Zemin sert bir maddeyle kaplanmalıdır.
  - b. Her dersten önce ve sonra oyun alanının zeminini çocuklar tarafından temizlenmelidir.
  - c. Hareketlerin daha iyi yapılabilmesi için zeminin kaygan olmasına dikkat edilmelidir.
  - d. Cimnastik gibi yüksek risk taşıyan aktivitelerde hareketleri öğrenme aşamasında arkadaşından yardım isteyebilir.
  - e. Dersin yapılacağı zemin ve diğer yüzeyler düzenli aralıklarla güvenlik açısından kontrol edilmelidir.

9. Çocuklar oyun oynarken ya da hareket ederken, aşağıdaki durumlardan hangisinde tıbbi müdahale gerekmez?

- Nefes alma zorluğu
- Sürekli titreme
- Kas krampları
- Aşırı kızarıklık durumu
- Biraz yorgunluk varsa

10. Hareket eğitimi dersinde etkinliklerin seçilmesi ve yönlendirilmesi ile ilgili aşağıdaki ifadelerden hangisi doğrudur?

- Seçilen hareketler zor olmalıdır.
- Çocuklar yeteneklerine uygun olmayan hareketlerde zorlanmalıdır.
- Çocuklar kendilerini harekete hazır hissetmiyorsa zorlanmalıdır.
- Seçilen hareketler çocukların becerilerine uygun olmalıdır.
- Seçilen hareketler çocukların yaşına uygun olmalıdır.

## Yaşamın İçinden

### Çocuk Parkının Zemini Yaralanmayı Önleyen Kauçukla Kaplandı

**Balıkesir'in Bandırma İlçesi'nde Cumhuriyet Meydanı'ndaki çocuk parkının beton zemini yaralanmayı önleyen özel kauçuk maddeyle kaplandı.**

Balıkesir'in Bandırma İlçesi'nde Cumhuriyet Meydanı'ndaki çocuk parkının beton zemini yaralanmayı önleyen özel kauçuk maddeyle kaplandı.

Bandırma Belediyesi tarafından yeni yapılan çocuk parkının zeminine beton dökülmesinin ardından çocuklarının oyun oynadıkları sırada yaralanmalarını için özel kauçuk madde kaplandı. Yeşil ve bordo renkli kauçukların kaplanması sırasında Bandırma Belediye Başkanı Recep Eraydın'da inceleme yaparak çalışma hakkında bilgi aldı. Bandırma Belediye Başkan Yardımcısı Selda Akdeniz, çocuk parkına kaplanan maddenin çocukların metrelerce yüksekten düşmesi halinde bile yaralanmayı önleyici özel bir madde olduğunu belirterek, toplam 730 metrekaarelik park alanının kaplanacağını söyledi.

**Kaynak:** <http://www.lpghaber.com/Cocuk-Parkinin-Zemini-Yaralanmayi-Onleyen-Kaucukla-Kaplandi-haberi-1741.html> 05.10.2007

## Okuma Parçası

Resmi Gazetede yer alan 15.10.1999 tarihli 23847 sayılı Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri Yönetmeliği gereğince, özel beden eğitimi ve spor tesislerinin nitelikleri Madde 9'da şu şekilde yer almaktadır;

- Kullanım alanı 8 m<sup>2</sup>'den az olmamak üzere en az bir soyunma odası, bayan ve erkek sporcuların birlikte çalışacağı tesislerde en az iki soyunma odası bulunması, spor yapanlara yetecek kadar soyunma dolabı veya askılık bulunması, odaların aydınlatma ve havalandırma sisteminin bulunması, ısısı 18 santigrat derecede olması ve hijyenik şartları taşıması,
- Kullanım alanı 15 m<sup>2</sup>'den az olmamak üzere en az bir dinlenme salonu bulunması, dinlenme salonunun zemini halifleks, parke ve benzeri maddelerle kaplanması, salonun ısısının, aydınlatılmasının ve havalandırılmasının yeterli seviyede olması,

- c. (Değişik: RG-27/10/2005-25979) Bayan ve erkek sporcuların birlikte spor yaptığı tesislerde, ihtiyaç duyulmayan spor dalları hariç, en az iki duş ve iki tuvaletin soyunma odalarının içinde bulunması,
- d. Tesiste çalışma yapıldığı sürece duşların sıcak suyunun bulunması,
- e. Tesiste spor çalışmasının yapıldığı yerin ısısının 18 derecenin altına düşmemesi, havalandırılmasının, çalışma alanının sporcu sayısına göre yeterli seviyede olması,
- f. Tesis zemininin yapılan spor dallarının özelliğine göre tahta, parke, sunta, halıfleks ve benzeri malzemelerle kaplanmış olması, açık tesislerde yapılan spor dallarının özelliğine göre zemin; ilgili federasyonlarca öngörülen çim, asfalt, beton ve buna benzer malzemelerle kaplanmış olması,
- g. Tesiste yangın ve tabii afetlere karşı yangın söndürme ve benzeri aletlerin hazır bulundurulması,
- h. Çalışma sırasında fiziki darbeleri önleyici tedbirleri sağlamak için çalışma alanında tehlike arz eden keskin, kenarların sivri uçlarının darbeyi hafifletici yumuşak malzemelerle kaplanmış olması ve direk, sütun, hendek, çukur, toprak yığını, ağaç ve benzeri malzemeler bulunmaması,
- ı. Çalışma esnasında her spor dalıyla ilgili, çalışma gurubunda bulunan sporcu sayısına yeterli olmak üzere spor malzemesi ve yardımcı aletlerin bulundurulması,
- i. Özel beden eğitimi ve spor çalışmaları yapılacak tesisin bütün ünitelerinin genel sağlığa aykırı şartları taşımaması,
- j. Özel spor tesisinde yapılacak faaliyet esnasında gü-rültü, kirlilik gibi nedenlerle çevrenin rahatsız edilmesine yönelik her türlü tedbirin alınmış olması,
- k. (Ek:RG-27/10/2005-25979) Engellilere ve sporcuların can güvenliğine yönelik tedbirlerin alınması zorunludur.

## Kendimizi Sınyalım Yanıt Anahtarı

- |       |   |
|-------|---|
| 1. d  | Yanıtınız yanlış ise “Dersin Yönetilmesi” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.          |
| 2. b  | Yanıtınız yanlış ise “Güvenlik Açısından Giyim” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.    |
| 3. a  | Yanıtınız yanlış ise “Okulda Çocukların Güvenliği” bölümünü yeniden gözden geçiriniz. |
| 4. a  | Yanıtınız yanlış ise “Dersin Yönetilmesi” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.          |
| 5. a  | Yanıtınız yanlış ise “Okulda Çocukların Güvenliği” bölümünü yeniden gözden geçiriniz. |
| 6. c  | Yanıtınız yanlış ise “Sağlıklı Katılım” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.            |
| 7. c  | Yanıtınız yanlış ise “Güvenlik Açısından Giyim” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.    |
| 8. e  | Yanıtınız yanlış ise “Çevrenin Güvenliği” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.          |
| 9. e  | Yanıtınız yanlış ise “Güvenlik Açısından Giyim” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.    |
| 10. d | Yanıtınız yanlış ise “Dersin Yönetilmesi” bölümünü yeniden gözden geçiriniz.          |

## Sıra Sizde Yanıt Anahtarı

### Sıra Sizde 1

Araç ve gereçler ile ilgili güvenlik kuralları, aletlerin yanlarına asılmalı ve bunun herkesin görebileceği yerde olması sağlanmalıdır. Derslerde kullanılan araç ve gereçlerin her parçası yaralanma olasılığına karşı kontrol edilmelidir.

### Sıra Sizde 2

Zemin yumuşak bir malzeme ile kaplanmalıdır. Oyun alanında çocukların güvenliğini tehlikeye sokabilecek hiç bir alet veya engelleyici nesne bulunmamalıdır. Dersin yapılacağı zemin ve diğer yüzeyler, düzenli aralıklarla güvenlik açısından kontrol edilmelidir. Çocuklar açısından tehlike teşkil eden yerler varsa onarımlar hemen yapılmalı ve derse uygun hale getirilmelidir. Beton, asfalt ve diğer sert zeminler üzerine aletlerin konulmaması gerekmektedir.

### Sıra Sizde 3

Seçilen hareketler, derse katılan öğrencilerin yaşına, fiziki durumuna ve becerilerine uygun olmalıdır.

## Yararlanılan ve Başvurulabilecek Kaynaklar

- İlköğretim Okulları Lise ve Dengi Okullarda Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Ders İçi ve Ders Dışı Çalışmaları Talimatı. (1990). Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Kanbir, Oğuz. (2000). **Sporda Sağlık Bilinci ve İlk-yardım**. Bursa: Ekin Kitap Evi, 2000.
- Milli Eğitim Bakanlığı İlköğretim Okulları, Lise ve Dengi Okullarda Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programları. (1988). Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Nichols, Beverly. (1994). **Moving and Learning**. St. Louis: Von Hoffmann Press.
- \_\_\_\_\_. (1990). **Moving and Learning**. St. Louis: Von Hoffmann Press.
- Özer, Kamil. (1998). **Çocuklarda Motor Gelişim**. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Yayınları.
- Pangrazi, Robert. (1992). **Dynamic Physical Education for Elementary School Children**. New York: Macmillan Publishing Company.
- Robertson, Elizabeth. (1994). **Physical Education**. London: John Murray Publishers.
- Sueck, Lawrence E. (1991). a.g.e.
- North Central Regional Educational Laboratory. (1991). **Physical Environment**. Washington, <http://www.childlabs.uconn.edu/ecare/ecp-kenv.html>
- Elizabeth A. Hebert. (1998). a.g.e.
- Özçelik, Özberk., Okul Öncesi Çocukların Beslenmesi, Yaşadıkça Eğitim Dergisi, 1996
- Öztürk, 1999:77; Ömeroğlu Turan ve Can Yaşar, 1999b:95; Okvuran, 2001:23
- <http://www.cocukgelisim.com/drama.htm>
- <http://www.shcek.gov.tr/>
- Balcı, Ali. (2002). Etkili Okul - Okul Geliştirme. Ankara: Pegem A yayıncılık.

## Sözlük

### A

**Aktif yaşam:** Bireyin fiziksel etkinliklere katılımı ile içinde bulunduğu toplumda fiziksel, sosyal, zihinsel yönden sağlıklı bir şekilde yaşam sürdürebilmesi.

**Aktivite:** Hareket etme hali; fiziksel hareketlilik; doğal ya da normal işlevlerde bulunma hali; çocukların yaptığı etkinlikler ve her tür oyun davranışları.

**Alan farkındalığı:** Bireyin güvenli ve başarılı bir şekilde hareket etmesi için uygun alanın ne olduğunu anlaması.

**Alıştırma yöntemi:** Hareket eğitiminde, tek bir hedef davranışı kazandırmak amacıyla kazandırılacak davranışın çokça tekrarlarına yer verilen yöntem.

**Araştırma yöntemi:** Hareket eğitiminde, çocuk merkezli olma özelliği taşıyan ve çocukların güvenlik sınırları içerisinde istedikleri gibi özgürce hareket etmelerine olanak sağlayan, aynı zamanda çocukların hareketleri öğretmenin yönlendirmesiyle keşfetmelerine dayalı yöntem.

**Atletizm:** Yürüme, koşu, atlama ve atma dallarından oluşan spor dalı. Okulöncesi çocuklar için yürüme, koşma, sıçrama, ileri sıçrama gibi temel hareket formlarını içeren spor dalı.

### B

**Bar:** Jimnastikte kuvvet, esneklik ve çabukluk için kullanılan araç.

**Beceri:** Minimum enerji ve zaman harcayarak istenilen maksimum sonuçlara ulaşabilmek için bir süreç içinde sıralanan ve kazandırılması öngörülen kas faaliyetleri.

**Beceriye dayalı oyunlar:** Hareket beceri özelliğine dayalı sportif çocuk oyunları.

**Benlik:** Bir kimsenin öz varlığı, kişiliği, onu kendisi yapan şey, kendilik, şahsiyet.

**Bilişsel gelişim:** Çocuğun düşünce sistemi, zihinsel yapısı ve dil gelişimindeki değişimlerle ilişkili olarak bellek, dikkat, problem çözme, algı ve öğrenme gibi zihinsel faaliyetlerin gelişimi.

**Birinci elden deneyimler:** Çocukların olayları doğrudan yaşayarak edindikleri izlenimler yoluyla kavram geliştirmelerine ve bu kavramları netleştirebilmelerine olanak veren deneyimler, yaşam tecrübeleri; birinci elden yaşantılar; ilk el deneyimler.

**Büyük kas becerileri:** Vücudun zemindeki belirli bir noktadan bir başka yere doğru hareketi.

### D

**Dayanıklılığa yönelik oyunlar:** Çocuklarda yorgunluğa karşı koyabilme yeteneğini kazandırmak amacıyla yönelik sportif oyunlar.

**Deneyim:** Bir olayı veya çeşitli olayları gerçekten ve doğrudan yaşama; gerçek haz veya acı veren olayları yaşama; düşüncelerle gelen bilginin karşısı olarak olayları yaşayarak ya da gözlemleyerek kazanılan bilgiler; yaşantı.

**Denge/kararlılık:** Bütün etkili hareketlerin temelinde bulunan ve bireyin dengesini yerçekimine karşı koruma yeteneği; stabilite.

### E

**Eğitsel oyunlar:** Planlanmış beden eğitimi dersleri veya sportif antrenmanlarda yer verilen etkinlikler.

### F

**Fitness:** Fiziksel olarak formda olma, günlük etkinlikleri yorgunluk hissetmeden yapabilme ve geriye kalan serbest zamanlarda da hoşça vakit geçirmeye yetecek kadar enerjiye sahip olma yeteneği; fiziksel uygunluk.

### H

**Hareket eğitimi:** Hareketin keşfedilmesi ve üretilmesine yönelik uygulamalar; oyun, spor, atletizm, yüzme, jimnastik ve dans kullanımlarını ve bunların anlamlarını araştırmaya çalışan akademik bir disiplin.

**Hareket:** Vücudun herhangi bir bölümündeki gözle görülür değişim pozisyonu, vücudun konum değiştirmesi.

**Hareketin niteliği:** Vücudun herhangi bir bölümünde oluşan gözle görülebilen hareket pozisyonlarını oluşturan özellikler.

**Hazır bulunuşluk düzeyi:** Çocuğun, en az çaba ile en etkili biçimde öğrenebileceği seviye.

### I-İ

**Isınmaya dayalı oyunlar:** Çocukların hareketli oyunları oynamaya ve diğer hareket etkinliklerine başlamadan önce vücudun hazır hale gelebilmesi için ısındırılmasını sağlayan oyunlar.

**İlk-el deneyimler:** Bkz.: Birinci elden deneyimler.

**İşbirliğine dayalı öğretim yöntemi:** Hareket eğitiminde hedef davranışın kazandırılmasında çocukların karar verme sürecine aktif katılmalarını ve birbirlerini değerlendirme olanağını elde etmelerini sağlayan yöntem.

**K**

**Komutla öğretim yöntemi:** Hareket eğitiminde, hedef davranışı kazandırmak amacıyla yöntemin yapısındaki bütün kararları öğretmenin verdiği ve bu kararların çocuklar tarafından uygulandığı yöntem.

**Küçük kas becerileri:** El ve ayakların kullanılmasıyla nesnelere güç (kuvvet) alma ve onlara güç (kuvvet) uygulama ilgili beceriler; manipülasyon.

**L**

**Lokomotor beceriler:** Vücudu zemindeki bir noktadan bir başka noktaya hareket ettirmek, yer değiştirmek için kullanılan büyük kas becerileri.

**Lokomotor hareketler:** Bedenin zeminde bulunan sabit bir noktaya göre yer değişikliğini içeren hareketler.

**Lokomotor olmayan hareketler:** Bükülme, gerilme, itme, çekme, sallanma ve dönme gibi becerileri içeren hareketler.

**M**

**Manipülasyon:** Çocukların ellerini ve parmaklarını kullanarak nesne üzerinde yaratılabilmesi olası her türlü değişiklikleri yapabilmesi, kontrol etmesi, deneyebilmesi; el ve parmaklar ile iş yapabilme becerisi.

**Manipülatif hareket becerisi:** Hareket gelişiminde küçük kas becerileri.

**Motor gelişim:** Çocuklarda hareket yetenekleri ile fiziksel yeteneklerinin gelişimi.

**P**

**Problem çözme öğretim yöntemi:** Hareket eğitiminde keşfetmeye dayalı ve problemle ilgili değişik çözümleri üretilbildiği öğretim yöntemi.

**S**

**Stabilite:** Olduğu yerde sabit durmak, denge, kararlılık, bireyin dengesini yerçekimine karşı koruma durumu.

**V**

**Vücudu tanıma:** Hareket eğitiminde, çocuklara hareket kabiliyeti kazandırmak ve vücutları ile hangi hareketleri yapabileceklerini onlara göstermek amacıyla tanıma.

**Vücut farkındalığı:** Vücut parçalarının dengeyi ve sınırlı bir alanda vücut şekilleri ve pozisyonlarını oluşturmasıyla, çocuğun kendi vücudunun potansiyelini ve yeteneklerini fark etmesini sağlama.

**Y**

**Yaratıcı dans:** Çocukların vücut hareketleri yoluyla düşüncelerini, yaratıcılıklarını kullanarak ifade etme biçimi.

**Yetenek:** Belli bir alanda normalin üzerinde, ancak tam olarak gelişmemiş özellikler bütünü.

**Yönlendirilmiş buluş yöntemi:** Hareket eğitiminde, çocukta düşünme becerini de geliştirmeyi hedefleyerek, öğretmenin hareketleri belirlemesi, düzenlemesi ile birlikte çocukların kendilerine ait olarak bireysel karar vermesine fırsat veren yöntem.

**Yöntem:** Hedefe ulaşmak için önceden belirlenmiş ya da izlenecek en kısa yol; bir sorunu çözmek gibi amaçlara ulaşmak için bilinçli olarak seçilen ve izlenen düzenli yol.



## Dizin

### A

- Acil durum** 210, 211, 218  
**Açık beceriler** 49  
**Akış** 14, 25, 50, 55, 56, 59, 125, 133, 150  
**Aktif yaşam** 1-4, 12, 15, 81, 83, 94, 95  
**Aktivite** 3, 7, 8, 15, 25, 73, 76, 82, 103, 205, 206, 209, 210, 212-214, 216, 218  
**Alan farkındalığı** 7, 92, 99, 100, 110  
**Algısal amaç** 96, 97  
**Alıştırma yapma** 58, 125, 138  
**Alıştırma yöntemi** 120, 122, 125, 126, 128, 138  
**Anlamlı** 5, 26, 93, 100, 137, 147-149, 157  
**Araştırma yöntemi** 120, 122, 136, 137, 139  
**Atletizm** 57, 93, 183-185, 191, 192, 195

### B

- Bar** 175  
**Başarma** 3, 6, 12, 16, 25, 26, 33, 35, 46, 100, 101, 169  
**Beceri testleri** 92, 106  
**Beceriye dayalı oyunlar** 171, 173, 178  
**Benlik** 29, 32, 33, 35, 58, 133, 186  
**Benlik kavramı** 29, 32, 133  
**Büyük kas becerileri** 4, 7, 15, 55, 56, 66, 67, 69

### C-Ç

- Cesaret** 13, 16, 24, 29, 45, 75, 94, 129, 130, 151, 153, 185, 187, 189, 213  
**Çocukların güvenliği** 203, 208, 209, 213, 215, 218

### D

- Dans** 3, 6-9, 11, 12, 28, 29, 31, 33, 35, 45, 46, 56, 76, 78, 93, 96, 99, 100, 101, 123, 136, 145-153, 156, 185, 195, 206  
**Dayanıklı** 168, 170, 171, 174, 178, 207, 209, 214  
**Dayanıklılığa yönelik oyunlar** 171, 174, 178  
**Dayanıklılık** 8, 15, 76, 77, 174, 192, 195, 214  
**Denemeler yapma** 12  
**Denge hareket becerisi** 55, 58  
**Dinamik denge** 55, 68, 69, 109  
**Disiplin** 92, 93, 129, 151, 185  
**Dizin** 51, 174, 188

### E

- Erikson** 25, 35  
**Esneklik** 8, 15, 80, 84, 95, 106, 168, 174, 185, 186  
**Etkileşim** 4, 5, 6, 7, 25, 26, 29, 31, 94, 101, 131, 167, 168

### F

- Farkında olma** 50, 51  
**Farklılaşma** 81  
**Fitness** 94  
**Fiziksel uygunluk** 92, 94, 102, 105, 110  
**Freud** 25, 35

### G

- Gelişim alanları** 3, 4, 6, 9, 14, 15, 26, 32, 33, 65, 84, 101, 121  
**Gelişimsel özellik** 121, 168, 169, 178  
**Gelişmemiş hareketler** 85  
**Gesell** 25, 35  
**Görev ihmali** 211  
**Görevle öğretim yöntemi** 120, 122, 128-130, 138  
**Güvenlik** 10, 13, 15, 47, 103, 123, 130, 136, 139, 190, 194, 204, 208, 209, 212-215, 217

### H

- Halk dansları** 78, 148-151, 157  
**Hareket eğitimi** 1, 3, 5-7, 12, 13, 15, 16, 23, 24, 26-35, 43-45, 47-52, 54-59, 66, 67, 73, 91-96, 98-102, 105, 110, 120-122, 130, 136, 147, 148, 152, 157, 166-168, 170, 171, 174, 178, 184, 185, 193, 195, 204-209, 213, 215-218  
**Hareket istasyonu** 172, 186  
**Hareket niteliği** 99, 100  
**Hazır bulunuşluk düzeyi** 50, 98

### I-İ

- Isınma** 66, 156, 171, 172, 206, 215  
**Isınma etkinliği** 156  
**Isınmaya dayalı oyunlar** 171  
**İlkel hareket** 72, 73  
**İş birliğine dayalı öğretim yöntemi** 122, 130

### K

- Kararlılık** 55, 58, 67, 68, 69, 71, 80, 84, 185  
**Kararlılık becerileri** 55, 58, 68, 69  
**Keşfetme** 4, 45, 47, 51, 55, 59, 74, 134-139  
**Komut yöntemi** 124-127  
**Komutla öğretim yöntemi** 122, 123, 128, 138  
**Koordinasyon** 6-9, 15, 74, 77, 78, 106, 192, 195  
**Koşu yolu** 50, 57  
**Kuvvet** 55, 58, 77, 169, 174  
**Küçük kas becerileri** 4, 9, 15, 57, 67, 70

**L**

- Lokomotor becerileri** 8, 148, 193  
**Lokomotor hareketler** 25, 56, 59, 148-150, 157, 192  
**Lokomotor olmayan hareketler** 148, 149, 152, 157

**M**

- Macera** 24, 183-185, 193, 194, 195  
**Manipülasyon** 67, 70  
**Manipülatif hareket becerileri** 58  
**Motivasyon** 8, 13, 16, 21, 35, 102, 120, 168, 169, 178  
**Motor becerileri** 4, 5, 8, 9, 27, 28, 30, 51, 55, 65, 82, 94, 96, 99, 148, 167, 172, 178, 185, 193  
**Motor gelişim aşamaları** 67, 71, 72  
**Motor Testler** 92, 106  
**Müzik** 5, 6, 8, 11, 12, 146, 147, 149, 150, 152, 155, 214

**O-Ö**

- Otomatizm** 67, 79, 80  
**Oyun araçları** 167  
**Öğrenme alanları** 101, 102, 121  
**Ölçme ve değerlendirme** 102  
**Öz değerlendirme** 102  
**Özel hareket becerileri** 56, 59, 67

**P**

- Problem çözme öğretim yöntemi** 119, 120, 122, 135, 136, 139  
**Psikomotor amaç** 95, 96  
**Refleks davranışlar** 85  
**Ritim** 7, 11, 12, 31, 33, 55, 78, 99, 123, 126, 138, 145, 146-152, 156, 157, 171, 185

**S-Ş**

- Sosyal amaç** 95, 97, 98, 110  
**Sosyal beceri** 26, 29, 30, 31, 35  
**Sosyal etkileşim** 31, 94, 167  
**Sosyal gelişim** 4, 5, 11, 12, 23, 24, 29, 30, 31, 35, 95, 101, 167, 168, 214  
**Sosyalleşme** 29, 30  
**Spor becerileri** 78  
**Sportif çocuk oyunları** 165-171, 173, 178, 185  
**Sportif oyunlar** 165, 166, 167, 169, 171, 173  
**Stabilite** 67, 70  
**Statik denge** 55, 68, 109  
**Şarkılı oyun** 149  
**Şema** 11

**T**

- Tehlike** 10, 15, 74, 193, 194, 205, 207-210, 212-217  
**Temel hareketler** 45, 55, 72, 74, 75  
**Temel jimnastik hareketleri** 187  
**Temel ritimler** 149, 157  
**Tıbbi müdahale** 220

**U**

- Uğraşma** 136  
**Uyum** 6, 11, 14, 16, 27, 31, 47-50, 52, 57, 75, 80, 94, 96, 98, 110, 132, 167, 170, 171, 212  
**Uyumsuzluk** 136

**V**

- Vücudu tanıma** 50, 51  
**Vücut bilinci** 148, 186, 187  
**Vücut farkındalığı** 56, 92, 99, 110

**Y**

- Yaralanmalar** 208, 209, 211, 212, 217  
**Yaratıcı dans** 6, 99, 146, 149, 151-153, 156, 157  
**Yaratıcı ritimler** 149, 150, 157  
**Yaratıcılık** 7, 12, 28, 35, 51, 62, 153, 189  
**Yetenek** 4, 24-28, 32, 35, 48, 50, 55, 56, 58, 59, 67, 73-75, 81, 83, 93, 96, 100, 101, 128, 129, 131, 141, 147, 148, 151-153, 157, 167-170, 175, 178, 185, 195, 207, 209, 213  
**Yönlendirilmiş buluş yöntemi** 120, 122, 134, 135, 138  
**Yönlendirme** 28, 29, 46, 103, 136, 139, 186, 190, 195, 210, 218  
**Yöntem** 10, 13, 14, 16, 26, 31, 33, 95, 102, 120-137, 185, 210, 211, 212, 218

**Z**

- Zarar verme** 24, 214  
**Zihinsel** 26, 27, 35, 46, 48, 59, 80, 93, 94, 97, 130, 168, 207