

ÖNSÖZ

Gerek iş gerekse sporda her bir anlamlı hareket, bedensel ve psikolojik fonksiyonlarla bağlantılı organik bir fonksiyon oluşturur. Bu hareketler, insanın günlük yaşamında kullandığı aktiviteler şeklinde yönelim gösterirler. Birey hareketini, işteki üretimi yoluyla icra etmektedir. Bu nedenden ötürü motorüğün toplumsal anlamı ve varlığı, insanın yaptığı üretimdeki gelişim ile doğrudan ilişkilidir. Bu ilişkiden insan motorüğünün ortaya çıkış nedenleri anlaşılabilir. Bu konu, spor pedagojisi alanına ait hareket bilgisi ile ifade edilmektedir. İnsan olmak; sosyolojik merkezli bir analiz işidir. İş, insanın hareket olgusunun bir analizidir. İnsan motorüğünü ve insan şahsiyetinin hangi şekillerde değıştiğı konusunda belirleyici etken teknolojidir. Bireyin kendi özel dünyasının değışimini etkileyen ve onun motorüğünü değıştiren, yapılan iş türü olarak algılanmaktadır. İş şekli ve türü ise üretim ilişkisi ve toplumsal biçimlenme yoluyla meydana gelmektedir.

Aletlerin yapımında insanoğlu ellerini, parmaklarını hatta ayaklarını kullanmaya başlamıştır. Özellikle insan, parmaklarını usta bir maharet ile kullanarak önce yaşamı için gerekli olanları yapmaya başlamış, sonrasında kendi duygusu ve sanat için üretim yapmıştır. Bu şekilde öncelikle kinestetik, taktil, optik, akustik ve statiko- dinamik hassasiyetini geliştirmeye başlamıştır. Tüm bu ifadeler aslında ortak bir kavramda birleşmektedir. Spor biliminde var olan bu en üst kavram harekettir. Hareketin çocuğun sağlık ve performansını artırmaya yönelik formu beden eğitimi ve oyundur. Bu alanda özellikle ana sınıfında ya da benzer okul öncesi kurumlardan başlayarak, yapılacak olan düzenli ve programlı uygulamalar, çocuğun ileriki hayat dönemlerine çok olumlu bir şekilde yansıyacaktır. Bireyin özellikle 0- 5 yaşları arasındaki alışkanlıkları onu hayatı boyunca etkilemektedir. Bu yaş dönemini içine alan okul öncesi evrede beden eğitimi ve oyun; çocuğun öncelikle gelişiminde olumlu olarak bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal açılardan çok önemli bir yer tutmaktadır. O nedenle çocuk, oyun ile gelişir, oyun ile öğrenir ve oyun ile eğitilir.

Yapılan olumlu eleştiriler sonucunda bu kitabın ikinci baskısı kısmen düzeltilerek ve geliştirilerek yayınlanma aşamasına gelinmiştir. Öncelikle bu kitabın ikinci baskısının yapılmasında eleştirileri ile katkıda bulunan okuyuculara teşekkür ediyorum. Ayrıca, Spor Bilimleri yayın alanında çok önemli bir boşluğu doldurarak, ülkemizin spor eğitimine önemli katkılarda bulunan **Nobel Yayın Dağıtım**'ına öncelikle Sayın Nevzat ARGUN'a, Sayın Leyla KARATAŞ' a, Sayın Ayhan KURU' ya, Sayın Nermin KARAHAN' a, Sayın Mehtap BAYRAKTAR''a ve NOBEL YAYIN DAĞITIMI mensuplarına teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Türk Spor Bilimlerine yararlı olması dileğimle...

Kısaltmalar

a.g.e.	: Adı geçen eser
Bkz.	: Bakınız
cc	: Centimeter cubic
cm.	: Centimeter
ÇBKT	: Çocuk Beden Koordinasyon Testi
Doç.	: Doçent
Dr.	: Doktor
Et al.	: Et alii ve diğerleri anlamında
Foto	: Fotoğraf
gr.	: Gram
Hv	: Ham veri
HAWIVA	: Der Hannover- Wechsler-Intelligenztest für das Vorschulalter
Ibid	: Latince, “ibidem” aynı yerde anlamında
Kcal	: Kilokalori
kg.	: Kilogram
kJ	: Kilo Joule
KTK	: Körperkoordinationstest für Kinder
LOS KF 18	: Lincoln- Oseretzky- Skala Körperfunktion 18
M	: Metre
M.D.	: Motorik Değerler
mg	: miligram
ml	: mililitre
MQ	: Motorik Quitoient
mot	: motorik
N	: Newton
o. D.	: ohne Datum
o.S.	: ohne Seite
o.V.a.	: ohne Verlagsangabe
Prof.	: Profesör
S.B.	: Sözel Bölüm
S.K.	: Sayısal Kısım
sn	: saniye
U.B.	: Uygulama Bölümü
vb.	: ve benzeri
y.y.	: yüz yıl
Y.Y.Ü.	: Yüzüncü Yıl Üniversitesi

GİRİŞ

Bedensel, ruhsal, akli ve sosyal gelişim için sportif aktivitenin önemi hakkında yıllardır bir çok eser yazılmış ve bu konuda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Özellikle sosyal bir varlık olan insanoğlunun şahsiyet gelişimi ile hareket eğitimi arasındaki ilişkiyi tespit etmek için yapılan bir dizi araştırmada; şahsiyet ile hareket arasında önemli ve anlamlı düzeyde ilişki ortaya çıkarılmıştır. Yine konuyla ilgili bilim adamları, anlamlı ve olumlu yönde şahsiyet gelişimini sağlamada, okulöncesi dönem çocuklarının mutlaka hareket ve oyun eğitiminden geçirilmeleri gerektiğini vurgulamaktadırlar. Burada spor motorğine bağlı olarak hareket ve oyun , okulöncesi evrede yer alan çocukların hem şahsiyet gelişimine yardımcı olmakta, hem de onların özel beceri ve yeteneklerinin farkına varabilmelerini sağlamaktadır.

Etimolojik olarak Latince ludus sözcüğünden türeyen oyun kavramının kendine özgü bir tarihçesi ve özel bir etimolojik değeri bulunmaktadır. Ne kadar oyun formu ve kaç tür oyun olduğu konusunda sayısız düşünceler ve fikirler ileri sürülmüştür. Ne kadar oyun formu olduğu konusunda bir görüş, tüm oyunların bir ansiklopedik bilgi olarak saklanması gerektiğini öngörmektedir. Oyunun türleri konusunda ise, bizim de çok tutarlı olduğunu düşündüğümüz genelde kabul görmüş üç tür sınıflama bulunmaktadır. Bunlar, sırasıyla çocukluk dönemi oyunları, küçük oyunlar ve spor oyunlarıdır (HAGEDORN 1996, 157-158). Küçük oyunlar adı altında yer alan oyunlar, avlanma, kaçma, saldırma, savunma vb. türden oyunlar olarak kabul edilmektedir. Çocukluk döneminde oynanan oyunlar ve spor oyunları genelde herkesçe bilinmektedir. Oyun konusundaki en temel kavram, oyunsuz bir çocukluk kavramıdır. Oyunsuz bir çocukluk sosyo- psikolojik açıdan yıkık, buruk ve dengesiz bir aile- çocuk ilişkisine yol açabilmektedir. Bu dönemde çocukta meydana gelebilecek olan böylesine istenilmeyen bir durumun onu sonra ve ilerideki yaş evrelerinde de etkilemesi kaçınılmaz olacaktır. O nedenle özellikle okulöncesi dönemlerde çocuklarımızla mutlaka bilinçli olarak oyun oynamak durumunda olmalıyız. Zira bilindiği gibi, hareket ve oyun çocuğun vazgeçilmez bir yaşam tarzıdır. Bu suretle çocuk, topluma uyum sağlayarak, toplum tarafından sonraki dönemlerde kendisinden beklenenleri verebilecek kapasitesini hazırlamakta ve hareket -/ oyunun yardımı ile bu duruma hazır hale gelmektedir. O nedenledir ki, iyi vatandaş, iyi insan yetiştirmeyi hedef olarak kabul ediyorsak, özellikle okulöncesi evredeki çocukları da muhakkak hareket ve oyunun cazibesi içerisine çekmek durumundayız. Aksi takdirde beklenilmeyen, toplum tarafından tasvip edilmeyen hal ve hareketleri çocuklarımızda görmeye hazır olmak durumu ile baş başa kalabiliriz. Tabii ki çocuğun eğitiminde hareket ve oyun yalnız başına etkili kriterler değildir. Hareket ve oyun eğitimine ilaveten çocuğun özellikle okulöncesi evrede din, gelenek, görenek, örf ve adet gibi kültürel değer yargılarımız ile de donatılması gerekmektedir. Bu kitap bu açıdan hareket ve oyun bağlamında bir

karşımıza şu durum çıkmaktadır. Gerek spor biliminde oldukça ileri gitmiş ülkelerde ve gerekse bu aşamaya ulaşma çabası içerisinde bulunan ülkemizde, okulöncesi evrede hareket, beden eğitimi ve oyun kavramları hakkında çok fazla kaynak ve doküman bulunmamakla birlikte, kısmen ve genelde üniversite öğretim elemanları tarafından yapılan bilimsel çalışmalar kalite açısından kanaatimizce iyi düzeydedir. Bu çalışmalara bir katkı olması bakımından genelde bir boşluk olduğunu hissedilen bu alanda, uzun bir zamandır yapılan çalışmaları bu eserde toplama ihtiyacı hasıl olmuştur.

Öncelikle sayıları her geçen gün artmakta olan okulöncesi eğitimi bölümleri için yazılmış olan bu eserin, tüm ebeveynler , kreş ve ana okullarında görev yapan tüm eğitimciler, okulöncesi evrede görev yapmak isteyen beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrenciler ve bu bölümlerden mezun olmuş beden eğitimi ve spor öğretmenleri için faydalı olacağı inancını taşımaktayız. Bu noktadan hareketle, bu çalışmanın temel amacı; yukarıdaki paragrafta da genel hatları ile ifade edildiği gibi, okulöncesi çocukluk döneminde hareket-/oyun eğitimi ve öğretimine ait hem teorik hem de uygulamalı temel ve gerekli bilgileri verebilmektir. Bu inanç ve düşünce içerisinde genelde beden eğitimi ve oyun alanında öğretim yöntemlerini, oyun, hareket ve uygulamayı kapsayan bu kitap, dokuz bölümden oluşmuştur.

Birinci bölüm, oyun ve spor alanında yer alan tüm kavramların en üst noktasını teşkil eden hareket bilgisini içermektedir. Bu bölümde; anatomik ve fizyolojik bilgiler verilmiş, hafıza ve oluşumu anlatılarak, didaktik ve metodik bilimde çok önemli yere sahip olduğunu kabul ettiğimiz informasyon sistemleri ele alınmıştır.

İkinci bölümde, okulöncesi dönem çocuklarının genel gelişim özellikleri ile birlikte farklı elementar hareket formlarına uyumlarına ait bilgiler verilmiştir.

Üçüncü bölümde, genetik motorik gelişim evrelerine ait çocuğun hareket ve oyunla biraz daha yakından bağlantısı olan bireysel gelişimine ait “motorik ontogenez” adı altında ifade edilen motorik gelişim özellikleri verilmiştir

Kitabın ismine de yönelik olarak tanzim edilen ve bölümler içerisinde en önemlilerinden olduğunu kabul ettiğimiz hareket öğretiminde didaktik- metodik temeller ana başlıklı dördüncü bölümde, İmpuls-Timing Hipotezi, Progressivite Teorisi Modeli ,Kibernetik Teorisi Modeli, İşlev/Sonuç Teorisi Modeli gibi farklı bir anlayış ile motorik öğrenme programları ve öğretim metodığında oldukça önemli yer tutan bir dizi provokasyon yöntemleri anlatılmıştır.

Hareketin bir anlamda antrenman kavramı ile ilgili olduğundan hareket ederek, beşinci bölümde yüklenme, dinlenme ve spormotorik özellikleri içeren kuvvet, çabukluk, dayanıklılık ve hareketlilik gibi kondisyonel özelliklerle birlikte, motorik

bedensel yüklenme prensipleri ile anılmıştır.

Altıncı bölümde, okulöncesi hareket eğitimi için kullanılacak ve hareket öğretimine önemli ölçüde yardımcı olan malzemelere ait gereklilikler ve bu dönemde uygulanacak hareket ve oyun eğitimi ile ilgili araç ve gereçlerin çizimleri, fotoğraf, figür vb. verilmiştir.

Duruş eğitimi, temel beden eğitimi çalışmaları, denge çalışmaları, cimmastik çalışmaları, atletizm çalışmaları, yüzme çalışmaları, kayak çalışmaları, ve çok geniş bir kapsam içerisinde ele alınan, özellikle okulöncesi eğitimi bölümü öğrencilerimizle yaptığımız çalışmalardan derlenen farklı oyun örneklerinden oluşan oyun isimli alt başlıkları ele alan okul öncesi dönemde hareket eğitimi başlıklı yedinci bölüm bu kitabın kalbini oluşturmaktadır. Bu bölümde özellikle Okulöncesi Eğitimi Bölümündeki nezih öğrencilerimizle yaptığımız seminer çalışmalarından derlediğimiz oyun türleri 7.4.8.5. alt başlığında 3- 7 Yaş Grubu Genel Oyun Örnekleri adı altında yer almaktadır.

Okulöncesi dönemde kognitif ve bedensel performansı belirlemeye yönelik testleri oluşturmayı konu edinen sekizinci bölüm, oyun-/kognitif performans testleri ile motorik gelişim arasındaki bağıntıları ortaya koyarak, öğretim didaktiği açısından çok ilginç bulduğumuz bilgiler sunmakta ve bu testlere ait detaylı uygulama protokolü ve tablo norm değerleri vermektedir.

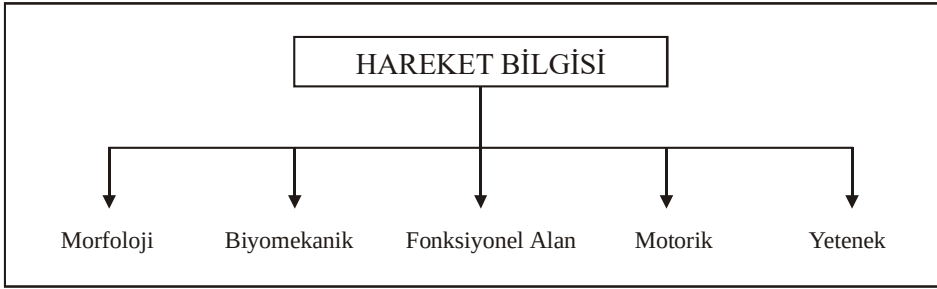
Fetal dönem hamile beslenmesinden 0-12 aylık dönemde beslenmeyle birlikte, 1-7 yaş çocuklarının beslenmesini besin öğeleri, besin maddelerini tür ve özelliklerine göre sınıflama, besin maddelerinin bilimsel esaslara göre saklanması çerçevesinde ele alan okulöncesi dönem çocuklarında beslenme, bu kitabın dokuzuncu ve son bölümünü oluşturmaktadır.

Sevgili Oğlum

Mehmet Serhan Kale'ye

1. Hareket Bilgisi ve Öğretimi İle İlgili Temeller

Spor, genelde harekette çok yönlülük ve değişkenlik kavramlarının mükemmelliği ile ifade edilmektedir. Oyun, beden eğitimi, cimmastik, folklor, koşular, futbol, hentbol ve benzeri kavramların yer aldığı terminolojide en üst sırada hareket kavramı gelmektedir. Bunun nedeni yukarıda ifade edilen spor, oyun, beden eğitimi vb. tüm kavramların hareket yolu ile u uygulanabilmesidir. Bir başka ifade ile oyun ve sporun yapısı hareketten oluşmuştur ve her insan yaşadığı süre içerisinde hareket etmek mecburiyetindedir. Bu bilgilerin ışığı altında hareket; “insan organizmasının zaman ve mekan içersinde yer değiştirmesidir” şeklinde tanımlanmaktadır. Çocuğun emeklemesi, koşması, çömelmesi, tırmanması,takla hareketi, topu atması ve el ayak koordinasyonuna ait yürüme hareketi insan hareketlerinin bilimsel kriterlerinin dikkate alındığı bir demettir. RÖTHIG ve GRÖßING’e göre; bu bilimsel kriterler; morfoloji, biyomekanik, fonksiyonel alan, motorik ve yetenek olmak üzere beş ana başlık altında ele alınmaktadır.

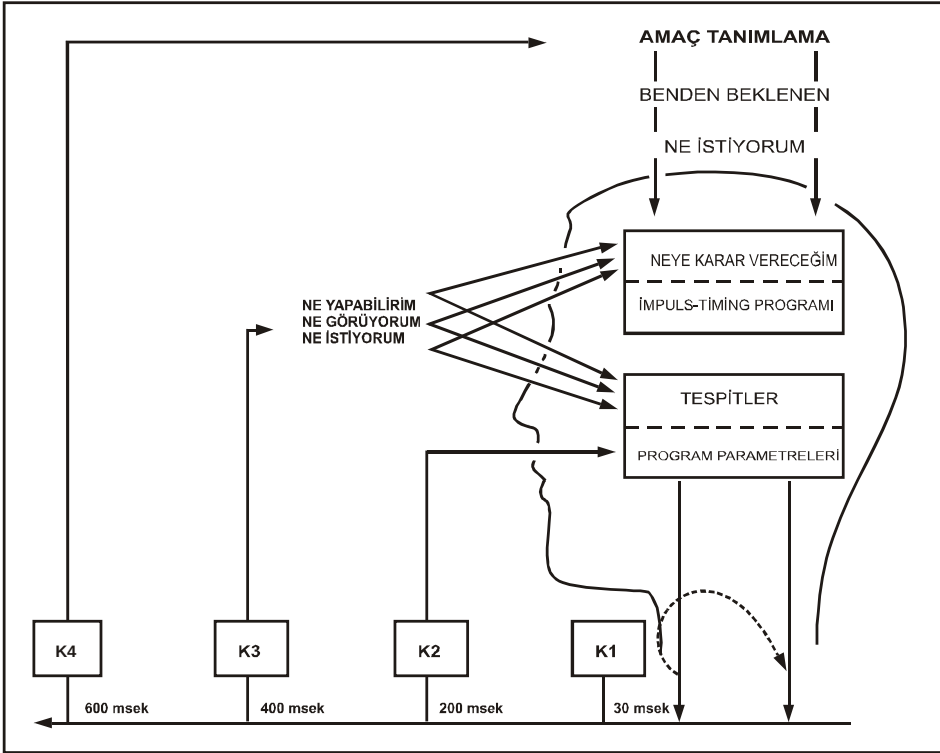


Şekil 1: Bilimsel Yaklaşım Çerçevesinde Hareket Bilgisi Sistematiği (RÖTHIG/GRÖßING 1990,9-10; Düzenleme: KALE/HAZAR 1999).

Yukarıdaki şekilden de anlaşılacağı gibi morfolojik, biyomekaniksel, fonksiyonel, motorik (süreç yönlendirilmiş), yetenek (yetenek yönlendirilmiş) sayılan bu beş alt ana başlık birbirlerinden bağımsız olmamakla birlikte, kendi alanlarında hareketin öğrenilmesi ve uygulanmasına kadar geçen süreçte sınırlı etkilere sahiptir. Burada bir noktayı daha belirtmek gerekirse o da şudur: Bu beşli sınıflamanın kendi arasında birden beşe kadar öncelikli bir sıralamanın olamayacağıdır. Her bölüm kendi katılımı oranında hareket üzerinde etkilidir. Önemli olan, hangi teorik kavram ve ne tür analiz yönteminin uygulanacak olmasıdır. Bu da neyin araştırılması gerektiğine bağlıdır. Belirli sorulara biyomekanik yaklaşımla cevap verilebilir. Ancak bazı istisnai ve detaylı konularda dinamografik ve kinematografik yöntemlerin kombinasyonu gerekebilir. Bu nedenle, burada genelde biyomekanik ve motorik konulara yönelik hareket bilgisi ele alınacaktır. Bedensel hareketlerin uygulanmasında hareket analizinde hareket üzerine etki eden kuvvet, hız, mesafe

2 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

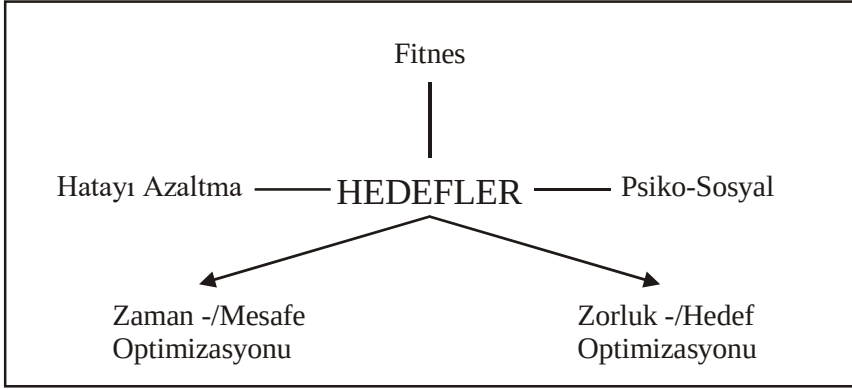
gibi kavramlar dıştan gözlenebilen ve ölçülebilen kriterlerdir. Bu biyomekanik yaklaşımları yönlendiren, yöneten ve hareketin oluşmasına neden olan bir de iç alan bulunmaktadır. Bu iç alan hareketin algılanmasından uygulanmasına kadar geçen süreyi kapsar ve buna insan motoruğu adı verilir. Bir hareketi uygulayan okulöncesi dönem çocuğunun hareket öncesi, esnası ve sonrasında iç dünyasında neler olmaktadır? Hangi mekanizmalar devreye girmektedir? Sorularına süreç yönelimli insan motoruğu dikkate alınarak cevap verilmeye çalışılmaktadır. Son 10 yıl içinde gerek psikoloji ve gerekse spor bilimindeki motorik araştırmalarda bu konuda birçok model tanımlaması ortaya atılmıştır. Bu genel model aşağıda gösterilmektedir.



Şekil 2: K1-K4 Düzeltme Genişliğinde Hareket Koordinasyonunun Süre Modeli (RÖTHIG/GRÖßING 1990, 11)

Yukarıda ele alınan modelde öncelikle bilinçli insan hareket olayının belirli bir hedef ya da duyu organlarıyla başlatıldığı görülmektedir. Zira bir motorik aksiyon, başlangıcından sonuna kadar sensomotorik sistemde işleme süreci olarak algılanmaktadır. Bir motorik hareket aksiyonu okulöncesi evrede farklı hedeflere yönelebilmektedir. Bunlar, bu dönem çocuğunun hareketli ve formda olma ile ilgili

motorik fitnessi, hoş ve esenlik duyguları ile dolu sosyalleşmesine yönelik psiko- sosyal özelliklerinin gelişimi, yapılan bir hareketin kaba formu ile ilgili hatayı en aza indirme, uygulanan ve amaca yönelik hareketlerde zaman ve mesafe kavramlarını optimal tahmin edebilme ve yine uygulanan bir hareket ya da oyun anlayışında zorluk ve hedefi anlayabilecek kendi yapısını geliştirebilme olarak ifade edilmektedir.



Şekil 3: Okul Öncesi Çocuklarda Harekete Yönelik Hedefler (a.g.e., 13).

Çocuk, uygulayacağı hareketle ilgili olarak yukarıdaki şekilde belirtilen en uygun motorik aksiyona ait hareket formunu seçer ve bu çocuğun karar mekanizmasına gönderilerek, motorik hareket programında hangi tür hareketi kullanması gerektiğine karar verir. Burada geçerli olan seleksiyon kavramı (ayırma, seçme) okulöncesi dönem çocuklarda henüz tam olarak yerleşmemekle birlikte, bu özelliğin öncelikle bu evrede geliştirilmesine önem verilmelidir. Örneğin, ana okullarında uyku öncesi çocukların iki katı ranzanın üst kısmına ranza merdiveni ya da ranzanın değişik bölümlerini kullanmak sureti ile çıkmak için yarışmaları şeklindeki uygulamalar bu açıdan önem arz etmektedir. Çocuğun karar vermesinde bu farklı davranışlar öncelikle onun subjektif değer yargıları ile ilgilidir. Çocuğun bir hareketi uygulamasında sadece tek düze ve tek yönlü davranışlar yalnız başına hiçbir değer ifade etmez ya da bir fayda getirmez. Örneğin, çocuğun hedefe yumuşak bir topu atıp isabet kaydetmesi çok önemli değildir. Burada daha da önemli olan, çocuğun bilinçli davranış geliştirmesi, yaptığı hareketten dolayı sevinmesi ve mutluluk duyması ve yapmış olduğu bu motorik hareket sonucu arkadaşları, öğretmeni ve ailesi tarafından takdir edilerek gurur duymasındır. Bu yolla çocuk aynı zamanda kendini değerlendirerek ispat edecektir. Bir başka açıdan çocuk arkadaşları tarafından daha iyi tanınmış olacaktır. Bu tanınmada en üst hedef çocuğun hareketi başarmasıdır. Dolayısıyla çocuk, bu türden hareketler yoluyla olumlu yönde davranış değişikliği meydana getirmektedir. Bu açıdan bakıldığında çocuğun çok yönlü gelişiminde hareketin büyük önemi bulunmaktadır. Yukarıda anlatılan özelliklerden dolayı çocukta hareketin öğretilmesinde hep aynı

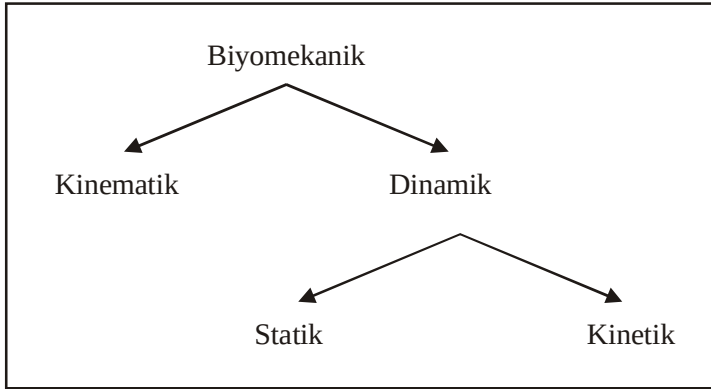
4 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

hareketlerin uygulanmasından mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. Onların seviyelerine uygun, severek yapabilecekleri çok karışık olmayan hareketler tercih edilmelidir. Değişik ve farklı türden uygulanacak hareketler çocuğa seçme imkanı verir. Bu hareketler değişik ortamlarda, salon, bahçe, sınıf vb. değişik oyun araçları ile örneğin, top, balon, çember, tahtadan yapılmış yap- boz türü malzemeler vb. uygulandığında çocuklar sıkılmadan hareketi uygulamaya devam ederler.

1.1 Genel Hareket Bilgisi

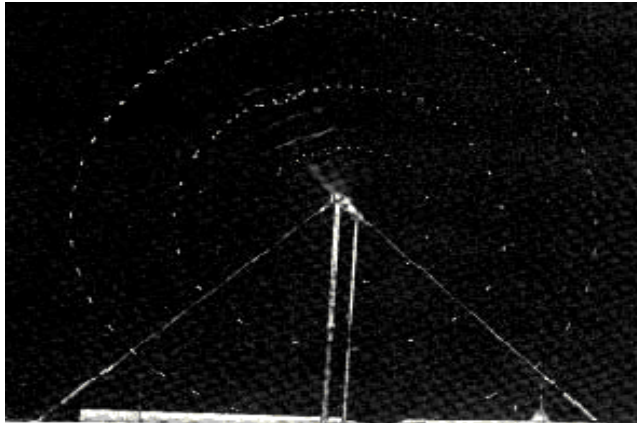
Önceki bölümde insan organizmasının zaman mekan içerisinde yer değiştirmesi olarak tanımlanan hareket, MEINEL'a göre motorik ile eş anlamlı kullanıldığı halde MARHOLD/GUTEWORT/PÖHLMANN, hareket ile motorîği ayrı ayrı kavramlar olarak ele almışlardır. WILLIMZCIK ve ROTH ise, motorîği hareket bilgisinin bir alt bölümü şeklinde yorumlamışlardır. Yine bu yazarlar genel hareket bilgisi modelini dört ana başlık altında ele almaktadırlar. Bu alt ana başlıklar sırasıyla şu şekildedir: Morfolojik bölüm, biyomekanik bölüm, empirik-analitik bölüm ve fonksiyonel bölüm. Morfolojik bölümde temel amaç; okulöncesi çocuğa hareketin başlangıcından bitişine kadar olan teknik konuyu ve harekette meydana gelebilecek yanlış uygulamaları düzeltme ile ilgili tüm bilgileri bu dönemin gerektirdiği ölçülerde iletebilmedir. Bu yönden morfolojik bölüm iki açıdan önem kazanmaktadır: (a) Çocukların anlayabilecekleri şekilde info-doz esasına göre hareketin en kaba formunda ifade edilmesi ve (b) Çocukların hareketleri uygulamaları esnasında yapılması olası ya da yapılacak hatalar üzerinde yine çocuğun anlayabileceği bir dil kullanmak suretiyle bilgi verilmesidir. MEINEL, morfolojik bölümü bilimsel alanda daima bir ön basamak olarak görmüş ve hareket öğretiminde metodik (herustik) anlamı olduğuna işaret etmiştir. Biyomekanik bölümle ilgili bilgileri aktarmadan önce biyomekaniğin tanımı bilim adamları tarafından şu şekilde ifade edilmektedir. Biyomekanik; organizma ile ilgili hareketlerin, mekanik açıklamasını yapan bir bilim dalıdır. Biyomekaniğin, temel hareket noktası; sportif hareketlerin yer ve zaman kavramı içerisinde meydana gelmesidir. Bu anlamda hareket değişimleri ya translasyon örneğin, kürek çekme türünde küreklerin hareketinde olduğu gibi yani düz çizgide meydana gelen doğrusal hareket ya da rotasyon örneğin, bir buz patencisinin yapmış olduğu dönme, burğu şeklindeki hareketlerde yani dairesel şekillerde meydana gelirler. Biyomekanik, kinematik ve dinamik olmak üzere iki ana dala ayrılır. Kinematik, beden ya da beden noktalarının zaman ve mekan içerisindeki yer değişimlerini tanımlar. Dinamik ise, hareketi beden eğitimi ve oyun öğretimine ait beden ölçümleri ve kuvvetlerin etkilerini dikkate alarak açıklar. Ayrıca dinamik, statik ve kinetik olmak üzere tekrar iki alt ana dala ayrılmaktadır. Statik , insan bedeninin

sakin haldeki kuvvet etkisini inceler. Kinetik ise, vücuda etki eden kuvvetler sonucunda meydana gelen hareketleri inceler. Esasen farklı yazarlara göre biyomekaniksel açıdan az çok farklı sistematiği bulunsa da genelde ortak görüş olarak kabul görmüş aşağıdaki sınıflama kabul edilmektedir. Bu sınıflama biyomekanik iki alanda ele alınarak kinematik ve dinamik olarak incelenir. Dinamik ise statik ve kinetik olarak ele alınır. ve bu düzende hareket alanında işlev görülür.



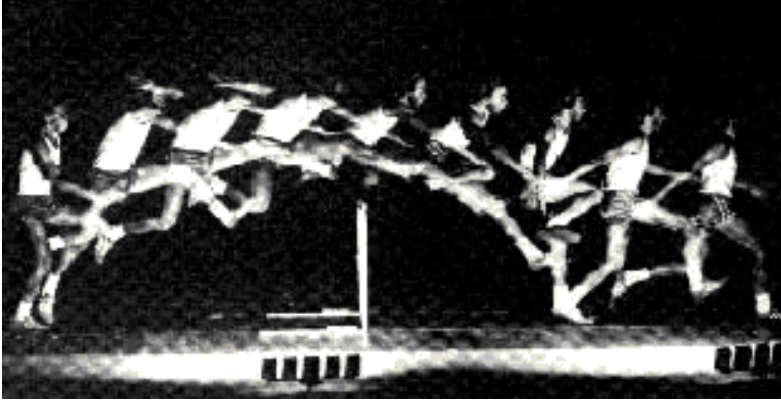
Şekil 4: Biyomekanik ve Alt Ana Dalları (RÖTHIG/GRÖßING 1990, 32).

Genelde biyomekanik, hareketin tanımlanması ve hareketin açıklanması şeklinde iki bölüm halinde de ele alınmaktadır. Bu sınıflamamada son amaç biyomekanik açıklamadır. Biyomekaniksel tanımlamanın yararı harekette tamlik, sakıncası ise, elde edilen eksiksiz bilimsel bulguların uygulayıcı (çocuk) tarafından tam olarak kullanılamamasıdır. Biyomekaniksel tanımlamada uygulanmakta olan başlıca metotlar kinematografi ve dinamografidir. Kinematografi, hareket halinde olan bir insan bedeninin zaman ve mekan içerisindeki yer değişimini kaydeder. Kinematografide en önemli ölçüm yöntemi film analizidir. Bu konuda ziklografi ve stroboskopi önemli yöntemler olarak ele alınmaktadır.



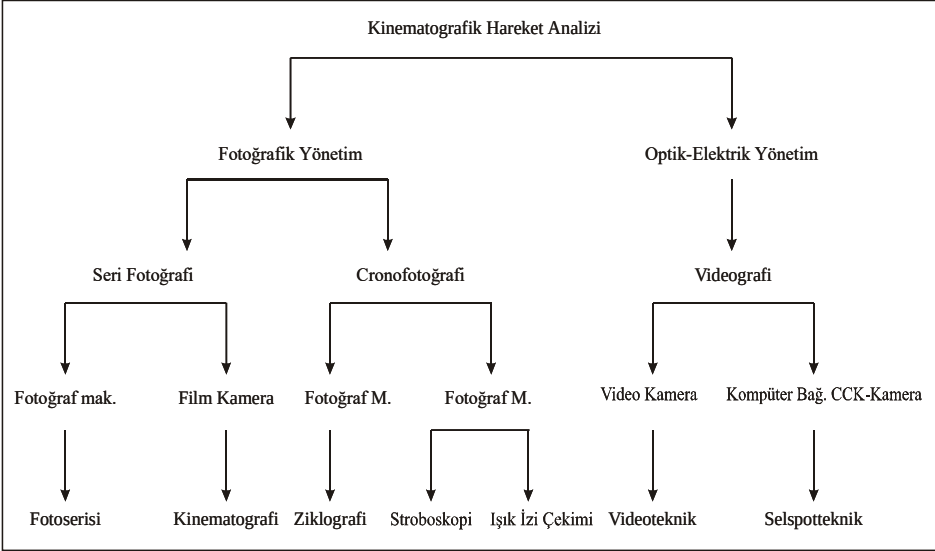
6 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

Şekil 5: Ziklografiye Örnek Görünüm (WILLIMCZIK/ROTH 1991,28).



Şekil 6 : Stroboskopiye Örnek Görünüm (a.g.e., 28).

Kinematografiye ait hareket analizi ile ilgili detaylı bilgi aşağıdaki Şekil 7’de gösterilmektedir.



Şekil 7: Kinematografik Hareket Analizine Ait Yöntemler WILLIMCZIK 1989, 40; KAYNAK: RÖTHIG/GRÖßING 1990, 45 ; Düzenleme: KALE, 1999).

hareket analizi, kimyasal maddelerle yapılan fotoğraf diye ifade edilen Fotoğrafik Yöntem ve foto-elektrik düzey üzerindeki görüntü içerikli Optik-Elektrik Yöntem

olmak üzere iki alt bölüme ayrılır. Fotoğrafik Yöntem ve Optik- Elektrik Yöntem de kendi aralarında alt bölümlere ayrılırlar. Fotoğrafik Yöntem, değişik foto materyal kullanarak moment fotoğraf yani seri fotoğraf ve aynı türden foto materyali kullanarak, birçok kez ışıklandırma adı altında Cronofotografi olmak üzere tekrar iki alt bölüme ayrılır . Bunlar da kendi aralarında yukarıdaki Şekilde görüldüğü gibi alt bölümlere ayrılırlar. Diğer yanda Optik- Elektrik Yöntem Videografi olmak üzere bir alt başlıktan oluşmaktadır. Videografi ise, Videokamera ve Kompüter Bağlantılı CCD – Kamera Yöntemlerinden oluşur. Bu Yöntemler de tekrar Videokamera, Manyetik Band Kayıt İçerikli Video Teknik ve Kompütür Bağlantılı Nesne Üzerinde Işıklı Kompüter Yöntem adı altındaki Selspot Teknikten oluşmaktadır. Serifotografi ve Cronofotografiye bir göz attığımızda; Serifotografinin Fotograf Makine ve Film Kamera olarak ikiye ayrıldığını, bunlarında Fotograf Makine Fotoserisi Fotograf ve Film Kamera ve Kinematografik Film Tekniği şeklinde sıralandığını görürüz. Cronofotografi ise, Fotograf Makinesi ve Ziklografi Yöntemlerine ayrılmaktadır. Son olarak Fotograf Makinası Yönteminde hareket fazlarının tespiti için Stroboskopi ve Işık İzi Çekimi sınıflaması karşımıza çıkmaktadır.

Yukarıda kullanılan yöntemlerin ışığı altında spor biyomekaniği; hareketlerin en iyi analizini yaparak, en üst hareket başarısına ulaşmayı hedefler. Spor Biyomekaniği örneğin, açı, kuvvet, hız, momentum vb. ilişkileri konu alır. Bu nedenle biyomekanik, mekanik ana bilim dalının bir alt disiplini olarak fizik, matematik ve antrenman bilgisinden faydalanmaktadır. Örneğin, okulöncesi çocuklarda fırlatma topu atmada en son başlangıç pozisyonunda topun yerden yüksekliği yaklaşık 1 metre olmalıdır. Bu fırlatma hareketinde çocuk, esasen sağ elini kullanıyor ise sağ bacak geride ve sol bacağa göre yaklaşık 45° derece olacak şekilde bir yerleşim göstermelidir. Sağ kalça eklemının açısı ise 50°- 60° derece arasında olmalıdır. Yine başlangıç evresinde destek ayağı önde, gövde ise dönüş hızı kazanabilmesi için atış yönünde olmalıdır. Bu hareket analizi ifadesi çocuklarda kullanılmamakla birlikte eğiticinin bu önemli noktayı bilmesi bakımından gereklidir. Buna göre; atış kolu gövdeye yaklaşık 90° derecelik bir açı yapmalıdır. Ön kol ile kol arasındaki açısal değer yine yaklaşık 90° derece olmalıdır. Bu hareket analizinin son evresinde el, top ile birlikte geri yöne alınarak atış hareketi uygulanmalıdır. Hareket biyomekaniğinin detaylı görevleri arasında HOCHMUTHS, bu konuda yedi tür görevin bulunduğunu belirtmektedir: (1) Basma, itme, atma ile ilgili sert zemin teması. (2) Elastik zeminde basma hareketi. (3) Uçuş evresinde dönme hareketi. (4) Ağırlık merkezi kuvvet etkisi mevcut olan sağlam ve elastik eksenli düzlemlerde dönüşler. (5) Suya atlamada ziklik hareketler. (6) Uçuş ve kayarak yapılan ön ve arka fazlarda ziklik hareketler. (7) Pedal çevirmede devamlı uygulanması gereken hareketler. Hareket Biyomekaniğinin bu görevleri aşağıdaki genel biyomekanik

8 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

prensipler ile birlikte uygulandığında hareketteki başarı daha da artmaktadır. Bu genel biyomekanik prensipler ya da ilkeler şunlardır:

- Hareketin uygulanmasından önce harekete başlama evresindeki optimal hızlanma yolu ilkesi.
- Harekete giriş sırasında hızlanma sürecindeki optimal eğim (Tendenz) ilkesi.
- Harekete başlamada başlangıç kuvveti ilkesi.
- Hareket üzerinde etken olan kısmi etkilerin zamansal koordinasyonu ilkesi.
- Hareketin uygulanmasında olumsuzluklar meydana getiren karşıt yönde etkileşim ilkesi.
- Hareketin dozunu azaltmadan hareketin devamını sağlayıcı uyarıyı devam ettirme ilkesi.

Yukarıda ifade edilen genel biyomekanik ilkeler doğrultusunda bir hareketin hangi başarı düzeyinde uygulandığını test etmede bir takım biyomekaniksel parametreler vardır. Biyomekanik analizler fiziksel sembolleri yani biyomekanik kriterleri ihtiva ederler. Örneğin, Parametre= sayısal değer x birim olarak formüle edilmektedir. Bu konuya ait bir örnek vermek gerekirse diyelim ki, okulöncesi çocuğun fırlatma topunu attığı mesafe 5 m. olsun. Buradaki beş, sayıyı, m ise metreyi sembolize etmektedir. Bilindiği gibi biyomekanik’ de hareketler genelde; (a) Bedenin bütün noktalarının paralel ya da bir eğri çizgisinde hareket ettiği translasyon hareket türü. Örneğin, çocuğun bisiklet sürmesi vb. (b) Bedenin bütün noktalarının eşit aralıklı mesafelerde belirli bir dönüş noktası etrafında hareket ettiği rotasyon hareket türü. Örneğin, okulöncesi çocuğunun takla hareketi şeklinde ifade edilen iki bölüme ayrılmaktadır. İşte bu hareketlere ait parametreler, ifade ve semboller Tablo I’ de gösterilmektedir: Bu Tablo’ da kinematik, zamansal ve dinamik parametreler, parametre sınıfı dahilinde ifade, sembol (birim) ve hareket örneklerinde ele alınmıştır. Bu ifade türünde; fizik- mekanik semboller kullanılarak özellikle temel ya da elementar hareket örneklerinden atmalar, koşmalar, atlamalar, kürek çekme vb. egzersiz formları yer almıştır. Bu hareket örneklerinin verilmesinin en önemli nedenlerinden bir tanesi ise , bunların temel hareket olmasıdır.

Tablo 1: Hareket Örneklerine Ait Biyomekanik Parametreler, İfade ve Birimleri (PREISS 1988, 55-75; KAYNAK: RÖTHIG/ GRÖßING 1990, 36).

<u>Parametre Sınıfı</u>	<u>İfade</u>	<u>Sembol</u>	<u>(Birim)</u>	<u>Hareket Örnekleri</u>
I. Kinematik Parametreler				
a. Translаторik	Uzunluk	S	(m)	Fırlatma topunu atmadaki en son adım uzunluğu
	Hız	V	(m/s)	Uzun atlamada başlama koşusu
	Hızlanma	A	(m/s ²)	Koşu başlangıcı hızlanması
b. Rotatorik	Yön/Duruş açısı	Q	(rad), (0)	Atmada atış açısı
	Açısal Hız	W	(1/s)	Buz pateninde Piroutteki dönüş
	Açısal Hızlanma	α	(1/s ²), (0s ²)	Koşu sonrası uzun atlama
II. Zamansal Parametreler				
	Zaman	t	(s)	10 metre koşuda bir adım süresi
	Frekans	f	(1/s)	Kürek çekme hareketinde kürek çekme sayısı
III. Dinamik Parametreler				
a. Translаторik	Kütle	m	(kg)	Fırlatma topu kütlesi
	İmpuls	p	(kg.m/s)	Uzun atlamada uçuş impulsu
	Kuvvet	F	(N)	Maksimal atma kuvveti
b. Rotatorik	Kütle Taş Momenti	I	(kgm ² /s)	Çocuğun farklı temel duruşlarında kütle taşıma momenti
	Dönüş impulsu	L	(kfm ² /s)	Taşımamoment
	Dönüş Momenti	M	(Nm)	Taşımamoment

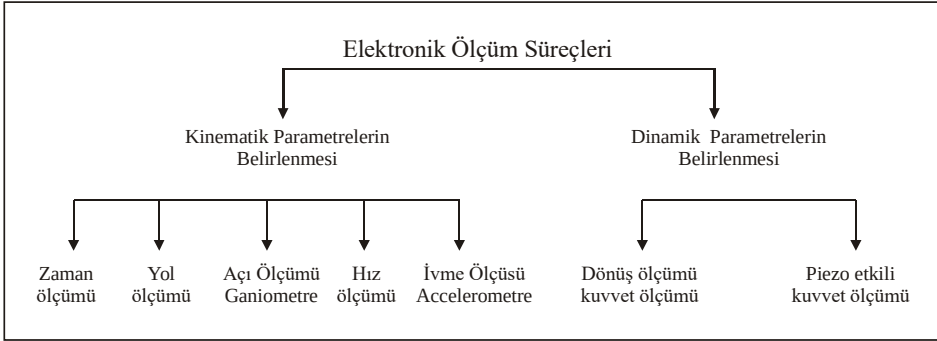
Çocuk açısından algılama ve hareketi daha kısa sürede başarmada en önemli mekanik kriterlerden bir tanesi hızdır. Hız = Yol/Zaman ilişkisinde birim zamanda katedilen mesafe olarak tanımlanır. Bir diğer ifade ile $V = S/t$ ve m/s olarak ölçülür. İvme (hızlanma) ise, $\Delta a = V(\text{hız değişikliği}) / t(\text{gerekli zaman})$ formülünde m/s² olarak ölçülür. Bu konuya ait dinamik parametreler ile ilgili formüller aşağıda gösterilmektedir :

Tablo II : Dinamik Parametreler ve Formülleri (RÖTHIG/GRÖßING 1990, 38-40)

Kütle	= Hacim (Volüm) x Kalınlık	[$m = V \cdot \sigma$ (kg)]
Kuvvet	= Kütle x Hızlanma (İvme)	[$F = M \cdot a$ (N)]
İmpuls	= Kütle x Hız	[$P = m \cdot v$ (kg.m/s)]
Taşıma Momenti	= Mesafe x Kütle	[$I = r^2 \cdot m$ (kg.m ²)]
Toplam Taşıma Momenti	=	[$I \text{ Toplam} = \sum r^2 \cdot i \cdot m_i$]
Dönüş Momenti	= Taşıma Momenti x Açısız Hızlanma	[$M = I \alpha$ (N.m)]
Dönüş İmpulsu	= Taşıma Momenti x Açısız Hız	[$L = I \cdot \omega$ (kg.m ² /s)]

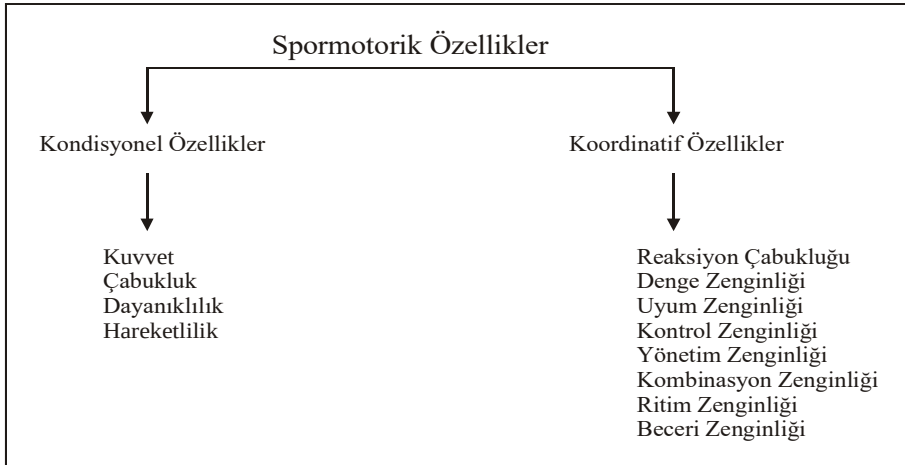
Biyomekanik ölçümlerde kinematik ve dinamik süreçler farklılıklar göstermektedir. Bu nedenle, kullanılan mekanik, elektronik ve optik yöntemler farklılıklar gösterirler. Mekanik ölçümlere örnek olarak, uzunluk kavramına yönelik ölçüm şeridi, zaman ölçümüne ait kronometre ya da kilogram ölçümü ile ilgili tartı veya kantar aletleri, mekanik tansiyometre elektronik ölçümlere ise fotosel veya elektronik tansiyometre örnek olarak verilebilir. Optik ölçüm ise, çıplak göz ile yapılan doğal bir ölçümdür. Elektronik ölçüm süreçlerine ait ölçüm türleri aşağıdaki Şekil 8’de ayrıntılı olarak gösterilmektedir.

Şekil 8’de görüldüğü gibi elektronik ölçüm süreçleri kinematik parametrelerin belirlenmesi ve dinamik parametrelerin belirlenmesi olmak üzere iki ana başlık altında ele alınmaktadır. Kinematik parametrelerin belirlenmesi zaman ölçümü, yol ölçümü, açı ölçümü, hız ölçümü ve ivme ölçümü olmak üzere ele alınır. Dinamik parametrelerin belirlenmesinde ise dönüş ölçümlü kuvvet ölçümü ve piezzo etkili kuvvet ölçümü olarak hareket oluşumunun biyomekaniksel açıdan meydana gelişi ve oluşum süreçleri baz alınarak incelenir.



Şekil 8: Elektronik Ölçüm Süreçlerine Ait Ölçüm Yöntemleri (RÖTHIG/GRÖßING 1990, 42).

Empirik- Analitik Bölümde insan motoruğu, enerjinin hazırlanması ile ilgili biyolojik olaylar ve hareket koordinasyonunu konu alır. Günümüzde esneklik, kavrama , yetenek, kuvvet, dayanıklılık, çabukluk, kondisyon ve koordinasyondan bahsedilmektedir. Bu tür özelliklerin gözleminde, genelde endüktif yaklaşımdan hareketle spormotorik testler kullanılmaktadır. Kullanılan bu spormotorik testler spormotorik özellikleri ölçmeye yönelik olmalıdır. Spormotorik özellikler, aslında bir havuz içerisinde yer alan özel ve genel olmak üzere ikiye ayrılırlar. Bu anlamda karşımıza kondisyonel ve koordinatif özellikler çıkmaktadır.

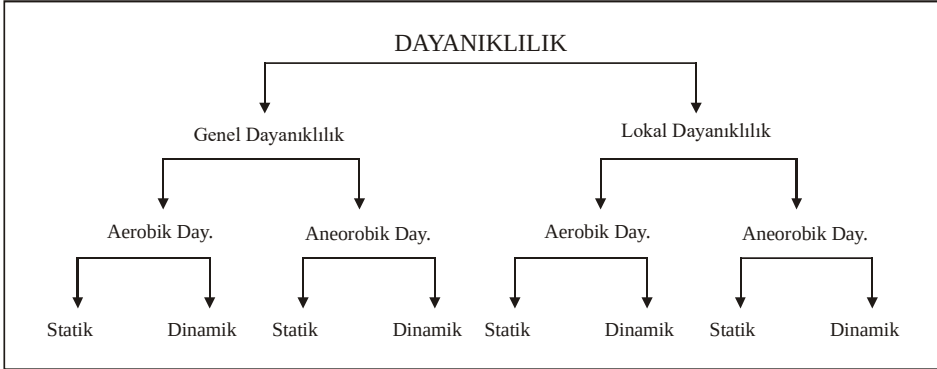


Şekil 9: Spormotorik Özelliklerin Sınıflamasına Ait Şematik Görünüm (KALE/HAZAR, 1999).

Yukarıdaki şekilde görülebileceği gibi kondisyonel özellikler genelde kuvvet, çabukluk, dayanıklılık vb. temel özellikleri kapsar. İnsanın temel özelliği olan kuvvet, statik kuvvet ve dinamik kuvvet olarak ele alınmaktadır. Statik kuvvet, izometrik kasılmada görülen kas kısalması olmaksızın meydana gelir (örneğin, çocuğun anne ve babası ile güreşmesi ya da merdivenlere tırmanma hareketine başlamadan önceki uzanma hareketi). Dinamik kuvvet formu ise izometrik ve

12 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

izotonik çalışmanın bir kombinasyonu şeklindedir. Dinamik kuvvetlerin karakteri; patlayıcı, çabuk ya da yavaş şekillerde ortaya çıkmaktadır. Dinamik maksimal kuvvetin % 80-90'ı submaksimal, % 70-80'i orta, % 50-70'i hafif, % 30-50'si düşük ve % 0.1- 30 arası ise eşik değerin altı kuvvet dozları olarak nitelendirilirler. Maksimal kuvvet üstü yani % 100 üzeri yüklenmeler supramaksimal kuvvet olarak adlandırılır. Supramaksimal kuvvete erişmede birey ek depodan da faydalanabilir. Çabukluk, reaksiyon çabukluğu (6 – 10 metre sprint koşusu), hareket çabukluğu (ziklik: 10 saniye mekik, sınav vb. azıklık: top oyunları vb.) ve kuvvet çabukluğu (ziklik: 10-metre sprint, çift ayak ile çömelme vb. azıklık: judo, taek- wondo, güreş vb.) olmak üzere üç bölümde ele alınır. Dayanıklılık, HOLLMANN' a göre; lokal ve genel dayanıklılık olmak üzere ikiye ayrılır: Yüklenme, vücuttaki toplam kasların 1/6' sını dan daha azına yapılır ise buna lokal dayanıklılık (örneğin, çocuklarda çömelip doğrulma ya da çocuğun bir ağırlığı iki eli ile yukarıya kaldırması), yine bu yüklenme 1/6 'sını dan daha fazlasına uygulanıyor ise (örneğin, çocuğun belirli bir mesafe koşması) buna da genel dayanıklılık adı verilmektedir.



Şekil 10: Dayanıklılık ve Alt Dallarına Ait Şematik Görünümü (HOLLMANN/ HETTINGER 1990, 304).

Kondisyonel özelliklerin son alt dalı hareketliliktir. Hareketlilik, bazı yazarlara göre (GROSSER/STARISCHKA/ZIMMERMANN);eklemlilik ya da bazılarına göre (HOLLMANN/HETTINGER); fleksibilite olarak ifade edilmektedir. Bu kavramlardan eklemlilik, eklemlerde meydana gelen istemli hareketlerin büyük bir açısal hareketlilik ile uygulanabilen yetenek olarak ifade edilmektedir. Fleksibilite ise, kas, kiriş ve ligamentlerin esnetme özelliği üzerinde daha kuvvetli olarak vurgulandığı bir ifade olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocuğun hareketliliği konusundaki genel özet, anatomik açıdan eklemlerin ulaşabilecekleri mümkün serbest hareketin sağlanabilmesi için kas, tendon ve bandların istenilen kuvvette elastik özelliklerin ve eklem fonksiyonlarının mevcut hareket programlarının intra ve kas içi koordinasyonlarının birlikte etkileri ile ortaya çıkmaktadır şeklinde kompleks özellikler halinde ifade edilmektedir.

Hareket bilgisi, geleneksel teorisinde genel ve özel hareketliliği birbirinden ayırmaktadır. Genel hareketlilik, tüm eklem sistemlerinde ortalama üzerinde iyi bir eklemliliğin hazırlanması şeklinde ele alınmaktadır. Tabii ki çocuktan çocuğa göre bu eklemlilik düzeyi farklılıklar gösterecektir. Özel eklemlilik ise, belirli hareket formuna yönelik esneklik ve eklem hareketlerine bağlıdır. Bir diğer sınıflamada eklemlilik, aktif eklemlilik ve pasif eklemlilik olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Aktif eklemlilik, eklemi istendik bir açılmaya götürür. Pasif eklemlilik ise, özel hareket uygulamaları ile örneğin, partner, belirli dozda kuvvet ve direnç vb. uygulamalarla ortaya çıkar. Pasif hareketliliğin değeri, çocuklarda aktif hareketlilikten daha yüksektir. Zira okulöncesi dönemde bulunan çocuk, esnekliğini optimal bir şekilde kendisi ayarlayamaz. Bundan ötürü çocuğun bir eş ya da eğitimcinin yardımı ile belirli oranlarda uygulayacağı eklemlilik hareketleri gelişimine çok olumlu katkılarda bulunacaktır. Hareket eğitimi, oyun eğitimi ve öğretimi içerisinde vazgeçilmez bir uygulamadır. Hareketliliğin ya da eklemliliğin biyolojik özelliklerine bir göz attığımızda aşağıdaki koşullara bağlı olduğunu görürüz:

Eklemilerin fonksiyonel ve serbestlik dereceleri. Kas ve bağların gerilim özellikleri. Kuvvet oluşturmada kas performans özelliği. Kas içi ve kaslar arası koordinasyon. Çocuklarda omurganın hareketliliği, kısmi hareket toplamı ve toplam 23 omurun elastisitesi yoluyla ortaya çıkmaktadır. OSOLIN'e göre; (HARRE 1986, 181; KAYNAK: RÖTHIG/GRÖßING 1990, 115) hareketlilik, örneğin, vücudun öne eğilmesinde omurga normal ölçüsünden gece istirahatından sonra -15 mm azalmaktadır. Öğleyin, saat 12.00'de 35 mm artmaktadır. 10° C derecelik bir ikamette -36 mm azalmaktadır. 20' dakikalık bir ısınma ya da yumuşatmaya yönelik bir uygulamadan sonra + 89 mm artmakta, 40°C'lik bir suda +78 mm artmakta ve yorgunluktan sonra ise -35 mm azalmaktadır. Bu ifadelerden anlaşılacağı üzere çocukların ve aynı zamanda yetişkinlerin en iyi hareketlilik uygulama zamanı öğle vakti saat 12.00 sularıdır. TITTEL'a göre omurganın hareketliliği, aşağıdaki Tablo III' de gösterilmektedir:

Bilindiği gibi bazı spor dallarına başlama yaşı örneğin, cimnastik için çok küçük yaşlarda olduğu ifade edilmektedir. Bu dönemlerde omurganın eğim ve gerilimine yönelik çok intensif hareketlilik antrenmanı olağanüstü gerim ve bükülme hareketleri ile bağlantılı uygulandığında, omurga normalden çok farklı anormal derecede bir hareketliliğe ulaşmaktadır.

TITTEL'a göre; zamanından çok erken ve aşırı dozda uygulanacak bu hareketlilik antrenmanlarının çocuğun ilerdeki yaş evrelerinde özellikle bel omurları bölgesinde osteochondrosis'e yol açacağı belirtilmektedir. Aşırı gerdirme ve çekme yönünde yapılacak uygulamalara ait egzersizler, göğüs kemiği ve omurga bölgesinde de benzer durumları ortaya çıkarabilmektedirler. Yeni geliştirilen modern hareket bilgisinde koordinatif özellikler ve öğrenme sürecinde yer alan kavramlardan faydalanma oldukça geniş yer tutmaktadır. Koordinatif özellikler nelerdir? Koordinatif özellikler kaç tanedir? Koordinatif özellikler öğrenme ve öğretmede hangi önem ve yere sahiptirler?

14 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

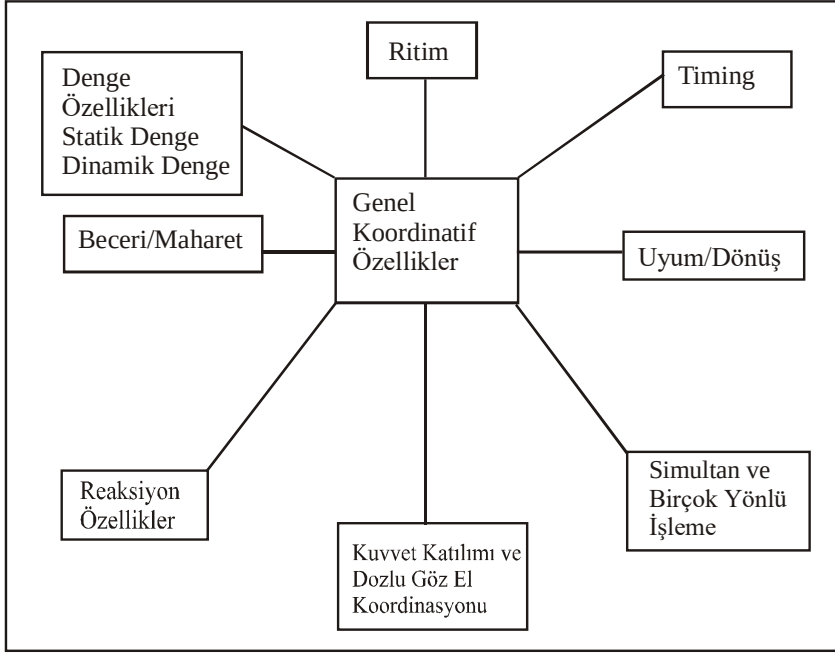
Tablo III: Omurganın Boyun, Gövde ve Bel Bölgelerine Ait Hareketlilik Oranları (TITTEL 1985, 139).

Hareket	Boyun Kısım (Baş eklemi değil)	Gövde Kısım	Bel Kısım
Bükülme	+++	++	+
Gerilme	+++	+	+++
Yana Eğilme	++	+++	++
Dönme	+++	++	-

- = Hiç hareketlilik yok
- +
- ++ = İyi düzeyde hareketlilik
- +++ = Çok iyi düzeyde hareketlilik

Bu özelliklerin sistematize edilmesi ve geliştirilmesi kondisyonel özelliklerden daha zor ve karışıktır. Uzun yıllar koordinatif özellikler karşılığında bu özelliklerle eş anlamlı olarak, motorik hareketlerin en çabuk ve önceden belirlenmiş amaçlara yönelik en uygun çözümü şeklinde ifade edilen beceri ya da maharet kullanılmıştır. Koordinatif özellikler, çocuğun önceden kestirebildiği ya da önceden kestiremediği, üzerinde tahminde bulunamadığı durumlardaki motorik aksiyonlara daha güvenli ve ekonomik olarak hükmetmesini ve oyunsal hareketleri daha çabuk öğrenmesini sağlar.

MEINEL/SCHNABEL, koordinatif becerileri hafıza, idrak, hareketlerin kognitif ve somatik düzen ve yönlendirilmesi şeklinde ele almışlardır. BLUME' un frenleme, ayrıştırma, denge, yönlendirme, ritim, reaksiyon ve dönüş özellikleri olmak üzere yedi ayrı alt ana başlıkta ele aldığı koordinatif özellikleri SCHNABEL, kontrol etme, adaptasyon ve motorik öğrenme olmak üzere üçe ayırmıştır. Şekil 11'de gösterildiği gibi koordinatif özellikler; işitsel ya da görsel bir uyarıcıya karşı mümkün olabildiğince çabuk cevap verebilme yeteneği olarak tanımlanan reaksiyon zenginliği, denge zenginliği, uyum zenginliği, kontrol zenginliği, yönelim zenginliği, kombinasyon zenginliği, ritim zenginliği ve beceri zenginliği olarak farklı alt bölümlere ayrılmaktadır. RIEDER ise, koordinatif özelliklerin sistematize edilmesi ile ilgili aşağıdaki şemayı vermektedir:



Şekil 11: Genel Koordinatif Özelliklerin Şematik Görünümü (RIEDER 1987, 75-101; KAYNAK: RÖTHIG/GRÖßING 1990, 95).

Yukarıdaki Şekilde ele alınan ve denge özelliği alt başlıklarında sıralanan dinamik dengeden dar alan üzerinde uygulanan denge, dönüşlü hareketlerde meydana gelen denge, yön ve hız değişimli denge ve dayanmasız adı verilen uçuş, salto, aşma (Überschlag) vb. hareketlerdeki denge fazı anlaşılmaktadır.

WILLIMCZIK ve ROTH'A göre; genel hareket bilgisinin empirik- analitik bölümü içerisinde yer alması gereken bir diğer alt disiplin de spormotorik testtir. Spormotorik test, standart koşullar altında cereyan eden bilimsel bir süreçtir. Bilimsellikten kasıt; spormotorik testin objektif, güvenilir ve geçerli olmasıdır. Bir çocuğun bireysel motorik özellikleri ve becerileri, ölçmede uygulanan ilgili test bataryası sonucunda, c-g-s sisteminden faydalanılarak kantitatif bir değer ile ifade edilir. Spormotorik testin kriterleri, esas kriterler ve yan kriterler olmak üzere iki bölüm halinde ele alınmaktadır. Esas kriterler; objektivite, reliabilite ve validite olmak üzere üç alt başlığa ayrılmaktadır. Bunlardan objektivite; kelime anlamı olarak tarafsızlık ve bağımsızlık demektir. Eğer bir spormotorik test, farklı kişiler tarafından aynı denekler üzerinde uygulandığında aynı ya da birbirine yakın değerler elde ediliyorsa bu test objektiftir denilir. Objektivite, uygulama objektivitesi, değerlendirme objektivitesi ve yorum objektivitesi olmak üzere üçe ayrılır. Uygulama objektivitesi; farklı araştırmacılar tarafından uygulanan aynı test sonunda deneklerden elde edilen değerlerin birbirlerine yakın ya da eşit olması

16 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

durumdur. Değerlendirme objektivitesi; elde edilen ham verilerin standart sapma hata paylarında en az orana inmek kaydıyla objektif yöntemlerle değerlendirilmesidir. Yorum objektivitesi ise, değerlendirme objektivitesi aşamasından sonra elde edilen sonuçların ilgili kuruluşlar, enstitüler ya da ilgili bilim adamlarınca aynı şekilde yorumlanması ve açıklanmasıdır. Spormotorik testte esas kriterlere ait reliabilite güvenirlik anlamında kullanılmaktadır. Reliabilite, bir spormotorik testin t

ekrarında elde edilen sonuçların çok yakın ya da aynı çıkması halidir. Bir başka ifade ile tekrarı sonrasında sonuçlar çok yakın ya da aynı ise, bir özellik ya da beceriyi ölçmek için uygulanmış olan spormotorik test güvenilir olarak kabul edilir. Reliabiliteyi ölçmek için farklı test yöntemleri bulunmaktadır. Bunlar; paralel test, re test ve test yarılama yöntemleridir. Paralel testte, deneklere birbiri ardı sıra iki test uygulanır ve her iki testte elde edilen sonuçlar birbirleri ile korrele edilirler. Re testte ise, bir denek gurubunda uygulanmış olan bir test aynı kalmak ve değişmemek kaydı ile belirli bir zaman aralığında yaklaşık 14 gün sonra tekrar uygulanır. Bu tekrar uygulama sonucunda elde edilen veriler önceki test sonuçları ile karşılaştırılır. Reliabilitenin son yöntemi olan test yarılamada ise özellikle istasyonlardan ya da birkaç test bataryasından oluşan bir spormotorik test deneklere yalnızca bir kez uygulanır. Daha sonra test istasyonları ya da test bataryaları iki eşit bölüme ayrılarak, her bölümden elde edilen sonuçlar birbirleri ile karşılaştırılırlar. Spormotorik testte bir diğer esas kriter olan validite, geçerlilik anlamında kullanılmaktadır. Yüksek objektivite ve yüksek reliabilite , yüksek validiteyi ortaya koyar. Bir başka ifade ile, yüksek validite, yüksek objektivite ve yüksek reliabilite sonucuna götürür. Aşağıdaki Tablo, validiteye ait sınıflamada genel geçerliliğin derecesini tayin eder. Bunu belirlemek için istatistik temele oturmuş testte korelasyon değerleri dikkate alınmalıdır.

Tablo IV: Korelasyon Katsayısı Değerleri ve Anlamları (RÖTHIG/ GRÖßING 1990, 116).

Korelasyon Değerler	Anlamı
± 0	= hiçbir bağıntı
± 1	= tam korelasyon
- 1	= ters yönde tam korelasyon
0.7 – 1.0	= yüksek korelasyon
0.4 – 0.7	= orta korelasyon
-0.4	= düşük korelasyon

Yan kriterler, ekonomi, normlama, utilite, karşılaştırma, zorluk derecesi ve kuvvet ayrılığı prensiplerinden oluşmaktadır. Bir spor motorik test kavramında esas kriterler ne kadar önemli ise, yan kriterlerde o denli önemlidir. Yan kriterleri meydana getiren toplam bu altı prensipten ekonomi, bir testini uygulanmasında sürenin en optimal şekilde kullanılmasını sağlar . Başka bir ifade ile en az emek, en az malzeme ve en az insan gücü ile mümkün olan en kısa sürede en fazla deneğin teste tabi tutulması; bir spor motorik testin ekonomik olduğunu gösterir. Normlama ise testin belirli norm değerlerine göre uygulanması ve bu doğrultuda sonuç alınmasıdır. Utilite'den kasıt testin bir ihtiyacı karşılayıp, yarar sağlamasıdır. Karşılaştırma, bir spor motorik test sonucunda elde edilen değerlerin o teste ait norm değerleri ile sağlamlasının yapılmasıdır. Bunlardan ayrı olarak bir spormotorik testin uygulanacağı grup ortalaması ve grubu oluşturan bireylerin farklılıkları da zorluk derecesi ve kuvvet ayrılığı prensipleri olarak ifade edilmektedir. Fonksiyonel bölümde ise BUYTENDIJK, insan varlığını duruş ve hareketlerin birbirlerine bağlandığı bir zincirler sistemi olarak ifade etmektedir. Duruş ve hareketler, fonksiyonel açıdan üç grupta ele alınırlar.

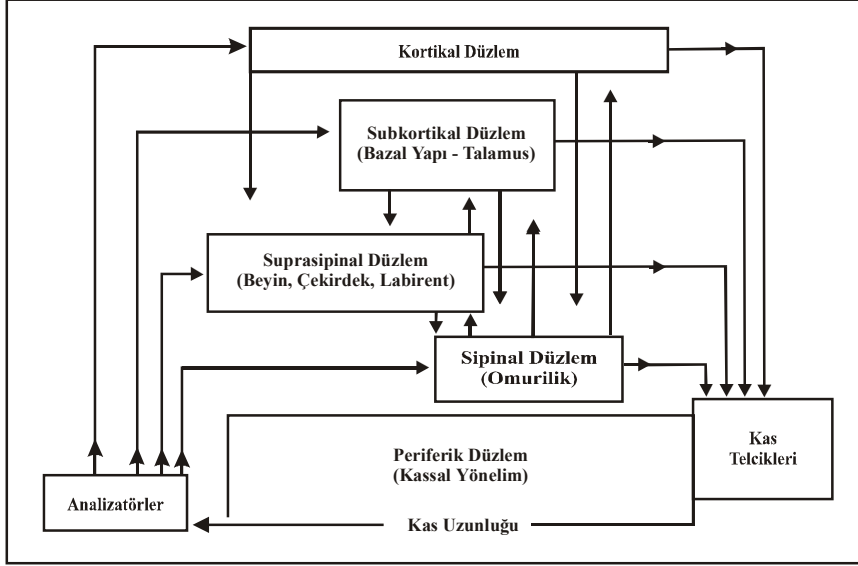
Bu sınıflama esasına göre; birinci grupta sportif hareketler, ikinci grupta sportif amaca yönelik olmayan hareketler ve üçüncü grupta representatif hareketler yer almaktadır. Bu anlamda hareket evreleri, hazırlık, esas ve son faz olmak üzere üç ana alt bölüme ayrılmaktadır. Yukarıda ifade edilen bu sınıflama esasları içerisinde, bu hareket fazlarının önceden istenilen ve daha önce belirlenmiş amaç ya da hedeflere ulaşım sağlanmadığı bilim adamlarınca da farklı uygulamalar halinde kabul edilen TOTE-Birim sisteminde değerlendirilmektedir. TOTE- Birim uygulamasının ifade ettiği anlam şudur: Önceden belirlenmiş hedeflere yönelik bir test hazırlanır (T: Test). Hedeflere ulaşım sağlanmadığını kontrol etmek için önceden hazırlanmış olan ve büyük bir olasılıkla spormotorik kriterlere göre düşünülmüş bu test bir operasyon ile uygulama safhasına sokulur ve uygulanır (O: Operation). Uygulanmış olan spormotorik test sonuçlarının olumsuz ya da istenilen şekilde olmaması halinde, önceden belirlenmiş ve arzu edilen hedeflere ulaşabilmek amacı ile tekrar yeni bir test hazırlanır ve uygulanır (T: Test). İstenilen sonuç ya da sonuçlar elde edilmeye kadar belirli ölçüler içerisinde testin uygulanmasına devam edilir ve istenilen sonuç elde edildiğinde testten çıkılır (E: Exit).

1.2 Hareket Eğitiminde Anatomik ve Fizyolojik Alanlar

İnsan motoruğu sibernetik açıdan kendi kendini regüle eden bir geri beslemeli sisteme sahiptir. Bu geri dönüşümlü sistemde, çevre ya da organizmadan bilgiler afferent sensorik sinir sistemi yoluyla merkezi sinir sistemine duruştaki fonksiyonel mekanizmanın ekstra pramidal motorik sistem yoluyla icra edildiği bilinmektedir. İsim benzerlikleri olmasına rağmen ekstra pramidal motorik sistemin sinir ileti yolları pramidal yol üzerinden fonksiyonelleştirilmezler. Amaca yönelik hareketler ise büyük beyin loblarından yani pramidal yol üzerinden yönlendirilirler. Bu piramidal yollar kortikal düzlem, subkortikal düzlem (bazal yapı -talamus-) supresipinal düzlem (beyin,

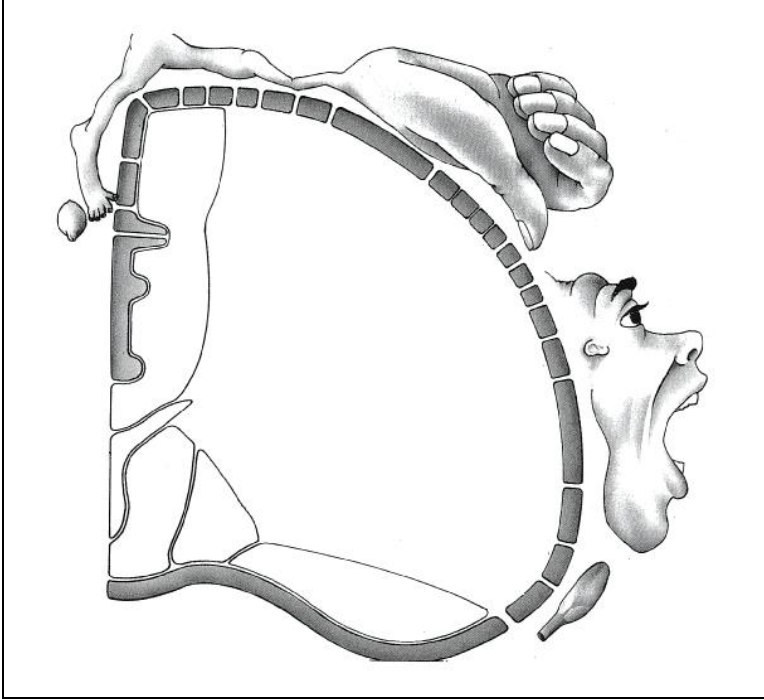
18 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

çekirdek, labirent), spinal düzlem (omurilik, periferik düzlem (kassal yönelim), analizatörler, kas telcikleri ve kas uzunlukları, motor korteks-piramidal yolların şematize edilmesi karmaşık bir sistem olduğu görülse bile en ufak bir algılma olayı bu tür bir karmaşık bir sisteme ihtiyaç duymaktadır.



Şekil 12: Motor Korteks ve Piramidal Yolların Şematize Edilmesi İle İlgili Görünüm (HOTZ/ WEINECK 1988, 20).

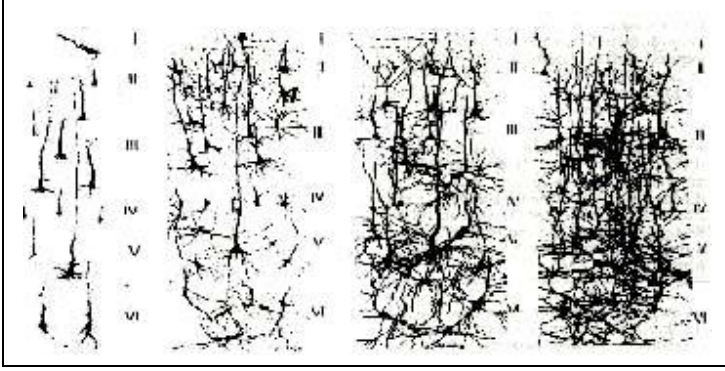
Aynı şekilde kas sisteminin farklı katılımları ile ilgili tomografik görünümüne ait tüm sensomotorik alanlar aşağıda Şekil 13'te gösterilmektedir.



Şekil 13 : Motorik Hareketlerin Beyin Bölgesinde Kapsadıkları Merkezi Alanlar ve Oranları (PENFIELD/ RASMUSSEN 1961, o. S.)

Motor korteks hareketin öğrenilebilmesi için iki önemli durumu gündeme getirmektedir. Bunlar şunlardır: (1) Aksiyon: Burada korteks, merkezden yönetilen istek içi programlar için bir hareket noktasıdır. Örneğin, badminton da servisin yüksek olarak kullanılmak istenmesi durumunda bununla ilgili hareket zinciri oluşturulması. (2) Reaksiyon ve Kontrol : Motorik korteks, sensorik girdi (input) ve motorik çıktı (output) ile ilgili istemli hareketlerin düzeltilmesi (korrektur) ve kontrolünde önemli bir rol oynamaktadır.

Yapılan elektroansefalografik araştırmalar ve incelemeler sonucunda spora yeni başlayanlarda, performans sporcularında (elit düzey sporcular) ve şampiyon olanlarda vücudun belirli bölgelerindeki elektrot bağlantıları dikkat çekmektedir. Aşağıda Şekil 14’de farklı kategorilerde yer alan sporculardan elde edilen bu bulgulara ait kalite farklılıkları gösterilmektedir.



Şekil 14: Farklı Kategorilerdeki Sporcularda Artan Performans Özelliğine Bağlı Beyin Loplarındaki Hareket Uyarımına Ait Konsantrasyon Merkezlerini Gösteren Elektroansefelografik Araştırmalar (SOLOGUP; KAYNAK: HOTZ/ WEINECK 1988, 41).

1.2.1 Hareket Öğreniminde Hafıza ve Oluşumu

Birçok yazarın belirttiğine göre; hafızanın oluşması ve bununla ilgili hareketin öğrenilmesi, sinirsel metabolizma olaylarına bağlı olup, kodlanmış informasyonlar sonucunda membran-synaps değişimlerini ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle hareketin öğrenilmesi ve icra edilmesi sinaptik bağlantılı performans düzeyi şeklinde ifade edilmektedir. Ancak, öğrenme sürecindeki sinirsel metabolizma olaylarının çok yönlülüğü ve detayları henüz tam anlamıyla tanımlanmamıştır. Bu konuda bilinen; bir hareketin öğrenilmesi esnasında her bir beyin hücresinin bir saniye içerisinde yaklaşık 15 000 protein molekülünü devreye soktuğudur (KUGLER 1981, 5-9). Teorik olarak hafızanın oluşumunda anatomik yapı biyolojik olayların sinaptik değişimi yoluyla organize edilmektedir. Bilgilerin özel davranış modifikasyonları oluşturmasında protein moleküllerinin izole edilmesi ve protein sentez üretimi ön planda yer almaktadır. Bu nedenle bu konuda UNGAR (1973, 317) tarafından belirtilen, izole ve sentez yoluyla üretilen "Scotophobin" türü protein önemli bir biyokimyasal madde olarak kabul edilmektedir. Hareket öğreniminde kısa süreli ve uzun süreli hafıza türlerinden söz edilmektedir. Kısa süreli hafıza saniye hafızası olarak bilinmektedir. Kısa süreli hafızadan özellikle biyoelektrik iletişim olaylarının sorumlu olduğu bilinmektedir. SINZ (1977, 204)' e göre; öğrenmeye yönelik bir informasyonun nöro-kimyasal reaksiyonlarla buluşması, 500 milisaniyelik bir süreyi gerektirmektedir. Bu nöro-kimyasal reaksiyonlarla buluşma olayı, perikarional bölgede (genleri çevreleyen bölge) protein moleküllerinin yapılmaya başlanması süreci olarak kabul edilmektedir. Proteinlerin oluşması ile ilgili kimyasal yapı, büyük olasılıkla membran ve bu konuya katılan modülatörlerin elektro- fizyolojik süreçlerin kombinasyonuna

bağlıdır. Protein molekülünün yapılanması dakikadan güne kadar belirli bir süreye ihtiyaç duymaktadır. Bu süre, hareketin veya olayın başlamasıyla bir protein molekülünün tamamıyla meydana gelebilmesi arasında geçen zamandır. Uzun süreli hafıza, sentez edilmiş (yapılanmış) protein molekülü iletimi membranın belirli bir yerinde ve lipit yapısına bağlanması ile ilgilidir. Hafızanın oluşumu ve hafızanın oluşum evreleri, selüler- moleküler regülasyon mekanizmaları ile nörolojik ileti ağındaki olayların birbirleri ile olan etkileşimlerinin bir sonucudur. Bu açılardan bakıldığında; hafızayı kuvvetlendiren mekanizmanın özel alanlarda hafıza oluşumu ve öğrenme süreci üzerinde etkili sinir sistemi ile ilgili belirli hormonlar bulunmaktadır. Sinir sistemi ile ilgili bu hormonlara nöro hormonlar adı verilmektedir. Nöro hormonlar, hafıza süreci üzerinde ya kuvvetlendirici ya da önleyici şekilde etki ederler. Kuvvetlendirici yönde yapılan etki, halk arasında “hafızası kuvvetli” şeklinde ifade edilmektedir. Önleyici hafıza yönünde yapılan etki ise, yine insanlar arasında “hafızam zayıf” ya da “zayıf hafızası var” şeklinde açıklanmaktadır. Hafızanın kuvvetlenmesi, ön hipofiz bölgesinde bulunan peptidlerin etkisinden kaynaklanmaktadır. Peptidler, unutkanlığa karşı bir bariyer görevi görmektedirler. Ancak peptidler arasında da farklılıklar bulunmaktadır. Bazı peptidler, saatlerce (örneğin, ACTH), bazıları günlerce (örneğin, DS 1-15), bazıları da haftalarca (örneğin, vazopressinler) hafızanın kalıcı olmasını sağlarlar. İfade edilen bu nöro hormonların eksik kalması ya da yeterli olmaması halinde öğrenme performansı gerilemektedir. Bir başka açıdan öğrenme sürecinde meydana gelen dikkat ve konsantrasyon protein sentezi üzerindeki akıcı reaksiyona etki etmektedir. Öğrenciler ya da insanlar arasındaki hafıza ve öğrenme yeteneğindeki farklılıklar büyük bir olasılıkla bu kimyasal maddelerin oranı ve farklı sentez performansına bağlı bulunmaktadır. Bilgi alımı ve seleksiyon mekanizmaları konusunda insanlarda maksimal bilgi kapasitesi kavramından bahsedilmektedir. Buna göre; bazı duyu organları ve basınç, ağrı, sıcaklık ve soğukluk vb. türünden algılamalara ait bit/s cinsinden bilgi kapasitesi aşağıdaki Tablo V’ de gösterilmektedir.

Tablo V : İnsanlarda Bit/s Cinsinden Maksimal Bilgi Kapasitesi (VOSIUS 1980, 223 ; Düzenleme: KALE 1995).

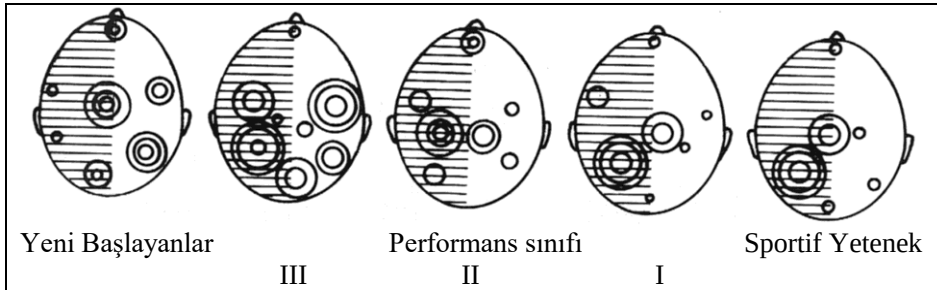
Duyu Organları	Reseptör Sayısı	Sinir Telcikleri Sayısı	Maksimal Bilgi Kapasitesi
Göz	1.3×10^8	2×10^6	2×10^8 bit/s
Kulak	2.4×10^4	2×10^4	4×10^4 bit/s
Burun	10^7	2×10^3	10^2 bit/s
Dil	10^7	2×10^3	10^1 bit/s
<u>Dokunma</u>			
Basınç	5×10^5	10^4	10^5 bit/s
Sıcaklık	3.5×10^4	10^5	10^3 bit/s
Soğukluk	2.5×10^5	10^5	10^3 bit/s

22 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

Yukarıdaki Tablo V'den de görüldüğü gibi 10 bit/s üzerindeki bilgi kapasitesi genelde normal insan organizmasının farklı modellerde ele alınmasını şart koşmaktadır. Alınan bilgi formasyonunun bilinçli bir şekilde merkezi sinir sisteminde incelenmesi 50 (-100) bit/s değerinde vuku bulurken, bilinç altı bilgi işleme ise yaklaşık 10^4 bit/s birim değerinde meydana gelmektedir. İşlenen bilgilerin motorik çıkış değerleri yaklaşık 10^7 bit/s şeklinde meydana gelmektedir. Farklı bir ifade ile 10^9 bit / s üzerindeki duyu organlarının alıcı reseptörlerindeki bilgi kapasitesi merkezi sinir sistemini kilitlemektedir.

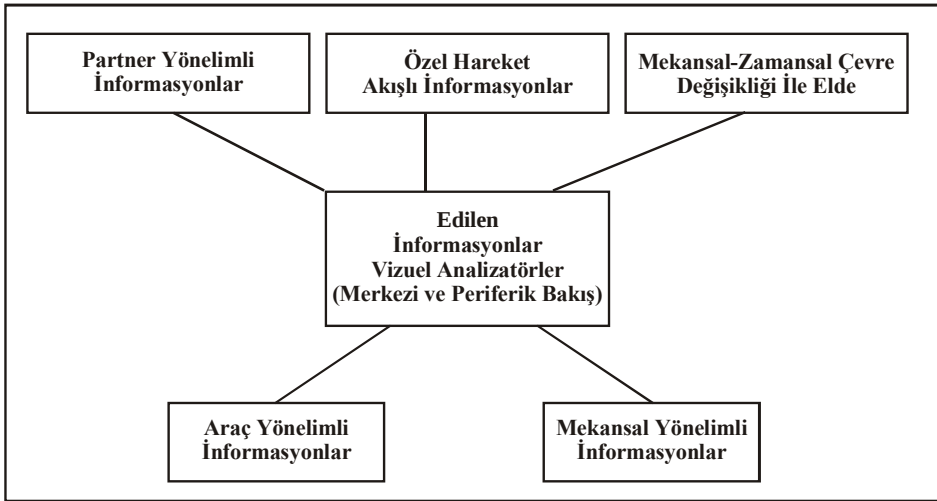
1.2.2. Bilgi Sistemleri

Genel olarak öğrenme impulsu (uyaranı) ne kadar etkili, kuvvetli ve ne kadar uzun süreli ise öğrenme sürecine ilişkin idrak ya da algılama o denli büyük olur. Aynı şekilde hafızanın lokalize edilmesinde yani uzun süreli hafıza depolanmasında beynin farklı bölgeleri farklı uyarılara paralel olarak bir depo görevi görürler. Örneğin, görsel (vizuel) ya da işitsel (akustik) sensorik bilgilerin depolandığı bölgeler temporal, parietal ve oksipital beyin loblarıdır. Öğrenme süreci ile ilgili bedensel gelişim, neslin gelişimi anlamına gelen “Phylogenese” kavramının karşısında bireysel gelişim “Ontogenese” kavramı ile açıklanmaktadır. Özellikle motorik ontogenese açısından aşağıdaki şekilde görülebileceği gibi, bireyin özellikle çocuklarda en hızlı gelişim gösteren organı beyin ve merkezi sinir sistemidir. Diğer bir ifade ile çocuğun diğer bedensel organları ve genel gelişimi ile beyin ve sinir sistemi eşit düzeyde aynı ya da yaklaşık hızlarla gelişim göstermemektedir. Bu farklılıktan dolayı özellikle sekiz yaş okulöncesi çağıdaki hareket eğitimi çok detaylı ve en estetik formda (fein motorik) olamamaktadır. O nedenle, genel olarak bu evrelerde hareketler, kaba form (grob form) ve çocuğun tecrübe sahibi olmasından sonra estetik forma (fein form) yönelik olarak uygulanmalıdır. Bireyin doğumda 0 yüzde olarak kabul edilen bu farklı organ gelişimi yaklaşık 20 yaş civarında % 100'lük bir değer ifade etmektedir.



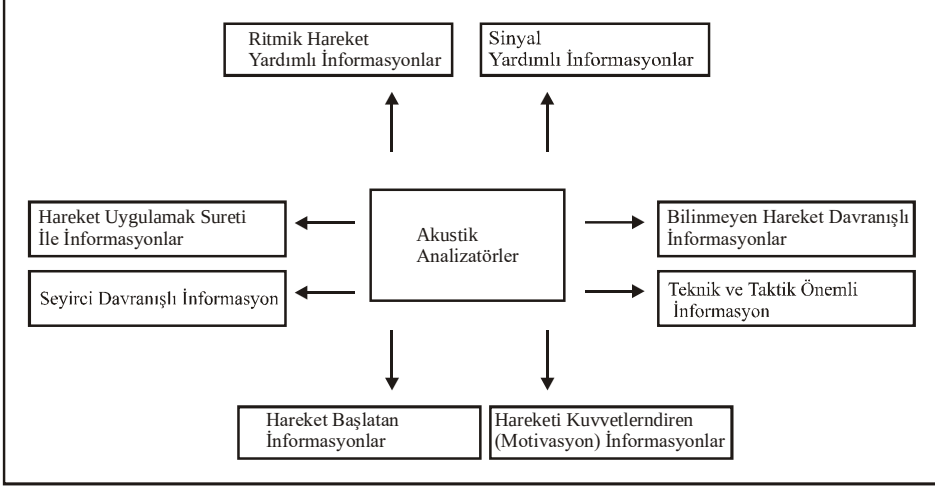
Şekil 15 : Elektroansefelografik Verilere Dayalı Farklı Sportif Performanslara Dayalı Şematik Görünüm (SCAMMON 1930, o. S.; SOLOGUB 1975 o. S.; KAYNAK: HOTZ et al. 1988, 40, 27).

Yukarıdaki Şekil 15’de görülebilecek bir başka önemli nokta ise, baş-beyin bölgelerine ait doku ve hücre gelişimlerinin %100, sinir sistemine ait doku ve hücre gelişimlerinin ise % 200 oranlarında artan yönde bir değişim kaydettiği dönemin 10-12 yaşlar arasında olduğu bilim adamlarınca da kabul edilmektedir. Bu nedenden ötürüdür ki, bu 10-12 yaş grubu en iyi taklit hareket öğreniminin uygulanabileceği dönemdir. Artık günümüzde bir hareketin öğretilmesi ya da öğrenilmesi esnasında hareket becerisine sahip olabilme başarısı konusunda bir takım bilgi sistemlerinden bahsedilmektedir. Bu sistemlerde beş tür analizatör bulunmaktadır: (1)Vizuel analizatörler: Görme ile ilgili duyumlardan sorumludurlar ve göz sinirlerinde bulunurlar. (2) Akustik analizatörler: İşitme ile ilgili algılamaları yönlendirirler ve kulakta lokalize edilmişlerdir. (3) Taktıl analizatörler: Dokunma ve basınç değişiklikleri ile ilgili uyarıları alırlar. Deride bulunurlar. (4) Vestibüler analizatörler: Denge ve vücudun duruş değişiklikleri ile ilgili durumlarda devreye girerler. İç kulakta lokalize edilmişlerdir. (5) Kinestetik Analizatörler: Kas eklem ve kırışlerde meydana gelen kısılma, uzama ya da değişiklikleri algırlar. İnsan kas, eklem ve kırışlerinde bulunurlar. Yukarıda da ifade edildiği üzere vizuel analizatörler gözde, akustik analizatörler kulakta, taktıl analizatörler deride, vestibüler analizatörler iç kulak labirentlerinde ve kinestetik analizatörler ise kas, eklem ve kırışlerde bulunurlar.

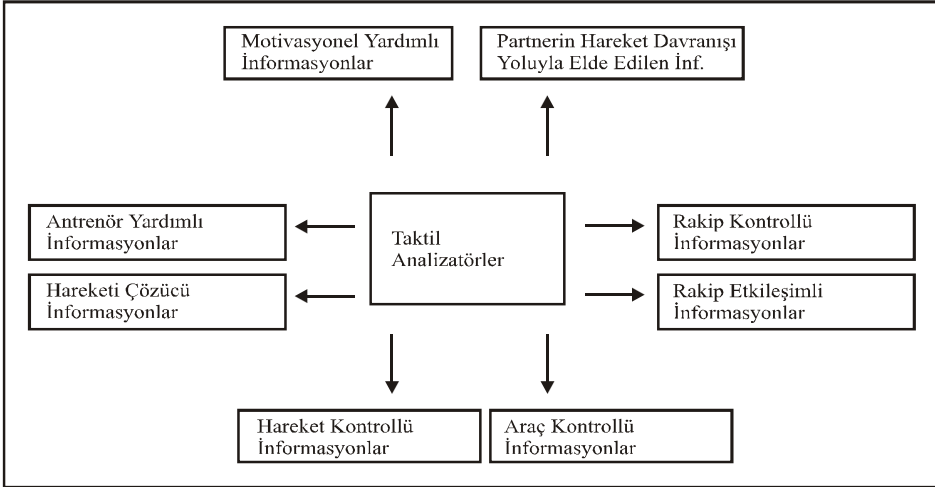


Şekil 16 a : Bilgi Sistemleri İçerisinde Bilgi Tür ve Aşamaları (KAYNAK: HOTZ/ WEINECK 1988, 64-68; Düzenleme: KALE 1995).

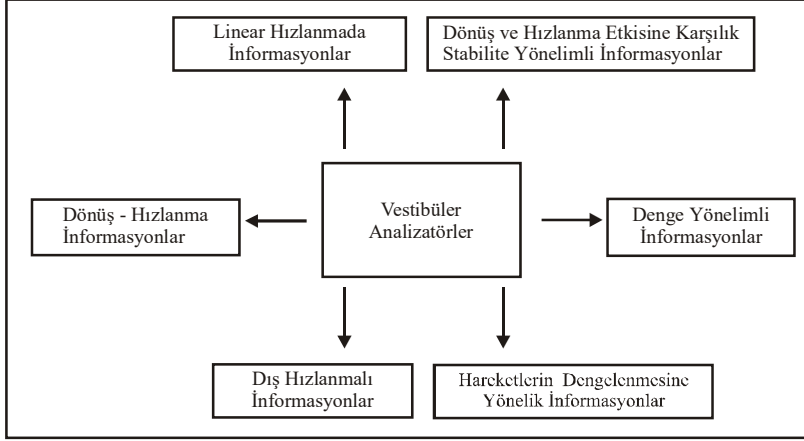
24 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi



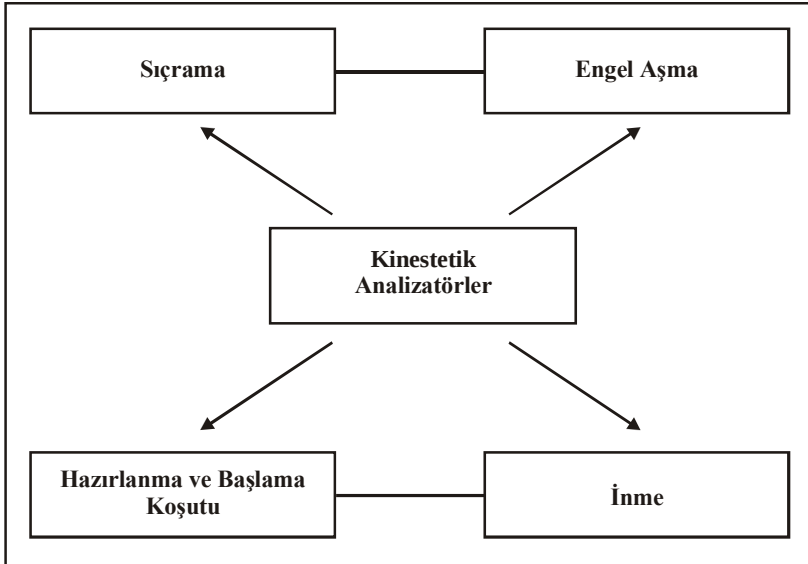
Şekil 16 b: Akustik Analizatörlerin Bireysel Karar ve Uygulama Sürecine Yönelik Örnekleme (a.g.e., 65).



Şekil 16 c: Taktik Analizatörlerin Bireysel Hareket Biçimlendirilmesine Yönelik Örnekleme (a.g.e., 66).



Şekil 16 d: Mekan ve Zaman Yönelimli Dinamik ve Statik Katılıma Ait Vestibüler Analizatör Örnekleri (a.g.e., 67).



Şekil 16 e: Yüksek Atlama Örneğinde Kinestetik Analizatör Örnekleri (a.g.e., 68).

2 Okulöncesi Dönemde Genel Gelişim

İnsanoğlunun gelişimini etkileyen en önemli faktör anne ve babasından hatta daha önceki kuşaklardan kendisine intikal eden genetik yapıdır. Sağlıklı bir genetik yapıya sahip olan çocuklarda gelişim de sağlıklı olur. İnsan vücudunda yaklaşık 100 000 gen bulunmaktadır. Çocuğun genetik yapısı döllenme anında belirlenir ve bu yapı onun hayatı boyunca yaşantısını büyük oranda etki altına alır. Çocukların biyomotor gelişimleri üzerinde karar verebilme; onların bulunduğu yaşlarda yapmaları gereken hareketlerin test edilmesi ile ancak mümkün olur. Çocuğun bulunduğu her yaş, hatta ayda yapması gereken bir takım hareketler vardır. Refleks olarak ta belirtilen bu hareketlerin uygulanması ile çocuk gelişimi üzerinde bir fikir sahibi olunur. Diğer bir ifade ile çocuk, motorik performansını bu hareketleri ile ifade etmektedir.

Motorik hareketlerin sınıflandırılması ile ilgili olarak gelişim psikolojisinde farklı yazarlara göre 20 nin üzerinde sınıflama mevcuttur. Ancak bu sınıflamalardan üç tanesi şu şekilde yer almaktadır. **(a) genel ve özel motorik beceriler:** çocuğun temel elementar hareketler için kullandığı büyük kas grubunu ilgilendiren becerilerdir. Örneğin; koşma, yürüme, yuvarlanma, dinamik denge vb. **(b) lokomotor- stabil ve manipülatif beceriler:** burada yer alan lokomotor becerilerle ilgili hareketler çocuğun beden ya da beden noktaları sabit kalmak sureti ile yer değiştirmesi ile ilgili hareketlerdir. Örneğin, emekleme, sürünme gibi. Stabilitate ile ilgili hareketlere daha çok dinamik denge ile ilgili öne takla, sandalye üzerinde durma vb. hareketler örnek verilebilir. Manipülatif beceriler ise el ve kol ile ilgili becerilerdir. Okul öncesi dönemde yer alan çocuğun manipülatif becerisine en güzel örnek çocuğun palmar refleks hareketidir **(c) Piaget' e göre sensomotorik gelişim:** Piaget' e göre; sensomotorik gelişim 5 basamakta ele alınmaktadır. Bu basamaklar şunlardır:

- **Birinci- ikinci basamak:** çocuğun ilk iki yılını kapsayan sensomotorik periyotta çocuk, sembolik oyunlar oynar ve henüz kavramsal olmayan düşünce tarzı geliştirir.
- **İkinci basamak:** görüntüye dayalı ya da görsel düşünce 4 ile 7 yaşlar arasında vuku bulmaktadır.
- **Üçüncü basamak:** 7 yaştan itibaren çocuk, bir problemi çözmede farklı ilişkiler kurabilir ve iç dünyası ile dış dünyadaki sembolleri değerlendirir.
- **Beşinci basamak:** son beşinci basamak, formel düşüncenin işlenmesi adını alır ve bu aşama 11/ 12 yaşlardan itibaren gelişmektedir. Çocuğun düşüncesi bu yaşlarda teorik düşünce sistematığı formunda olmaktadır (ZIMMER 1996, 11-21).

Kognitif ya da zihinsel gelişim, 2- 10 yaşları arasında kısa süreli hafıza açısından büyük ilerleme gösterir. Bu kısa süreli bellek, en üst sınırına ilkökul devrelerinde ulaşmaktadır. Bu üst bellek sınırını belirlemede sayı tekrar testleri önemli yer tutmaktadır. Bu testler yetişkinlerin üst bellek sınırını belirlemede de kullanılır. Yetişkin bir insan bile genelde 6-7 den fazla sayıyı tekrarlayamaz. Bu zihinsel gelişim evreleri ve tekrar sayıları aşağıdaki tablo VI da gösterilmektedir. Bu test, SIMON/ MERRIL tarafından geliştirilmiştir.

Tablo VI: Yaşlara Göre Kısa Süreli Hafıza Testinde Tekrar Edilen Sayı Miktarı (PARS et al. 1970, 54).

Yaş (Yıl)	Tekrar edilen sayı adedi
2.5	2
3	3
4.5	4
7	5
10	6

Tablo VI ya göre 2.5 yaşlarda arka arkaya söylenilen iki sayı tekrarlanabilirken, bu oran 4.5 yaşta yüzde yüz bir artış göstererek 4 sayıya ulaşmaktadır. 7 yaşlarda ise 4 yaşa göre% 25 lik bir artış göstererek, arka arkaya 5 adet sayı tekrar edilebilmektedir. Yetişkinlerin arka arkaya söylenilen sayılardan 6-7 sini tekrar edebildikleri göz önüne alındığında, 7 yaş için bu oran mükemmel bir hafıza performansını ortaya koymaktadır.

Diğer yandan, çocuğun sosyal gelişiminin hızlı bir artış gösterdiği dönem 2- 6 yaşlar arası döneme rastlamaktadır. Bu dönem çocuğunun diğer çocuklarla beraber bir arada bulunması çocuğun sosyal gelişimi açısından önemlidir. Bu dönemde çocuk, diğer çocuklarla birlikte olmaktan zevk duyar. 4 yaşlarındaki çocuk, 2-3 kişilik gruplar ile oyun oynamayı sever. 5-6 yaşlarında bu oyun grupları biraz daha genişleyebilir. Ancak oyun süresi kısadır. Bu yaşlarda çocukların oynadıkları oyunlar birkaç dakikadan fazla sürmez. Uzun zaman çocuklar bir arada bırakılacak olurlarsa oyun; geçimsizlik, kavga ve ağlama ile sona erebilir. Bu yaşlarda başkalarının eşyasına dokunmamak, sırasını beklemek vb. bazı basit kuralları öğrenebilirler. Ayrıca, bu yaşlarda sempati duyma, acıma, koruma iç güdülerini ortaya çıkmaktadır. Çocukların bu türden olan davranışları, onların aile kavramının belirmeye başlamasına yönelik bir ifade olarak kabul edilmektedir. Çocuk 3- 5 yaşlarında herhangi bir şeyi elde etmekten daha çok takdir kazanmaya yönelik davranışlar gösterir.

Çocuğun ilk 2 yılı sosyal gelişimi açısından bütün yaşamında son derece önemli bir yer tutar. Bunu bazı kimseler abartılı bulabilirler. Fakat bu konuda söz sahibi olan bilim adamları, bu yılları insanın sosyal gelişimi açısından bir temel olarak kabul etmektedirler. 3-5 yaşlar arası dönemde geçici gruplar kurulur... ancak yine bu yaşlarda sürekli arkadaşlıklar da başlar. Çocuklar, yetiştikleri çevre ve kültür düzeylerine göre anlaşmazlıklar karşısında bulunduğu arkadaş grubunda zaman

28 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

zaman kavga yapma ve birbirlerini kızdırma şeklinde olumsuz davranışlar geliştirebilirler. İlköğretim evresi kavgacı ve hırçın olan çocukların sakinleşmeleri için en iyi çözümlerden bir tanesi sportif katılımlardır. Bu dönemde bu tür davranışları gösteren çocuklar için tavsiye edilebilecek en iyi iki spor dalı yüzme ve judodur. Bu sporlara katılan yaramaz ve hırçın çocukların çok kısa sürede bu davranışlarını kontrol altına aldıkları görülmüştür.

2.1 Okul Öncesi Dönemde Tek Hareket Elementlerinin Gelişimi

2.1.1 Yürüme, Tırmanma, Basamak Çıkma, Koşu, Sıçrama

Yürümenin gelişimi büyük ölçüde ilk yıl (1 yıl) içinde olmaktadır. İlk serbest adımlar sıkça süt döneminin sonlarına doğru atılmaktadır. Sonraki dönemlerde serbest yürüme çok hızlı gelişmektedir. İlk başarılı denemeden yaklaşık 14 gün sonra çocuk yön değişimi ile birlikte 20 adıma kadar mesafe kat edebilir. Yürümedeki hareketler geniş adımlı, elastikiyetsiz ve kontrolsüzdür. Çocuk kollarını dengenin bozulması ihtimali ile hazırda tutar. 3 yaşın sonunda adımlar düzelmiştir. Harekete tam hakimiyet ise daha sonraki gelişim fazlarında gerçekleşir (4-7 yaş).

Tırmanma için öncelikle emekleme duruşunun başarılmaması gereklidir. Emeklemeden sonra çocuk kollarını sadece destek olarak değil duruşta ve bedeni çekmede de kullanabilir. 10-50 cm yükseklikte yukarı tırmanma 1 yaşın sonunda başarılabılır. Aşağı inme ise yukarı tırmanmadan sonra aynı yükseklikte başarılabılır. 2-3 yaşındaki çocuk yaklaşık kalça hizasındaki bir engeli yavaş fakat sevinerek aşabilir. Merdiven çıkma 2-3 yaş içinde farklı aşamalarda gerçekleşebilir. İlk aşamada merdiven tırmanmada ve inmede yan adımlama kullanılır. Sonraki aşamada normal adımlamalı serbest merdiven tırmanmaya geçilebilir. Tırmanmada çocuk her adım sonrasında bir ara verir ve bu esnada dengesini sağlamaya çalışır. Çocuk aşağı inmede yukarı tırmanmaya oranla daha yavaş hareket eder ve korku hissedebilir. Engeller üzerinden aşma örneğin 5-30 cm aralıklarla arka arkaya dizilmiş kasaların üzerinden önce ellerin dayanması yardımıyla başarıılır. 2 yaş civarında 5-10 cm aralıklı engeller serbest olarak aşılabılır. Koşu, yürümeden farklı olarak bir uçuş fazının da olduğu devamlı bir harekettir. Yaklaşık 2.5 yaşında çocuk kısa bir uçuş fazı ile koşuyu gerçekleştirebilir. İlk denemelerde vücut hemen hemen dik, kalça ve diz eklemi hafif bükülü, kol hareketi çok açık ve derin, mekansal yönelim ise küçük ve dardır. Denge bozukluğu söz konusudur. Zıplama, önce 20 cm' ye kadar olan merdiven basamağı, kasa vb yüksekliklerden yapılır Zıplama hareketi koşu ile birlikte yaklaşık 2.5 yaşlarında uygulanır. Hareket düşme adımlıdır

ve elastisitesi düşüktür.3 yaş sonunda kısa yükseklikteki engellerden kısa koşulu sıçramalar yapılabilir.

2.1.2 Fırlatma, Yakalama ve Diğer Hareket Formları

Fırlatma ve yakalama 2-3 yaş arasında başlangıç gelişimi gösterir. 1 yaşın sonunda gözlenen yalnız kollarla uygulanan fırlatma hareketi 2 yaşa kadar duruşla birlikte ve iki elle fırlatma şeklinde gelişir. Dengeleme gibi hareket formları da vardır. En erken bilinen hareket formu çekmedir. Süt döneminde bedeni yukarı çekme ve bir yere tutunarak kendini kaldırma hareketleri yapılabilir.2 ve 3 yaşlarda çocuk çekme hareketi ile uygun ortamlarda bir nesnenin üzerine çıkabilir (sandalye, çocuk yatağı, bank, vb). 3 yaşında çocuk yüzüstü pozisyonda iken ellerini kullanarak kendini ileriye çekebilir. Bu hareketin uygulanmasında cimmastik bankı idealdir. İtme yine erken görülen hareketlerdendir. Süt döneminde emekleme ve yürüme ile birlikte görülür. Bu dönemde tempo ve yön anlayışı düzenli olmadığından anne ve babanın yardımına ihtiyaç vardır.

2.2 Okulöncesi Dönemde Çok Yönlü Hareket Formlarının Mükemmelleştirilmesi ve Hareket Kombinasyonlarına Uyum

Motorik Gelişimin Genel Karakteristiği 3 yaş ve öncesi dönem hareket formlarına uyum sağlama şeklinde tanımlanır. 3-7 yaş dönemi ise hareket formlarının tamamlanması ve hareket koordinasyonuna uyum sağlama olarak ele alınmaktadır. Çocukta hareket gelişiminin hızlı devamı genellikle ;çok çabuk kantitatif performans artışı, kalitede açık olarak iyileşme ve özellikle hareket formlarının varyatif artışı şeklinde üç yönde kendisini göstermektedir. Varyatif artış ; farklı görevler için farklı durumlara uyabilme olarak kabul edilebilir. Belirlemelerin hangi ölçülerde olacağını aşağıdaki tablo açıklamaktadır. Buradaki değerler yaş sınırında 4 ve 7 yaşlarında ortalama değerlerle sınırlandırılır. Bu özellikle kız çocuklar için geçerlidir. Okul öncesi dönemde cinsiyete bağlı farklılıklar düşük orandadır.

Bu yaş döneminde aktivite türü olarak 40 m. koşu, durarak uzun atlama, uzağa fırlatma, yakalama, sıçrama hareket formları uygulanabilir. Bu hareket türleri 4 ve 7 yaş olarak gruplandırılabilir. Gruplamalarda örneğin 40 m. koşu, 4 yaş için 16.6 saniye, 7 yaş için 9.8 saniye, uzağa fırlatma 4 yaş için 3.79 metre, 7 yaş için 12.90 metre olduğu görülmüştür. Bu da gösteriyor ki bu yaşlar arasında çok büyük kuvvet gelişimi olduğu ortaya çıkmaktadır.

Tablo VII: Dört-Yedi Yaş Çocukların Karşılaştırmalı Motorik Özellikleri ve Sonuçları (WINTER 1986, 58- 60).

Aktivite Türü	4 Yaş	7 Yaş
40 m Koşu	16" sn	9.8" sn %165 Artış
Durarak uzun atlama	47.8 cm	116.7 cm %243 Artış
Uzağa fırlatma	3.79 m	12.90 m %340 Artış
Uzağa fırlatma (kalitatif)	Yan (frontal) duruştan vücut katılımı olmaksızın yapılan şok atışlar	Koşarak atış, makas ya da galoplu atış
Yakalama	Antizipasyonsuz sadece göğüs yüksekliğinde, direk oyunlardaki paslarda, yakalama ve atma kombinasyonları henüz gelişmemiştir.	Baş-kalça yüksekliğinde serbest yakalama, belirli antizipasyon, yakalama-atma kombinasyonları
Sıçrama	Durarak uzun atlama, engel üzerinden atlama, engel üzerinden sıçrama (çubuk , ip, çember vb.)	Devamlı adımlı sıçrama, koşarak yaklaşık 50 cm yükseğe yüksek atlama, üçlü sıçrama, koşup dayanmalı sıçrama, kombinasyonlu sıçrama, serbest oyunlar

Bu yaş dönemlerinde farklı hareket formları artık hareket kombinasyonları ile bağlantılı olarak uygulanabilir. Eğitilmemiş çocuklarda önce yürüme ve koşu ile bağlantılı uygulanır. Yürüme, çekme, itme ve taşıma türü kombinasyonlar; yürüme ya da koşu el çırpma ile bağlantılı, topu yukarı atma ve tekrar topu yakalama, yürüme, koşma, sıçrama hareketleri değişimli olarak uygulanır. 5-7 yaş arasında bu hareketlerin başarılmaması halinde çocuklar yüzme, trampelen atlama, buz dansı, buz üzerinde koşu, aletli cimnastik ve kayak sporlarında temel kriterleri öğrenebilir. Okul öncesi dönem sonunda da 3-5 tür kombinasyonlu hareketler uygulanabilir. Hareket formlarının gelişimi direk ve ayrılmaz bir ilişkide motorik özelliklerin gelişimine bağlıdır. 5-6 yaşındaki çocuklar ile 3 yaşındaki çocuklar karşılaştırıldığında büyük farklar görülür. Bu farklar; hareket çabukluğu, denge, yönelme, uyum, ve dönüşüm gibi motorik özelliklerde belirgindir. Antizipasyon ve kombinasyon özellikleri bakımından da iki dönem arasında belirgin farklar görülmektedir. Buna karşılık kuvvet yeteneğinin gelişimi yavaştır. Kuvvet ve dayanıklılık yeteneği 4-5 yaşlarda düşük fakat 5 yaş sonrası ve 6 yaşta yükselir niteliktedir. Okul dönemine yakın 5 ve 7 yaşlarda toplumsal normlara uyum gelişmektedir. Buradan hareketle entellektüel gelişim oldukça hızlıdır. Bunun en önemli belirtisi dil (konuşma) gelişimidir. Dil okulöncesi dönemde motorik gelişime bağlı olarak fazla gelişmez. Bu nedenle okul öncesi dönemde basit konuşma dilini kullanmak gerekir. Örneğin; “Beni yakala”, “Topu al”, “Oturun” ve

benzeri ifadeleri doğru olarak takip edebilirler. Detaylı ifadeler ve hareketler yapılarak gösterilirse başarılı olabilirler. İnfomasyon genişliği; 2-3 infomasyon olarak kabul edilir. Okulöncesi dönemden başlayarak çocuğun kelime hazinesi 10 kat artabilir (3000 kelime). Uygulanacak hareket çocuğun anlayabileceği dilde açık ve seçik anlatılırsa, çocuk duyu organları vasıtasıyla bunu algılayarak konuşmayı anlayabilir. Bunun yanında dil ve düşünce okul öncesi çocukta sınırlı (tutuk) durumdadır. 2-3 yaşla birlikte okul öncesi dönemde oyun aktivitesine yönelim azalmaktadır. Artık oyun içersinde ciddi bir eğilim olmazken sonuç üzerinde etkili olmak isterler. Buradaki olgunlaşmaya yönelik davranışlar okul dönemi içindeki olgunluğun temelini oluşturur. Özellikle 5-7 yaşlar arasındaki ekstremitte gelişimi , relatif kuvvet ve diğer motorik özellikler üzerinde etkili olur.

2.3 Tek Hareket Formlarının Sonraki Gelişimleri

2.3.1 Yürüme, Tırmanma, Basamak Çıkma, Koşma, Sıçrama

3 yaş çocuklarda önceleri geniş bir ilerleme görülmez. Ancak 5-7 yaş çocuklarda ilerleme açıkça görülmektedir. Bu yaş döneminde yürüme hareketlerinde görülen eksiklikler istisna olarak kabul edilmektedir. Zamanla adım sayısındaki sınırlılık ortadan kalkar ve adım uzunluğu yaklaşık 10 cm artar. Bu küçük çocuğun daha sık ve çabuk hareketleri başarması anlamındadır. Bununla birlikte ayak topuğunun yere dokunmasıyla bütün ayak tabanının yerde yuvarlanması ve gerim fazı da devreye girmektedir. Bu yuvarlanma çocuğa yürümeye elastisite kazandırır. Gelişim fazının sonunda bireysel, stabil, relatif bir mükemmellik kazanır. Bu gelişim gençlik çağında yeni bir değişmeye uğrar. Tırmanma okul öncesi çocukların severek uyguladığı hareketlerdendir. Çünkü bu hareket kendine güven kazandırarak, gelişen yeteneğini anlamlı olarak fark etmesine neden olmaktadır. Tırmanma 3 yaş çocuklarda önceleri bir gelişim göstermez. Göbek hizasındaki yüksekliğe tırmanırken önceleri dikkatli, kontrollü ve biraz da tedirgin oldukları gözlenebilir. Aynı sübjektif yaklaşımlar aşağı inmede de görülür. Açık ilerleme 5-6 yaşlarına rastlamaktadır. Bu arada tırmanma yüksekliği göğüs hizasına kadar çıkabilmektedir. Bu yükseklik düzeyinin denenmesi ve başlanması halinde; duruştan ya da ayakların destek yapılarak ve elleri gövdeye dokundurarak tırmanabilirler. Okul öncesi dönem sonunda bazı çocuklar ayaklarını tırmanma ipine sararak 2-4 m yukarı ve aşağı tırmanabilirler.

Basamak çıkmada, çocuklar çoğunlukla 4 yaşında yeteneklidir. Basamak çıkma yavaş değişimli olarak yapılır. Kollar henüz denge sağlayacak durumda değildir. 3-4 yaş çocuklar 30 cm yüksekliğinde ve merdiven genişliğindeki basamakları çıkabilirler. Basamak çıkmada hareket temposu yavaş, aşağı inmede ise hareket

32 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

elastisitesi ve dengesi eksiktir. 5-6 yaş çocuklar 20-50 cm yükseklikteki merdivenleri çıkabilirler. Ancak bu aşamayı her çocuk başaramaz. Genelde okula başlayan çocukların 1/3'ü başarabilir. 4 yaşında çocukların yaklaşık % 30 u iyi bir koşu koordinasyonu gösterir (el, kol ve ayak koordinasyonu). Ayak hareketleri düzensiz, kısa ve serttir. Düzensiz kol hareketleri de dengesizliğe neden olur. Koordineli koşu hareketlerinde 5 yaşın sonunda % 70-75 , 6 yaşında % 90 oranında artış görülür. Diğer koşu parametreleri ise 5-7 yaşlarına rastlar. Kuvvetli basma etkisi, gerim ve uyluğun kalçaya doğru yükselmesinden kaynaklanan adım uzunluğunda artış yine bu dönemde görülmektedir. 5-6 yaş küçük çocuklarda koşu hızı, koşu becerisi oldukça süratlidir.

3-6 yaşlarda sıçramanın devamlı gelişimi henüz yavaştır ve biçimlendirmede eksiklikler görülür. Oyun türünde çömelme ve ayağa kalkma “Deve-cüce” ya da çizgide yan sıçramalar ile tek ayak sıçramalar en çok kullanılan şekillerdir.

Ayrıca öne-yana galop sıçramalar uygulanabilir. Sıçramada 4 yaşından başlayarak 5 ve özellikle 6 yaşında kuvvetli gelişme görülür. Duruştan kapalı ayakla sıçrama (uzun-yüksek), çizgiye basmadan koşarak uzun atlama 5 yaşından itibaren uygulanabilir. Kapalı ayakla sıçrama kolların hareketini geliştirmesi ve çömelme duruşunu sağlaması bakımından önemlidir. Duruştan uzun, yüksek atlama, koşarak destekli kasa üzerinden aşma hareketleri bu yaşlara uygun hareket formlarıdır. Bu evredeki çocuklar buna benzer hareket formlarını da isterlerse varyatif olarak uygulayabilirler.

2.3.2 Fırlatma, Yakalama ve Diğer Hareket Formları

Fırlatma 4 yaşında 3 yaşındakine oranla daha az gelişir. Bu yaşta tek elle yukarıdan atış, aşağıdan tek-çift elle atış, kalça hizasından sallayarak atış, ve çift elle baş üzerinden atış yapılabilirler. Bu hareketler 4 yaşında fazla değişmez.

Kuvvetli gelişim 4 yaşından sonraki dönemlerde gerçekleşir. Ancak kız ve erkek çocuklar arasında büyük farklılıklar vardır. 4 yaş erkekler ufak büyüklükteki bir topu bir adım arkada olacak şekilde ya da farklı duruşlarda atabilirler. Ancak aynı yaş çocuklar sadece atış hareketini yapabilirler. Atış hareketini frontal duruş ya da ayaklarını hafifçe öne alarak yapabilirler. Üst gövde sınırlı olarak harekete katılır. 5-7 yaş erkekler büyük ölçüde beden koordinasyonunu çapraz pozisyonda kullanabilirler.

Yakalamada ise 3 yaş çocuklar ellerini sepet türünde açarlar, ya da paralel uzatırlar. Yaşın artması ile yakalama becerisi gelişir. Gelişim özellikle 6-7 yaşlarda görülür.

Önemli olan kendisine doğru gelmekte olan topu yakalamak için reaksiyon göstererek top ile buluşmaktır.

Okulöncesi dönemde ; çekme, itme, asılma, salınım, burgu, yuvarlanma, taşıma, çarpma ve denge gibi hareket formları da bulunmaktadır.

2.4 Motorik Özelliklerin Gelişimi

2.4.1 Kondisyonel Özellikler

Okul öncesi çocuklardaki kuvvet gelişimi önceki dönemlerden (1-3 yaş) temelde büyük farklılıklar göstermez. Maksimal ve çabuk kuvvet ölçülü olarak gelişir. Bu nedenle okul öncesi çocukların oynadıkları oyunlarda kuvvet gerektiren etkinlikler büyük ölçüde eksik kalır. Kuvvette devamlılıkta okulöncesi dönem sonunda düşük bir düzey görülür. Bu dönemde hafif eğimli bir cimmastik sırası üzerinde yüzüstü uzanır duruşta kendini çekme yeteneğine sahiptirler. Fakat okul öncesi dönemde kuvvet özelliği egzersiz ve alıştırmaya bağlıdır. 3 yaş okul öncesi aletli cimmastik eğitimi bitirmiş çocuklar, 4 m' lik tırmanma çubuğunda ve 2 m' lik tırmanma ipinde itme ve çekme hareketlerini yapabilirler. Çabukluk yeteneği de 4 yaşında fazla hızlı bir gelişim göstermez. 5 yaşından başlayarak özellikle 6 yaşında çocukların hareket temposunda bir artış olduğu gözlenmektedir. Reaksiyon çabukluğu da okul öncesi dönemde kuvvetli bir artış gösterir. Özellikle topu yakalama ya da topa göre hareket geliştirme önemli yer tutmaktadır. Buna rağmen 6 yaş sonrası reaksiyon özelliği ve sprint koşu frekansı düzeyi hala düşüktür. Dayanıklılığın gelişimi ile ilgili olarak 3-6 yaş arasında güvenli değerler elde edilememiştir. Yeni araştırmalar 7-8 yaşlarda devamlılık özelliğinin geliştirilebileceği yönündedir.

2.4.2 Koordinatif Yetenekler

Motorik yönlendirme 5-7 yaş döneminde kuvvetli olarak geliştirilmektedir. Ancak yine de bu yaş döneminde özellikle koordinasyon açısından hareket kombinasyon uygulamaları sınırlıdır. Okul öncesi dönem sonunda bu özelliklerde yavaşça bir artış görülür.

LEWIN (1967,26), öne- geriye takla, ip üzerinden zıplama, dönüşlü sıçrama, bar ve beygirden aşağı salanımında ellerin kayması ve diğer benzeri hareketler 5-6 yaş çocuklar tarafından başarılabildiğini belirtmektedir. Koordinatif yeteneklerin geliştirilmesinde başlangıç olarak koşu ve yürüme bağlantılı hareketlerin uygun görülmektedir. Koşu, başlangıçta performans artışı için kullanılabilir. Topu yukarı

34 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

atma ve tekrar yakalamada çocuklar için hareket zenginliği sağlayabilir. Aslında bu iki grup hareket koşu ve fırlatma için temel oluştururlar. LEWIN (1965,18), 6 yaş çocukların hareket kombinasyonlarının gelişimi için ; startlı koşu, kapalı ayakla uzun atlama, olduğu yerde basarak yukarı zıplama, destekli sıçrama-koşu, kasadan uzunlamasına kapalı geçiş, bir engel üzerinden aşağıya inme, topu yukarıya atarak tekrar yakalama (bu hareket yürürken ve el çırpılarak ya da diğer hareket formları ile) uygulanır. Okul öncesi denge özelliği hızlı ve erken gelişim gösterir. Kay-kay ile kayma, kış bölgelerinde kızak ve kayak kayma ve özellikle 5-6 yaşlarda iki tekerlekli çocuk bisikleti denge geliştirmede önemli yer tutar. Okul öncesi dönemde ritmik olarak fazla gelişmeyen çocuklar, akustik uyaranları ritmik formda alabilecek kapasiteye sahiptirler. Bu dönemde galop, zıplama ve koşu ritmini uygulayabilirler. Okul öncesi çocuklarda hareketlilik büyük eklem gruplarının fleksiyon yönündeki açısız hareketine bağlıdır. Kalça, diz ve omuz eklemlerinin hareket eksikliği sınırlılık oluşturur. 5-6 yaşlarda genelde hareketlilik yeterlidir. Sadece hareketliliğe yönelik antrenmanlar gereklidir.

3 Okul Öncesi Dönemde Motorik Ontogenez

Bireysel motorik gelişim olarak adlandırılan motorik ontogenez, halen gelişim psikolojisinin bir alt disiplini olarak görülmektedir. Motorik ontogenez, insanın sadece çocukluk dönemini ele almaz, insanın tüm hayat evrelerini konu alır. Bu nedenle motorik ontogenez, ya da diğer bir anlatım ile bireysel motorik gelişim genelde insanlık gelişiminin bir bölümü olarak ta ifade edilmektedir. Bireysel motorik gelişim ölçüsü, hareketin biyolojik- motorik ve doğal olarak çocuğun entellektüel ve psikolojik düzeyini söz konusu eder. WINTER (1968, 688- 701)' a göre; motorik ontogenez, bir yandan çocuğun kondisyonel ve koordinatif yeteneklerin bireysel gelişimi, diğer yandan yaşam boyu süresince hareket formları uygulamaları olarak addedilmektedir. Bu problem alanı, hareket didaktiği ve metodüğü açısından öğrenim hedefleri ve içeriklerinin belirlenmesi ile ilgili olmayıp, özellikle hareketin uygulanmasındaki yöntemleri ve hareket dozunu ilgilendirmektedir. Motorik ontogenezin bu problem alanı ile ilgili sorular şu şekilde sıralanmaktadır:

- Hangi yöntemler ile hangi tür hareketleri çocuklar ne zaman öğrenebilirler?
- Spor motorik hareketlerin öğrenimine ait en uygun zaman aralığı ne zamandır?
- Çocukların okulöncesine ait farklı gelişim dönemlerinde hareketlerin uygulanmasındaki hangi hareket intensitesi uygulanacaktır?

Motorik ontogenez, özellikle eski Doğu Almanya'daki spor bilimciler tarafından ele alınmış ve bu konuda geniş ölçüde araştırma sonuçları elde edilmiştir. Hareket ve antrenman biliminde bu konu sadece bir giriş olarak ele alınmış ve tam olarak bir problem alanı şeklinde detaylı bir şekilde çalışılmamıştır. THIESS, haklı olarak uzun süreli bir hareket öğretimi plan yapısının okulöncesi dönemde farklı yaş grubunda bulunan çocukların yaşlarının hareketlere karşı farklılıklar göstermesinden dolayı uygun kriter olmadığını savunmaktadır. Bazı spor dallarındaki egzersizlere okulöncesi dönemde başlanılmasına rağmen, diğer spor dallarına ait uygulamalara yönelme basamağının ilkökul çağı sonrasında hatta 12-13 yaşlarda olduğu ifade edilmektedir. BERNARD, hareket eğitiminde çocuklar için Temel Hareket Eğitimi, gençler için Performansa Hazırlık Temel Eğitimi ve yetişkinler için de Yüksek Düzey Performans Eğitimi önermektedir. O, motorik öğrenmenin daha hızlı ilerleme kaydettiği yaşların 1.- 3. küçük çocukluk evresi olduğunu belirtmektedir. Ontogenez ya da bireysel gelişim bir insan gelişiminin tüm yaşam süresini içerir. Ontogenezin bağlı bulunduğu diğer iki kavram Phylogenese ve Anthropogenese kavramlarıdır. Phylogenese bir ırkın gelişimi anlamında kullanılmaktadır. Bu

kavram bir milletin toplam biyolojik gelişimi ile ilgili değişimlerini ve ortak yanlarını hatta bu biyolojik evrimin ortaya çıkışı ile ilgili bilgileri konu olarak ele alır. Antropogenese ise insanlığın gelişimi anlamında kullanılmakta olup, Phylogenese kavramının bir bölümünü oluşturmaktadır. Antropogenese, homosapiensin ortaya çıkışından günümüz insanın gelişimine kadar olan süreci kapsar. Esasen Ontogenese ve Antropogenese (Phylogenese) terimleri kavramsal olarak her ne kadar birbirlerinden ayrı gözükseler de, katiyen birbirlerinden ayrı düşünülemezler. Bu kavramlar arasında seküler akselerasyon ol arak tanımlanan her yüzyılda bir meydana gelen değişim karşılıklı etkileşim sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durumda antropogenese, ontogenetik gelişimlerin bir özeti olarak görülür. Bunlardan Mikrogenese olarak da adlandırılan Aktualgenese yalnızca kısa süreli bir zaman aralığını ele alarak, kısa süreli idrak olaylarında daha geniş uygulama formlarını konu alır (örneğin; çocuğun sorun çözme ile ilgili davranışlar) İkinci ise belirli mekanlara ait zamansal devamlılığın düzenlenmesidir. Bu kavram hareketlerin uygulanmasında yaşa değil çocuğun gelişimine önem verir (TRAUTNER 1978,17)

3.1 Embriyonal Dönem

Doğumun evreleri annenin ilk doğum sancısı göstermesi ile başlar. Bu ilk sancı birçok kadında saat 22.00 ile gece yarısı meydana gelmektedir. İlk sancıdan bebeğin doğumuna kadar 10-24 saat geçebilir (bazı durumlarda sadece 1 saat , bazı durumlarda ise 48 saat). Günümüzde ultrason sistemi ile doğum öncesi durum rahatlıkla takip edilerek ona göre doğum önlemleri alınmaktadır. Anne rahminde bebek genelde 4 pozisyonda durur.

1. Normal Duruş: Bebeğin başının aşağı yönü gösterdiği duruştur. Yapılan istatistiklerde yüz çocuktan sadece dördünün böyle durmadığı saptanmıştır.
2. Oturuş Duruş: Bebek anne rahminde (uterus'ta) poposu alt tarafı gösterir şekilde durmaktadır. 100 çocuktan 3'ü bu şekildedir.
3. Transversal (Enine) Duruş: Rahimde enine duruştur. 300 çocuktan bir tanesi bu şekilde durur.
4. Yanlış Baş Duruşu: Baş arka tarafta , alın duruşu, yüz duruşu şeklindedir. Bu duruşta doğum uzun sürebilir.

Normal duruşun haricindeki duruşlarda hekimin önerisi ile sezaryen yapılabilir. Sezaryen 25'-40' dakikalık bir ameliyattır. Doğumdan sonra

bebeğin boy, kilo , deri rengi gibi özellikleri kontrol edilir. Ayrıca Apgar Test adı verilen bir uygulama yapılır. Apgar Test şu noktalardan oluşur:

1. Bıngıldakların kontrolü (Fonticulus majör- Fonticulus minör),
2. Üst dudakta ayrılık (Tavşan dudaklılık),
3. Kalça çıkıklığı.
4. El ve ayak parmaklarında bütünlük ya da sayı azlığı/ fazlalığı ve
5. Testislerin durumu

Bunlar 2'şer puandan toplam 10 puan olarak kabul edilir. Doğumla birlikte çocuk organizması değişime uğramaktadır. Anne rahminde 36° C olan ısıdan dış ortamdaki ısıya (22°C) alışması gerekmektedir. Bu farklılık bebeğin ısı regülasyon sistemi ile düzenlenmektedir. Ayrıca doğumdan sonra bebek sıcak şeylerle sarılmalı, oda sıcaklığının ise 22°C olması istenmektedir. Aşırı sıcak ve soğuk bebek için zararlı olabilmektedir.

3.2 Yağ Hücreleri

Doğum öncesi son aylarda bebekte fazla yağ hücresi oluşur. Bu durum ısı izolasyonunda görev yapar. 9. aya kadar bebek maksimal yağ yüzdesine sahip olur (kilo artışı). 9. aydan itibaren okul dönemine kadar bu yüzde azalır (Tablo VIII-IX).

Tablo VIII: Bir Yaşına Kadar Kız Çocuklarda Kilo ve Boy Gelişimine Ait Normal, Minimal ve Maksimal Değerler (DIEKMEYER 1978, 150).

Kızlar						
Aylar	Ağırlık (gr)			Boy Uzunluğu (cm)		
	Minimal	Ortalama	Maksimal	Minimal	Ortalama	Maksimal
0	2500	3300	4100	46	50	54
1	3000	3900	4800	49	53	57
2	3600	4800	6000	52	56	60
3	4300	5600	6900	55	59	63
4	4900	6400	7900	58	62	66
5	5400	7000	8600	60	64	68
6	5800	7500	9200	61	66	71
7	6300	8000	9700	63	68	73
8	6600	8400	10200	65	70	75
9	7000	8800	10600	66	71	76
10	7200	9200	11200	67	72	77
11	7500	9500	11500	68	73	78
12	7700	9800	1900	68	74	80

38 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

Tablo IX: Bir Yaşına Kadar Erkek Çocuklarda Kilo ve Boy Gelişimine Ait Normal, Minimal ve Maksimal Değerler (DIEKMEYER 1978, 150).

Erkekler						
Aylar	Ağırlık (gr)			Boy Uzunluğu (cm)		
	Minimal	Ortalama	Maksimal	Minimal	Ortalama	Maksimal
0	2500	3400	4300	47	51	55
1	3000	4100	5000	50	54	58
2	3700	5000	6300	54	58	62
3	4500	5800	7100	57	61	65
4	5000	6600	8200	60	64	68
5	5700	7300	8900	62	66	70
6	6100	7800	9500	63	68	73
7	6600	8300	10000	65	70	75
8	7000	8800	10600	66	71	76
9	7400	9200	11000	67	72	77
10	7700	9600	11500	68	73	78
11	7900	9900	11900	69	74	79
12	8100	10200	12300	69	75	81

Aylar arasındaki bu farklar özellikle 7. aya kadar farklı olmakla birlikte bu ay sonunda 7.-12. ay arası konstant kalmaktadır.

3.3 İskelet

Kemikleşme yumuşak dokuların oluşması 3. embriyonal dönemden itibaren başlamaktadır. Bu tüm çocuklukta devam eder ve puberte öncesi biter.

Çocuk ne kadar küçük yaşta ise iskeleti o kadar elastikidir. Fakat mekanik yüklenmelere elverişli değildir.

Doğum sonrası bebeklerde “O Bacak Tipi” görülmektedir. Küçük çocukluk çağında bu hafif “X Bacak tipi” şeklinde görülür. Eğer bu çağlarda kuvvetli “O Bacak Tipi” olduğu görülürse doktora başvurulmalıdır.

3.4 Kafatası Gelişimi

Doğum sonrası çocuklarda 6 açık; çukurumsu bölge bulunur (bingıldak). Bunlar doğum sonrası ilk 2 yıl içerisinde kemikleşir ve kaybolur. En büyük bingıldak alındadır (Fonticulus majör), küçük olanı ise arkadadır (Fonticulus minör) . İki bingıldak yanlarda bulunur. Bunlar deri tabakaları ile kaplanmışlardır. Nabız

buralardan alınabilir. Ancak çarpma ve düşmelerden korunmalıdır. Yeni doğan bir çocukta baş vücutun 1/4' ünü oluşturur. Yetişkinlerde bu oran 1/8'dir. Anne rahminde baş ve üst extremiteler gövde ve alt ekstremitelerden daha çabuk gelişmektedir.

3.5 Kasların Gelişimi

İlk aylarda çocuk zayıf kaslara sahiptir. Eğer çocuk sonraki aylarda çok hareket ederse kasları kuvvetlenir. Ayrıca 2. aydan itibaren 4. aya kadar cimmastik programı uygulanabilir. Çocuklarda kaslar vücut ağırlığının % 22-24' ünü teşkil eder (Yetişkinlerde bu oran % 40' dır).

3.6 Solunum

Doğumdan sonra kısa bir süre bebekler düzensiz soluk alıp verirler. Organizma henüz soluk ritmine alışamamıştır. Bebek yeterli hava almasına rağmen uykuda kontrol edildiğinde soluk almadığı ya da nefessiz kaldığı sanılır. Bebeğin solunumu karnına hafifçe el konularak kontrol edilebilir. Ayrıca bebekler sıkça hapsirirler. Bu durum her zaman soğuk algınlığı ile bağlantılı değildir. Bebek bu şekilde burnunu temizler.

3.7 Kalp ve Dolaşım

Çocuklarda kalp vuruş sayısı dakikada yetişkinlere oranla daha yüksektir. Doğum sonrası bebeklerde kalp 140 vuruş/dk 'ya kadar atabilir. Bu oran zaman zaman gerim hallerinde 200 vuruş/dk 'ya kadar ulaşabilir. Sonraki aylarda nabız 110-120 vuruş /dk 'ya düşer. 1. ayın sonunda kalp vuruş sayısı 120 ' ye, 6 yaş sonunda ise 90 vuruş/dk ' ya düşebilir. Çocuklarda kalp ve damar sistemleri, fonksiyonları tam olarak geliştiğinde nabız sayısı da stabil hale gelmektedir. Beden Eğitimi alanında okul öncesi çocuklarda kalp-damar dayanıklılığı ve gelişimi için kısa süreli çabukluk çalışmaları yapılabilir. Örneğin; "kim daha çabuk bana koşacak " şeklinde uygulanan egzersizlerle oyunlar gelişme için çok uygundur.

Kalp-Dolaşım sistemi için aşağıdaki çalışmalar yapılabilir;

- Oyun yolu ile dayanıklılık geliştirilmeli,
- Kısa süreli dayanıklılık, çabukluk çalışmaları yapılmalı,

40 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

- Uzun süreli hızlı yürüyüşlerden kaçınılmalı yada sıkça bu tür aktivitelere ara verilmeli,
- Ağır nesneleri kaldırarak taşıma, itme, çekme vb. hareketlerden kaçınılmalı (Epifiz deformasyonu),
- Nefes tutma, pres nefes gibi durumlardan kaçınılmalı,
- Çocukların da hoşuna gidecek hafif ağırlıklarla çalışmalar yapılmalı,
- Çocuğun kalbini geliştirmek ve güçlendirmek için kısa süreli çabukluk çalışmaları uygulanmalıdır. Bu çalışmalar çocuklarda yorgunluk oluşturmaz ve zarar vermez. Bu nedenle bu tür egzersizler ideal çalışmalar olarak kabul edilir.

Hareket sistemleri (kemik, kas ve eklemler) için aşağıdaki çalışmalar yapılabilir;

- Kısa süreli yürüyüş ve koşular yapılabilir.
- Uzun süreli tekdüze yürüyüş veya hızlı yürüyüşler eklemlerde deformasyon ve ağrı meydana getirebileceğinden kaçınılmalıdır. Çocuklar uzun süreli her tür yüklenmeye aynı kas grupları ile direnemezler ve sonuçta negatif yapısal değişikliklere maruz kalabilirler.
- Düşük yüksekliklerde kısa süreli sıçrama çalışmaları yapılabilir.
- X Bacak durumlarında spagat egzersizleri etkisiz kalabilir . Aynı şekilde dışa basmadan da kaçınılmalıdır.
- Duruş ile ilgili olarak, çekici kaslara oranla itici kaslar kuvvetlendirilerek duruş anormallikleri ortadan kaldırılabilir (sırt kaslarını kuvvetlendirmek sureti ile).
- Bir kas grubu diğerlerine göre daha fazla antrene edilmemelidir. Tüm kas grupları harmonize edilerek antrene edilmelidir.
- Engel altından geçme, tırmanma, itme, çekme, dalgalanma, sallanma, atma, yuvarlanma hareketlerinden başka yapılacak özel egzersizler zayıf gelişen kas gruplarını (omuz ve sırt kasları) geliştirmeyi amaçlar. Alt ekstremiteler de koşu, merdiven çıkma ve sıçrama hareketleriyle kuvvetlendirilebilir.
- Kas kuvvetlendirici egzersizler bu nedenle kuvvet egzersizleri değil kısa süreli çabukluk egzersizleri (çabuk kuvvet) olarak ele alınır.
- Egzersizler arasında sıkça dinlenme araları verilmelidir. Bu aralar ritmik değişim içerisinde uygulanmalıdır.

3.8 Okul Öncesi Çocuklarda Motorik Gelişim

Motorik gelişim dönemlerine ait evreler aşağıda gösterilmektedir. (MEINEL / SCNABEL 1977, 294- 332). 1.-3.Aylar yeni doğanlar, 4.-12. Aylar süt çağı dönemi, 1.-3. Yaş küçük çocukluk dönemi, 3.-7. Yaş okulöncesi dönem 7.-10. Yaş erken okul dönemi 10.-13. Yaş geç okul dönemi (En iyi motorik özelliklerin öğrenileceği dönem kızlar için: 10/11 , 11/12 Erkekler için:10/11, 12/13), Puberte ilk ergenlik evresi (Kızlar:11/12-13/14, Erkekler:12/13-14/15 yaş) -Adolesans:(Kızlar:13/14-13/18 , Erkekler: 14/15-18/19 yaş) Erken yetişkinlik : (18/20-30 yaş) Orta yaş: (30-45/50 yaş) İleri yetişkinlik ise 50 yaşından sonra gelen dönemi kapsamaktadır.

3.8.1 Yeni Doğanda Motorik Gelişim (1.-3. Aylar)

Yeni doğan bebekler büyük ölçüde motorik olarak gelişimsiz doğarlar. Doğuştan getirdikleri fazla bir hareket yeteneği yoktur. Başlarını kaldıramazlar, sırt ya da yüzüstü yatışlarda dönemez, dahası göz koordinasyonu (nereye bakacakları, ışığa karşı reaksiyon gösterme vb.) sağlayamaz, bu nedenle, daima annenin ve dış dünyanın yardımına muhtaçtırlar.

Doğumla birlikte doğuştan gelen bazı hareketler; nefes alma , ağlama, emme, ve yutma türündendir. Bunlar hayati öneme haiz doğuştan gelen reflekslerdir. Bunların dışında koruyucu refleksler göz ve dudak refleksleridir. Bu refleksler, göz kapaklarını açıp kapamaya, öksürme ve hapşırmaya ile ilgili olayları gerçekleştirirler. Bu hareketlerin dışında yeni doğanlarda el-kol hareketlerini görmek mümkündür. Ayakların karına çekilmesi, ellerin yüzü yıkama hareketleri ve buna benzer hareketler “athetotik hareketler” olarak algılanmaktadır. Doğumdan itibaren motorik gelişimle ilgili refleksler duruş refleksi ve elle kavrama refleksi olarak tanımlanmaktadır. Yeni doğan çocuklarda el kavrama refleksi oldukça belirgindir. Bu durum bebeğin elini her hangi bir şeye dokundurduğunda ortaya çıkar. Örneğin, bebeğin avuç içine parmağımızı dokundurduğumuzda bazı hallerde bebek bir an ya da daha uzun bir süre elini kapalı tutabilmektedir. Bu şartsız refleks amaca yönelik kavrama için (hareket gelişimi için) bir temel oluşturmaktadır. Bu refleks, aynı zamanda sonraki aylarda dik durma ve devam eden hareket formlarına da bir temel oluşturur (sürünme, emekleme vb.). Başın labirent duruş refleksi, doğum anında belirgindir ve özellikle yalnızca kuvvetli olan çocuklarda görülmektedir. Bu onun motorik fonksiyonlarında önemli yer tutar. Doğumdan sonra birkaç hafta içerisinde bu refleksin en göze çarpan özelliği mümkün olduğunca kafayı yukarıya ağız yere paralel olacak şekilde kaldırılmasıdır. Bu normal duruş, sonraki aylarda dik duruş ve dik duruş sonrası devam edecek hareket evreleri için temel refleks olarak tanımlanmaktadır. Bu temel reflekslerin yanı sıra çocuğun çevresi ile ilk temasını

42 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

sağlayan başka refleksler de bulunmaktadır. Bu reflekslerin bazıları kısa süreli ve merkezi sinir sistemi yasalarına göre fonksiyon görürler. Bu refleksler şunlardır: Emme Refleksi: Eğer bebeğin dudaklarına dokunulduğunda ya da dudak çevresine uyaran verildiğinde bebek hemen emme refleksine yönelerek süt emme hareketini yapmaya başlar. Optiko-Facialar Refleks: Yeni doğan (doğum evresinde) ve sonra 10.haftadan itibaren eğer ortam önce çok karanlık ve sonra aydınlık olur ise bebek gözlerini kırpmaya başlar. Akustiko- Facialar Refleks: Yeni doğan fazında ve sonra bebek tekrar 3. Aydan itibaren eğer kulağının yakınında el çırpılır ise gözlerini açar ve kapar. Moro Refleks: Eğer bebeğin ya da çocuğun duruşu aniden değiştirilirse örneğin, çocuk kucakta iken başı aşağıyı gösterecek şekilde aniden değiştirilir ise çocuk tutunacak bir yer arama duygusu ile bir yere tutunmaya çalışır. Palmar Refleks: Meme (süt) çağı çocuğun el ayası içine dokunulduğunda bebek parmaklarını sıkıca kapatır. Bebeğin avuç içine başka nesnelerle dokunulduğunda yine aynı hareket formunu gösterir. Ayakların Kavrama Refleksi: Eğer bebeğin ayak tabanına bir basınç uygulandığında bebek ayak parmak uçlarını iç tarafa bükerek ki basınç kaldırılınca kadar. Otomatik Adımlama: Yeni doğmuş bir bebeği yukarıya kaldırır ve ayak topukları yere gelecek şekilde yere uzatırsak bebek yürüyecekmiş gibi bir ayağını diğer ayağının üzerine atar. Kaçma Refleksi: Eğer yeni doğmuş bebeğin ayak topuğu gıdıklanırsa ya da parmak ile ayak topuğuna baskı uygulanır ise, bebek dizini geriye doğru çekme hareketi yapar. Spontaner-Asimetrik - Tonik- Boyun Refleksi: Sırtüstü uzanık duruşta bebeğin kafası yavaşça yana çevrilir ise aynı taraftaki kol ve bacak gerdirildiğinde diğer kol ve bacak da belli bir açı yapar (4.- 5. Aylara kadar). Landau Refleksi: Eğer çocuk, yüzüstü uzanık duruşta iki el göğüsün alt kısmından yukarıya kaldırılır ise, çocuk bu şekilde serbest salınım yapabilir. Bu durumda çocuk önce baş, sırt ve bacaklarını gerdirir, sonra baş tekrar aşağıya düşerek bacaklar açılır (5. Aydan itibaren). Labirent- Duruş (Kontrol) Refleksi: Zaman zaman sırtüstü yatar duruşta çocuğun başını yukarıya kaldırır sak tekrar başı geriye gidecektir. İkinci ve üçüncü aylardan itibaren bebek başını dik tutabilme, omurgasını dikleştirebilme yeteneğine sahip olabilecektir. 4. ve 5. Aylardan itibaren başını tutabilmesi iyi bir şekilde olur ve altıncı aydan itibaren mükemmelleşir. Yani başını dik tutar ve eksenler üzerinde çevirebilir. Üç aylık iken yüzüstü duruşta kafayı dik tutabilir ve ileriye bakabilir. Dayanma Hazırlığı: 8. Haftadan itibaren çocuk yüzüstü duruşta ellerini kısa sürelerle dayar ve kollarını tekrar uzatır. Galant Refleks: Eğer siz elle omurga ve yukarıdan aşağıya hafifçe uyarımı bir sağ bir solla yaparsanız çocuk yüzükoyun dururken böylece çocuk her seferinde hangi taraf uyarılırsa o tarafa hareketlenir. Sıçrama Hazırlığı: Bu refleks altıncı aydan itibaren gelişerek 7 aylıkken mükemmelleştirilir. Tüm çocukluk boyunca devam ederek yetişkinlikte sabit kalır. Çocuğu yukarıya kaldırır ve öne zemine doğru bırakırsak çocuk derhal kollarını gererek gergin parmakları ile buna karşı dayanarak geliştirir. Yönelim Davranışı: Bir çocuk daima çok kuvvetli

uyaran kaynağına yönelir. Dokunmak isteyerek yakaladığını ağzına götürmek ister. Tüm bunlardan ortaya çıkan nokta yeni doğan çocuğun “aciz bir varlık” başkalarına muhtaç olduğunu göstermektedir.

3.8.2 Genetik Motorik Gelişim Evreleri

Motorik Gelişim Başlangıcı (1.-3. Aylar)

Çocuk ilk üç ayında günün yaklaşık % 70-80’ni uykuyla geçirir. Genelde uyku süresi aşağıda gösterildiği gibidir. 1-2 Ay 16-19 saat, 3-4 ay 15-18 saat, 5-6 ay 14-16 saat, 7-8 ay 13-15 saat, 9-10 ay 12-14 saat, 11-12 ay 12-14 saat uyurlar. Fakat bazı çocuklar daha uzun ya da daha kısa süreli de uyuyabilirler. Bebek ilk üç aya kadar kramp şeklinde kas kasılmaları gösterir ve bu aylarda hareketleri yumuşak yapamaz. Yüksek kas tonusu ile hareketler yapar. Bu nedenle daha yaşça büyük olanlardan daha büyük direnç gösterir. 1. ve 3. Aylar içerisinde henüz bilinçli hareket kavramına ulaşamamıştır. Yeni doğanlarda yüzükoyun yatışla motorik gelişim başlar. Başın yüzüstü duruştan kaldırılmaya başlanması 2.-3. Aylarda olur ve sonraki aylarda daha başarılı olurlar. Bu aylarda çocuk hafifçe kolları ile destek yapar. Bakış öndedir. 3. Ayın başında bebek yüzüstü duruştan başını kaldırıp bir müddet yarım yükseklikte tutar ve kolları taşıdığı anda da başını dik tutabilir Bu ilk adımlar sinir sisteminin gelişimiyle alakalıdır. 1.-3. Aylarda sinir uzantıları neurteine ve miyelinize yapılanması tamamlanır. Aynı zamanda duyu organları da fonksiyonun görmeye başlar. Motorik gelişim için, geniş ölçüde sinir sisteminin büyük bölümleri işlev görürse de yeni doğum yaşı sonunda yeni bir çalışmaya başlarlar. Aksiyon ve reaksiyon çocuğun subkortikal sinir sisteminde düzenlenmesine rağmen, şimdi merkezi sinir sisteminin kortikal bölümleri ve piramide yollar üzerinde düzenlenir. Böylece, 3.-4. Aylarda düzenlenen kısıtlı hareketlerin yanı sıra amaca yönelik ilk hareketler başlar. Örneğin; sırtüstü duruştan yüzüstü duruşa dönme gibi. Bu tür hareketler ilk kez striatum ve beyin loplarındaki belirli motorik merkezlerle pallidum fonksiyonun devreye girip piramide yollarla başlatılmasıyla mümkün olmaktadır. Özetle; doğumdan 3. Ayın sonuna kadar motorik gelişim şu şekilde özetlenebilir. Bebek doğumunda büyük ölçüde subkortikal beyin merkezleri yoluyla devreye sokulan sadece düşük orandaki hareketleri yapar. Hareket gelişimi 1.-3. Aylarda ölçülü bir şekilde yavaştır. Üçüncü ayın sonunda (yeni doğan dönem sonu) ilk amaca yönelik hareketler başlayabilir. Süt dönemi-ilk koordinatif hareketlere uyum fazı (4.ay-1 yaş).

3.8.3 Motorik Gelişimde Genel Özellikler

4. Ay ile 1. Yaş dönemi arasındaki bu fazda en önemli motorik genез (motorik bireysel gelişim) sonuçları amaca yönelik kavrama, ayakta dik duruş ve kendi başına bağımsız hareket edebilmedir (devamlı hareket). Bu dönemde hareket icrası ve motorik gelişimin genel anlamda bazı özellikleri şunlardır: Cephacaudal gelişme yönü (bu yön; kontralateral ortak hareketler ve yüksek tempodaki kas tonuslu tüm hareketleri kapsar.) Cephacaudal gelişim: cephalocaudal gelişim yönü, baştan ayağa kadar olan motorik hareketlerin sınıflandırılmasıdır. İlk düzenli hareketler ağız, göz ve sonuçta başta olan hareketlerdir. sonraki düzenli hareketler, kollar, sırt, gövde ve son olarak ayaklardır. Özellikle bu cephalocaudal gelişim yönü örneğin dik durma ve devamlı hareketlerde görülür. Burada kol ve bacak hareketleri gelişim basamakları için şarttır. Buna karşı ters bir gelişim görülmez. Kontralateral Gelişim: Ortak türden hareketlerden ise vücudun diğer istikametiyle yapılan hareketler anlaşılmaktadır. Örneğin sağ elle yapılan bir hareket bu elle sınırlı kalmaz aynı şekilde sol elle de yapılır. Bu karşılıklı hareketler sadece kollarla değil bacaklarda da yapılır. Bu hareketler özellikle kavrama hareketlerinde görülür. Özellikle kasların innerve edilmesi ile kontralateral ortak hareketler meydana gelir. Hareketlerin uygulanması için kasların hipertrofisi ve etkileri, yeni doğan dönemde göze batan özellikler olarak ifade edilmektedir. Süt çağında önce sabittirler. Bu tür hareketler özellikle kavramsal ve devamlı hareketlerde açıklanırlar. İlk önce ilk üç aylık dönemde kas hipertrofisinde bir gelişme görülür. Çünkü hareketler, önceki aylardaki gibi kesik, kasılmış ve klişeli değildir. Buna rağmen belirgin yüksek kas gerimi gözlemlenebilir. Ancak yumuşak akıcı hareketleri çocuk, henüz ilk yıla yaklaşırken başaramamaktadır. En önemli hareket bu dönemde emeklemedir.

3.8.4 Küçük Çocukluk Yaşı Evresi Çok Yönlü Hareket Formlarına Uyum Gösterme Fazı

Çocuk bir yaşına yaklaşırken, amaçlı kavrama dik durabilme ve özellikle serbest yürüyebilme ile motorik gelişiminin büyük bir bölümünü geride bırakmıştır. Bu zamana kadar çocuk yatak , yürüme sandalyesi ya da çocuk arabası ile haşır neşir olmakta idi. Ancak bir yaşından itibaren artık objel(nesnel) çevresi gelişmektedir. Bu yeni hayat şartları altında çocuk, çevresi ile olan ilişkide motorik gelişiminde artan bir oranda geniş hareketlere aksiyon formları geliştirir. 1.- 3. Yaşlar arası en önemli hareket formları şunlardır: Yürüme, merdiven çıkma , denge, yana düşme ,koşma, zıplama ve atlama, engel altından geçme , sürünme, yana dönerli yuvarlanma, öne yuvarlanma, itme, çekme, tırmanma, asılma, sallanma, taşıma, yakalamaya başlama, fırlatma ya da atmanın değişik formları örneğin, tek el ile atış,

iki el ile salınım ile birlikte atış ya da çarparak vurma, amaca yönelik baş üzerinden atış. Buradan da anlaşılacağı gibi, bu tür hareket formlarının geçmiş döneme oranla çok yönlü olduğunu görmekteyiz. O nedenle, bu hareket evrelerine bu dönemde oyun fazı adı verilmektedir (çok yönlü hareket formlarına uyum sağlama evresi). Küçük çocukluk yaşı döneminde motorik hareket dağılımında temel alan oyundur. Motorik gelişim ve lökomotor hareket formları için oyunun büyük bir yeri ve önemi bulunmaktadır. Özellikle bu dönemde çocuklar, bir şeyin altından geçme, bir eşyanın etrafından koşma, bir nesneyi çekme ya da itme gibi bir amaca yönelik hareketleri oyun olarak yapmaktan büyük zevk alırlar. Fonksiyonel oyun ve bunların çok yönlü değişimi çocukların motorik özelliklerini daha da geliştirir.

3.9 Çocuklarda Zihinsel Gelişim

“Birey nasıl gelişir ? Bunu daha iyi anlamak için gelişme sürecini çözümlemek, olgunlaşma ve öğrenme terimleri üzerinde durmak gerekir. Bireyin gelişmesi kısmen öğrenme, kısmen de olgunlaşma yoluyla olur.” (BAYMUR 1994, 50), insanın en önemli gelişim alanlarından birisi zihin gelişimidir. Bu alandaki gelişim çok hassas, esnek aynı zamanda tüm hayatın temelini oluşturmaktadır. Çocuklar, küçüklüklerinden itibaren ince ayrımlar yapıp, örtülü ilişkileri sezinler, kavramlar geliştirir, kendine ait hareket tarzı ve dili kullanmayı öğrenirler. Hatta bu dönemde çocuk, çevreden o denli etkilenir ki, hayatın gelişimi bu temel üzerine bina edilir. Bunu destekler mahiyette aşağıdaki KAMALA isimli hikaye iyi bir örnek olacaktır. KAMALA’nın Hikayesi: İnsanın benliğini idrak edebilmesinde sosyal çevrenin zarureti belirtmek için vakti ile Hindistan’da dağda bulunmuş ve midnpor yetimhanesinde bakılmış iki çocuğun hikayesini anlatalım. Adını Kamala koydukları, tahminen 8 yaşında olduğu zannedilen küçük bir kız ile bir buçuk yaşında olduğu tahmin edilen diğer bir çocuk dağda bir kurt ininde bulunmuştur. Küçük çok geçmeden ölür. Fakat Kamala 17 yaşına kadar yaşar. Kamala ilk bulunduğu zaman ne ayakta durabiliyor ne de yürüyebiliyordu. Kurtlar gibi dört ayağının üzerinde koşuyordu. Ellerini hiçbir işte kullanamıyor, suyunu kurtlar gibi dili ile içiyordu. Bardakla su verildiği zaman içmemekte ısrar ediyordu. Konuşmadığı gibi konuşmak arzusunu da duymuyordu. Kendi kendine kalmayı ve karanlığı tercih ediyor. İnsanlardan kaçınıyor, hayvan eti yiyor ve geceleri tıpkı kurt gibi uluyordu. Kamala’da görünüşte normal bir insanın sahip olduğu bütün organlar bulunduğu halde, insan cemiyetinin gerektirdiği işleri öğrenmekte çok ağır hareket ediyordu. Ancak yetimhaneye geldikten bir yıl sonra yüzünde gülümsemeye benzer bazı hareketler görülebildi. Fakat bundan da iki yıl sonra gülmesini ve gülümsemesini öğrenebildi. İlk zamanlarda yemeğini tıpkı bir köpek gibi yerden yer, suyunu da dili ile içerdi. Bardakta su içme alışkanlığının gelişebilmesi için 5 yıl geçti. İlk zamanlar hep dört ayağı ile yürüdüğü halde ancak 1,5 yıl sonra ilk defa

ayakta durmaya çalıştı. Fakat başaramadı. Tam manası ile ayakta durabilmesi için daha bir çok yılların geçmesi gerekiyordu. Bundan da iki yıl sonra yavaş yavaş yürümeye başladı. Fakat acele bir şey yapmak isteyince, kendini derhal dört ayak üzerine atıyordu. İlk zamanlarda acıkınca etrafını koklardı. Yetimhaneye geldikten sonra üç yıl içinde dört kelime öğrenebildi. Bundan da üç yıl sonra küçük cümleler yapmaya başladı. 17 yaşında öldüğü zaman bütün bildiği 45 kelimeden ibaretti. Yetimhaneye geldikten ancak 5 yıl sonra kendi kendine tuvalete gitmeye başladı. Kamala'nın bütün hayatı insanın gelişebilmesi için sosyal bir çevrede bulunmanın önemini aynı zamanda bedeni gelişmenin en önemli yıllarında edinmiş olduğu alışkanlıkların giderilmesindeki güçlüğü belirtmektedir (PARS 1970, 71). Zihinsel gelişim çocukta, olaylarla, eşyalarla ilişkiye girip, çevresindeki insanlarla birlikte onları anlaması ile gelişir. Zihinsel gelişim içinde ne gibi şeyler yer alır ? Bunları kısaca belirtmeye çalışalım. Zihinsel gelişim konuşma, düşünme , anlama, sorun çözme, mantık yürütme, hatırlama, kavram geliştirme gibi olayları içerir. Örneğin, “çocuğun öncelikle kuşları, kümes hayvanlarından ayırması. Bir güvercini, tavuktan ya da civcivden ayırması. Güvercine güvercin, tavuğa tavuk, civcive ise civciv demesi”, pek çok zihinsel karmaşayı içermektedir. Çocuğun bunları diyebilmesi için ; çocuğun öncelikle güvercini görüp algılaması gerekir. Daha sonra da tavuğu görüp algılaması gerekir. Daha sonra önceki deneyimleri ile oluşturmuş olduğu tavuk imajıyla o anda gördüğü tavuk arasında bir karşılaştırma yapması gerekir. Ayrıca tavuğu diğer uçan kuşlardan ayıracak bilgi birikimine de ihtiyaç vardır. Güvercini tavuktan ayırdığı gibi, çocuk bunları söyleyerek , düşündüğünü ispatlamalıdır. Bu örnekte de görüleceği üzere çocuğun söylemiş olduğu çok basit bir cümlede dahi pek çok zihinsel faaliyeti harekete geçirmesi gerekir. Eğer çocuk tavuktan korkuyorsa, tavuktan kaçmak için plan kuracaktır. Burda sorun çözme yeteneğini ispatlar. Zihinsel gelişim diğer gelişim alanları ile ilgili ve etkilenecek oluşur. Örneğin, zihinsel gelişimleri benzer düzeyde olan iki çocukta kişilik yapısı olarak güvenli, atılgan olan, çekingen, kaygılı bir kişilik yapısındaki çocuğa göre sorun çözmede daha başarılı olabilir. Örneğin, çocuğumuzun 6 yaşında pek çok şeyi çok rahatlıkla anlıyor, pek çok yeteneği ve becerileri gelişmiş durumda olması. Bunların her biri bize tek tek çok önemli gözükmez ve sanki çocukta kendiliğinden gelişmiş gözükür. Destek ve çalışma görmeyen bu yetenekler ve beceriler istenilen düzeye gelmediği gibi gelişmede geri kalınabilir. Çocukların gelişmelerini tamamlamaları için anlama, kavramsal gelişim, dil gelişimi, hatırlama, sorun çözme gibi yeteneklerin desteklenmesi gerekir.

4 Okul Öncesi Dönem Hareket Öğretiminde Didaktik ve Metodik Temeller

Etimolojik olarak yunanca bir terim olan didaktik; haber, sanat, ders bilgisi ve eğitim bilimi anlamına gelmektedir. Bu anlamları bünyesinde bulundurması nedeni ile didaktik, hareket bilgisi altında yer alan ancak öğrenme, öğretme, yöntem, metodik vb. kavramlardan daha önce gelen ve bu kavramların üzerinde bir üst kavram olarak yer almaktadır. Bu nedenden ötürü metodik, didaktik kavramına bağlı ve didaktikten sonra gelen ve onun altında yer alan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

4.1 Pedagojik Düşünce Tarihi ve Prensiplerine Genel Bir Bakış

Uzun yıllar pedagojik düşünce, teolojik, felsefik ve etik değerlerle bağlı olarak ifade edilerek, günümüzden ta antik çağlara kadar gitmektedir. Aslen eğitim bilimi, resmi olarak 1779 yılında başlamıştır. Zira o tarihte pedagoji öğretim üyeliği için ilk kadro üniversitelerde oluşturulmuştur. Daha sonraları 1800’lü yıllarda bilim olarak pedagoji, özel şekillerde ROUSSEAU, PESTALOZZİ, HERBART, HUMBOLDT ve SCHLEIERMACHER isimli bir çok bilim adamı ve düşünürün etkisi ile 19.yüzyılda PESTALOZZİ ve HERBART’ın üniversiteler ve yüksekokullarda anlatılan ve okutulan düşünceleri, HUMBOLDT ve SCHLEIERMACHER tarafından ortaöğretimde özellikle lise öğretmenleri üzerinde etkili olmuştur. Bu yıllarda Pedagoji, geçici olarak ikili bir anlamda kullanılmıştır. Bu anlamlardan birincisi, eğitimde uygulama diğeri ise, eğitim ve ders hakkındaki bilimsel yansıma olarak ele alınmıştır. Ancak 60’lı yıllarda pedagoji kavramı olarak kullanılan bu ifade değişmiş ve bu kez pedagojiden hareketle eğitim bilimi kavramı ortaya atılmıştır. Eğitim bilimi kavramı, eğitimin bilimsellik yanına itiraz etmemekle birlikte, deneyime dayalı eğitimin bilimsel yöntemlerini ele almaktadır (ROTH 1967, 127). Günümüze kadar eğitim bilimine ait her iki kavram da yan yana kullanılmıştır. Eğitim bilimi, bilim olarak pedagojinin empirik yöntemlerini dikkate alarak özellikle eğitimin bilimselliğini vurgulamaktadır. Eğitim bilimi bu vurgulamayı yaparken, bilimsel eğitimde teori ve uygulamanın da altını çizerek teorisyenler ve uygulayıcıların da sorumluluğunu ortaya koymaktadır (BECKMANN 1983, 15- 20) . Bilim olarak pedagojinin bazı çerçeve kriter ya da prensipleri bulunmaktadır. Bu kriterler sırası ile şu şekilde sıralanmaktadır:

- Eğitimin diyalog kriteri: Eğitim her zaman insanlar arasında meydana gelen bir süreçtir.
- Eğitimin intentionalite kriteri: Eğitim her zaman belirli bir hedefe yöneliktir.

48 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

- Eğitimin devinimsel kriteri: Eğitim zaman ve mekan ile bağlantılıdır.
- Eğitimin süreç kriteri: Eğitim geleceğe açık ve gelecekte kullanılan bir süreçtir.
- Eğitimin kompleksite kriteri: Eğitim her zaman kompleks bir bağlantıyı hedefler.

Eğitimde başarılı olunabilmesinin de bir takım koşulları bulunmaktadır. Bir alandaki eğitimin başarılı olabilmesi, teoloji, psikoloji, sosyoloji ya da politik gibi diğer bilim dallarını göz ardı etmemesine bağlı olduğu kadar, temel fen bilimleri düşüncesini de bünyesinde bulundurması ile doğru orantılı olarak kabul edilmektedir (ROTH 1978, 88-107).

4.2 Motorik Öğrenme Programı

Program seçimi ile öğretmen ya da çocuk ne yapacağını belirler. Tıpkı cep hesap makinasına verilerin yüklenilmesi ve verilerin belirli kumanda ile görülmesidir. Burada önemli olan bir motorik programın nasıl fonksiyon meydana getirdiği ve zaman-mekan içersinde hareketlerin nasıl oluştuğu sonucudur? Genel olarak hareket koordinasyonunda koordinasyon modeli olarak periferik zincir hipotezinden bahsedilir. Burada alınan duyuşsal uyaranların feed-back sistemiyle tekrar hareket olarak geri dönmesi söz konusu edilmektedir. Çocuk topu görür daha doğrusu elindeki topa bakar (vizuel kayıt), top elinde iken arkadaşının seslenmesini işitir (akustik kayıt), topu elinde hisseder (taktıl kayıt) ve bazen, hatta çoğu zaman bilinçli olmadan topu tutar (kinestetik kayıt). Son olarak hareket hakkında tüm kas, kriş ve eklemler informasyon iletir ve hareketin iletilmesini sağlar. Bu genel bir modeldir. Bu konuda üç tür informasyondan söz edilmektedir.

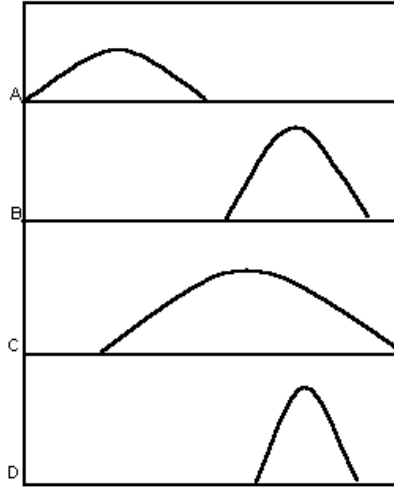
4.2.1 İmpuls- Timing Hipotezi

Bununla ilgili birçok açıklama ve yapısal tanımlama hareket programında yer almaktadır. Günümüzde hareket programında İmpuls-Timing-Teorinden söz edilmektedir. Bu açıdan iki karşılaştırma göz önüne alınmaktadır. 1. Plak örneği, 2. Çocuk salıncağı örneği olmak üzere.

1.Plak Örneği: Devreye sokulan kaslar, plaktaki enstrümanlardır. Aktivite sırası, enstrümanların katılım sırasıdır. Intensite plaktaki ses ya da enstrüman (müzik) tonu yüksekliğidir. Hareket devamlılığı ya da süresi enstrümanların katılım süresi (45'lik- 60 ya da 90'lik gibi). Başlama süresi yanında kuvvet ve aktivite süreleri

üretimi impuls olarak tanımlanmaktadır. 2.Çocuk Salıncak Örneği: Bu tip basit İmpuls-timing-plağının kompleks hareketlerini yönetmesi ilişkisinde olduğu gibi bir çocuk salıncağı örneği verilebilir. Burada baba dikkate alınmaktadır. Baba burada motorik kontrol programını simgeler.

Oyuncak ve çocuk uygulanan beden simgesidir (bedenin üyeleri).İmpuls-Timing örneğinde, kuvvet ve zaman ilişkisi babanın input özelliğine bağlıdır. Taşıma kuvveti, dönüş momenti, açısal etkiler (fiziksel veriler) ile kuvvet/zaman input ilişkisinin değişimi salıncağı sallama fonksiyonu belirler. Şekil 17, bir İmpuls-Timing-Örneğinin grafik görüntüsünü vermektedir.



Şekil 17: İmpuls-Timing Program Örneği (RÖTHIG/GRÖßING 1990, 16).

Burada seçilmiş A,B,C,D, kas gruplarının kuvvetleri ele alınmaktadır. Programda A, C'den C, B'den ve B, D'den aktif olduğu görülmektedir. İmpuls süresi A'dan D'ye 1:0.75:1,5:0.5 ve 1:2:1,5:2 impuls yüksekliği ilişkisi görülür. Özetle İmpuls-Timing-Teorisinin merkezi açıklaması şu şekilde formüle edilir: Depolanmış motorik programlar üç değişmez elementlerle tanımlanmaktadır. Bunlar, İmpuls sonuçları, relatif impuls süresi (relatif timing), relatif impuls yüksekliği ve relatif kuvvetlerdir. (Reafferenz= afferent yolla iletilen hareket sonucu efferenz= merkezden periferik ve Afferenz= duyu yolları yoluyla alınıp merkeze iletilen informasyon sistemi sonucu sistem çalışmaya başlar). Direkt hareketlerin reafferentlerle yönetilmediği özellikle dolaylı yollarla hareketleri hafızada depolanması ve merkezi sinir sistemi tarafından koordine edildiği hareketler ile ilgili teoriler de bu alanda önemli yer tutmaktadır.

SLATER-HAMMEL ve HENRY (1960-1961, o.S.), feed-back olayının hızlı devam eden işlemlerde çok yavaş olduğunu açıklamaktadırlar. Birçok olay örneğinde golf, masa tenisi, squash ve badminton gibi spor dallarındaki kayıtlar öncelikle hareketin

50 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

bitiminden sonra meydana gelmektedir. Örneğin, çocuğun top atımından sonra atışını seyretmesi için bir süre hareketsiz kalması gibi. Doğrudan yapılan uygulamalar ile ilgili koordinasyon saniye saniye reafferentler ile yönlendirilemez. Dolaylı meydana gelen hareketler ise, önceden hazırlanmış programlar yoluyla kontrol edilirler. Bu konuda kabul gören bir diğer seçim programı hipotezi seçim reaksiyon süresidir. Bu, analogik olarak bilgisayar programına benzetilebilir. Buna göre; hareket süresi ne kadar kompleks ise dolma süresi de o kadar uzundur.

İnformasyon teorileri konusunda üçüncü ve son tartışma, farklı kas grupları ile öğrenilmiş hareketlerin icra edilmesi ile ilgili yaklaşımdır. Bu alanda en sık verilen örnek, palindrom örneğidir. Palindrom, bir cümlemin sağdan sola ya da soldan sağa aynı şekilde okunması anlamına gelmektedir. Palindrom ile ilgili uygulamaları denekler, her ne kadar alışkın olmadıkları vücut parçaları ile uyguluyor iseler de (örneğin, sol el, ayak, ağız vb.) Burada önemli olan nokta; farklı kas gruplarının perifer değil, özellikle genel- merkezi depolanmış programda kontrol edildiği yönündedir. Hareket koordinasyonu alanında bir önemli konu, tekrarlı devre motorik algılama ve uygulama şemasıdır. Bu şema çocuğun bir tekniği öğrenmesinde karar verebilmesini konu almaktadır. Bu bakımdan burada çocuğun ne yapacağı değil, nasıl yapacağı önemlidir. Örneğin, topu fırlatma ya da atma hareketinde çocuğun kolunu alt taraftan mı yoksa omuz üzerinden mi getireceği şeklinde uygulamalar gündeme gelmektedir. Doğal olarak bu nokta, çocuğun bu konuda ne kadar uygulama yaptığı ve doğuştan genetik olarak getirdiği hareket temeli ile ilgilidir.

Çocuklardaki hareket koordinasyonunun diğer önemli bir problemi kararın nasıl verileceğidir. Burada çocuğun kolunu alt taraftan getirmesi yerine üst kısımdan bir atış uygulaması konusundaki programların nasıl gerçekleşeceği konusu gündeme gelmektedir. Bunun cevabı, merkezden yönetimli SCHMIDT Şema Teorisi ile verilmektedir. Bu modele göre; hükmedilebilen İmpuls- Timing örneğine iki ilave yapılmaktadır. Bunlar, tekrar şeması ve tekrar tanıma şemalarıdır. Bu iki ilave modelde iki hareket arasında yapılması gerekli olan tercih yönünde transformasyon eksik kalmaktadır. Tekrar şemasını SCHMIDT (1975, 225- 260), çocuğun bir motorik programın realize edilmesine göre ulaşılan sonuç üzerinden seçilen program varyasyonu ve durumsal başlangıç koşullarının özetlenerek depolanması şeklinde kabul etmektedir. Şeklen bu yaklaşım, program varyasyonu ve başlangıç durumunu ifade eden her bir hareket sonucunda bir davranış olarak karakterize edilen her uygulamayı merkezi sinir sisteminde bir data olarak dikkate alır. Çocuklarda artan hareket uygulamaları, koşullar klasmanına göre sıralanan gittikçe gelişen data kalınlığına götürmektedir.

Öğrenme diğer bir ifade ile motorik öğrenme, genel anlamda teknik elementlerin öğrenilmesi ile ilgili kognitif bir kavramdır. Çocuklarda bir hareketin öğrenilmesi ya da öğretilmesinde amaç; harekette mümkün olduğunca geniş hareket tecrübesi verebilmek ve birçok spor dalında genel kaba formu iletmek olmalıdır. Burada hareketlerdeki değişkenlik de unutulmamalıdır. Çocuklarda motorik gelişim, büyüme, olgunlaşma, öğrenme ve sosyalizasyon kavramları ile sıkı sıkıya bağlantılıdır.

Motorik hareket öğrenimi, insanın genel öğreniminden ayrılamaz. İnfomasyon alınımı ve beyinde çalışılması ile ilgili öğrenme olayı, psikomotor gelişim, zihinsel gelişim, duyuşsal gelişim ve sosyal süreçler ile yakından ilgilidir. Çocuğun öğrenmesi ile ilgili bu temel yaklaşımlarda obje (nesne) ilişkisi çok önemli yer tutmaktadır. Daha önceki ikinci ve üçüncü bölümlerde detaylı olarak ele alınmış gelişim ve motorik ontogenes konusu ile bağlantılı nesne ilişkisi, genelde bebeklik döneminde bebeğin 3. Aydan itibaren yüzüstü duruştan sırtüstü duruşa ve 4. aydan itibaren de dönme hareketlerine yönelerek, çevreyi kavramaya başlaması ile olmaktadır. Nesne ilişkisi, çocuğun yürümeyi öğrendiği 10.- 14. aylarda artarak, 6. Yaştan itibaren dili kullanma ve anlamının daha iyi duruma gelmesi ile birlikte gelişmektedir. Esasen nesnel öğrenme, sensomotorik zekanın devreye girdiği 2 yaşından itibaren başlamaktadır. Bunun en önemli nedenlerinden bir tanesi; çocuğun beyin loplarnın % 70' inin ilk üç yılda gelişim kaydetmesidir. Çocuğun öğrenmesi ile ilgili kavramlardan olan gelişim; vücut ölçülerinin kantitatif değişim ve büyümesidir. Burada özellikle önemli olan; boy, kilo ve yük- kuvvet ilişkisidir. Çocuğun olgunlaşması, genelde gelişim ile doğru orantılı ya da orantısız olarak endojen (içsel) ön programlamaya göre sinir sistemi ve endokrin sistem (hormonal sistem) ile olmaktadır. Çocuğun sosyalizasyonu ise bağlı olduğu aile,arkadaş grubu ve anaokulu ile kendi değer yargılarına göre olan etkileşimi sonucunda meydana gelmektedir.

THOMAE, bedensel, psikolojik, entellektüel, duygusal ve sosyal değişikliklerin birbirlerine sıkı sıkıya bağlı endojen (genetik yapı, ailesinden ve çevresinden almış olduğu alışkanlıkları, disiplin,terbiye gibi kültürel değerleri vb.) ve eksojen (dış çevreden kaynaklanan ve dış ortama ait faktörler vb.) etkilerle ilişkili olduğu ve geliştiğini söylemektedir. Çocuğun yukarıda yazılı bu kriterler doğrultusunda kendi yaşantısında ileride belirli zaman dilimlerinde sosyal değişiklikler olmaktadır. Bunlar, genelde okulöncesi dönem sonuna rastlayan okula başlama, puberte, mesleğe atılım, istifa, ailevi nedenler, hastalık vb. olarak sıralanmaktadır.

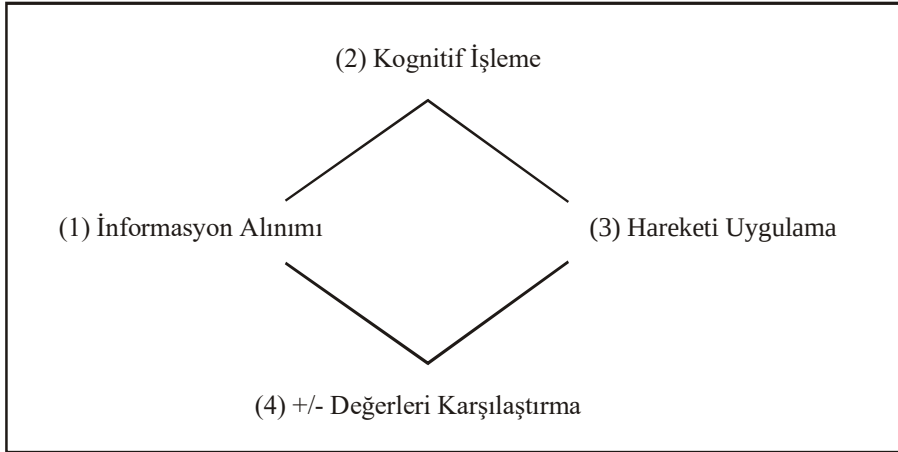
Çocuklarda hareket öğretimi hareket ya da oyun öğretimi model tanımlamaları ile ifade edilmektedir. Genelde bu teorik modeller şunlardır: (1) Basamaklama (Progressivite) Teorisi Modeli. (2) Kibernetik Teorisi Modeli ve (3) İşlev /Sonuç Teorisi Modeli.

4.2.2 Progressivite Teorisi Modeli

MEINEL/SCHNABEL'a göre; motorik kondisyon ve duygusallığın birbirinden ayrılmadığı ve okulöncesi dönemde sosyal çevrenin özellikle olgunlaşma ve öğrenme üzerinde büyük etkisinin olduğu kabul edilmektedir. Bu bilgiler ışığı altında basamaklama modeli öğretim teorisinde üç öğrenme evresi ele alınmaktadır. Genel didaktik temeller altında bu öğrenme evreleri, kaba koordinasyon formu öğrenme evresi, fein koordinasyon öğrenme evresi ve varyatif koordinasyon öğrenme evresi olmak üzere üç bölüme ayrılır. Bu guruplama öğrenme motoruğü temelinde okulöncesi dönem sonunda yapılanmaya başlamaktadır. Grob ya da temel kaba öğrenme formundaki temel eksiklikler, çocuğün hareketi hissedememesi, yanlış zamanlama ve yanlış ritim duygusu, zihinsel algılamada zorluk vb. olarak belirtilmektedir. Fein ya da iyi öğrenme formu ile okulöncesi evrede genelde yer almayan varyatif koordinasyon öğrenme türünde ise, hareketlerin önemli olan fazdan daha az önemli olan faza doğru takip edilen öğrenme sırası anlamına gelen hareket hiyerarşisi ya da tüm hareket fazlarının aynı zamanda yan yana heterarjik olarak yönlendirilmesi mi gerektiğı? Sorusuna halen cevap aranmaya çalışılmaktadır. Bu konuda genelde kural olarak; aynı zamanlı ve eş değerdeki hareketlerin çocuğün bireysel durum ve öğrenme performansına göre arka arkaya uygulanması gerektiğı kabul edilmektedir.

4.2.3 Kibernetik Teorisi Modeli

1965- 1975 yılları arasında oldukça önemli tartışmalara konu olan Kibernetik Teorisi Modeli; okulöncesi dönemde çocuklara uygulanacak hareket ya da hareketlerde hareketin bizzat kendisini optimize eden bir kural sırasına göre algılanmasını öngörmektedir. Dört istasyon modeli olarak ta ifade edilen bu öğretim modeli, aşağıdaki Şekil 18' de kural sırası ya da hareketin uygulanmasındaki öğretim başlıkları halinde açık olarak gösterilmektedir.



Şekil 18: Kibernetik Teori Modelinde Yer Alan Öğretim Aşamalarının Öncelik Sırasına Göre Şematik Görünümü (RÖTHIG/GRÖßING 1990, 84).

Yukarıdaki şekilden de anlaşılacağı üzere kibernetik teorisi öğretim modelinin birinci aşamasını oluşturan infromasyon alınımı algılama olarak ta ifade edilmektedir. İnformasyon alınımı ya da algılama, bilindiği gibi çocuğun genelde genotip ile belirlenmiş olan fizyolojik duyu organları yardımı ile gerçekleşmektedir. Bu öğretim modelinin ikinci aşamasında yer alan kognitif işleme, amaca yönelik işleme şeklinde de ifade edilmektedir. Kognitif işleme safhasını zihinsel driller meydana getirmektedir. Üçüncü basamakta yer alan hareketi uygulama bir diğer anlamda çocuklarda hareketi ya da olayı ifade etme olarak kabul görmektedir. Hareketi uygulamada kompleks hareket analizi okulöncesi dönem çocuklarında genelde analitik hareket öğretimi esasına göre biyomekanik hareket fazlarını kullanmak sureti ile uygulanmaktadır. Bu modelin dördüncü ve son aşamasında yer alan +/- değerleri karşılaştırma, interpretasyon ya da açıklama olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle +/- değerlerin karşılaştırması, reafferent infromasyon sistemi şeklinde genelde okulöncesi dönemin sonuna doğru uygulanmaya yavaş yavaş başlanması öngörülen sportif oyunlarda, özel koordinatif beceriler ve ön taktik gelişime hazırlayıcı aktiviteleri konu edinir.

4.2.4 İşlev/ Sonuç Teorisi Modeli

Çocuklarda hareket ya da tanımlamalarda üçüncü ve son teorik öğretim modeli tanımı da işlev/sonuç teorisi modelidir. Hareket ya da oyun öğretimi modelleri ile ilgili genel sistematik yapı içerisinde ele alınan işlev/sonuç teorisi öğretim modeli, spor psikologları NITSCH/GABLER/SINGER tarafından geliştirilmiştir. Enerji sınırı, motivasyon çaba ve gayret ile ilgili durumlarda daha çok uygulanması önerilen bu öğretim modeli, üç alt ana başlıktan oluşmaktadır. Bu alt ana başlıklar

şunlardır: Antisipasyon, realizasyon ve interpretasyon. Antisipasyon, hareket ya da hareketlerin kalküle aşamasında planlanması anlamında kullanılmaktadır. Realizasyon , harekette süreç düzenleme ya da temel düzenleme olarak ifade edilmektedir. İnterpretasyon ise, evalüasyon bazında hareketlerin kontrol edilerek yönlendirilmesi ve uygulanmasıdır. Düşüncemize göre; tüm bu öğretim sistemleri içerisinde yer alması gereken önemli bir yöntem de mental hareket öğretimi konusudur. Yine özellikle dilin gelişmeye başladığı ve hareketin daha serbest uygulanmaya yöneldiği dönem olarak kabul edilen okulöncesi dönem sonunda, mental (zihinsel) öğretim hareketin daha iyi algılanmasını ve uygulanmasını sağlar. Hareket parça olarak mental biçimde öğretilir. Bu öğretim şekli okulöncesi çocukta konsantrasyon geliştirerek ve çocuğun dikkatini toplaması ile eşik değer altı innervasyon şeklinde çocuğun öğrenme etkisini ideomotorik reaksiyon yoluyla çözmesini sağlar. Diğer bir anlatım ile ideomotorik reaksiyon yoluyla öğretim, çocukta düşük eşik değer altı hareketlerin algılanarak zihinde işlenmesine yardımcı olmaktadır. Mental öğretim, zihinsel olarak zaman, mekan ve dinamik hareket akışlarını çözebilmektedir. Burada önemli olan; özellikle okulöncesi çocuklarda bir hareketin önce çok yavaş bir şekilde çalışılması, çocuğun uygulamadaki başarısına göre hareketi çalışma hızının artırılmasıdır.

Öğrenme ve öğretmede zaman tasarrufu, çocuğun aşırı yorgunluğuna ve yaralanması ya da sakatlanmasına karşı önlem, eğitimcinin az emek harcaması, her yer ve zaman içerisinde uygulama fırsatı, zihinsel gelişim, hayal gücünün artması, ekonomiklik ve özellikle çocuklardaki hareketi uygulamaya karşı olan korkuyu atma gibi çok önemli yararları bulunmasına karşın, mental öğretme şu sakıncalara da sahip bulunmaktadır : (a) Çocuğun hareket serbestisine ve kondisyonunu geliştirmesine yönelik olumlu bir etkisi yoktur. (b) Çocuğun uygulayacağı hareketin doğruluğu üzerinde güvenli değildir. (c) Harekette feed-back olayı yoktur. (d) Uygulamayı bırakma gibi olumsuz bir yanı vardır. (e) Mental öğretimdeki başarı, çocuğun hülya ve hayal dünyasını ne şekilde tanımladığına bağlıdır. Mental öğretimde çocuğun en önemli metodik yardımcısı onun kendi kendisi ile konuşmasıdır.

4.3 Provokasyon Yöntemleri

İşte yukarıda ele alınan okulöncesi çocuklarda didaktik ve metodik temeller konusunda şimdiye kadar ifade edilen öğretim, öğrenme, motorik, yöntem ve teoriler, hareket eğitimi içerisinde bir takım provokasyon ve motivasyon tekniklerinin bilinmesi ve uygulanabilmesi ile geçerlilik kazanır. Bilindiği üzere hareket ve oyun öğretiminde motivasyon ve provokasyon, okulöncesi dönem çocuklarda motorik öğrenme temelli hareket öğretiminde uyaran sağlaması

bakımından didaktik bir araç olarak kullanılmaktadır. Özellikle, bu dönem kız ve erkeklerde başlangıç provokasyonu önemli bir yer tutmaktadır. Ancak, ileri mini grup çocuklarda bu yöntem ters etki yapabilmektedir. Çocuğun araştırmacı, inceleme ve keşfetme ruhunun gelişebilmesi provokasyon ile ilgili olabilmektedir. Bununla ilgili okulöncesi dönemde örneğin, ana okulları ve kreşlerde uygulanacak provokasyonlar, ilgili otoriter yaklaşımlardan örneğin, yönetmelikler, emir, talimatlar ve düzenlemeler vb. yönelimlerden büyük ölçüde ayrılmaktadır. Ders akışı içerisinde provokasyon, uygulamanın başlangıcında fakat uyarana göre de uygulama esnasında olabilir. Provokasyonun amacı; çocuğun düşünce ve hareketlerinde uyarım sağlayabilmedir.

Günümüzde hali hazırda uygulama başlangıcı (1) ve uygulama akışı içerisinde (2) olmak üzere aşağıda yazılı provokasyonlar kabul edilmektedir: Verbal (sözel) provokasyon, Objel (nesnel) provokasyon, Medial (Audial): İşitsel, Vizuel: (Görsel) provokasyon, Demonstratif (Gösterimsel) provokasyon, Öğretmen ya da eğitmen-çocuk yönlü provokasyon, Çocuk- öğretmen ya da eğitmen yönlü provokasyon, Çalışma talimatlı ya da programlı provokasyon, bu provokasyon türlerine ait açıklama ve örnekler aşağıdaki şekilde yer almıştır.

4.3.1 Verbal Provokasyon

(1) 30 çocuk oyun ya da spor salonu orta alanında hafif tempo ile koşarlarken, öğretmen ya da eğitmen, - Kim ilkönce kale direklerine dokunup orta çizgiye gelecek komutu üzerine çocuklar bu uygulamayı yaparlar.

(2) Öğretmen ya da eğitimcinin – Bulunduğunuz köşeleri değişin ve sağ tarafa doğru hızlıca koşun komutu üzerine çocuklar, bulundukları köşeleri değiştirirler ve hızlıca belirtilen yöne doğru koşarlar.

4.3.2 Objel Provokasyon

(1) Oyun salonunda bulunan portatif aletler, çocuklar tarafından kurularak çocuklar bu aletler üzerinde serbest bir şekilde uygulama ya da egzersiz yaparlar.

(2) Çocuklar oyun salonunda kendileri düşük seviyede aşma minderlerini kurarlar ve adımlarla bu düşük yükseklikteki minderler üzerinden aşmaya çalışırlar.

4.3.3 Medial Provokasyon

(1) Bir sonraki hareket ve oyun dersi için okulöncesi dönem sonu özellikle ileri mini yaş grubunda hareket eğitimi ile ilgili filimler seyretme. Bu, çocukların kendi

hareketlerini videoda seyretme şeklinde de olabilir. Bu konudaki bir diğer alternatif ise, okulöncesi alt seviye yaş gruplarının hareket eğitimi ya da kendi filmlerini sıkılmadıkları ve bıkmadıkları ölçüde seyretmeleri şeklinde de uygulanabilir.

(2) Yine okulöncesi son evresinde yer alan çocuklara müzik eşliğinde basit cimnastik eğitimi için kaset dinletme ve müzik eşliğinde hareketleri uygulama öngörülmektedir.

4.3.4 Demonstratif Provokasyon

(1) Öğretmen çocuklara çift ayak ile durarak uzun atlamayı gösterir. Ya da çocuk, basit temel elementar hareketlerden herhangi bir tanesini örneğin, tek ayak üzerinde kollarını yana açmak suretiyle gösterir.

(2) Öğretmen ya da çocuk serbest yüzmede ayak palet hareketini gösterir.

4.3.5 Öğretmen- Çocuk Yönlü Provokasyon

(1) Öğretmen oyun salonunun ortasına iki adet fırlatma topu bırakır ve hiç konuşmadan çocukların ne yapacaklarını gözler.

(2) Öğretmen eski yaptığı uygulamalardan çok farklı olarak ansızın eline bir mandolin alarak çalmaya başlar.

4.3.6 Çocuk- Öğretmen Yönlü Provokasyon

(1) Çocuklar, oyun saatinde öğrendikleri uygulamalardan herhangi bir tanesini uygulamak için öğretmene ya da eğitimcilerine bunu uygulamak istediklerini söylerler.

(2) Yine birinci uygulamaya paralel olarak çocuklar istedikleri bir hareketi kendileri uygularlar.

4.3.7 Çalışma Talimatlı ya da Programlı Provokasyon

(1) Çocuklara 3-4 istasyondan oluşan basit hareket programı verilir.

(2) Düşük tempoda koşu ile ısınma, kontrol ve sonuca ulaşabilme ile ilgili programlar verilir (RÖSCH 1973, 66-70).

Bu örnekler, bir didaktik element olarak “provokasyon” kavramı altında ele alınmıştır. Ancak yine de spor bilim adamlarınca bu konu sistematik açıdan eğitim ve öğretimde, öğrenmede yardımcı araçlar, öğretimde ise didaktik- metodik vb. başlıklar altında ele alınmaktadır. Bu konuya ilişkin olarak çocukların motive edilmesinde ise, kendi kendine motivasyon ve buna ait tekniklerin kullanıldığı bilinmektedir. Özellikle kendini regüle etme, kendine etki etme adları altındaki bu kavramların çocuğun performans kazanmasına ait bazı durumlarda uygulanabileceği görülmektedir. Bunların yanı sıra eğitimci, bu konuya yönelik olarak kendi motivasyonu ile ilgili aşağıdaki durumları dikkate almak zorundadır. Eğitimcinin dikkat etmesi gereken bu durumlar şunlardır: Çocuğun uygulamada neşesizlik ve ilgisizlik göstermesi, eğitimcinin kendisinin neşesizlik göstermesi ve çocukların seilmeyen ya da bilinmeyen yeni bir uygulamadan dolayı motive olamamaları.

Çocuğun derste neşesizlik göstermesi

Bir çok çocuk, hareket ya da oyun eğitimi başlangıcında veya egzersiz esnasında “hiç neşem yok, hiç istekli değilim ya da oyun oynamak istemiyorum” şeklinde oyun ya da harekete karşı isteksizlik şeklinde problem çıkarabilirler.

Eğitimcinin neşesizlik göstermesi

Eğitimcinin her zaman asık bir yüzle sınıfa geldiği ve bu durumun çocuklar tarafından hissedildiği gözlenebilir. Bu durumda oyun ya da hareket saatinin cazip hale getirilmesi mümkün değildir. Yine bu davranış içerisinde olan öğretmen ya da eğitmenin çocukları motive etmesi gibi bir düşüncenin içerisine girilmesi mümkün de değildir. Çocuğun hareket ya da oyun eğitimi çerçevesinde çocuk motivasyonunun temel sorumluluğu öğretmene aittir. Çocuk, o bizim öğretmenimiz, bu onun mesleği bize bir şeyler öğretmesi ve göstermesi gerekiyor şeklinde düşünebilir. Çocukların seilmeyen ya da bilinmeyen yeni bir uygulamadan dolayı motive olamamaları onların oyun ya da hareket saatlerinde zevk olmalarına neden olabilir.

Genelde çocuklar sık olarak tanınmayan ve bilinmeyen bir hareket ya da oyuna karşı ilgi göstermezler.” Bu oyunu tanımıyoruz, tekrar yeni bir şey, bu da ne demek oluyor ya da kasa hareketi hiç zevkli değil, yüzme hep aynı tek düzelige sahip, top tutma ve atma anlamsız” şeklinde olabilecek düşünceler içerisine girebilirler. Bu durumda öğretmenin özellikle kendisini motive edebilmesi için çocuklara bu konularda anlayabilecekleri ve yeniliklere alışabilecekleri şekilde bazı sistematik bilgileri vermesi gerekmektedir. Bu bilgi akışı içerisinde en önemli noktalardan birisi; hedef saptamadır. Çocuk neyi amaçlıyor? Çocuk kendi açısından neyi hedef olarak kabul ediyor? Örneğin, - Ben Ahmet’ten daha hızlı koşmak istiyorum, topu

hedefe daha iyi isabet ettirmek istiyorum ya da daha güçlü olmak istiyorum vb. şekillerde çocuk farklı düşünceler içerisine girebilir.

5 Okul Öncesi Dönemde Bedensel Yüklenme Prensipleri

Yüklenmeden “beden eğitiminde uygulayıcının, bedensel hareketleri uygularken belirli bir ölçüde organizma üzerindeki etkisi” anlaşılır. Yüklenmenin yüksekliği; yüklenmenin intensite (yoğunluk) ve genişliğine bağlıdır. Yüklenme genişliği, egzersizdeki zaman süresini, etkili alıştırma süresini, tekrar sayısını (set sayısı) ya da kat edilen mesafeyi (örneğin yürüme ve koşu) içerir. Yüklenme intensitesi, yorgunluk derecesi ile ilgili olup kuvvet katılımını gerekli kılar. Temel esas itibariyle yüklenme genişliği ve intensite arasında karşılıklı bir ilişki mevcuttur. Eğer intensite (yoğunluk, tempo, doz) düşükse bir aktivite (koşu ve uzun yürüyüş) uzun süreli devam ettirilebilir. Burada çocuğun dayanıklılık özelliği gündeme gelmektedir. Yüksek dozda yapılacak uygulamalar (örneğin; süratli koşu, sıçrama çalışmaları, çökerek yapılan sıçramalar) kısa bir süre sonra yorgunluğa neden olur. Eğitimci çocukları gözlemede iyi bir psikologda olmak zorundadır. Bu nedenle beden eğitimi yüklenme ve dinlenme arasında optimal fiziksel yüklenmeyi içine almak durumundadır. Aşağıda yorgunluk derecesi fazla ve ağır uygulamalar verilmiştir:

Koşu Egzersizleri

- Sıçrama çalışmaları (değişimli galop), öne- yanlara açık ayak (Hampel adam) çalışmaları,
- Atlama çalışmaları (kapalı ayakla atlama, adımlı atlama, tek ayakla atlama vb.),
- Koşu ve sıçrama bağlantılı oyun ve yarışmalar,
- Çabuk tempolu engel altından geçme, emekleme ya da belirli bir mesafede yapılan kurbağa sıçrama hareketleri,
- Kasa üzerine çömelik duruşta çıkma , bank üzerinden kendini çekme,
- Çömelme ve sıçrama egzersizleri , değişimli şnavın tek-çok yönlü uygulaması, tırmanma çubuğuna tırmanma .

Yüksek bir yüklenmeye erişmek için “frontal düzlem” kullanılır. Bu düzlemde oyun ve yarışmalar yapılabilir. Aşağıdaki Tablo X’ da görüldüğü gibi bir yaşındaki çocuk destek – dayanma hareketlerinde başlamış olduğu temel elementar hareketlerden dengeleme hareketine 3 yaş içerisinde ulaşabilmektedir. Dilin de kullanımının gelişmesi ile birlikte 4-5 yaşlarında amaca yönelik atış, tempolu ve dayanıklılık

türünden koşuları uygulayabilmektedir. Tabii bu hareketleri uygularken özellikle 0.20 m. genişliğindeki dengelemeyi başardığı 3 yaşından 5 yaşına geldiğinde % 100 bir artışla ilerleme kaydettiği görülmektedir. Diğer bir ifade ile 5 yaşındaki çocuk, dengeleme hareketini 0.10 m. genişliğindeki bir yüzey üzerinde başarabilme yeteneğine sahip olmaktadır.

Tablo X : 1-7 Yaş Dönemlerinde Motorik Gelişimin Sınıflandırılmasına Ait Görünümü (KELLER und Aut. Koll.; KAYNAK: LEWIN 1986, 52).

YAŞ	HAREKET ELEMENTLERİ
1	- Başın değişik formlardaki hareketleri - Destek, dayanma - Vertikal yönde çarpma, kavrama, çekme, itme (kol hareketleri) - Dönme, horizontal yönde çarpma (el çarpma), ayağa kalkma, ayakta durma, uzanma, sürünme, emekleme, dönme, yön değiştirme.
2	- Atma, yürüme - Uzanıp yakalama, destekli basamak çıkma, tırmanma, purzel - Amaca yönelik olmayan atma, bir ayak arkada basamak çıkma, dönme , (burgulu), yürüme, çekme, itme, taşıma, koşma, zıplama.
3	- İki elle çarpma, adım değiştirme, uzun esnekli yuvarlanma, basamak çıkma, dengeleme (0.20 m genişlik), yana sıçrama, itme - Tesafüf yakalama (kavrama), asılma, merdiven çıkma, çekme, itme (yüzüstü yatışta) - Amaca yönelik atma, tek ayak üzerinde durma.
4	- Amaca yönelik atışlar, asılma, serbest merdiven çıkma, koşu (30 m), parmaklıkları araçlarda kendini çekme, öne sırtüstü yuvarlanma, - 1-2 m amaçlı atış, itme, vücutla yakalama, - Futbol'da vuruş, lastik üzerine çıkma, gurupla koşu, destekli zıplama,
5	- 5-8 m. Uzağa, atış, bağdaş oturmadan ayağa kalkış, bir ayak üzerinde sıçrama, sınavda yürüme, bedenle parmaklarla topu yakalama - Dengeleme (0.10 m genişlikte), 30 m tempolu koşu, merdivene sıçrama, - Amaca yönelik atış, asılı durumda sallanma, çubuğa tırmanma, zıplama, sıçrama, öne takla yaparak ayağa kalkma.
6	- Serbest yakalama, çekme ve itme çalışmaları, öne takla - Aletli atma ve fırlatma kombinasyonları, duruşta denge (planör), slalom koşu, koşarak uzun ve yüksek atlama, - Amaca yönelik atışlar, asılımdan aşağı inme, kendi başına sallanma, 40 m tempolu koşu, ip üzerinden atlama
7	- 10-15 m. Uzağa fırlatma, dikey yerlere tırmanma, koşarak destekli zıplama, - Bir elle yakalama, dayanıklılık koşusu (150 m) koşarak öne takla, Koşu ve yürümede atma, fırlatma kombinasyonları, 50 m tempolu koşu, dönüşlü zıplamalar

Orta dereceli bir yorgunluk için spor bilimciler aşağıdaki egzersizleri önermektedir;

- Kasa parçaları arasından geçme ya da tırmanma kulesine tırmanma,
- Kasa, bank gibi engellerin üzerinden aşma,

60 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

- Parmaklıklılı duvarda yana, aşağıya tırmanma,
- Kasalardan yapılan merdivenlere tırmanma (çıkma),
- Parmaklıklılı duvar yardımıyla dengeleme çalışmaları,
- Kapalı ayakla sıçrama, uzun atlama,

-Koşarak sıçrama, diz üstü oturuştan sıçrayarak kalkma, kasa üzerine çıkma,koşarak öne takla.

Aslında bu hareketler anaokulu çocuklarında geliştirilmesi gereken temel hareketlerdir. Bunlara ilaveten aletli çalışmalar ve istasyon uygulamaları da yapılabilir. Önemli olan ağır dozdaki uygulamalarla hafif dozdaki uygulamaları değişim içerisinde gerçekleştirmektir. Kesilmeyerek devamlı bir yüklenme için 5' dakikalık bir süre kafidir. 5' sonunda bir hareketi demonstrasyon yaparak , konuşarak (aşılama niteliğinde) dinlenme verilebilir. Ya da genel veya özel düzeltme niteliğinde açıklamalara yer verilebilir. Böylece aktif dinlenmede sağlanmış olur. Orta dereceli yüklenmeler ile ilgili olarak özel kuvvet egzersizlerine ait tüm cimmastik egzersizleri uygulanabilir. Bu durum lokal kas yüklenmeleri anlamındadır. Ancak egzersiz ve tekrar sayısını yükseltildiğinde yüksek tempolu yüklenmeye de ulaşılabilir. Düşük dozdaki egzersizler top ile yapılan çalışmalardır; Topun el ya da ayakla yuvarlanması, topu havaya atma ve yakalama, Pas verme ve alma, el çırpma, uzağa atış, aletleri kavrama ve bırakma gibi egzersizlerde lokal kas yüklenmesi kapsamına girmektedir.

5.1 Yüklenme İçin Temel Kriterler

- Doza bağlı organizmaya etki eden farklı egzersizlerle birlikte egzersiz süresi önemli yer tutar.
- Uzun süreli egzersizlerin etkili olabilmesi için belirli tekrar gereklidir.
- Çocuk organizmasında kısa süreli doğru uygulanacak egzersizler etkilidir.
- Yüklenme ve dinlenme değişimli kullanılarak optimize edilir. Dinlenmeden; *“fiziksel performans zenginliğinin tekrar yenileninceye kadar geçen dinlenme olayları süresi”* anlaşılmaktadır.
- Dinlenme aralığı çocuk organizmasının fonksiyon yeteneğine ve uygulanan yüklenme düzeyine bağlıdır. Ayrıca dinlenmenin aktif olması tercih edilmektedir.

5.2 Dinlenme İçin Temel Kriterler

- Uygulamanın yorgunluk düzeyi ve yüklenme süresine bağlı olarak , çocuğun çok çabuk dinlenebilme özelliğinden dolayı 30" saniye ile 1' dakika arası bir dinlenme yeterlidir.
- Dinlenme ne çok kısa ne de çok uzun olmalıdır. Önemli olan çocuğun fonksiyonel devamlılığının dinlenme sonrasında da devam edebilmesidir.
- Eğitimci ne zaman dinlenme vereceğine ya da dinlenme sonrasında ne zaman yeni çalışmaya başlayacağına çocukları 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 organizmayı daha ekonomik yüklenme içersine sokmayı sağlar. Bunların yanı sıra neşeli, istekli, güler yüzlü bir atmosfer içersinde bulunan çocuk daha iyi dinlenmiş olur.

5.3 Bedensel Özelliklerin Gelişimi

5.3.1 Kuvvet

Çocukluk döneminde en önemli bedensel (kondisyon el) özelliklerden biri “Kuvvet”tir. Çocuğun yaşantısında performansını ortaya koyabilmesi için vazgeçemeyeceği bir özelliktir. Bu bileşen için özel unsurlar şu şekilde sıralanabilir;

- Ekstremiteler kaslarının kuvvetlendirilmesi gerekir.
- Duruşla ilgili sırt ve omuz kaslarının kuvvetlendirilmesi gerekir.
- Sıçrama ve atlamalardaki çabuk kuvvetin geliştirilmesi gerekir.
- Bedensel kuvvetlenme için psikolojik, fizyolojik ve pedagojik nedenlerden dolayı egzersizler dinamik yapı özelliği gösterirler. Bundan dolayı statik uygulamalar (örneğin; horizontal düzlemde sağlık topunu tutma, top tutma, uzun süreli dayanma çalışmaları ya da asılma egzersizleri) okul öncesi çocuklar için kabul edilmez.

62 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

- Egzersizler kısa ve çocuğun kuvvetine göre olmalıdır.
- Kuvvet geliştirici egzersizler birçok kez tekrar edilerek varyatif uygulanmalıdır.
- Egzersizler belirli bir dozda kuvvet kazanmaya yönelik olmalıdır.

Model olarak yüklenme progressif olarak artırılmalıdır. Her sportif katılımda ve günlük hayatta kasları kuvvetlendirici çalışmalar çok tekrarlar yapılmalıdır. Kasların kuvvetlendirilmesinde şu üç grup yöntemden özellikle faydalanılmalıdır;

- Vücut ağırlığını kullanarak yapılacak koşu, sıçrama, çekme, itme, tırmanma, asılı kalma, sallanma ve cimmastik gibi egzersizler,
- Labut, sağlık topu, kum torbası ya da partner (eş) gibi nesne ve objelerle yapılan yüklenmeler ve
- Dirence karşı yapılan çalışmalar.
- Çok yönlü ve harmonik olarak çocuğun gelişimi aynı zamanda çocuğun bütün kas gruplarını kuvvetlendirmeye yöneliktir. Alt taraf ekstremite kas grupları koşu ve sıçrama egzersizleri yoluyla kuvvetlendirilir. Sırt, gövde, omuz ve kol kaslarının kuvvetlendirilmesine özel bir önem verilmelidir.
- Yürüme ve koşu yoluyla kuvvet geliştirici egzersizlerin arasında dinlendirici ve gevşetici hareketlerle ara verilir. Özel yumuşatma ve gevşetici cimmastik çalışmaları düşük oranda uygulanır.
- Temel kriterlerden biri de çabuk kuvvet çalışmalarına yönelik olmasıdır (uyaranlı, anspornen). Çabuk kuvvet çalışmaları (sıçrama ve atmalar) aynı zamanda kuvvetlenmeyi de artırır. Özellikle çabukluk orta grup performanslı çocuklar için anlamlıdır.
- Vücudun kuvvetlendirilmesi ile ilgili egzersizler büyük önem taşırlar. Çocuğun çok yönlü gelişimini dikkate alarak, günlük yaşantı esnasında da bedensel hareketlerle sportif uygulama arasında doğru ilişkinin olmasına dikkat etmek gerekmektedir(örneğin; günlük yaşamında çocuğun ağır işlerde ya da ev işlerinde farklı hareketlerde çalışması).

5.3.2 Çabukluk

Çabukluğun gelişimi , anaokulunda önem verilmesi gereken bir konudur. Çabukluk mümkün olan en yüksek hızla uygulanacak egzersizlerle geliştirilir. Çabukluğun gelişiminde özel görevler olarak şu noktalar önemli yer tutmaktadır;

- Reaksiyon çabukluğunun eğitimi (optik ya da akustik bir uyarana mümkün olduğunca çabuk reaksiyon gösterebilme ya da cevap verebilme özelliği)
- Hareket çabukluğunun eğitimi (tüm hareketleri çabuk uygulayabilme yeteneği)
- Koşu çabukluğunun eğitimi (sınırlı olarak). Bu özellik bir mesafeyi en kısa zamanda koşabilme yeteneği şeklinde ifade edilir.

Çabukluk Gelişimi

Çabukluğun çok yönlü olarak geliştirilmesi temel prensip olarak görülerek , gerek günlük yaşamda gerekse sportif katılımlarda ve oyunlarda bedensel aktivitelerde uygulanması gereklidir. Çabukluk egzersizleri kısa olmalıdır. Çabukluk özelliğinin tüm formları ve bilinen komponentleri özel bir ölçüde farklı oyunlarla (örneğin; koşuya dayalı oyunlar, özellikle engel bağlantılı arama ve yanma- ebe, yer değişimi, yakalama oyunları) ile yapılmalıdır.

Egzersizlerin çabuk uygulanması bir taraftan gelişen çocuğun organizmasına pozitif etki ederken diğer taraftan egzersizde yüksek tempoya ulaşılmasını sağlar. Çabukluk gelişimi ile ilgili egzersizler mümkün olduğunca sık ve çok yönlü varyatif (değişken) olarak hem günlük yaşantıda hem de sportif uygulamalarda antrene edilmelidir. Özel olarak reaksiyon zenginliğini ve latent süresini kısaltmaya yönelik çalışmalarda yapılmalıdır. Bununla ilgili olarak ; optik ve akustik uyarıcılar ile ilgili konuşma , anspornen (kırbaç ile işaret verme) türü işaret verme, yarışmalar vb. uygulamalar kullanılabilir. Özellikle egzersizlerin bir bölümünün maksimal çabuklukla icra edilmesine dikkat edilmelidir. Bu yarışmalarda el çırparak, sözle işaret vererek örneğin kasa parçası içersinden çabuk geçerek topu süratli atıp geriye dönme şeklinde uygulamalar yapılması mümkündür. Ya da topu yakalamadan önce el çırpma, spagattan süratli bacakların kapanması, ayakların hızlı açılıp kapanması, yana atlama vb. türden ilave çalışmalar da yapılabilir. Çabukluk ile ilgili diğer egzersizler koşu çabukluğu ile eğitilebilir. Buradaki düşünce tıpkı yarışma düşüncesinde olduğu gibidir. Tekrar önemlidir. Örneğin; 10-20 m'lik çok kısa mesafeleri belirli aralarla birçok kere koşma gibi. Tekrarlı yapılan hareketleri varyatif (fleksibil) olarak uygulama çocuklar için de neşeli olacağından, yeni bir uygulama olarak çalışmalardaki monotonluğu engelleyecektir. Ayrıca her seferinde yapılan yeni uygulamaya daha dikkatli ve hazır olarak katılacaklar ve dolayısıyla daha iyi sonuç alacaklardır.

5.3.3 Dayanıklılık

Uzun süreli bedensel yüklenmelerde organizmanın yorgunluğa karşı direnme yeteneği “olan dayanıklılığın okul öncesi dönemde belirli sınırlar dahilinde geliştirilmesi gereklidir. Fiziksel performansın yükselmesi çocuk organizmasının genel kuvvetlenmesini de beraberinde getirecektir. Çocuklarda genel olarak temel dayanıklılığın eğitilmesi özel olarak ta kısa süreli dayanıklılığın eğitilmesi istenir.

Bunun için orta süreli bir dayanıklılık elde edilir. Bunun yanında organizmanın dirençlilik özelliği de geliştirilerek çocuk sağlık yönünden de kuvvetlendirilmiş olmaktadır. Dayanıklılığın gelişimi detaylı bir sistemi gündeme getirmektedir.

Dayanıklılık Gelişimi

Okul öncesi çocuğun psikolojik ve fizyolojik özelliklerinden dolayı özel dayanıklılık performansını talep etmek doğru değildir. Buradan anladığımız; uzun süreli kesintisiz bilinçli dayanıklılık ve yorgunluk görüntüsüne karşı konulmasıdır. Bu konudaki egzersiz örnekleri; uzun süreli yürüyüş (Wandern), dayanıklılık koşuları ya da uzun süreli ayakta duruş olarak sayılabilir. Metodik açısından şu noktalar önerilmektedir:

- Egzersiz esnasında yüksek egzersiz intensitesi yoluyla dayanıklılık gelişimi mümkündür. Yüksek intensite; aralıksız ve özellikle çocuklarla interval ölçüde antrenman yapmaktır. Bununla ilgili olarak kısa mesafelerin (20 m’ye kadar) çok tekrar edilmesi gerekir. Bu tekrarlarda belirli aralar ve farklı hareket akışı içinde oyunlar (örneğin; yer değişimi, yakalama oyunları, bu oyunları tüm çocuklar birlikte oynayabilirler) uygulanabilmektedir.
- Çocukların fiziksel ve psikolojik gelişimleri dikkate alındığında yüklenme kısa bir süre içinde mümkündür. Bununla birlikte özellikle çabuk ve intensif egzersizler uygulanabilir.
- Dayanıklılığın geliştirilmesi için - gelişim durumuna ya da çocukların performans zenginliğine bağlı olarak - uygulama süresini yavaşça uzatmak gerekir.
- Dayanıklılığın geliştirilmesinde yüklenme ve dinlenmenin doğru olarak değişimi önemli anlam taşır. Bu bazı çocukların reaksiyonlarının ve çocuk davranışlarının iyi gözlenmesine bağlıdır. Böylece dikkatsizlik, diğer bir uygulamaya yönelme, uygulamayı bırakma veya yanlış uygulama gibi davranışların nedenlerinin tespit edilmesi mümkündür .

Diğer taraftan çocukların oyun ve yarışmalarında emosyonel yaşantı çocuklara aşırı yüklenilmesine neden olabilir(morarma, baş dönmesi ortaya çıkabilir). Dinlenme ile ilgili biçimlendirmede temel kriterlere dikkat etmek gerekmektedir. Bunlar yürüyüş

(Wandern) ve uzun süreli gezinti gibi aktiviteleri kapsar. Dayanıklılığın gelişimi, eğitimsel etki içinde kuvvet ve çabukluk gibi diğer bedensel özelliklerin geliştirilmesi ile direk bağlantılı olarak yapılır. Dayanıklılığın geliştirilmesi bedensel eğitimin özel bir görevidir. Bu aynı zamanda çocuk eğitiminin diğer alanlarında da pedagojik çalışmanın bir görevidir.

5.3.4 Hareketlilik

Hareketlilik gelişimi , hareketlerin en yüksek açısız düzeyde yapılmasını gerektirir. Bu yüzden bu çalışmalara önem verilmesi gerekmektedir. Okul öncesi geniş hareketliliğe sahip sağlıklı çocuklarda belirli egzersizlerle bu performans düzeyi konstant olabilir.

Hareketlilik Gelişimi

Esnetme hareketleri kuvvet hareketleri ile bağlantılı olarak , extremiteler ve gövde temel kaslarını kuvvetlendirici cimmastik çalışmaları şeklinde uygulanmalıdır. Esnetme özelliğinin elde edilmesinde önemli olan ağırlık noktası tuberocrural (ischio-crural) kaslardır. Temelde bütün egzersizleri çok tekrar etmek gerekir. Esnetme hareketlerinin uygulanmasında aktif esnetme hareketi için bir partner yardımıyla dayanmalı egzersizler tercih edilir. Esnetme ve kuvvetlendirme çalışmalarına ; yürüme, koşma ya da sıçrama gibi yumuşatıcı egzersizlerle ara verilir. Esnetme ve kuvvetlendirme egzersizlerini başarılı olarak uygulamak için yüksek bir egzersiz intensitesine ulaşmak gerekir. Buna belirli bir motivasyon yolu ile sevimli ve hoş bir atmosfer içinde çalışarak ve oyun yoluyla erişilir.

5.3.5 Motorik Koordinasyon Yeteneği

Motorik eylemin gelişimi ; değişen durumlara çabuk ve amaca yönelik uyabilme yani hareketleri çabuk öğrenebilme ve bu hareketlere hükmederek çocuğun hayati fonksiyonlarını daha işler hale getirmeye bağlıdır.

Özel görevler olarak aşağıdaki özelliklerin eğitimini ön planda görmekteyiz:

- Reaksiyon yeteneği,
- Denge yeteneği,
- Ritim yeteneği,
- Mekansal yönelim yeteneği ve
- Kinestetik ayırtılma yeteneği,

Motorik Koordinasyon Yeteneğinin Gelişimi

66 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

Temel kriter olarak , günlük hayatta her bir sportif katılımıda toplam motorik koordinasyon yeteneğini geliştirmek için ödevler vermek gerektiği kabul edilir. Bu nedenle ödevler varyatif olarak ele alınır. Kombinatif ve belirli oranda artırılır. Çocuklara kendilerinin yapacağı yorucu görevler verilmelidir. Bu şekilde çok yönlü hareket formlarını öğrenmeleri sağlanır. Daha küçük ve yeni başlayan orta seviyeli gruplarda genel düzeltmeler, daha yaşlı gruplarda ise özel düzeltmeler kaba formun geliştirilerek hareket kalitesini artırmada yardımcı olabilir. Öğrenilecek hareketler çok yönlü ve değişik şartlar altında tekrar edilerek stabilize edilmelidir.

Bununla ilgili olarak aşağıdaki olanaklar sunulabilir;

- Başlangıç ve bitiş pozisyonlarının değişimi, örneğin ; yüzüstü uzanıştan sırtüstü pozisyonda yapılan koşu yarışmaları, bağdaş oturmadan Schweben oturuşa geçiş ve benzerleri,
- Ek ilavelerle hareketin zorlaştırılması, örneğin; topu yukarıya atıp yakalamadan önce yukarıya çekilen izin altında elleri çırpma , topu yakalamadan önce dönme, topu yere çarptırarak yakalamadan önce dönüş uygulamak,
- Yüklenebilir egzersizler, örneğin; top ile yuvarlanma, denge ve yan duruşta topu tutarak denge çalışmaları,
- Daha ağır hareket kombinasyonlarına geçiş, örneğin; öne, yana doğru yuvarlanma,
- Oyun alanlarında alışık olmadık şartlar altında hareketleri uygulama,
- Özel ölçüde engellerden , arama, yakalama ve yer değişimi oyunlarının yarışma şeklinde yapılması,

Mevcut hareketlerle benzer fakat zor durumlarda ve değişen durumlarda motorik olayları en iyi şekilde uygulamak gerekmektedir. Becerinin gelişimi , özellikle okul öncesi dönemde el, parmak ve ayakla en estetik hareketlerin uygulanmasına bağlıdır. Ayak ya da el ile yapılacak en iyi motorik hareketler , çocuklarda özellikle tekrarlı egzersizleri gerektirir. Egzersiz intensitesini artırma ve amaca yönelik egzersiz için demonstrasyon ve karşılaştırarak öğrencinin hareket özelliklerini değerlendirme en önemli araçlardan bir tanesidir. Beceri egzersizleri, takla ve top ile yapılan alıştırmalar ya da ayakları kavrama ile ilgili egzersizler düşük bir yorgunluk düzeyi ve fizyolojik açıdan az yüklenme özelliğine sahip olduğu için motivasyon aracılığı ile bu düzey yükseltilmelidir.

6 Okul Öncesi Dönemde Hareket Gelişimine Yardımcı Araç ve Gereçler

Okulöncesi dönemde çocuğun gelişimine paralel kullanılması ile ilgili araç ve gereçlere ait bilgi aktarımına geçmeden önce bilinmesi gereken önemli nokta şudur: Hareket eğitiminin olumlu bir şekilde uygulanabilmesi için oyun alanlarının yakınında bulunan serbest alanlar örneğin, çim sahalar çocuğun gelişimine en uygun katkı yapan unsurlardır. Oyun, fiziksel alıştırmaya ve sportif aktivitelerin başarılması bu geniş alanlarda daha kolay mümkün olmaktadır. Kapalı mekanların oldukça büyük araç-gereçlerle ya da diğer malzemelerle donatılması çocuğun hareket alanını büyük ölçüde kısıtlamaktadır. Bu nedenle kapalı mekanların dizaynı sırasında bu konu dikkate alınmalıdır. Çocukların koşu, top oyunları ve sportif uygulamalar gibi severek yapabilecekleri aktiviteler için yeterli alan sağlanmalıdır. Oyun alanlarının ana okulu ya da kreş yanında bulunması ideal olarak kabul edilmektedir.

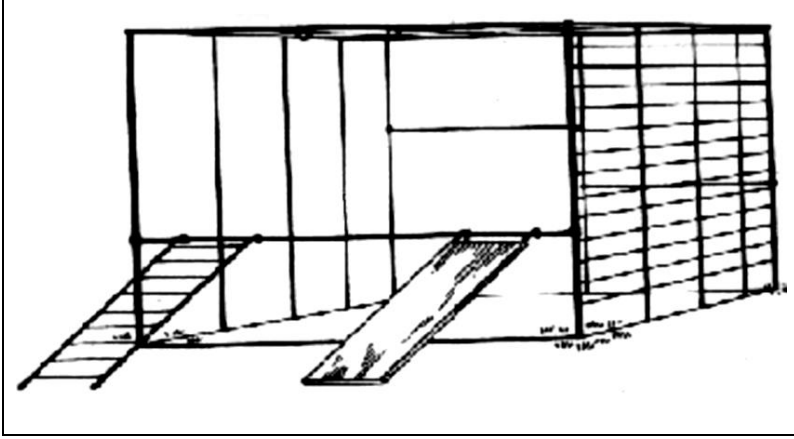
6.1 Okulöncesi Hareket Eğitimi İçin Kullanılacak Malzemelere Ait Gereklilikler

Amaca yönelik hareket eğitimi ve gelişimi için oyun alanında bulunması gerekli kriterler şunlardır; Aletli uygulamalar, atletizm çalışmaları, cimmastik çalışmaları ve küçük oyunlar için bir çim alan bulunmalıdır. Çim alanın bitiminde , çim yüksekliğinde kum seviyesinin olduğu bir kum havuzu yer almalıdır. Kum havuzu ; atletizm çalışmaları , denge çalışmaları ve ayak kuvvetlendirici egzersizler için gereklidir. Uzun atlama ve yüksek atlama için yeterli çim yüksekliğinin bulunduğu çim alanlar tercih edilmelidir. Parmaklıklılı tırmanma merdivenleri açık kum alanlarında çocukların yere atlamaları esnasında sakatlanmalarını önleyecek şekilde inşa edilmelidir. Bu tür aletler çok yönlü kullanıma imkan verecek şekilde olmalıdır. Örneğin; bu aletler merdiven, kaydırak, bar, basketbol potası ya da hedefleri belirtilmiş top atma duvarı ile birlikte tesis edilebilir. Bu şekilde iki ya da üç grup çocuğun hiçbir tehlike olmaksızın aynı alet üzerinde çalışmaları mümkün olacaktır.

Oyun alanında denge aleti ve toplu oyunlar için bir çarpma duvarı olmalıdır. Denge aletinin yerden yüksekliği 30 cm olup yere ters veya düz olarak konulabilir. Toplu oyunlar için çarpma duvarı beton ya da tahtadan yapılmış olabilir. Ancak duvarın üzerinde hedefe atış uygulamaları için üçgen, kare, daire gibi geometrik şekiller bulunmalıdır. Tasarruf açısından bu hedefler topun diğer tarafa geçebileceği delikler şeklinde de inşa edilebilir. Kullanılmış araba lastikleri çocuk oyunları için gerekli araç-gereçlerden biridir. Lastik 1/3'i zemine girecek şekilde stabil olarak tesis edilmelidir. Paten, kay-kay gibi aktiviteler için kaymayı engellemeyecek şekilde düz ve pürüzsüz beton alanlar bulunmalıdır. İfade edilenlerin dışında orman, çayır, bahçe, park vb. tabii alanlar hareket eğitiminde kullanılabilecek diğer önemli alanlardır. Bunların dışında uygun olmayan hava koşullarında günlük oyun ve bedensel aktivitelerin uygulanabileceği geniş mekanlar bulunmalıdır. Bu mekanlar cimmastik odaları olarak

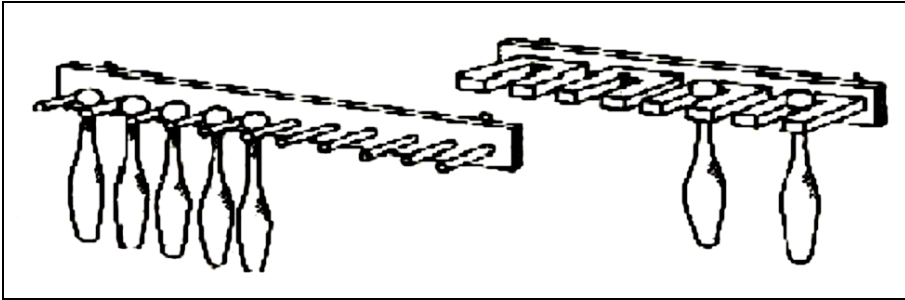
ve Oyun Öğretimi

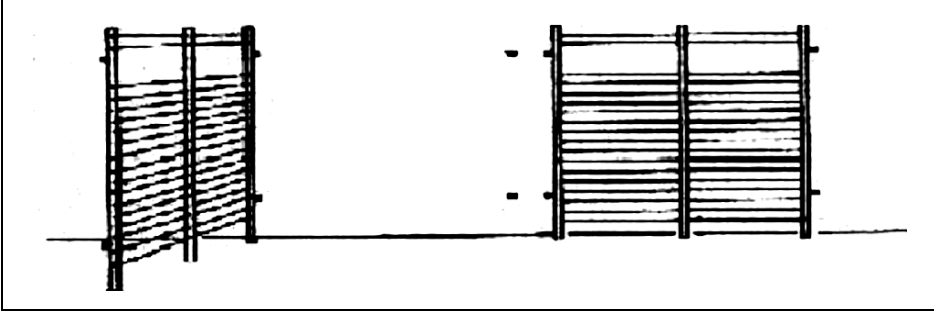
adlandırılabilir. Cimnastik odalarında araç-gereçlerin düzenli ve hazır biçimde yer alması hareket eğitiminde kolaylık ve zamandan tasarruf sağlar. Cimnastik odalarında zemin, çocukların kaymasını ya da sakatlanmasını önleyecek şekilde halıfleks vb. malzemelerle döşenmelidir. Salon iyi ısıtılmalı ve havalandırılmalı olmalıdır. Işıklandırma direk tavandan yapılmalı böylece lamba ve benzeri ışıklandırma cihazlarının düşmek suretiyle sakatlanmaya yol açması önlenmelidir. Salonda iki tırmanma parmaklığı duvara dayalı olarak monte edilir. Cimnastik denge aletinin de bir tarafı duvara gelecek şekilde duvara paralel olarak yerleştirilmesi yararlıdır. Minder ve kasalar da salonun bir köşesine yerleştirilmelidir. Çok amaçlı cimnastik gereci için GREIFSWALD, 1.60m uzunluğunda, 0.60 m genişliğinde ve 1m yüksekliğinde bir alana ihtiyaç olduğunu belirtmektedir. Bu alan üzerinde on iki tür cimnastik gereci bir alet olarak tesis edilebilir.



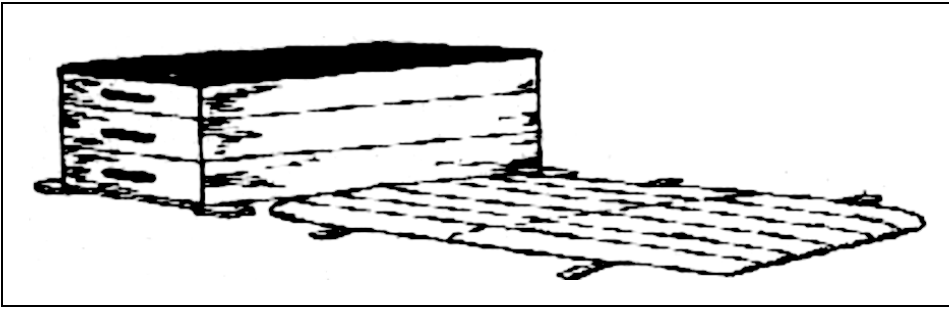
Şekil 19 :1 Adet GREIFSWALD Çok Amaçlı Cimnastik Aleti (KELLER u. Aut. Koll. 1986, 371).

Salonda duvarlara topların konulabileceği raflar yapılmalıdır. Rafların uzunluğu 0.80 m, yüksekliği ise çocukların ulaşabileceği şekilde olmalıdır. Lobutlar için ise yine duvara monte edilen raflar tercih edilir. Bu raflar şekilde görüldüğü gibi yapılabilir.





b



c

Şekil 20: a) Lobut , b) Parmaklıklı Duvar ve c) Kasa-Basmalı Zemin Ait Şematik Görünümler (a.g.e., 374).

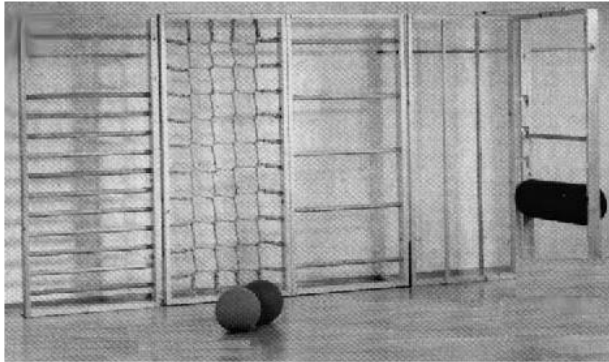
Ayrıca salonda duvara monte edilmiş iki adet parmaklık merdiven bulunmalıdır. Bu aletler çocukların asılma, dayanma vb. uygulamaları için gereklidir. Bunlara ilâve olarak; masa, sandalye, minder ve benzeri yardımcı araç-gereçlerin salonda bulunması gerekmektedir. Duruş eğitimi ile ilgili egzersizler için duvarları ayna ile kaplı salonlar da bulunmalıdır.

6.2 Okulöncesi Dönemde Hareket Eğitimi İçin Gerekli Araç-Gereçler

6.2.1 Cimnastik Aletleri



a



b

Foto 1: a) 1 Adet Cimnastik Aleti , b) 1 Adet Esnek Parmaklık Duvar (ERHARD SPORT 1997; 175, 246).



Foto 2 : 2 Adet 3 Parçalı Kasa (a.g.e. ,192).



Foto 3 : 1.20 x 1.80 m Ebatlarında 2 Adet Cimnastik Minderi (a.g.e.214)



Foto 4 : 3 Adet Cimnastik Sırası (Her Biri 2.50 m Uzunluğunda Denge Monteli) (a.g.e. , 185)

72 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

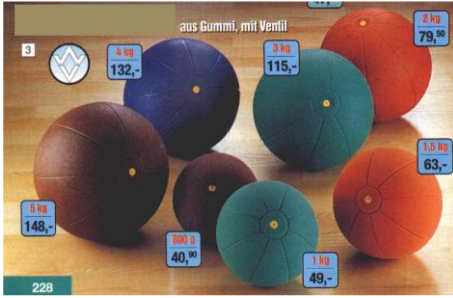
6.2.2 El Aletleri



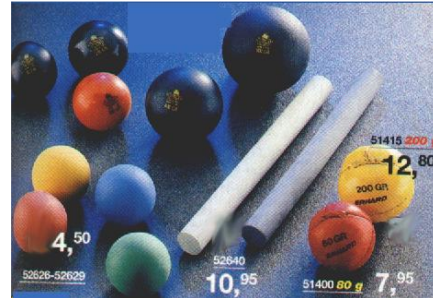
a



b

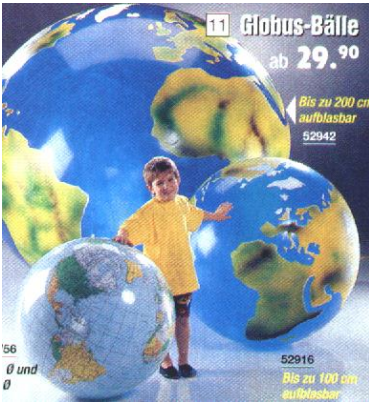


c

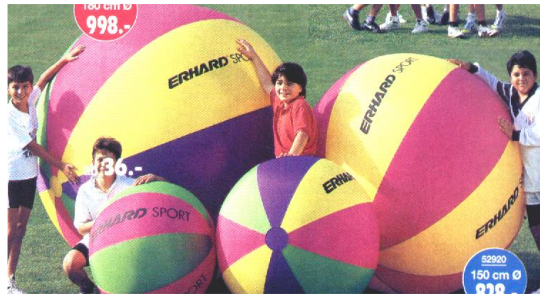


d

Foto 5 : a-b-c) 6-10 Adet Sağlık Topları (1-1.5 kg Ağırlığında) d) Çeşitli Büyüklüklerde Toplar ve Çubuklar (a.g.e. ,228-229).

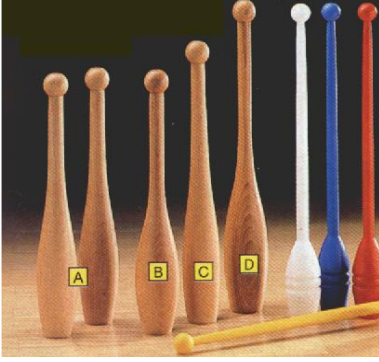


a



b

Foto 6: a-b) 20-25 Cimnastik Topu (Şişirilebilir Poliplastikten Yapılmış) (a.g.e. , 269).



a



b

Foto 7: a-b) 20-25 Adet Cimnastik Lobutu (Düz Zeminde Dik Durabilen, Çok Uzun Olmayan) (a.g.e. ,220).



a

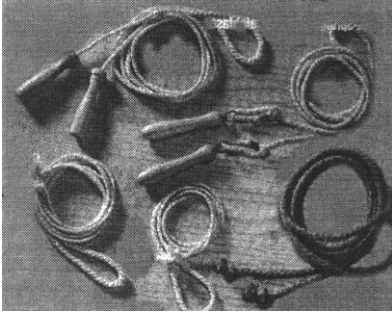


b

Foto 8: a) Tenis Topu b) 20-25Adet Fırlatma Topu. (a.g.e., 76, 219).



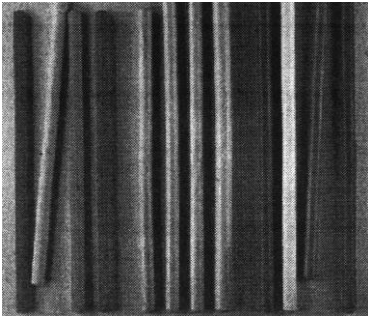
a



b



c



d



e

Foto 9: a-b-c-d) 20-25 Adet Sıçrama İpi e) 20-25 Adet Jimnastik Sopası (a.g.e. , 221, 225).



a



b

Foto 10 : a) 3-5 Adet Cimnastik Çemberi b) 5 Adet Fırlatma Halkası (a.g.e. , 220).

6.2.3 Diğer Aletler



a



b

Foto 11: a) 1 Adet Halat b) 2 Adet Trompet (a.g.e., 273, 221).

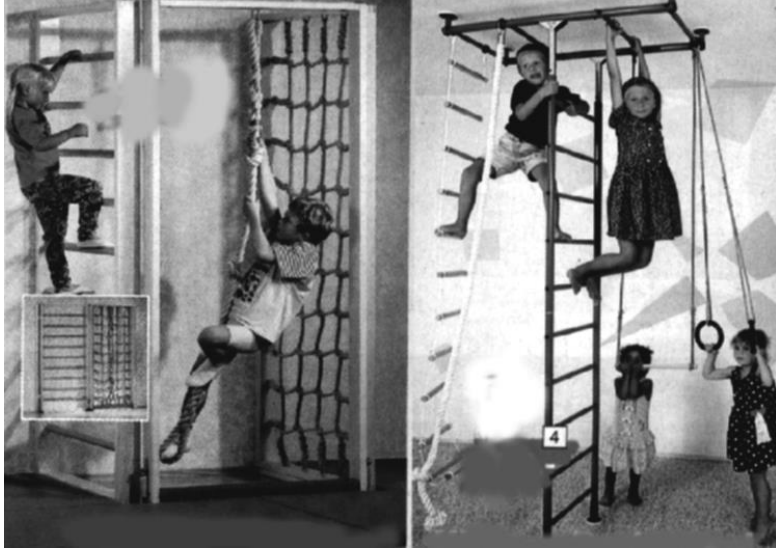


Foto 12: 2 Adet Tırmanma Kulesi ve Duvarı (a.g.e., 247).



Foto 13: 1 Adet Oyun Tırmanma Duvarı (a.g.e., 246).



Foto 14: 2 Adet Sıçrama Filesi (a.g.e. ,197).

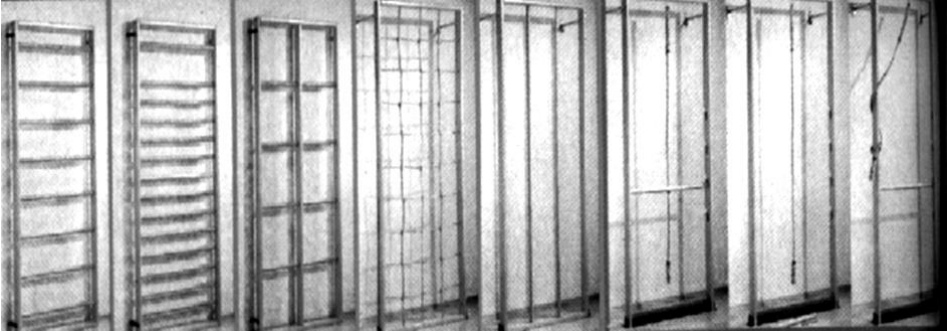


Foto 15: Birkaç Adet Katlamalı Tırmanma ve Tırmanma Merdiveni (a.g.e. , 251, 246).

7 Okulöncesi Dönemde Hareket Eğitimi

7.1 Okulöncesi Dönemde Hareket Eğitiminde Sporun Amaç ve Hedefleri

Okulöncesi beden eğitimi ve sporun amaç ve görevleri , Türk Milli Eğitiminin belirlemiş olduğu genel amaçlar ve eğitim sisteminin içerdiği yönetmelikler doğrultusunda ortaya çıkmaktadır (Türk Milli Eğitim sistemi ile ilgili genel hedefler ve programlar). Aynı şekilde T.C. Anayasası'nın 57. ve 59. Maddelerinde de belirtildiği gibi ; çocuk, genç ve yetişkinlerin spor yolu ile sağlıklı ve dinamik olarak topluma kazandırılmalarında Milli Eğitimin belirlediği esaslar içerisinde özellikle ana okulu , kreş ve okullarda beden eğitimi ve sporun vazgeçilmez araçlar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle devletin belirlediği genel esaslar çerçevesinde ilk etapta birey devletine, dinine ve bayrağına bağlı, insan haklarına karşı saygılı ve toplumda iyi bir vatandaş olarak yetişirken, diğer yandan ; sağlıklı olmakta ve performansı (bedensel, ruhsal, zihinsel ve sosyal olarak) yüksek duruma gelmektedir. Bireyin okul öncesi dönemde çocuk şahsiyeti içerisinde sağlıklı ve yüksek performanslı olarak gelişebilmesi okul öncesi beden eğitiminin hedefleri arasında sayılabilmektedir (Okul öncesinde sağlıklı ve yüksek performanslı çocuklar yetiştirebilme). Buradan hareketle ; okul öncesi çocuğun fiziksel ve ruhsal özelliklerini dikkate alan beden eğitimi aşağıdaki konulara yönelmektedir.

Çok yönlü bedensel eğitimle çocuğun gelişimini artırarak çocukta sağlıklı bedensel gelişim sağlayabilme. Burada organik fonksiyon sağlamlık çocuğun performansını artırdığı gibi, fiziksel çevreye uyumunu da kolaylaştıracaktır. Bu şekilde çocuk daha sonraki yıllarda uygulanabilecek sportif oyun ve egzersizlere daha kolay uyum sağlayabilecektir. Oyun ve harekete karşı çocukta ilgi uyandırabilme , çocuğu düzenli sportif katılıma hazırlayabilme. Bedensel eğitim faktörleri çocukların o ülkenin gelenek, görenek ve adetlerine göre belirlenmiş şahsiyet özelliklerini geliştirmede ve kendi ayakları üzerinde durabilen, yaratıcı ve kolektif olabilen insan modeli geliştirmede önemlidir. Yukarıdaki bu hedefler doğrultusunda beden eğitimi aşağıdaki özel görevleri yerine getirir:

7.2 Spor Motorik Özelliklerin Gelişimi

1. Kondisyonel özellikler : Kuvvet, çabukluk ve dayanıklılık
2. Koordinatif özellikler : Reaksiyon, denge, ritim, mekansal yönelim, estetik ve kinestetik farklılaştırma vb. temel ve basit hareket becerilerinin eğitimi

(elementarite), İyi bir vücut duruşu eğitimi. Düzenli sportif katılım ile ilgili ihtiyaçların eğitimi (öğretmenle ilgili metodik-didaktik bölüm).

Beden eğitimi okullarda sağlık eğitimi çerçevesi içerisinde de önemli bir yer tutmaktadır. Burada çocuğun sağlıklı gelişimini sağlamada ; hava, ışık, güneş gibi önemli faktörlerde yer almaktadır. Beslenme de unutulmaması gerekli konular arasındadır. Sağlıklı büyüyen çocuk beden eğitimi sayesinde daha aktif olacaktır. Bu düzenli aktivite sonrasında (günün yeterince oyun ve aktivite içinde geçmesi) yemek ve uyku alışkanlıkları da düzene girecektir. Böylece çocuk psikolojik ve fizyolojik olarak güçlenerek çocuklar arasındaki gruplara daha aktif katılacaktır. Özellikle okul öncesi dönemde tüm alanlarda öncelikle elementar temeller yerleştirilmelidir. Beden eğitimi için önemli olan, çocuğun hazır ve beceriye sahip olarak , yaşının gerektirdiği ve sportif performansa ulaşabileceği egzersizlerin uygulanmasıdır. Böylelikle sistemli ve intensif beden eğitimi mümkün olabilmektedir. Motorik öğrenmeyle bedensel yeteneklerin gelişmesi ile zihinsel ve moral eğitimin birleştirilmesi temel prensip olarak dikkate alınmalıdır.

7.2.1 Temel ve Basit Sportif Hareketlerin Eğitimi

Temel hareket ve bunların kombinasyonlarının insanın sonraki yetişkinlik döneminde direk olarak büyük etkileri bulunmaktadır. Bunlar sportif motorliğin oluşmasında da önemlidirler. Bu tür hareketler ; yürüme, koşma, emekleme, zıplama, tırmanma, çıkma, çökme, dengeleme, atma, itme, yakalama, çekme, dayanma, yuvarlanma, çarpma, sallanma, dalgalanma, asılma ve bunların kombinasyonlarıdır.

Temel hareket becerilerinin kazandırılması duyu organları, merkezi sinir sistemi ve motorliğin birbirleri ile olan değişim etkisi sürecinin bir sonucudur. Bir hareket becerisinde ; çocuklar bir harekete hükmeder ve ekonomik olarak o hareketi icra edebilirlerse amaca ulaşmış sayılırlar. Bu genelde bir hareketin esas (temel) fazının ekonomik olarak uygulanması anlamındadır. Bu anlamda hareket 3 fazda meydana gelir:

1. Faz : Kaba formun geliştirilmesi,
2. Faz : Estetik formun geliştirilmesi, düzeltme ve
3. Faz : Estetik formun stabilize edilmesi, değişen şartlar ve durumlarda harekete uyum ve sağlamlık.

Sistematik beden eğitimi hareketin toplam koordinasyonunu şart koşar. İyi bir hareket koordinasyonu : hareket fazlarının birbiri ile uyumu ve birlikteliği şeklindedir. Ayrıca organizmadaki tüm olayların koordinasyonu da söz konusudur (Örneğin, kas koordinasyonu ve sinir koordinasyonu).

7.2.2 Okulöncesi Dönemde Hareket Becerilerinin Eğitimi İçin Dikkat Edilmesi Gereken Kriterler

Ziklik ya da aziklik olan tüm hareketler faz yapısı ya da mekansal-zamansal kapsam içerisinde ele alınır. Her aziklik hareket (atma, zıplama, yuvarlanma vb.) hazırlık, esas ve bitiriş fazlarından oluşan üçlü bir bütünsellik gösterirler.

Her ziklik hareket ise ikili bir bütünsellik ifade eder. Bu son ve başlangıç fazının ara fazı ortadan kaldırması anlamındadır. Temel hareket becerilerinin gelişimi için MEINEL'in yönlendirmesine göre ; başarılı faz yapısı yeterli olarak ele alınır. 3-4 yaş çocuklarının hareket uygulamaları için amaca yönelik bilgi edinmelerinin durumunda mevcut bir faz yapısı ya da tanınmamaktadır. Bu hem atma, sıçrama gibi aziklik hareketlerde hem de koşu ya da ayaklar kapalı küçük zıplama gibi ziklik hareketlerde belirlenmektedir. Şayet kapalı ayakla zıplama yapılabiliriyorsa , bir ziklik bağlantılı denemede her zıplamanın tek tek icra edilmesini belirlemek gerekir. Araştırma süreci içerisinde ve bununla birlikte devam eden eğitim esnasında üçlü bütünselliğe sahip aziklik hareketlerle alıştırmaya yapılması gereklidir. Çocuklarda ziklik hareketlerin uygulanmasında bu fazda salınım hareketi ile faz kaybı üzerinde etkililik sağlanabilmektedir. Kas ve sinir sisteminin ekonomik çalışmasını sağlamak için uygulanan hareketlerde gerim ve gevşetme arasında akıcı bir değişim olması gerekir. Bu okul öncesi çocuklarda büyük ölçüde önem taşır. Gerim ve yumuşatma arasındaki periyodik değişim hareketin dinamik yapısı anlamına gelmektedir. Anaokulunda temel hareketlerin eğitiminde ritim önemli yer tutar. Bu dönemde çocuklar ritmik olarak daha iyi yönlendirilirler. Ritim sayesinde hareket öğretiminin düzeyi artırılabilir. Okulöncesinde hareket elastisitesinin öğretilmesine özellikle dikkat etmek gereklidir. Elastisite, dirence karşı koyarak tekrar başlangıç noktasına gelme yeteneğidir. Genelde egzersizin başlangıcında örneğin, 3 yaş çocuklarda elastik hareketler uygulanmamalıdır. Karakteristik olarak; sert, yaylanmadan yapılan yana zıplama , elastik olmayan tempolu koşular uygulanabilir. Elastisite çevrenin ayrılık süreci ve farklı hareketler esnasında gelişmektedir. Erken elastisite gelişiminin pratik uygulamalarda büyük önemi vardır. Ancak bu gelişim okul öncesi çocuklarda toplam hareket eğitimi içerisinde günlük olarak uygulanmalıdır. Hareket becerilerinin elde edilmesindeki hareket akışı, hareketin tamlik derecesini gösteren diğer bir kriterdir. Bir harekette faz yapısı, dinamik akış ve faz kaybı ile sıkı sıkıya ilgilidir. Hareket akışının küçük çocuklarda temel hareket becerilerini uygulamada düşük etkili ya da hükmedilemez olduğu belirlenmiştir. Önemli görevlerden biri de hareketin önceden uygulanmasını sağlamaktır (Antizipation). Bu toplam hareket akışı ya da fazlarının bir sonraki fazlar ile olan uyumunu göstermektedir. Diğer bir ifade ile ; çocuğun ilk hareket başlangıcını başarıyla sonraki fazlara uyum sağlaması anlamındadır. Örneğin, toplu oyunlarda bazı çocuklar topu yakalayabilirken bazıları yakalayamaz ya da daha küçük çocuklar koştuktan sonra kasa parçasının içinden geçmeden bir süre

beklerler, daha büyük olanlar ise koştuktan sonra hiç beklemeden akıcı bir hızla kasanın içinden geçerek hareketi çözerler. Antizipation (önsezi)'un gelişimi hareketin değişim zenginliğini gerektirir. Bu bağlamda hareket tamlığının gelişimi ya da hareketi uygulamadaki präzision kavramı geliştirilmiştir. Bu farklılaştırılmış dinamik sterotipin gerim (uyarım) ve yumuşama süreci arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Eğitimcinin görevi ; fein (en estetik) ve aynı zamanda toplam motorik koordinasyon yeteneğinin geliştirilmesi olmalıdır. Örneğin, topla hareket etme ve oynamadaki egzersizlerde okul öncesi çocukların topu tutma, yakalama ve hedefe yapılan atışlarda eksik olduğu görülmektedir. Basit sportif becerilerin eğitimi temel hareket becerileri üzerinde gerçekleştirilir. Örneğin, okul öncesi dönemde bu tür hareket becerileri, durarak ve koşarak öne takla, birdirbir, tırmanma, parmaklıklı duvara tırmanma, top fırlatma, yakalama ve atma, düz sekmeli galop, yana, öne, değişimli galop. Bu hareketlere okul öncesi son yaş dönemlerinde ulaşılmaktadır. Bedensel yetenekler (kondisyonel ve koordinatif) ve bunlar üzerine kurulu basit sportif beceriler birbirinden bağımsız düşünülemezler. Bedensel özellikler sportif becerilerde kendilerini ifade etmektedirler. Bu birliktelikte nöro-müsküler yasa ön plana çıkmaktadır. Belirli dinamik sterotip hareket becerilerinin şekillendirilmesi esnasında organik fonksiyonel sistemler, kalp-dolaşım, solunum, metabolizma, kas sistemi vb. gelişmektedir. Bunlardan biri bir diğeri olmaksızın geliştirilemez. Çok yönlü hareket eğitimi yeni becerilerin gelişimi için gerekli bir eğitim metodudur. Bu nedenle okul öncesi eğitimde hareket becerileri geliştirilirken aynı zamanda bedensel yetenekler de geliştirilmelidir. Örneğin, kol ve omuz kaslarının kuvvetlendirilmesi görevi aynı zamanda çocuğun bank üzerinde kendisini çekmesini sağlar. Bu durum ayrıca , çocuğun kendi vücut ağırlığı ile mücadele ederek kuvvetlenmesini de sağlayacaktır. Bu nedenle bir çalışmada bu iki kriterin bir birim ve bir bütün olmasına dikkat edilmelidir. Böylelikle çocuk fonksiyonel yönden geliştirilirken performans düzeyi de artırılmış olur. Okulöncesi sportif eğitimde tüm oyunların canlı ve neşeli bir atmosferde geçmesine dikkat edilmelidir. Böylece çocukta hareket ve oyuna karşı istek uyandırılmış olur. Yanlış ve başarısızlığa karşı çocuk korkutulmamalı, üstüne fazla gidilmemelidir. Bu tür çocuklar grup içinde ele alınmalıdır. Ayrıca bedensel hareketlerin mümkün olduğunca sık uygulanması da önemli bir etkidir. Düzenli ve belirli saatlerde yapılan bedensel hareket ve oyuna karşı uygulaması çocukların oyuna isteğini artırmada ve yarış duygusunu geliştirmede etkilidir. Bu dönemde çocuklarda yoğun şekilde varolan hareket ihtiyacının oyun ve spor yolu ile giderilmesi en faydalı yöntemdir. Ayrıca yaşça küçük çocuklarda eğitim ve öğretimin başlangıcında henüz yarışma duygusu mevcut değildir. Bu grupta yarışma düşüncesi oluşturulmaya çalışılmalıdır. Orta yaş grubu çocuklarda ise bedensel alıştırma ya da oyunlarda birbirleri ile karşılaştırma ve yarışmaya yönelik çabalar açık şekilde ortaya çıkar. Yaşça daha büyük olan çocuklarda ise, pedagojik çalışma sonunda iyi sonuç almak için çaba sarf etmek ve yarışa yönelik davranış geliştirmek önemlidir. Yarışma yapılması bu grup için sevinç oluşturur.

7.3 Çocuğun Şahsiyet Gelişiminde Beden Eğitiminin Genel Eğitim İçindeki Yeri

Çocukların ana okulunda bulundukları süre içerisinde; kollektif davranışı, grupla hareket etmeyi, kendi başına hareket etmeyi ve düzen-disiplin özelliklerini beden eğitimi ve oyun sağlamaktadır. Çünkü spor ve oyun genel hayatta var olan bu normları içermektedir. Ana okulunda, çocuklarda sporun sağlık için önemli olduğu bilinci oluşturulmalıdır. Bunun yanında spor kıyafetlerinin temizliği, spor saatinden sonra yapılacak temizlik vb. hijyenik bilgiler de aktarılmalıdır. Ayrıca aletli hareketlerde yaralanma ya da sakatlıkları önlemek için çocuklara gerekli bilgiler verilmelidir. Ana okulunda çocuk, sportif (oyunsal) kuralları öğrenirken aynı zamanda taktik düşüncüyü de öğrenmektedir. Cimnastikte farklı hareket fazlarını öğrenirken hafızası gelişir. Böylece mekansal yönelimi öğrenerek yön duygusunu geliştirir. Bu yeni durumlara çabuk uyum sağlamasını hızlandırır. Estetik açıdan ise; çocuklar öğrendikleri hareketleri güzel uyguladıklarında beğenilme duygusu şahsiyet gelişimine katkıda bulunur. Bu duygu ilerde de toplumun beğeneceği davranışları yapmaya özen gösterme şeklinde devam edebilir. Çocuğu iyi davranışlarda bulduğunda ödüllendirmek bu duygunun oluşmasında etkilidir. Estetik gelişim için spor ve müziğin birleştirilmesi olumlu sonuçlar vermektedir. Bu nedenle ana okullarında müzik eğitiminin verilmesi vazgeçilmez bir yaklaşımdır. Estetik eğitime ; temiz ve düzgün giyim, davranış, tesis temizliği vb. konularda dahildir. Ayrıca okul öncesi dönemde, çocukların toplu yapılan gösteri ve diğer kültürel etkinliklere katılımı kültürel-estetik eğitimde önemli yer tutmaktadır.

7.4 Okulöncesi Dönemde Beden Eğitiminin İçeriği

Genel eğitim çerçevesinde beden eğitiminin içeriği aşağıdaki 3 genel noktada ele alınmaktadır ; a) Bedensel egzersiz ve oyunların (küçük oyunlar) bir kompleks özellik olduğu. b) Çocuğun şahsiyet gelişimine hizmet eden sosyal amaca yönelik eğitimin, norm ve taleplerinin kompleks özellik olduğu. c) Çocuğun sportif katılımında bilmesi gereken kavramlar , kural ve olgular yolu ile kendi başına sportif katılım sağlayabilmesindeki temel kavramlar. Ana okulunda temel kriterler bedensel egzersiz ve oyunlardır. Ayrıca yukarıda belirtilen genel noktalar geniş anlamda hava, su, güneş gibi doğal faktörlerle yakından ilgilidir. Bedensel egzersizler ve oyunlar, bir yandan amaç olurken diğer yandan da çocuğun kuvvet, fonksiyon ve hareket gelişiminde kullanılan bir araçtır. Eski klasik anlayışta bu egzersizler kendi içinde uygulama alanı bulmaktaydı. Yeni modern yaklaşımda okul öncesi çocukluk döneminde çok yönlü gelişme için spor dallarına yönelik sportif oyunlar ele alınmaktadır. Spor dalları ,beden eğitimi ve sportif gerçeğin bağlantılı

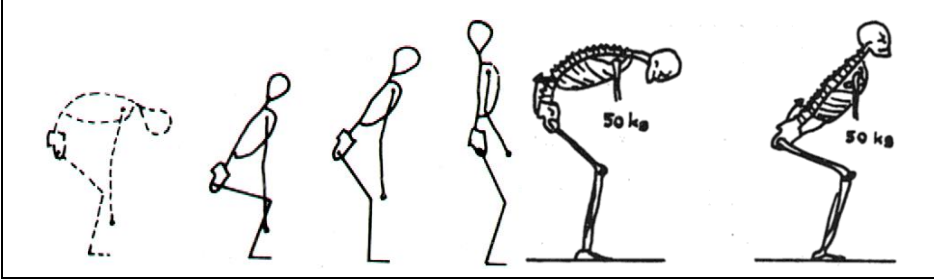
olduğu durumdur. Bu nedenle bedensel hareketler; atletizm egzersizleri, cimnastik egzersizleri, aletli uygulamalar ve küçük oyunlar olmak üzere dört bölümde ele alınmaktadır. Bedensel eğitimde bu dört dalın eşit derecede ele alınmasına temel nokta olarak dikkat edilmelidir.

7.4.1 Duruş Eğitimi

İnsan hayatında omurga sağlığının önemli bir yeri bulunmaktadır. Özellikle duruş zayıflıklarının test edilmesinde uygulanan yöntemler , okul öncesi ve okul çağı dönemlerinde spor eğitimi içerisinde duruş eğitimi diyagnostik adı altında uygulama alanları bulmaktadır. Okul çağında ve gerekse yetişkinlerde görülen CTL- Sendromları ve duruş zayıflıklarının belirlenmesinden sonra hekimin önerisi ile fonksiyonel hareket terapisi uygulanabilmektedir. Bu uygulamalara ait bilgiler hem okul içi beden eğitimi derslerinde, hemde “Ailede Sağlıklı Kalma” programlarında uygulanabilmektedir. Bireyin sağlıklı kalması, toplumun sağlıklı kalması anlamındadır. Özellikle geleceğimiz olan çocuklarımızın iyi duruş alışkanlığı kazanmaları, toplumumuzun daha dinamik ve üretken olmasında etkili olacaktır. Bu konuda spor eğitimcilerine düşen görev ; beden eğitimi dersleri içerisinde duruş ile ilgili egzersiz örneklerini intensif ve etkili bir biçimde uygulamaktır. Böylece genelde duruş bozukluğunun yüksek oranda olduğu ülkemizde, insanlarımızın iyi duruş alışkanlığı kazanmaları sadece bedensel değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal açılarından da önemli faydaları beraberinde getirecektir. Bu nedenle iki ayaklı bir varlık olan modern insana yakışan : iyi duruşla birlikte güzel bir beden estetiğidir. Konuyla ilgili olarak, 60’lı yıllardaki istatistiklerde belirtilen duruş zayıflıklarının % 20 - % 30 ile okul öncesi dönemde olduğu bildirilmektedir.10-18 yaş grubu kız ve erkeklerdeki duruş zayıflıklarının % 43.4 oranında kızlarda ve % 37.9 oranında ise erkeklerde görüldüğü açıklanmaktadır.1980’li yıllarda Avrupa’da yapılan araştırmalarda, çocuk ve gençlerin % 50 ile % 60’ ının duruş bozukluğu ve zayıflığına sahip olduğu belirlenmiştir (MOEGLING 1986, 22-23).

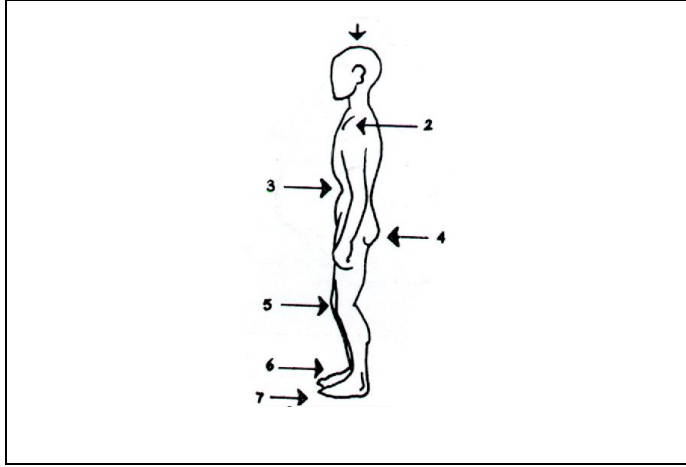
İyi Duruş : İyi duruş kavramını 40 yıl önce STEINDLER (1955) , başın omuzlar üzerinde dik ve omuzların serbest bırakıldığı , göğüsün öne getirilip, karnın içeriye doğru çekildiği insan duruşu olarak tanımlamıştır. RIZZI (1979), iyi duruşta iki temel kriterin olması gerektiğinden söz etmektedir ; 1. Duruşa katılan kasların ölçülebilir, düşük elektrik potansiyelinden dolayı kas geriminin de ki minimal prensip 2. Ağırlık noktasına uzanan çizginin başın üst ortasından direk göğüs içi, pelvis ve dizleri takip ederek ayakların yere bastığı iki ayak tabanı ortasında son bulması prensibi (KIPHARD 1984, 16-28). Duruş bir yandan yerçekimi kuvvetine bağlı olurken, diğer yandan bu çekim kuvvetine karşı koymak için, insanın ters yönde kuvvet harcayarak, omurgasını germesi arasındaki karşılıklı bir mücadele şeklinde

algılanmaktadır. İnsanın öne ya da arkaya doğru eğilmesinde aktif hareket mekanizmalarının rolü açık bir şekilde ortadadır. Bu aktif hareket mekanizmalarının çalışmaması halinde, özellikle uyku durumlarında bu mekanizmaların askıya alındığı, kişinin asılı kaldığı pasif gerimden söz edilmiş ve eklem stabilitesi içerisinde insanın dik duruş kazanabilmesi, aynı zamanda kasların gerimi ile meydana geldiği ortaya konulmuştur.



Şekil 21 : Yerçekimi Kuvveti Nedeniyle Beden Segmentlerine Ait Duruş İntegrasyonunun Çözülmesi ve Yukarıya Yönelik Kuvvet Sonucu Stabilize Duruşu Gösterir Şematik Görünümler (KIPHARD 1984, 25).

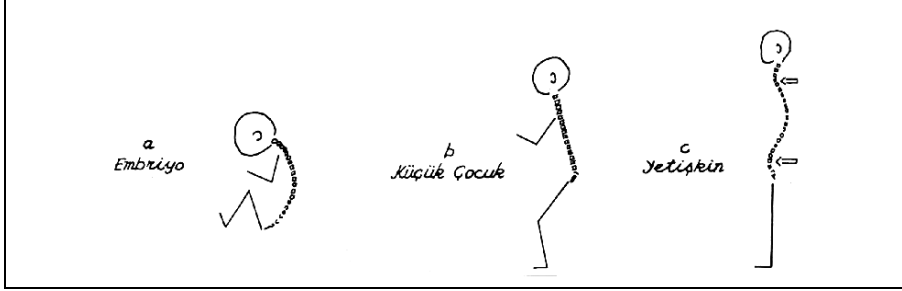
ALEXANDER, bu iki önemli kritere ayrıca “bilinçli baş duruşu” kavramını da ilave etmiş ve bu anlamda başın yukarı kaldırılması ile gözlerin yere paralel bakışı şeklindeki bir baş duruşunun duruşta en önemli özelliklerden bir tanesi olduğunu vurgulamıştır. Son yıllarda omurlara ve dolayısıyla omurgaya fazla yük binmemesi için günlük yaşantılarda omurga ve fleksibilitesine ilişkin Lot kavramı geliştirilmiştir (Lot: omurgaya en az basıncın kg/ cm² cinsinden kuvvetin uygulandığı ayakta dizlerden hafif bükülü sırtın düz olduğu vücut duruşudur). Yine ALEXANDER ‘e göre iyi bir duruşun kriterleri, tüm sırtın bilinçli gerimini konu edinmektedir. Yani başın ön yukarıya gerilmesi ile boynun mümkün olduğunca gerdirilmesi esas alınmaktadır. Bir başka açıdan, TUCKER/LIVINGSTONE (o.D.), iyi duruş kavramını aktif hazır duruş şeklinde ifade etmişler ve bu duruşu baş bölgesinden ayak tabanlarına kadar tanımlamışlardır. Bu tanımlamaya göre; başın üst kısmı oda tavanı yönünü gösterip (1) , omuzlar yukarı kaldırılmış ve hafifçe öne alınmıştır (2). Bu esnada karın omurgaya yaklaşacak yönde içeri çekilmiş (3), kalça kasları kasılmıştır (4). Dizler ön ve ileriye hafifçe bükülmüş olup (5), vücut ağırlığı ayak dış kısmına verilerek (6), ayak parmak uçları ise zemine sıkıca temas eder durumda bulunmaktadır (7).



Şekil 22 : TUCKER/LIVINGTONE'a Göre Aktif Hazırlık Durum (KIPHARD 1984, 18).

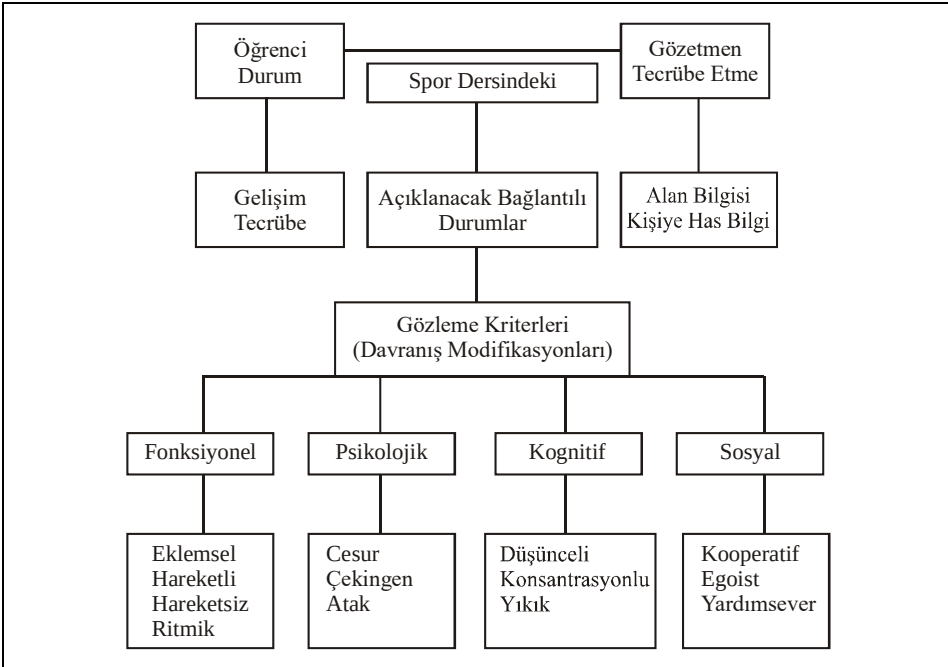
7.4.1.1 Duruş Zayıflıklarında Diyagnostik Görünümler

İnsan omurgası bilindiği gibi, yandan (frontal düzlemde) bakıldığında hafif S formunda görünerek ; boyun ve bel omurlarının öne, sırt omurlarının ise arkaya doğru uzanması şeklindedir. Bu üç bölgenin öne ve arkaya doğru kavis alması, aslında kompresyon ve çarpmaları karşılaması ve optimal açıdan daha büyük kuvvetleri önlemesi bakımından önemlidir. Gelişim açısından insan omurgası, embriyo döneminde ters C şeklinde olup, küçük bebeklik döneminde düz bir çizgi görünümündedir. Omurganın tam olarak S şeklini alması yaklaşık yetişkinlik dönemlerinde olmaktadır. Aşağı yukarı küçük çocukların koşmayı öğrenmelerine kadar (2-3 yaş) omurga total kifoz şeklindedir. Daha sonraları yüksek fizyolojik kifoz ortaya çıkar. Kalça henüz tam anlamıyla öne kipe yapmamıştır. Küçük çocuklarda karın bölgesinin öne doğru gerilmesi tipik özelliklerdendir. Diğer yandan özellikle puberte ve adolesans dönemlerinde Adolesans Kifozu denilen (SCHEURMANN Hastalığı) sırtta kamburluk ve skolyos (bir omuzun ve kalçanın diğerlerinden aşağıda olması, omurganın arkadan bakıldığında S formu alması hali) türünde rahatsızlıklar görülmektedir. Skolitikerlerin 4/5'i kızlardır. Özellikle okul dönemlerinde ortaya çıkan istenilmeyen bu omurga rahatsızlıklarını önlemede beden eğitimi öğretmenlerine büyük görev ve sorumluluklar düşmektedir.



Şekil 23: Farklı Gelişim Dönemlerinde İnsan Omurgası Kıvrımları (KRAEMER 1988, o. S.).

Bu anlamda spor dersleri yıllık plan ve programlarında iyi duruş alışkanlığı kazandırılması ile ilgili egzersizler yeterince yer almalıdır. Bu açıdan bakıldığında ; özel anlamda amaca yönelik olarak yapılacak spor dersindeki egzersizden amaç : eklemlerin hareketli olmasını, kasların gerilme özellikleri ve yeteneğinin daha geliştirilmesini (özellikle sırt kaslarının) organ, kas kuvveti ve dayanıklılığın yapılanmasını sağlamak amacı ile, duruşta önemli temel kas gruplarının gevşeme ve yumuşamamasını önlemektir. Konunun bu önemi doğrultusunda çocukların iyi duruş ile ilgili performans zayıflıklarının tespit edilmesinde ve tabi hareketlerin tam olarak gözleminde erken, zamanında tanıma ve teşhis çok önemli yer tutmaktadır. Burada birincil olarak, pedagojik anlamda davranış modifikasyonları şemasına göre öğrenciler gözlenebilir ve değerlendirmeye tabi tutulabilirler.



Şekil 24: Gözlem Yoluyla Davranış Çeşitlerini Değerlendirme İle İlgili ŞematikGörünüm (HAHMANN 1982, 16; Düzenleme: KALE,1992).

Bunlardan ayrı olarak çocuklar üzerinde yapılacak gözlemler, sadece pedagojik kriterleri değil aynı zamanda tıbbi, psikolojik ve sosyolojik kriterleri de içermelidir. Tıbbi gözlemler içerisinde en ideali çocukların hekim kontrolünden geçmeleri olarak kabul edilmektedir. Bunun dışında okullarda özellikle spor öğretmeni tarafından yapılabilecek gözlemlerde aşağıdaki kriterler önemli yer tutmaktadır: 1. Derin kalça duruşu (bir kalça kemerinin diğerinden daha aşağı olması hali). Bunun sonucunda skolyos oluşmaktadır. Örneğin, tek el ile devamlı çanta taşınması sonucunda bu durum oluşabileceğinden , okul çağı çocuklarında özellikle ilkökul döneminde okul çantaları sırtta taşınabilecek şekilde imal edilmeli ve sırtta taşınmalıdır. 2. Kalçanın öne itilmesi hali (kalça kipesi) . Sonuçta bel lordozu ve öne eğilmiş karın durumu ortaya çıkmaktadır. 3. Öne bükülmüş sırt duruşu . Sonuç olarak kuvvetli göğüs kifoza meydana gelmektedir. Hareket ve duruş, bir insanın ya da bir çocuğun iç dünyasının bedensel açıklamasıdır. İnsan, bedeni ile tüm dünyasını olmasa bile bu dünyanın bir kısmını ifade etmektedir. Bu anlamda duruş, insanın sosyal, kültürel ve sağlık yönlerinde kendini ifade edebileceği bedenin önemli bir dili olmaktadır. Bu nedenle iyi duruş alışkanlığı kazandırmada amaca yönelik yapılacak egzersizler, özellikle okul öncesi 3-6 yaş grubu çocuklar açısından vazgeçilmez bir zorunluluk olarak kabul edilmektedir. Bir başka açıdan omur zayıflıklarının psikosomatik açıdan farklı fenomenlere sahip oldukları iddia edilmektedir. Aşağıdaki Tabloda boyun, sırt ve bel bölgelerine ait psikosomatik omur zayıflıklarının ifade ettiği insanın iç dünyası ile ilgili kavram ve açıklamalar gösterilmektedir.

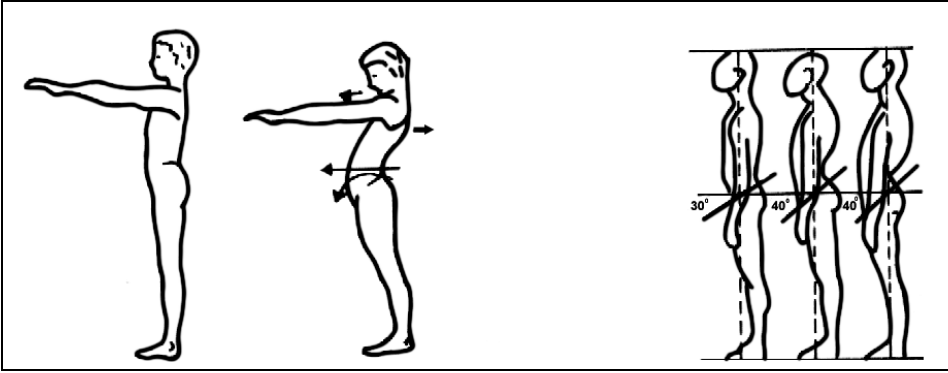
Tablo XI : Psikosomatik Omur Zayıflıklarında Fenomenolojik Yaklaşımlar (JUNGHANN 1986, 200).

Psikomotorik Omurga Rahatsızlıklar	Ruhsal Açıdan İçerdikleri Anlamları
1. Servikalji	Duygusal yönden anlaşılmayan ruh hali, sert ve katı yüz ifadesi
2. Dorsalji	Üzüntü, elem, endişe, psikolojik, cesaretsizlik ya da aşağılık kompleksi
3. Lumbalji	Aşırı psikolojik yüklenme, ataklık, donukluk (frustasyon) özellikle sağlıksız seksüel yaşamda çıkan soğukluk.

Günümüzde özellikle devamlı oturma pozisyonları omurga sağlığını tehlikeye sokmaktadır. Çocukların okullarda derslerde devamlı oturma durumunda kalmaları ve saatler boyu hareketsiz olmaları ya da insanların uzun süreli araba kullanmaları omurgayı büyük yük altında bırakmaktadır. Çocuklar için bu tür durumlardan imkanlar ölçüsünde kaçınılmalıdır. Bağdaş şeklinde oturma veya zemine bir örtü serilerek, yüzükoyun uzanmak suretiyle çocukların televizyon seyretmeleri ve sandalyeden vazgeçilmesi, omurga sağlığı açısından daha sağlıklı duruş şekilleri olarak kabul edilmektedir. Bu tutum aynı zamanda iyi olmayan medeniyet alışkanlıklarını protesto etmek şeklinde algılanmaktadır. Yine okullarda ders esnasında derin nefes alma, birçok kere ayağa kalkıp oturma ya da sandalye

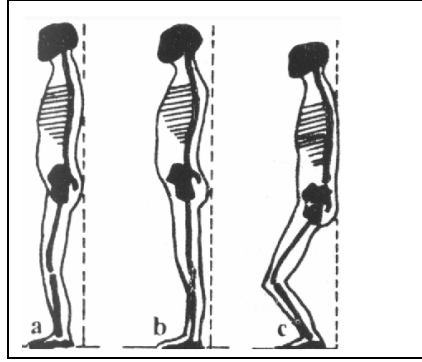
etrafında çömelerek gerilme şeklinde değişik hareketler yapma veya bir bank üzerinde izometrik çalışmalar önerilmektedir. Okullarda oluşturulması gereken önemli sistemlerden bir tanesi de spor eğitimi denetiminde uygulanacak olan duruş zayıflıkları test yöntemleridir.

Bu test yöntemlerinden en sıkça kullanılanı MATTHIAS Testidir. Bu testte ayakta duran çocuğa horizontal eksende kollarını öne uzatarak 30" sn. hareket etmeden durması söylenir. Duruşu kuvvetli ve iyi olan çocuklar, 1/2 dakika sonrasında aktif dik olarak durmaya devam etmelerine karşın, duruş zayıflığı olanlar kısa bir süre sonra kalçalarını öne doğru kipe yaparak, yüksek kifoz meydana getirirler. Bunun sonucu olarak ta ; karın ve üst gövdeyi geriye doğru hareket ettirirler.



Şekil 25: Matthias Testi Şematik Görünümü (KIPHARD 1992, 22; KAYNAK: HEIDE , 1983).

Yapılan araştırmalarda, duruş zayıflığı olanlarda ilk iki okul yılı (1. ve 2. sınıflar) içerisinde artış olduğu gözlenmiştir. Yine yapılan araştırmalarda, yapılan egzersizlerin 6 yaş grubu ilkokul öğrencilerinde % 52, 8 yaş grubu ilkokul öğrencilerinde ise % 65'lere varan olumlu etkilerinin olduğu belirlenmiştir. Duruş zayıflıklarını test etmede kullanılan başka bir yöntem ise BARLOW Test yöntemidir. Bu metod, basit bir ifade ile lot çizgisine paralel uygulanan duvar testidir. Burada denek önce sırtını duvara dönerek, ayaklar arası yaklaşık 25 cm açık olacak şekilde ve topukları duvardan 5 cm uzaklıkta ayakta durur. Ayak topuklarının bütünüyle yere basması sırasında çocuğa, kalça ve sırt ile aynı anda duvara temas etmesi koşuluyla duvara dayanması söylenir. Kuvvetli yüksek kifoz durumlarında önce omuzlar duvara temas etmektedir (Şekil 26 a). Bu duruş testinin ikinci bölümünde ise, sırtın duvara dayalı bir şekilde aşağı doğru kayılması istenir. Bu esnada ayak sağlam olarak yere basarken, diz eklemine bükülü bir pozisyonda bir süre kalınması söylenir. Duruş zayıflığı bulunanlarda bu hareket kolay olamayacaktır. Yumuşak karın bölgesi biraz gerilmek durumunda kalacaktır. Burada önemli olan başın oksipital bölgesinin (baş arka kısmının) duvara temas etmemesidir. Bu pozisyona özellikle dikkat edilmesi gerekmektedir. Zira kuvvetli boyun lordozu durumlarında başın arka kısmı duvar ile temas etmek durumunda kalacaktır (Şekil 26 b-c).



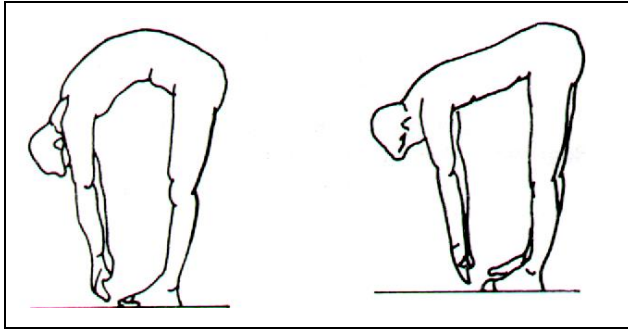
Şekil 26 : Duruş Testlerinde Duvar Yöntemi (BARLOW 1983, 181).

Bu konuda bir başka yöntem ise, ALEXANDER Tekniğine göre uygulanan Sırtüstü Uzanık Duruş Test Yöntemidir. Bu yöntemde denek, stabil ve sert düz bir zemin üzerine sırtüstü uzatılır. Dizler hafifçe karına doğru çekilmiş vaziyettedir. Başın altına 5 cm yükseklikte bir dayanak konulur. Bu durumda uzanık olan denekte yüksek kifoz var ise, lumbal bölge yüzeye tamamiyle oturmayıp aralık kalacaktır (Şekil 27).



Şekil 27: ALEXANDER Sırtüstü Uzanık Duruş Testi (BARLOW 1983, 221).

Aynı şekilde düz sırt teşhisi için Şekil 28’de görülen yere esnetme hareketi uygulanabilir. Bu harekette sırtın oval bir görünüm alması gerekmektedir (Şekil 28 a). Şekil 28 b’ de ise düz sırt görülmektedir.



Şekil 28: Düz Sırt Teşhisinde Parmak Ucuna Esnetme Hareketinde Vücut Duruş Görüntüleri (HEIPERTZ 1985, 96).

7.4.1.2 Duruş Zayıflıklarında Egzersiz

Okulöncesi çocuklarda, duruş sakatlıkları ya da bozukluk adı verilen rahatsızlıkların duruş zayıflıklarından ayırt edilmesi çok önemlidir. Duruş sakatlıkları ya da bozukluklarına ancak ortopedi hekimleri karar verebilir ve tedavi edebilir. Ayrıca bu konuyla bağlantılı olarak duruş zayıflıklarının tespit edilmesi halinde yine uzman hekimlerin egzersiz önermeleri kamu oyunda kabul gören bir düşüncedir. Bununla birlikte önerilen egzersiz örneklerini uygulatacak olan kişilerin (eğitimci, öğretmen, ebeveyn vb.) bu konuda eğitimden geçirilerek bilgilendirilmesi de önemli bir konudur. Duruş zayıflığı için önerilen egzersiz örneklerinin yanlış uygulanması tedavisi mümkün olmayan ya da çok zor olabilecek duruş sakatlıklarına yol açabilir. Ayrıca duruş zayıflıklarında , özellikle evde uygulanacak egzersiz programı için uygun ortam hazırlanması gerektirir. Egzersizler için yeterli genişlikte alan (salon, bahçe vb.) ve araç-gereç hazırlanmalıdır. Bir başka önemli konu ise, özellikle ebeveynlerin bu özverili çalışma için bilinçli olarak zaman ayırmaları gerektirir. Okul öncesi döneme ait yapılan çalışmaların gerek dış dünya da gerekse ülkemizde sınırlı olması nedeniyle bu konuda birçok problem alanı bulunmaktadır. Organizatörik açıdan çocuğun grup içerisinde mi? Yoksa tek başına ailesi ya da öğretmeni ile egzersiz yapması gerektiği tartışılmaktadır. Bir görüşe göre; grupla egzersiz yapmanın sosyal gelişime katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Birçok yazar tarafından kabul gören diğer bir düşünce ise; çocuğun okul öncesi dönemde ailesi ile tek başına egzersiz yapması, temel eğitime başlamasından itibaren ise grup içerisinde egzersiz yapması şeklindedir. Bu görüş; okul öncesi dönemde çocuğun hareket ihtiyaçlarının, mevcut kapasitesinin ve duruşla ilgili, potansiyelinin daha iyi görülebilmesi açısından önem taşımaktadır. Grup içerisinde çocuğun eksikliklerinin iyi görülmemesi çeşitli yanlışlıklara yol açabilir. Bu nedenle okul öncesi dönemdeki küçük çocuk egzersiz saatinde diğer grup üyelerine ihtiyaç duymaz. Daha çok ailesinin kendisini tanımasına, onların şefkat ve sevgi ile iletişimine ihtiyaç duyar. Çocuğun harekete yönelmesinde ve egzersiz uygulamasında bu dönemin belirgin özelliklerinden taklit duygusu ve merak önemli rol oynar. Ailenin demonstrasyon yoluyla birlikte egzersiz yapmasının çocuk açısından arkadaşlık, partnerlik ve solidarite anlamları bulunmaktadır. Uygulamaların uygun bir zaman diliminde yapılması da önemli bir etkidir. Okul öncesi dönemde duruş egzersizi uygulamaları için 15' dakikalık bir uygulama süresi yeterlidir. Eğer çocuk hâlâ aktif ve yorgun değilse bu süre 15' dakika daha uzatılabilir. Her zaman çocuğun durumu dikkate alınarak, uygulamayı biraz geç bırakmak yerine biraz erken bırakmanın daha olumlu olacağı kabul edilmektedir. Tüm uygulama süresi neşeli, eğlenceli ve hoş bir atmosfer içinde geçmelidir. Uygulamanın neşeli ve zinde bitirilmesi çocuğun bir sonraki egzersiz saatine daha istekli katılımını sağlar. Çocuğun duruş egzersizlerine isteksizlik

göstermeye başlaması halinde egzersiz saati geciktirilmeden bitirilmelidir. Duruş eğitimine ait egzersiz saati çocuğun gün boyu harekete en fazla ihtiyaç duyduğu zaman diliminde, haftada 2-3 kez uygulanmalıdır. Diğer bir ifade ile; egzersiz için çocuğun günlük ritminde en fazla aktif olduğu saatler seçilmelidir. Bu zaman birçok yazar tarafından akşam öncesi vakit olarak ele alınmaktadır. Günün bu vakti çocuğun midesinin boş olması nedeniyle sağlık açısından uygundur. Ayrıca uygulama sonrası çocuğun iştahının artması ve daha rahat uykuya dalma alışkanlığı meydana getirmesi açısından da sağlık yönünden uygun olduğu kabul edilmektedir.

Duruş eğitimine yönelik çalışmalardan önce çocuğun sinirli ya da isteksiz olması durumunda , ilgiyi artırmak ve egzersize yöneltmek için öncelikle Top çalışmaları yapılmalıdır. Bu şekilde çocuk , sonraki bölümde amaca yönelik duruş egzersizlerine daha iyi konsantre olabilmektedir. Anne, baba ya da eğitmenin uygulayacağı egzersizler konusunda önceden hazırlanması gereklidir. Böylece uygulama esnasında düşünme ile oluşacak süre kaybı önlenir. Ayrıca çocuğun dikkat, konsantrasyon ve ilgisi de kaybedilmeden egzersizlerin sürdürülmesi sağlanır. Ayak bölgesi egzersizleri mümkün olduğunca çıplak ayakla uygulanmalıdır. Çıplak ayak çocuklar için sağlıklıdır. Düşünülenin aksine çocuğun evde çıplak ayakla dolaşması hastalanmaya yol açmaz. Bu durum çocukların dış ortama alışmalarında ve soğuğa karşı direnç geliştirmelerinde olumlu etkilerde bulunur. Ayrıca çocuk bu şekilde ayak kaslarını da güçlendirir. Evde yapılacak egzersizler sırasında mevsime göre pencereler açık olmalı, temiz hava sağlanmalıdır. Çocukların yetişkinlere oranla daha çabuk ısınmaları nedeniyle giysileri % 100 pamuktan oluşmalı, şort ve tişört giymelidirler. Bahçe her zaman kapalı ortama tercih edilmelidir.

7.4.1.2.1 X- Bacak Durumlarında Yapılması Gerekli Egzersizler

X bacak durumlarında yapılacak egzersizlerin amacı, dizi stabilize eden bacak iç kaslarını kuvvetlendirebilme, kalça kaslarını kuvvetlendirebilme ve diz eklemine gelişim büyüme baskısını dışı doğru yöneltebilmek için yüklenme merkezini bu yönde oluşturabilme olarak belirtilmektedir. Bu amaçlara yönelik olarak yapılabilecek egzersizler aşağıda verilmiştir.

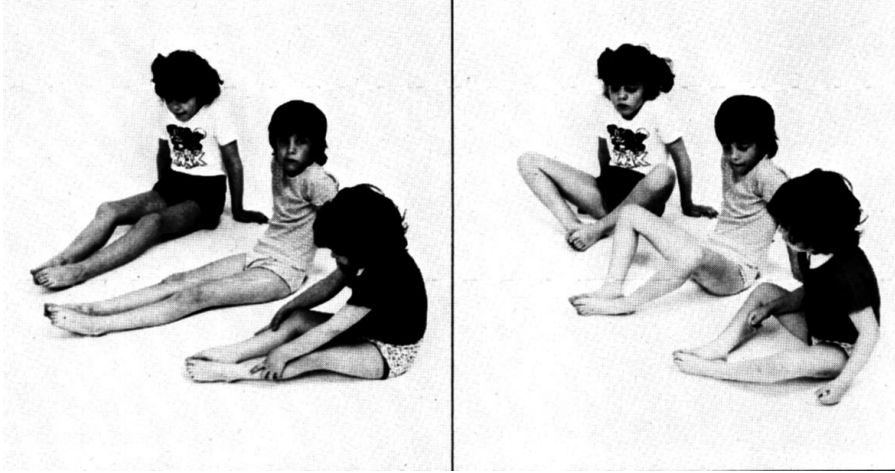
Egzersiz 1: Sırtüstü uzanık duruşta ayaklar ile tutulan top çocuğun baş tarafında duran kişiye iki ayak kullanmak suretiyle fırlatılır. Topun ayaklarla fırlatılması için, önce dizler yavaşça bükülerek ayaklar yerden hafif yukarı kaldırılır ve topun geride bulunan kişinin yakalayabileceği mesafeden atılabilmesi için ayaklar kuvvetli ve hızlı biçimde gerdirilir.

Egzersiz 2: Ayaklar yerde ve dizler bükülü durumda sırtüstü ya da oturur duruşta bulunan çocuğun dizleri arasına yeterli yumuşaklıkta bir top, oyuncak ya da benzeri

bir cisim yerleştirilir. Çocuğun kuvvet ve dayanıklılık durumuna göre ebeveyn cismi çocuğun dizleri arasından almaya çalışır. Bu esnada çocuk dizlerini sıkı sıkı kapamaya çalışarak cismin alınmasını engeller.

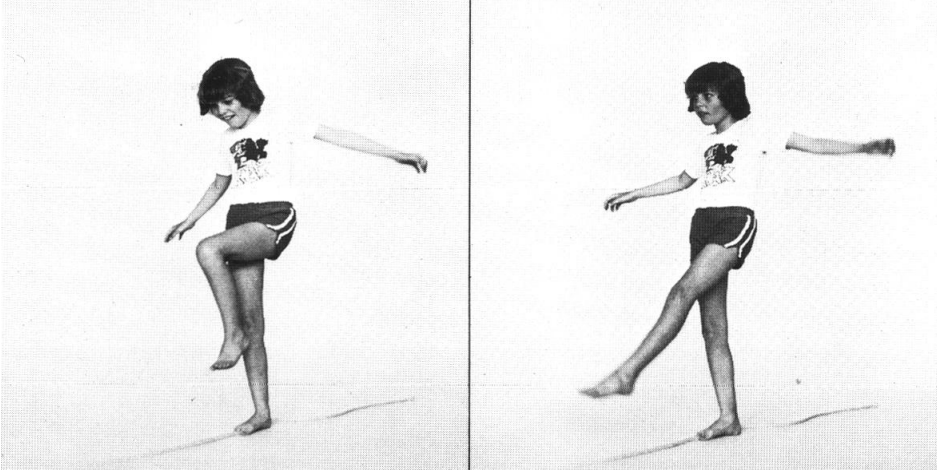
Egzersiz 3: 2 no'lu egzersizde belirtilen duruşta çocuk dizleri arasında sıkıştırdığı cismi düşürmeden ayakları ve dizleri arasında hareket ettirmeye çalışır. Bu hareket için çocuk bacak kaslarını birçok kez gerer ve gevşetir.

Egzersiz 4: Çocuk uzun oturuş vaziyeti alır .Bu duruşta ellerini geride yere dayayarak topuklarını mümkün olduğu kadar birbirine çevirir ve dizlerini karnına doğru çeker. Bu arada dizler yana açılmaktadır. Daha sonra tekrar ayaklarını uzatıp gerdirir.

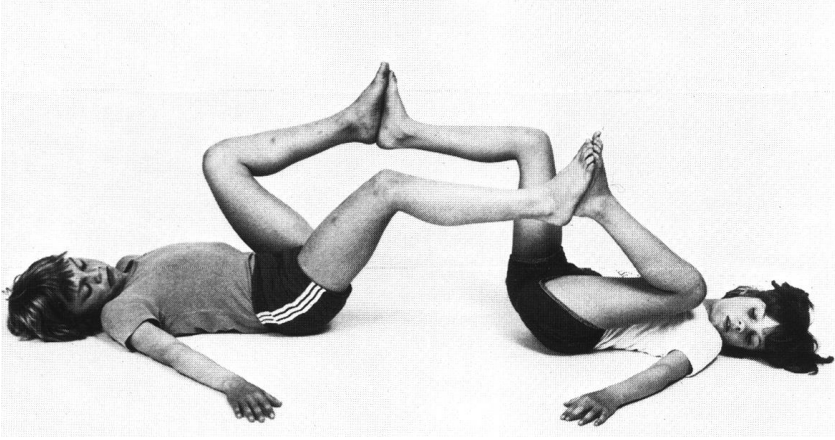


Egzersiz 5: Yere 4-5 m uzunluğunda bir ip uzatılır. İp düz bir doğru oluşturmalıdır. Çocuk önce ayak iç kısmı ile ipe basacak şekilde yürür. Sonra, bir dizini ayak

parmak uçları gergin olarak yapabildiği kadar yükseğe çekmeye çalışır. Kollar yanda dengeyi sağlamaya yardımcı olur. Denge sonrası yukarıya çektiği ayağın dış kısmı yerdeki ayağın önüne makas hareketi yapacak şekilde ipin diğer tarafına konur.



Egzersiz 6: İki partner çocuk, ayakları birbirlerine karşı gelecek şekilde sırtüstü uzanık duruş vaziyeti alırlar. Ayaklarını yerden yukarı kaldırarak tabanlarını birleştirirler ve ayak tabanlarını birbirlerine kuvvetli bastırmak suretiyle bisiklet hareketi uygularlar. Sonra bacaklar yukarıda gerdirilerek düz bir şekilde kapatılır.



Egzersiz 7: İki partner çocuk, başları birbirlerine karşı gelecek şekilde sırtüstü uzanık duruş vaziyeti alırlar. Eşlerden biri ayakları arasındaki top ya da benzeri bir nesneyi, ayaklarını yerden kaldırarak baş üzerinden diğer çocuğa verir. Diğer top ya da benzeri nesneyi yine ayakları ile alarak önce yere indirir sonra eşine verir.

94 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

Egzersiz 8: İki partner çocuk, karşılıklı uzun oturuş vaziyeti alır. Eşlerden biri diğerinin ayaklarını kilitleyecek şekilde kendi ayaklarının arasına alır. İçte olan ayaklarını açmaya çalışırken diğeri ayaklarını kapamaya çalışır. Varyatif olarak ; çocuğun kuvvet ve dayanıklılığına göre , çocuk anne ya da babanın ayaklarını kapamaya çalışır.



Egzersiz 9: Çocuk, ayakları boşlukta kalacak şekilde masa ya da benzeri bir eşya üzerine yüzüstü uzanır. Bu duruşta ayakları arasında bir oyuncak tutarak ayaklarını kaldırıp indirir. Bu hareket uygulanırken masa altından anne ya da babanın oyuncacı almaya çalışması egzersizi neşeli hale getirir.

Egzersiz 10: Bahçe ya da serbest bir alanda bir çizgi çizilerek kapalı çift ayak uzun atlama, kurbağa sıçraması ya da ayaklar kapalı makas şeklinde uzun atlama çalışmaları yarışma şeklinde uygulanır. Burada ölçüm; arkada kalan ayak topuğu ile başlama çizgisi arasındaki mesafe ölçülerek tespit edilir. Ayrıca çocuğa başlama çizgisine basmadan atlayış yapması gerektiği belirtilmelidir.

7.4.1.2.2 K-D-Ç Ayak Durumlarında Uygulanacak Egzersiz Örnekleri

K-D-Ç (Knik- Düşük- Çapraz) ayak durumlarında uygulanacak egzersizlerden amaç ; küçük ayak kas gruplarını kuvvetlendirebilme, uzun ve çapraz bağları stabilize edebilme ve yük taşıma kapasitesini artırabilme, ayak bağlarının gerimini artırabilme, ayak ekleminin eklemliliği ve hareketliliği ile birlikte becerisini üst düzeylere çıkarabilme olarak sıralanmaktadır.

Ayak Parmaklarına Yönelik Kavrama Egzersizleri

Egzersiz 1: Yerde bulunan ,çocuğun ayak parmakları ile kavrayabileceği büyüklükte düğme, makara, çakıl taşı vb. cisimlerin ayak parmakları ile yerden alınarak kutu vb bir yere konulur.

Egzersiz 2: Yerde bulunan bir silgi ya da çubuk parçası ayak parmakları ile kavrayarak alınır ve diğer ayak parmaklarına nakledilir. Varyatif olarak ayak parmakları ile kavranan nesne anne ya da baba ile karşılıklı değiştirilir.

Egzersiz 3: Çocuk uzun oturuş vaziyeti alır. Sağ ayak parmakları ile bir bez parçasını kavrar. Bu bezi sol ayak ucundan başlayarak yukarı doğru yapabildiği mesafeye kadar götürür. Sonra ayak değiştirerek aynı egzersiz tekrarlanır.

Egzersiz 4: Maksimal 50x50 cm ebadında bir kumaş parçası yere açık bir şekilde konulur. Çocuk uzun oturuş vaziyetinde bu kumaş parçasını ayak parmaklarını kullanarak yumak ya da top haline getirmeye çalışır. Sonra tekrar eski haline getirir.

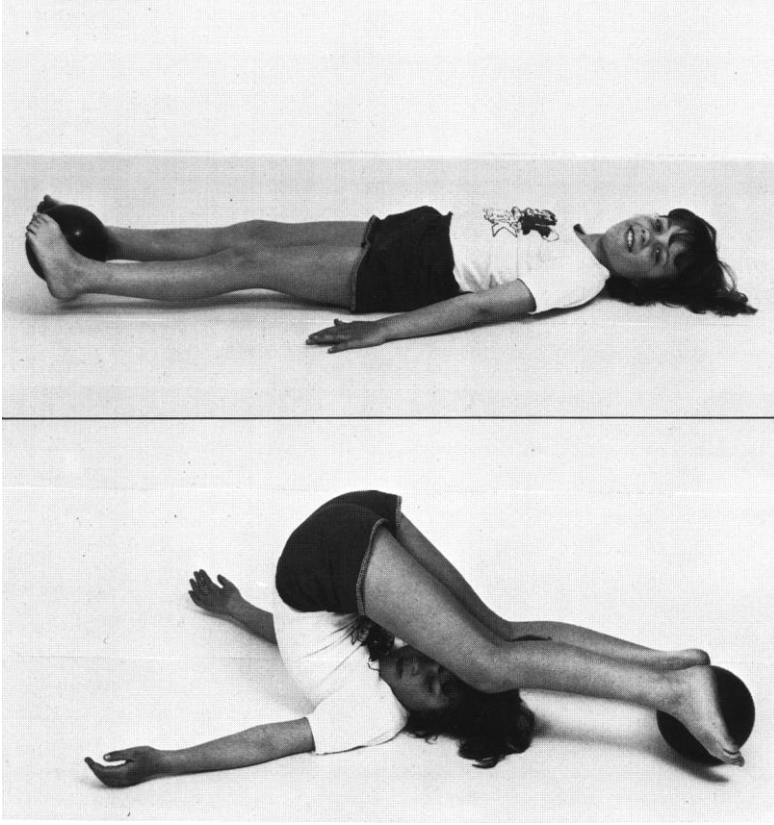


Egzersiz 5: Çocuk ayak tabanları yerde ve dizleri karına çekili vaziyette oturur. Önce sağ ayak ileriye bir tırtıl gibi hareket eder. Bu hareket için ayak parmakları

96 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

gerdirilir ve mümkün olduğu kadar ön ileriye getirilerek yere konur, bu hareketi kesintisiz topuk takip eder. Hareket ayak parmakları ve topuk yerden kaldırılmadan (zemin kontaktı) uzanabildiği yere kadar devam eder. Sonra ayak değiştirilerek egzersiz tekrarlanır.

Egzersiz 6: Sırtüstü uzanık duruşta çocuk ayakları arasında tuttuğu topu düşürmeden ,bacaklar gergin olarak baş üzerine doğru yukarı kaldırır. Sonra tekrar öne getirir.



Egzersiz 7: Süpürge sapı, sopa ya da çubuk üzerinde yapılacak dengeleme hareketi ayak ligament ve dokularını kuvvetlendirir.

Egzersiz 8: Çocuk ayak tabanları yerde olacak şekilde sandalyede oturur. Sonra topuklarını yerden kaldırmadan ayak tabanlarını birbirine değdirmeye ve ayak tabanlarını görmeye çalışır.

Egzersiz 9: Yeterli çim uzunluğunun bulunduğu çim alanda çocuklar ayak parmakları ile çimleri koparmaya çalışırlar. Bu egzersizde motivasyon için ; “Kim bir defada en fazla çim koparacak ?” şeklinde soru yöneltilebilir.

Egzersiz 10: Çocuk parmak uçlarında yürümeye çalışır. 10 sayılı parmak ucunda yürümeden sonra tabanlarla gevşetme ve normal yürüme uygulanır. İlk kez başarılabilmesi halinde ebeveynin yardımıyla bu egzersiz uygulanabilir. Ancak ayak dış kısımlarına basarak yürüme , ayak bantlarının ve ayak dış kapsülünün aşırı gerdirilmesine neden olduğundan çocuklarda uygulanmamalıdır.

Egzersiz 11 : Oyun alanı içinde sağlık topu, süpürge, kitap, sıçrama ipi vb. farklı büyüklükte eşyalar kullanılarak bir engelli yürüme- koşu parkuru oluşturulur. Çocuktan parkur üzerinde engellere takılmadan yürümesi-koşması istenir. Varyatif olarak örneğin, sağlık topunun üzerinden zıplanır ve sonra iki ayak üzerinde 3" saniye dengede kalması istenir.

Egzersiz 12 : Anne ve baba, karşılıklı diz üstü duruşta iken çocuk ortalarında yüzü birine dönük olarak ayakta durur. Anne ve babanın çocuğa olan mesafeleri yaklaşık 1/2 metredir. Çocuğun ayakları kapalı , kolları yanlara bitişik durumda tüm vücudu gergindir. Bu durumda anne ve baba çocuğu sırt ve göğüs kısmından birbirlerine iterek dalgalanma hareketi yaptırırlar.”Buz çocuk” olarak da adlandırılan bu egzersizde çocuğun ayaklarını bastığı yerden kaldırmaması istenir.



Egzersiz 13: Çocuk 5-10 metre uzunluğunda farklı şekillerde (dairesel, yarım ay, slalom vb.) yere uzatılmış ipin üzerinde kollar yanda yürür.



7.4.1.2.3 Aşırı Gergin Diz Eklemi Durumlarında Uygulanacak Egzersiz Örnekleri

Egzersiz 1: Çocuk vücut dik ve gergin durumda dizler hafif bükülü yürür. Sonra dizler gerdirilerek yukarı doğrulur. Bu egzersiz esnasında çocuğun dizi arkadan hafifçe tutularak aşırı gerdirmeye önlenir. Bu şekilde doğru diz bükülü duruşu tespit edilir.

Egzersiz 2: Çocuk dizler bükülü vaziyette yere oturur. Bu oturuşta tıpkı bir kürek çeken sporcu gibi kalça üzerinde öne ve geriye kayma hareketi yapar. Egzersiz esnasında çocuğun el ya da dizlerinden tutularak geriye kayma sırasında dizlerin aşırı gerdirilmesi önlenir. Bu egzersiz ideal olarak kaygan bir zeminde uygulanabilir.

Egzersiz 3: Çocuk yüzüstü yatış vaziyeti alır. Bu duruşta ayak topukları kalçaya değecek şekilde diz bükülme hareketi yapar. Anne ya da baba bir el ayak bileğinde diğer el diz altında olacak biçimde tutarak, topuğun kalçaya yaklaşması sırasında çekme, topuğun kalçadan uzaklaşması sırasında da itme hareketi uygular. Burada önemli olan; itme kuvveti uygulandığında çocuğun uyluk ve baldır açısının maksimal 90 ° olmasıdır.

7.4.1.2.4. Oturma Kifozu Durumlarında Uygulanacak Egzersiz Örnekleri

Oturma kifozu rahatsızlıklarında uygulanacak egzersizler; bacak arka kısmında uzunlamasına yer alan kas gruplarını (M. Ischicrurale) gerdirebilmeyi ve uzun oturuşta pelvis öne getirilerek sırtın tam gerdirilebilmesini amaçlamaktadır.

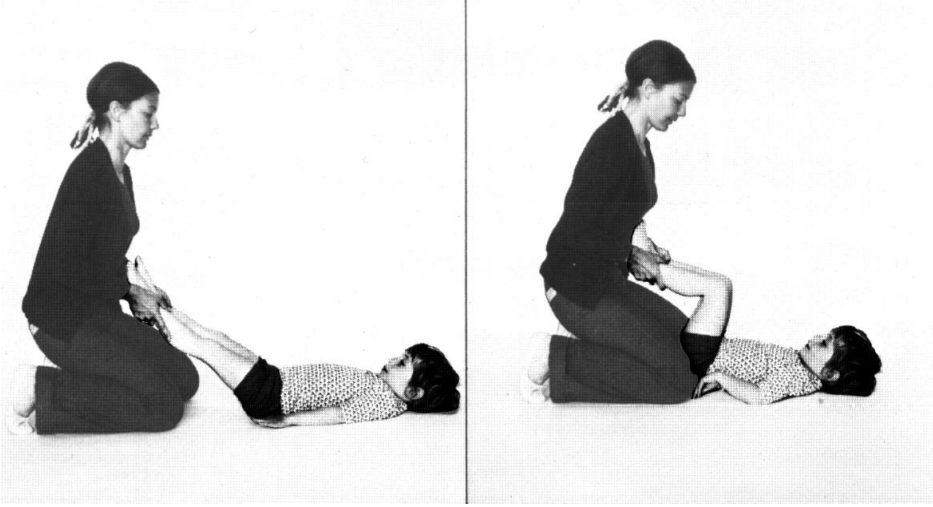
M.Ischicrurale Kas Grubunun Gerdirilebilmesine Yönelik Egzersiz Örnekleri

Egzersiz 1: Çocuk uzun oturuş duruşu alır. Yanında bulunan topu yerden kaldırmadan ayaklarının çevresinden dolaştırır ve arkasından geçirir. Topla yapılan bu dairesel hareket esnasında önemli olan ; topun yerden kaldırılmaması ve ayakların etrafından çevirme sırasında dizlerin bükülmeyip gergin kalmasıdır.

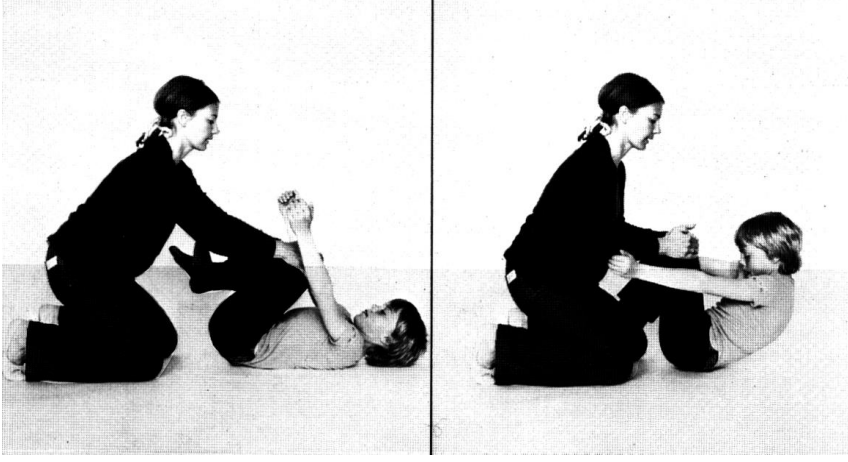
Egzersiz 2: Çocuk bank duruşu alır. Bacaklarını gerdirerek ayaklarını dayanma duruşundaki ellerine en yakın bölgeye getirmeye çalışır. Yine dizlerin bükülmemesine dikkat edilmelidir.

Egzersiz 3: Çocuk eller ve ayaklar yerde , bacaklar gergin durumda “fil yürüyüşü” ile masa ya da sandalye etrafından döner.

Egzersiz 4: Çocuk yerde sırtüstü uzanık duruş alarak ayaklarını karnına doğru çeker. Bu sırada anne ya da baba çocuğun ayak tarafında oturarak baldırlarından tutarlar. Bu duruşta çocuk kondisyon durumuna göre uygulanacak kuvvete karşı itme ve çekme hareketi uygular. Hareket itme ve çekme olarak değişimli uygulanır.



Egzersiz 5: Çocuk sırtüstü uzanık duruşta ellerinin yardımı olmadan bacaklarını karnına doğru çekmeye çalışır. Varyatif olarak bu hareket uzun oturuşta çocuğun ayaklarını yerden kaldırıp tekrar indirmesi şeklinde uygulanabilir.



Egzersiz 6: Anne ve baba karşılıklı olarak ellerinde en az 50 cm uzunluğunda sağlam bir çubuk tutarlar. Çocuk beş parmak tutuşu ile çubuğa tutunur. Hemen çocuğun hizasında yere içi su dolu bir kova konur. Uygulamada anne ve baba çocuğu kovaya doğru yaklaştırır. Çocuk ise ayaklarının ıslanmaması için ayaklarını çubuğa doğru kaldırmaya çalışır. (Varyatif olarak köpek, oyuncak vb. olabilir.)



Sırt Gerdirici Kas Gruplarına Yönelik Egzersiz Örnekleri

Egzersiz 7: Baba yerde sırtüstü uzanık duruş alır. Bacakları kapalı , ayak tabanları yukarıyı gösterecek şekilde ayaklarını yukarı kaldırır. Çocuk karın hizasında babanın ayak tabanlarına gelecek biçimde dayanır . Baba çocuğun el bileklerinden sıkıca kavradıktan sonra kaldırır ve yukarı-aşağı, ileri-geri hareket ettirir. Bu hareket esnasında çocuk başı, sırtı, kalçası ve ayakları aynı eksende bir çizgi oluşturacak şekilde sırtını gerdirir. Bu esnada kollar ve ayak parmakları da aynı eksen üzerinde olacak biçimde gerdirilmelidir.



Egzersiz 8: Çocuk koltuk ya da benzeri uygun bir eşyanın üst kısmına yüzüstü uzanır. Egzersiz 7’de olduğu gibi tüm vücut üyelerini 2-3 saniye gerdirir. Sonra gevşer ve tekrar egzersize devam eder. Bu egzersizde çocuğun dengesini sağlayabilmesi için anne ya da baba kol-omuz kısmı ve ön diz bölgelerinden destek sağlamalıdır.



Egzersiz 9: 7 ve 8 no'lu egzersizlerdeki hareketler sandalye ya da dönerli tabure üzerinde uygulanabilir. Bu uygulamada çocuk önce kollarını ve dizlerini yere doğru sarkıtarak gevşer sonra tüm vücudunu gerdirerek aynı düzlemde tutmaya çalışır.

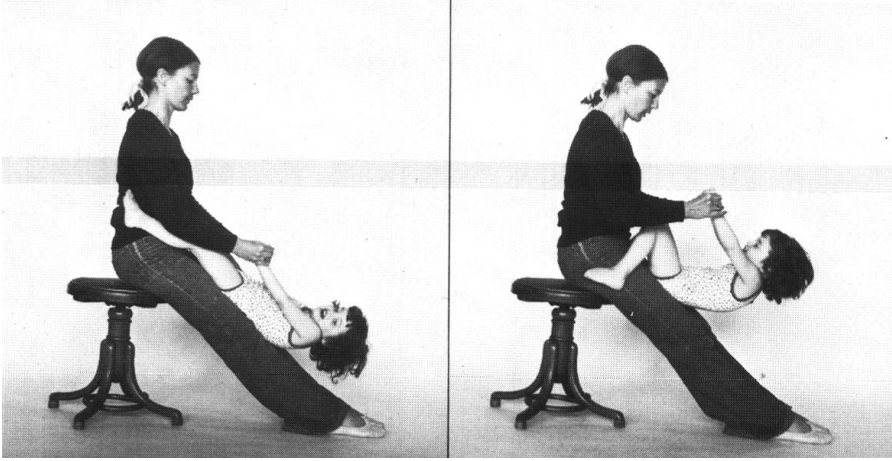
Egzersiz 10: Çocuk sırtüstü uzanık duruşta ayak topukları kalçasına temas edecek şekilde durur. Sonra kalçayı mümkün olduğu kadar yükseğe kaldırarak 2-3" saniye tutar ve tekrar başlangıç pozisyonuna gelir. Bu pozisyonda çocuğun omurga gelişiminde büyük etkileri olan bel kaslarının gelişimi sağlanmış olacak, ayrıca diskler arasındaki sıvı difüzyonu oluşumu akımı ortaya çıkar. Böylece küçük yaştan itibaren bel rahatsızlıklarını ve sürekli oturma sonucu (okulda ve evde sıra ve sandalyede otururken) ortaya çıkan rahatsızlıklar egzersizle giderilmiş olur.

7.4.1.2.5 Bel Lordozu ve Dışa Dönük Karın Durumlarında Uygulanacak Egzersiz Örnekleri

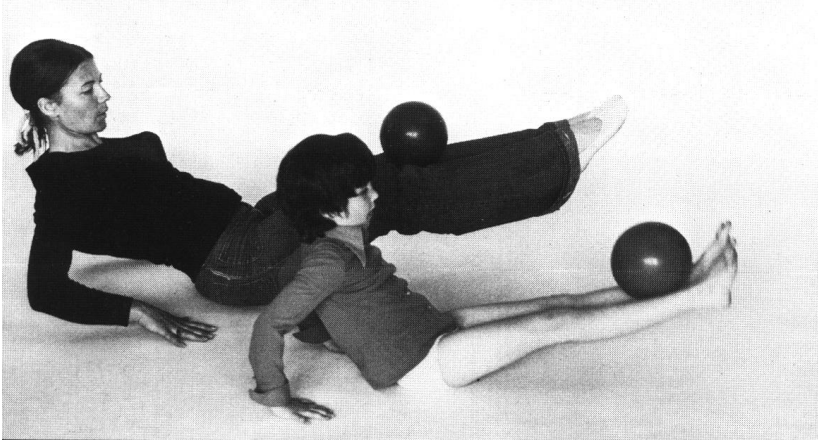
Bel lordozu ve dışa dönük karın rahatsızlıkları durumlarında uygulanacak egzersizlerden amaç; sırt gerdirici kas grupları ile karın kas gruplarını kuvvetlendirebilme ve çocukta iyi bir duruş hissini uyandırabilme olarak belirtilmektedir.

Karın Kas Gruplarını Kuvvetlendirmeye Yönelik Egzersiz Örnekleri

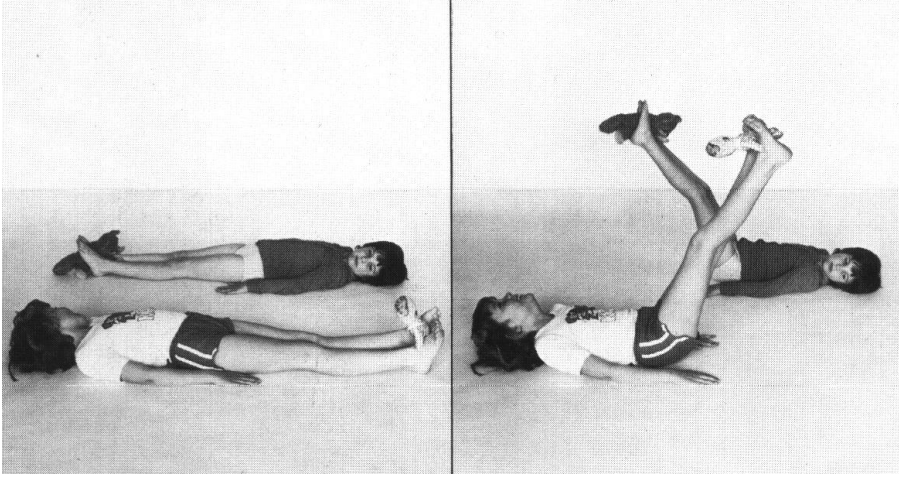
Egzersiz 1: Anne ya da baba bacakları kapalı ve bitişik olarak bir sandalye ya da taburede oturur. Çocuk bu duruşta bulunan ebeveynin kucağına oturur. Çocuğun ellerinden tutularak yardımcı bir şekilde başını geriye doğru ayaklara kadar götürmesi sağlanır. Sonra yine ellerden yardımcı olarak yukarıya doğru kalkar. İleri mini grup çocuklar (6-7 yaş grubu) bu mekik hareketini (sit-up) yardımsız yaparken önce ellerini yukarı doğru uzatır ve sonra kalkış hareketini yaparlar. Ancak mini grup (3 yaş grubu) ve orta mini grup (4-5 yaş grubu) çocuklar bu hareketi ellerinden tutularak yardımcı yapmalıdırlar.



Egzersiz 2: Anne ya da baba çocuk ile karşılıklı uzun oturuş duruşu alır. Bu duruşta ayak bileği kısmına orta büyüklükte bir top konulur. Ayaklar hafifçe kaldırılarak top karın hizasına kadar yuvarlanır ve daha sonra tekrar ayaklar aşağı indirilerek topun ayaklara doğru yuvarlanması sağlanır. Çocuğun topu aşağı doğru yuvarlayamaması halinde kalçanın biraz yerden kalkmasına izin verilebilir.



Egzersiz 3: Çocuk sırtüstü uzanık duruş alır. Bu duruşta gergin olan ayakları arasında oyuncak veya benzeri bir eşya bulunmalıdır. Çocuk bu oyuncacı düşürmeden bacakları gergin yerden 90 ° olacak şekilde yavaşça kaldırır ve tekrar indirir.



Egzersiz 4: Sırtüstü uzanık duruştaki çocuktan baş ya da ayak bölgesinden gelen bir oyuncak uçağın göbek bölgesine gelinceye kadar karın kaslarını germesi istenir. Bu egzersizin daha neşeli uygulanması için uçağın farklı uçuşları sesli olarak taklit edilir. Daha sonra uçak değişik yönlerden inişe geçirilir. Uçağın çocuğun vücuduna temas etmesiyle çocuk karın kaslarını gerdirir.

Egzersiz 5: Çocuk sırtüstü uzanık duruşta dizlerini karın hizasına kadar çekerek ve elleri ile dizlerinden kavrayarak ileri-geri salınım (beşik) hareketini uygular.

Egzersiz 6: Anne ya da baba bank duruşu olarak bir köprü oluşturur. Çocuk bu köprü altından emekleyerek ya da sürünerek geçmeye çalışır. Varyatif olarak; çocuk sağ taraftan köprüye çıkar , sol taraftan iner ve tekrar köprüünün altından geçer. Ya da geçiş kollar ve bacaklar arasından yapılır. Bu harekette köprüyü oluşturan kişinin kol ve bacaklarını çocuğun geçebileceği kadar açması gerekir. Hareket çocuğun köprüünün baş tarafından tırmanıp arkadan inmesi ya da bunun tersi şeklinde değiştirilebilir.



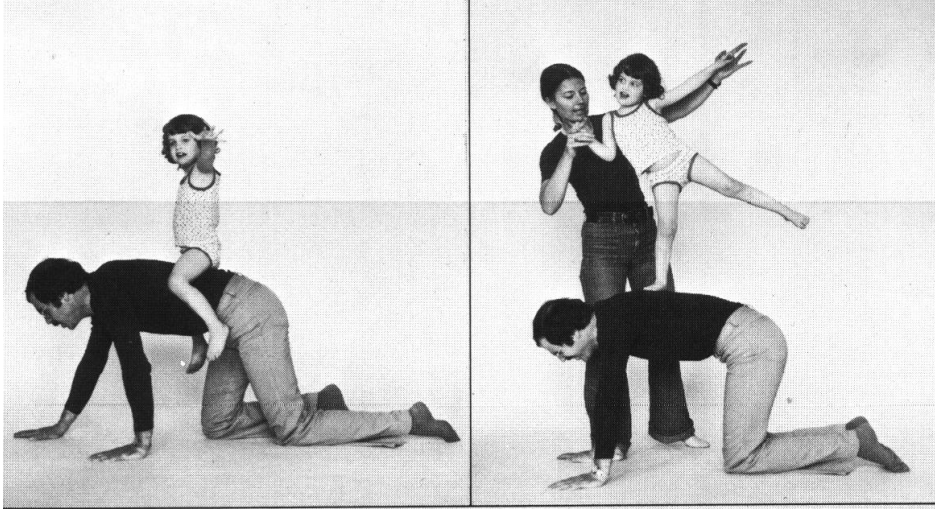
Egzersiz 7: Sırtüstü uzanık duruştaki çocuğun bel hizasının altından bir havlu uzatılır. Havlunun bir ucu boşlukta kalırken diğer ucu anne ya da baba tarafından tutulur. Havluyu tutan kişi çekmeye çalışırken, çocuk bel kısmını yere bastırarak bunu engellemeye çalışır.

Egzersiz 8: Çocuk yerde yüzüstü uzanık duruş alır. Anne ya da baba ise çocuğun baş hizasına 2-3 m mesafede diz üstü oturuş vaziyeti alır ve elindeki topu çocuğa doğru normal bir hızla yuvarlar. Çocuk yerden kalkmadan topu yakalar ve tekrar top yerden kalkmayacak şekilde karşıya iter.

Egzersiz 9: Çocuk yüzüstü uzanık duruşta yerden kalkmadan kollarını ileri uzatıp kendini yılan hareketinde olduğu gibi S harfi hareketi ile ileriye doğru çeker.

Egzersiz 10 : Çocuk yerden mesafesi oldukça düşük bir masa ya da sandalyenin altından sürünerek geçer. Bu egzersizde yarışmaya yönelik ip kullanılabilir. Her seferinde başarılması halinde ipin yerden yüksekliği azaltılarak tekrar geçilmesi istenir.

Egzersiz 11: Çocuk bank duruşunda bulunan anne ya da babanın sırtına ayaklarını yanlara sağlam bastırarak şekilde biner. Bu durumda çocuk bank duruşundaki kişinin hareketine göre kollarını öne, yana ve yukarı uzatmak sureti ile dengede kalmaya çalışır. Varyatif olarak yukardan asılı bir halka ya da yanlardan destek alınarak egzersiz uygulanabilir. Bu egzersizde çocuğun arkaya doğru gitmemesine dikkat edilmelidir.



Egzersiz 12: Merdiven ya da kütüphane rafları kullanılarak tırmanma egzersizleri uygulanabilir. Düşme tehlikesine karşı önlem alınmalıdır. Varyatif olarak baba kollar yanda açık tek diz üstü duruşu alır. Çocuktan ön, arka ya da yan taraflardan tıpkı bir ağaç gibi boyun ve başa kadar tırmanması istenir.

Egzersiz 13: Anne ya da baba sırtüstü uzanık duruşta dizlerini karnına çeker. Çocuk uzanık duruştaki kişinin dizlerine ata biner gibi oturarak dengede kalmaya çalışır. Bu egzersiz özellikle sabahları çocuğu güne hazırlamada ve aktif hale getirmede oldukça etkilidir. Ara sıra oyun şeklinde çocuğun düşmesi egzersizi daha neşeli hale getirir.

Egzersiz 14 : Egzersiz 13'ün diğer bir varyasyonu çocuğun bank vaziyetindeki babanın sırtına binmesidir. Bu egzersizde çocuk ayakları ile sıkıca yanlardan destek yaparken ileri - geri hareket eden babanın sırtında kollarını horizontal düzlemde yanlara açarak dengede kalmaya çalışır. Bu egzersizin diğer bir varyasyonu , annenin yardımıyla çocuğun babanın sırtında değişik duruşlarda dengeleme yapmasıdır. Önemli olan çocuğun sırt kaslarının gergin durumda olmasıdır.

7.4.1.2.6 İyi Duruş Kazandırmada Spor Dallarına Yönelik Uygulamalar

Bu alt bölümde ; spor dallarının okul öncesi dönemde çocuklar için önemi konusu ele alınacaktır. Bu konuda spor bilim adamları ilk sırayı alması gereken spor dalının yüzme olduğunu belirtmektedirler. Yüzmede özellikle kraul tekniği omuz çevresi kaslarını güçlendirdiği gibi sırt kaslarını da gererek iyi duruşta etkili olmaktadır. Kürek çekme hareketi de okul öncesi dönem çocuklarda sırt kasları için faydalı

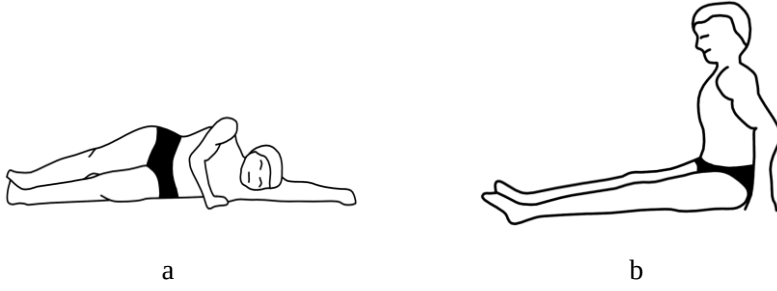
olmaktadır. Bu spor dalının içerdiği uygulamalar sadece kollar için değil tüm omurga için olumlu etkilerde bulunmaktadır. Okul öncesi dönemde iyi duruşta etkili diğer bir uygulama ise ,bale çalışmalarıdır. Bale, duruşla ilgili kas gruplarının intensif olarak çalıştığı ve kuvvetlendiği spor dallarından biridir. Diğer yandan basketbol ve voleybol gibi spor dallarındaki oyun türü uygulamalar sırt kaslarını gerdirici özellikte olduğundan duruşu olumlu yönde etkilerler. Karate ve taekwondo türü spor dalları da iyi duruşta etkili tavsiye edilen çalışmalardır. Bu spor dallarında uygulanan duruşla ilgili kasların sistematik olarak gerdirilip yumuşatılması ve nefes alıp verme şeklindeki çalışmalar iyi duruşta etkili olmaktadır. Ayrıca bu çalışmalar, sinirli, konsantrasyonu dağınık ve afacan çocukların olumlu davranış özellikleri kazanmalarını sağlamaktadır. Duruşla ilgili kasların geliştirilmesi ve kuvvetlendirilmesi , çocuğun kendine güvenini artırmada, iyi, güzel ve olumlu karakter özellikleri kazanmasında faydalı etkiler göstermektedir. Ancak bisiklet ve futbol daha çok kan dolaşımını hareketlendirme ve dayanıklılığı geliştirme özelliklerine sahiptirler. Çocuğun bedensel gelişiminde daha az etkilidirler. Ayrıca epifiz kırıkdağı zedelenmesi ve deformasyona yol açabileceğinden okul öncesi dönemde önerilmezler. Aynı nedenlerden ötürü kayak, kay-kay, paten vb. kayma şeklindeki spor dallarına ait uygulamalar önerilmeyen çalışmalardır.

7.4.1.2.7 Duruş Egzersizlerine Başlama Pozisyonları

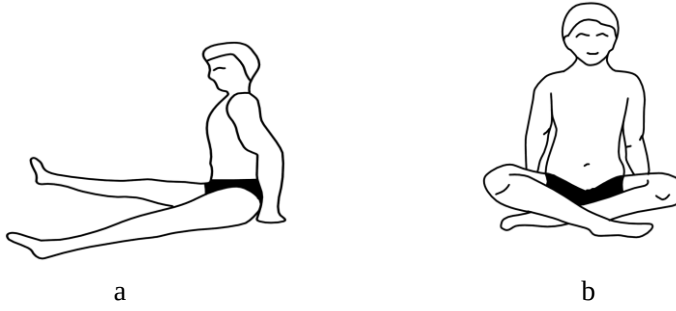
Okul öncesi dönemde iyi duruş alışkanlığı kazanmaya yönelik egzersiz örneklerine geçilmeden ,bu egzersizler için gerekli başlangıç pozisyonlarının bilinmesi önemli yer tutmaktadır. Temel beden eğitimi uygulamalarında yer alan bu pozisyonlar , duruş egzersizlerini yönlendirmede ve çocuğa duruş sistematığını verebilmede gereklidir. Başlangıç pozisyonlarının öğrenilmesi sırasında çocuk aynı zamanda bedenini ve vücut bölümlerini de tanımış olmaktadır. Bir başka deyişle, çocuk vücudunu oluşturan bölge ve uzuvları tanırken beden duruş şekillerini de öğrenmektedir.



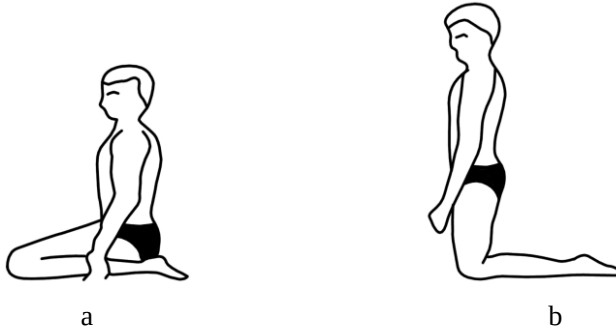
Figür 1 : a) Sırtüstü Uzanık Duruş b) Yüzüstü Uzanık Duruş (GÜLTEPE, 1999).



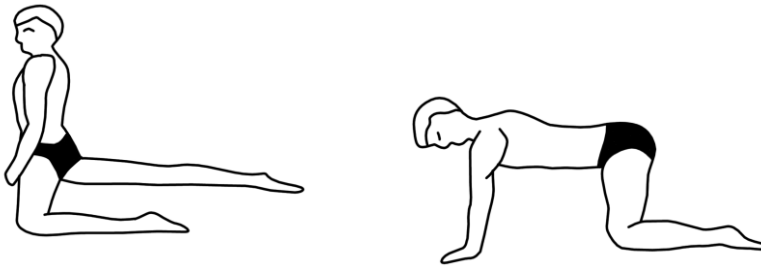
Figür 2 : a) Yan Tarafa Uzanık Duruş b) Uzun Oturuş (İbid., 1999).



Figür 3 : a) Ayaklar Açık Oturuş b) Türk Oturuşu (İbid., 1999).



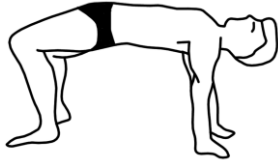
Figür 4: a) Diz Üstü Oturuş b) Diz Üstü Duruş (İbid., 1999).



a

b

Figür 5 : a) Tek Diz Üstü Duruş b) Bank Duruşu (İbid., 1999).



a

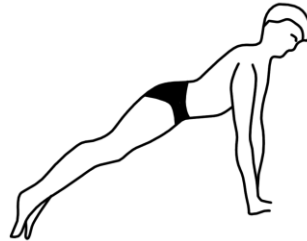


b

Figür 6 : a) Ters Bank Duruşu b) Ayakta Duruş (İbid., 1999).

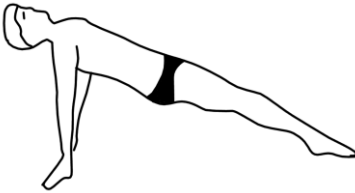


a



b

Figür 7 : a) Çömelik Oturuş b) Cephe Duruşu (İbid., 1999).



a



b

Figür 8 : a) Ters Cephe Duruşu b) Dizler Çekili Çömelik Duruş (İbid., 1999).

7.4.1.2.8 Isınma ve Reaksiyona Yönelik Alıştırmalar

Duruş ile ilgili egzersizlere başlanmadan önce çocukların ilgisini egzersize yöneltmek ve harekete çekebilmek için bazı egzersizler oyun akışı içinde uygulanmalıdır. Bu alıştırmalar egzersiz birimi aralarında da uygulanabilir. Alıştırmalar çocuğun bütün temel kas gruplarını çalıştırıcı ve solunum-dolaşım sistemini regüle ederek rahat uyumasını sağlayıcı nitelikte olmalıdır. Bu şekilde

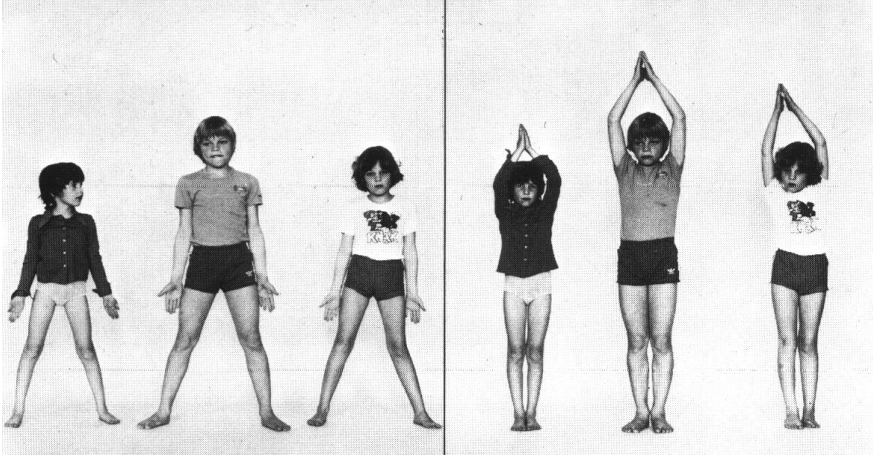
112 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

çocuğun nervosite ve hırçınlıktan kurtularak rahatlaması sağlanır. Egzersizler için iklim koşulları dikkate alınarak daha çok açık alanlar tercih edilmelidir. Aşağıda bu konuya yönelik çeşitli örnekler verilmiştir:

1. Uygulama: Tüm ev içinde yalınayak koşuyoruz. Önce çocuk anne ya da babayı yakalamaya çalışır, sonra anne ya da baba çocuğu yakalamaya çalışır. Bu oyunda ebeveynin biraz rol yaparak çocuğu harekete teşvik etmesi istenir. Ayrıca sakatlıklara yol açabilecek risklerden özellikle kaçınılması gerekir. Bu kovalamaca ve yakalamaca masa etrafından, altından, koltuk üstünden, merdivenden devam eder. Merdivende aşağı doğru değil yukarı doğru olan hareket formu tercih edilir.

2. Uygulama: Bu aşamada çocuk anne ya da babanın yaptığı hareketleri taklit eder. Ebeveyn tek ve çift ayakla zıplar. Bu uygulama özellikle 4 yaş civarında çok iyi derecede başarılabılır. Eller yukarda parmak uçlarında yürüme, zürafa olma, cüce olma şeklinde yükselme ve çömelme hareketleri yapılabilecek diğer uygulamalardır. Bu uygulamalar sırasında çocuk rahat ve sakin bir biçimde nefes alıp vermelidir. Ayrıca bu aşamada kurbağa sıçraması, ayı yürüyüşü, tavşan zıplaması vb. hayvan taklidi yürüyüşler de uygulama kapsamına alınmalıdır.

3. Uygulama : Ayaklarımızı yana açarak zıplıyoruz. Aynı esnada kollarımızı başımızın üstünde gergin olarak birleştirip el çırpıyoruz. Daha sonra yine zıplayarak ayaklarımızı kapatırken kollarımızı da yanlara indiriyoruz



4. Uygulama: Bu aşamada aralı minderler üzerinden sıçrama çalışmaları yapılır. Sonra odanın içine dağınık halde kitaplar yerleştirilir. Kitaplar adaları, yer ise denizi simgelemektedir. Kitapların üzerinde denge sağlamaya çalışılarak zıplamaya çalışılır. Dengesini sağlayarak zıplayan suda boğulmaktan kurtulur. Bu oyunda tek ayak ve değişik konumlarda denge geliştirme esas alınır.

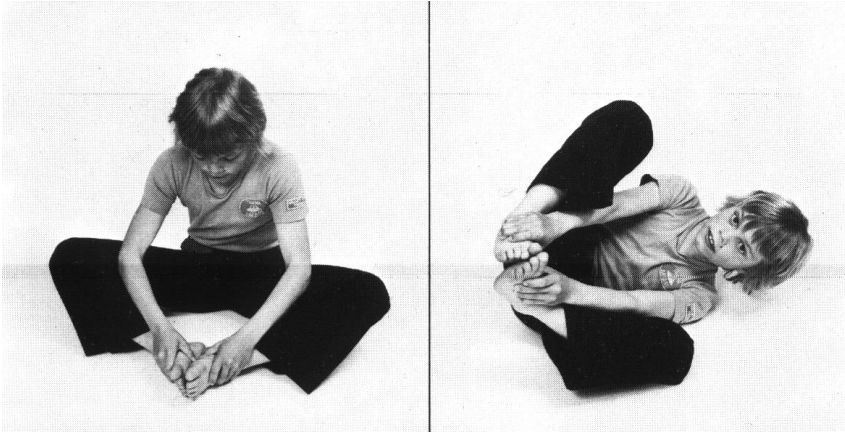
5. Uygulama: Çocuk at olur, ve yerde bank duruşu alır. Bir ayağını atın çifte hareketi gibi hızla geriye fırlattığında anne ya da baba çocuğu yakalamaya çalışır. Eğer yakalarsa iki ayağını tutup havaya doğru kaldırır. Çocuk ellerine dayanarak dengesini sağlamaya çalışır.

6. Uygulama : Çocuk çömelik duruş alır. Bu duruşta bir ayak ileri diğeri geriye makas hareketi yapılır.

7. Uygulama: Çömelik duruştan yukarıya doğru sıçrama hareketine geçilir. Sıçrama sırasında kollar ve bacaklar gergin hale getirilir. Daha sonra tekrar çömelik duruşa geçilir.

8. Uygulama: Kol ve bacaklar gergin, sırtüstü uzanık duruşta oda içinde sağdan-sola, soldan-sağa yuvarlanma hareketi yapılır. Varyatif olarak çocuk gözlerini kapatır, anne ya da babanın takibinde yuvarlanma hareketini yapar. Yuvarlanırken anne ya da babaya temas ederse hep beraber gülünür ve neşelenilir.

9. Uygulama : Türk oturuşunda oturulur. Ayak topukları birbirine bitişik halde sağa-sola, öne-geriye yuvarlanma hareketi yapılır. Özellikle 4 yaş üzerindeki çocuklar yeterli salınım kazandıklarından bu hareketi rahatlıkla uygulayabilirler.

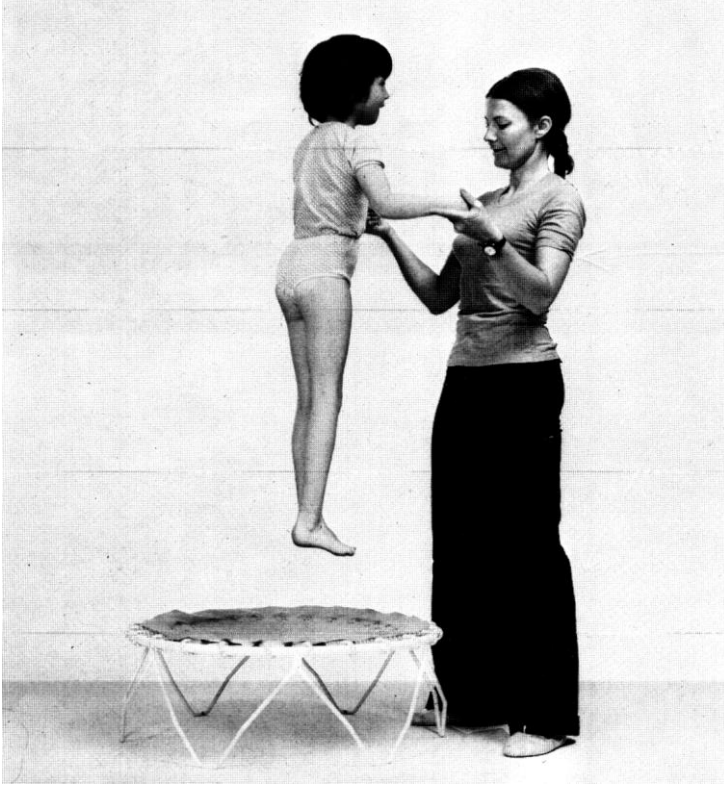


10. Uygulama: Yerden 20 cm yükseklikte ve yaklaşık 3m uzunluğundaki iki ip üzerinden zıplama hareketi uygulanır . Bu uygulama iplerin üzerinden uçlara kadar iç-dış, dış-iç yönünde yapılır.

11. Uygulama: Bir koşu mesafesi üzerine belirli aralıklarla en az 8-10 sandalye yerleştirilir. Çocuk ilk sandalyenin üzerine çıkar sonra aşağı atlar, ikinci sandalyenin üzerinden sıçrayarak geçer, üçüncü sandalyenin altından geçer, dördüncü sandalyenin etrafından döner . Bu şekilde her sandalyede belirli hareketlerle uygulama devam ettirilir.

114 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

12. Uygulama: Okulöncesi dönemde zıplama hareketi çocuklar tarafından büyük zevk ve istekle uygulanan hareketlerden biridir. Trambolin zıplama hareketi için en uygun araçtır. Trambolin bulunmadığı takdirde esneme kapasitesine sahip yatak, koltuk vb. eşyalar kullanılabilir.



7.4.1.2.9 Egzersiz Metodiği

Duruş zayıflıklarında, omurga stabilitesini sağlayan temel kas gruplarının fonksiyonel terapisi ile ilgili birçok yöntem bulunmaktadır. Ancak bu konuda halen uygulanmakta olan birçok farklı egzersiz terapisi yaklaşımı da vardır.

JARMOLUK (1986), 5 dakikalık hafif tempo ısınma koşusunun ardından aşağı yukarı 10 dakikalık süreyle yapılacak olan stretching (gerdirme) çalışmasının tüm eklemleri rahatlatacağını belirtmektedir. WIRHED (1984), stretching uygulamalarının hareketin meydana geldiği kas gruplarında 6 sn gerdirme, 2-4 sn gevşetme ve yumuşatma şeklinde uygulanan PNF (proprioceptive neuromuscular facilitoring) yönteminin yararlarından bahsetmektedir (KALE 1993,85). Diğer

yandan CHRS-Metoduna göre (Contact-Hold-Relax-Stretch) dört faz ele alınmaktadır:

1.Faz: Kas gruplarının maksimal gerimini hedefler.

2.Faz: İzometrik kasılmanın uygulandığı kas grupları 5-8 sn'lik bir süre ile gerdirilir (Gerimi belirli bir dozda tutmak sureti ile).

3.Faz: Nefes verme ve yumuşatma ile birlikte yüklenme yapılan kaslar gevşetilir.

4. Faz: Zorlanmaksızın yapılan gerdirme (stretch) hareketlerinden oluşur (SEIDEL 1992, 1366).

ULLRICH (1992, 360-361), sırt-diz eklem ve kas gruplarını integratif(bütünsel) bir kavram olarak ele almaktadır. Bu bağlamda yazar, diz ve sırt kaslarına ait egzersiz örneklerinde 7" sn gerdirme, 3" sn gevşetme ve 10"-30" sn arasında esnetme şeklinde her hareketin üç kez tekrar edilmesini açıklamaktadır. Yalnız yukarıda verilen hareket terapisine ait izometrik kas çalışma süreleri aynı zamanda kalp rahatsızlığı bulunan insanlarda 5"-6" sn üzerine çıkılmaması sureti ile uygulanmalıdır. Bu süre üzerindeki kasılmalar ile lokal aneorob kas dayanıklılığı kardiyovasküler reaksiyon üzerinde istenilmeyen etkiler meydana getirebilmektedir. Bu durum aort basıncı ve kalp frekansı üzerinde çok çabuk bir artışa neden olmaktadır. Bir başka açıdan maksimal statik kuvvetin % 15'den fazlası ile yapılan gerdirme çalışmaları hemodinamik parametreler üzerinde olumsuz etkiler ortaya çıkarabilir. Bu durumda kapillere kompresyon yapılarak, kas içi kanlanma ve bunun sonucunda kollateral gelişim engellenebilir. Sonuçta aneorob metabolizma devreye girer. Bu anlamda lokal aneorob statik yüklenmeler, küçük ve orta büyüklükteki kas gruplarına uygulanılarak, kardiyopulmonal reaksiyonlarda bir anlamda olumlu ve ekonomik performans artırımı da hedef alınır. Duruş eğitimine ait omurgaya yönelik omurga cimmastığı adı altındaki egzersizler yalnızca doğru ve amacına uygun olarak yapılırsa istenilen sonuca ve başarıya ulaşılabilir. Omurga zayıflıkları üzerindeki etki, özellikle egzersizlerin tekrar sayıları ve yüklenme dozuna bağlıdır. Bu yüzden tek olarak yapılan hareket örnekleri yeterli sıklıkta tekrar edilmek durumundadır. Örneğin, 10 ya da daha fazla serilerde hareketler tekrar edilmelidir. Seriler arasındaki ara dinlenme süreleri, 1/2 dakikadan 1 dakikaya kadar verilebilmektedir. Tüm egzersizler yavaş ve zorlanmaksızın yapılmalıdır. Bir hareket uygulanırken hareketin bitiminde bir süre beklenmeli ve yavaşça tekrar hareketin başlangıç durumuna dönmelidir. Aşırı gerdirme ve sırttaki yüksek kifoza kaçınılması gereken önemli durumlar olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, bu tür durumlardan özenle kaçınılmalıdır. Ayrıca hareketler genel metodik-didaktik temeller göz önünde bulundurularak belli bir ritim içerisinde sanki yavaşlatılmış bir film gibi uygulanmalıdır.

7.4.2 Temel Beden Eğitimi Çalışmaları

Okul öncesi dönemde beden eğitimi ile ilgili temel hareket kombinasyonları ve hareket becerilerinin eğitilmesi amaçlanır. Bu hareketler özet olarak engel altından geçme, merdiven- basamak çıkma, tırmanma, dengeleme, dayanma, asılma, sallanma, asılarak sallanma, yuvarlanma, çekme, itme, ve bunlardan meydana gelen kombinasyonlardır (örneğin, koşma-sıçrama-dayanma ya da koşma-sıçrama-yuvarlanma gibi). Eğitimde tam bir uygulama özel bir yer tutmaktadır. Bedensel özelliklerin gelişiminde, genel kuvvet ve alt-üst ekstremitelerin kuvvetlendirilmesi esas alınır. Düzenli egzersizler temel dayanıklılığı da geliştirmektedir. Varyatif ve kombinatif egzersizler aracılığı ile denge, mekansal yönelim ve kinestetik ayırlama yeteneği geliştirilmelidir. Bu dönemde akıcı dayanmalı gelişim özelliği, sıkıca yakalama ve asılma gibi beceriler özellikle önem taşır. Egzersizlerin uygulanması süresince çocuklar aletleri ve egzersizleri doğru olarak algılamaya ve öğrenmeye başlarlar. Egzersizlerin düzen ve disiplin içinde, bilinçli olarak çalışılması ve kolektif davranışın geliştirilmesi sağlanmalıdır. Bu özellikler uygulamalar sırasında kazanılabilir. Neşeli bir ortamda yapılan ilginç hale getirilmiş beden eğitimi egzersizleri çocukların düzenli sportif katılıma istekli olmalarını sağlar.

Tablo XII : Temel Beden Eğitimi İle İlgili Egzersiz Örnekleri (PTOCK 1986, 167-168).

Egzersiz Grupları	Basamak Çıkma	Denge	Takla (Yuvarlanma)	Engel Altında Geçme Tırmanma	Asılma ve Sallanım Kombinasyon Egzersizleri
Egzersiz Örnekleri	- Horizontal - Çapraz	- Yana - Öne - Geriye - Derin - Derin düzlem	- Yana - Duruştan öne - Koşarak öne	- Yana - Parmaklıkları duvar ve - yüksekçe tırmanma	-Yüksekçe tırmanma Asılı durumdan yere atlama Koşu, sıçrama Sıçrama, dayanma

7.4.3 Denge Çalışmaları

Denge; tüm bedenin statik dengede kalabilmesini ya da hareket uygulaması esnasında veya sonrasında bu durumu muhafaza ettirebilmesi şeklinde açıklanmaktadır. Genel olarak 2.5-6 yaş grubu çocuklara, özellikle ana okulu döneminde uygulanabilecek denge eğitimine ait denge özelliği, özel koordinatif bir yetenek olup insanın önemli yaşam niteliklerinden biridir. Bu konuda literatürde üç tür denge vardır:

- Belirli bir duruşta durabilme özelliği ile ilgili statik denge (örneğin, tek ayak üzerinde durma).

- Bir hareket esnasında duruş yeteneği ile ilgili dinamik denge (örneğin, kay-kay ya da bisiklete binme).
- Yabancı bir cisim ile dengede durabilme ile ilgili obje dengeliliği (örneğin, bir elde tabak taşıma).

Genelde 2.5-6 yaş grubu okul öncesi çocuklara tesa band, dose (boş coca cola kutusu), cimnastik bankı, poşet, naylon torba vb. materyaller ile denge yeteneğini geliştirecek hareketler uygulanır. Denge özelliği genelde 3-6 yaş arasında geliştirilmektedir. 3 yaş sırasında sadece kısa süreli denge özelliği sağlanabilirken, 6 yaş grubu okul öncesi çocuklar daha uzun süreli ve istenilen hareketi yapabilecek durumdadırlar. Bu yaş grubu çocuklar daha ince ve hassas olarak denge sağlayabilirler. Bu dönemde önemli olan statik antrenmanların yer almasıdır. Geliştirilmeyen ve kullanılmayan dengelilik yeteneği, toplam beden koordinasyonu üzerinde çok çabuk ve olumsuz etkiler meydana getirebilmektedir. Bundan dolayı denge yeteneğini geliştirebilecek egzersiz örnekleri aşağıda belirtilmektedir (HAHMANN/ STOLL 1987,22-23) : İki ayak üzerinde ayakta durma / yardımcı ya da yarımsız diğer ayağı kavrama. Parmak uçlarında ayakta durma / topuklarda ayakta durma. Çizgide yürüme / öne-geriye-yanlara yürüme, yavaş yürüme, hızlı yürüme, kısmen ebeveynin yardımı ile yürüme. Bir ayak üzerinde sıçrama (ebeveyn diğer ayağı tutar). Bank, duvar, ağaç dalında yürüme. Boş konserve kutuları üzerinde dengeleme (burada çocuklara çok dikkat edilmesi gereklidir). Doseler ile kayma şeklinde. Poşetler üzerinde zıplama.

7.4.4 Cimnastik Çalışmaları

Okul öncesi dönemde cimnastik çalışmaları , ritim ve müzik araçları eşliğinde yürüme, koşma ve sıçrama gibi genel motorik ve fein motorik (estetik form) koordinasyon özelliklerini geliştirerek ritim duygusunu geliştirebilmektedir. Çocuklar farklı ritimleri tanıyarak bu ritimler eşliğinde belirli hareket formları gerçekleştirirler. Ritimler; düz vuruş çeşitleri , 16 vuruşa kadar olan ritimler (2/4'lük vuruş, 4/4'lük vuruş vb.) şeklinde türlere ayrılır. Cimnastik çalışmaları; amaca yönelik, ekonomik ve güzel hareketlerin uygulanmasından oluşur. Kondisyonel özelliklerin gelişiminde alt ve üst ekstremiteler kas gruplarının kuvvetlendirilmesi hedeflenir. Cimnastik egzersizlerinde koordinatif özelliklerin geliştirilmesi ön plandadır. Belirli düzende hareketler gösterilirken iyi duruş alışkanlıkları kazanmaları da sağlanır. Bu hareketlerin uygulanmasında çocukların amaca yönelik istek ve kolektif davranış göstermeleri ön planda tutulur. Neşeli ve istekli katılım sağlanarak çocuklarda cimnastik saati bir ihtiyaç haline getirilmelidir.

Tablo XIII : Cimnastik İle İlgili Egzersiz Örnekleri (WOLF 1985, 178-180).

Egzersiz Grupları	Yürüme ve Koşu	Atlama ve Sıçrama	Beden Şekli ve Duruş Eğitimi	Çırpma Egzersizleri
Egzersiz Örnekleri	Düz çizgide, öne, yana ve geriye kıvrımlı çizgide ileriye, yana ayağı dizden yuvarlayarak ileriye adım uzatarak isteksiz davranarak koşu adımı	Ayaklar kapalı, zıplama tek ayakla uzun adımla ileriye, yana, değişimli sağa sola ayakla zıplama	Ayak kaslarının kuvvetlendirilmesi sırt kaslarının kuvvetlendirilmesi ön kol ve omuz kaslarının kuvvetlendirilmesi esnetme egzersizleri	İki elle el çırpma yürüme ve koşmada tek iki el çırpma

Egzersiz grupları yürüme ve koşu, atlama ve sıçrama, beden şekli ve duruş eğitimi, çırpma egzersizleri gibi cimnastik ile ilgili egzersiz örnekleri yukarıda görülmektedir. Yürüme ve koşu egzersizlerinde çocukların dengelerini sağlayacak düz çizgide yürüme, ayrıca koordinasyonu etkileyen geriye ve kıvrımlı çizgide ileri yana yürüme uygulamaları yapılır. Bunlara ek olarak ileriye adım uzatarak ve koşu adımı uygulanır. Atlama sıçrama ve beden şekli duruş eğitimiyle ilgili ayak kaslarının kuvvetlendirilmesi ve karın karın kaslarının kuvvetlendirilmesi için yapılan çalışmalarda sırt ve omuz kaslarını kuvvetlendirilmeye yönelik olmalıdır. Tek ayakla çift ayakla zıplama, sıçrama, uzun atlamalar, yürüme koşu egzersizlerinde yapılır. Çarpma egzersizlerinde ise çift elle yürürken veya dururken el çırpma ya da havaya sıçrayarak ayaklar bir birine vurulur.

7.4.5 Atletizm Çalışmaları

Okul öncesi dönemde koşu, atlama, atma ve itme gibi temel hareket becerilerinde sportif teknikleri dikkate alarak toplam motorik koordinasyon becerisini geliştirebilme amaçlanmaktadır. Bu atletizm çalışmaları ile mümkündür. Özellikle hareket elastisitesi ve hareket akışı ile birlikte faz yapısına dikkat edilmelidir. Çocuklar mümkün olduğunca amaca yönelik ve ekonomik olarak hareket kombinasyonlarını kaba formda uygulamayı öğrenmelidirler. Atletizm çalışmaları ile aynı zamanda direk bağlantılı olan kondisyonel özelliklerde geliştirilir. Çabuklukta özellikle reaksiyon çabukluğu ve koşu çabukluğu antrene edilir. Kuvvete ise; çabuk kuvvet sıçrama kuvvetinin geliştirilmesi ile başlanır. Vücudun genel kuvvetlendirilmesinin yanı sıra alt ve üst ekstremiteler kaslarının kuvvetlendirilmesi de sağlanmalıdır. Dayanıklılık gelişiminde kısa süreli dayanıklılık geliştirilir. Koordinatif yetenekler alanında ise , kombine ve varyatif

özellikler ele alınarak mekansal yönelim özelliği geliştirilmelidir. Bu beceri ve özelliklerin eğitimi ; çocuklara hareketlerin uygulanması ile ilgili doğru bilgilerin verilmesi ve bunların anlatılmasında doğru kavramların kullanılması ile mümkündür. Ayrıca çocuklara yapılacak çalışmaların kendi sağlıkları için önemli olduğu vurgulanmalıdır. Amaçların başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesinde , çocukların hareket akışını anlamaları, hareketleri isteyerek, severek, neşe içerisinde ve konsantrasyonlu bir şekilde uygulamaları gereklidir.

Tablo XIV : Atletizm ile ilgili Egzersiz Örnekleri (PTOCK 1986, 165-168).

Egzersiz Grupları	Koşu	Sıçrama	Atma	İtme
Egzersiz Örnekleri	Öne ileriye Engel etrafından Eğilimli arazide	- Kapalı ayak - Tek ayak - Kapalı ayak yükseğe - Kapalı ayak uzun - Koşarak uzun, yüksek, uzun- yüksek	- Uzağa - Hedefe	- Uzağa - Hedefe

7.4.6 Yüzme Çalışmaları

Çocukların yüzme öğrenecekleri havuzda su seviyesi 0.60 m ile maksimal 1m derinliğinde olmalıdır. Havuz zemini aşırı kaygan materyalden oluşmamalıdır. Su ısı 27 °C ile 30 °C arasında olmalı ve hijyenik koşulları içermelidir. Özel havuzlar dışındaki halka açık yüzme havuzlarının okul öncesi dönem çocukların eğitiminde kullanılabilmesi için sınırlı organizasyon ve metodik biçimlendirme esaslarının yerine getirilmesi gereklidir. Okul öncesi dönem çocuğunun havuzda yüzme öğrenimi süresi 50' dakika olarak öngörülmektedir. Ancak çocuk üşümeye başladığı anda eğitime son verilmelidir. Okul öncesi dönem bilindiği gibi oyun evresidir. Bu nedenle yüzme öğretiminde kullanılacak araç-gereçler oyun kapsamı içinde seçilmelidir. Suda batmayan ördek, su balonu, çember, çubuk, ekasel brett türü araçlar yüzme eğitiminde önemli yer tutar. Bu alet ve gereçler çocuğun yüzme öğrenmesinde organizasyon, hedef, oyun, biçimlendirme ve devamlı ayak-kol çalışması için gereklidir. Bunların dışında çocukların vücut ağırlık merkezlerine konulan ve ağırlık merkezini farklı yönlerde çekebilecek yastık, yüzme kemeri, ip vb. araçlar kesinlikle kullanılmamalıdır. Bu tür aletler çocuğu sudan ve suyun üzerinde kayma kuvvetinden uzaklaştırması nedeniyle sakıncalıdır. Tüm bu ön hazırlıkların tamamlanmasından sonra çocuğa suda güvende olduğu ve bunların daha sonra öğreneceği yüzme teknikleri için gerekli olduğu bilinci verilmelidir. Bu temel amaç doğrultusunda çocuğun suya alışması konusunda özel bir önem

gösterilmelidir. İlk yüzme dersinde metodik ve sistematik bir çaba gösterilmeli, çocuğun neşesine materyal destekli bir yaklaşım sergilenmelidir. Okul öncesi dönem çocuklarına verilen yüzme eğitimi; su üzerinde kalabilme, dalma, suya atlama, suda kayma, su üzerindeki harekette devamlılık ve soluk alıp verebilme türü elementar becerileri kazandırabilecek şekilde hazırlanmalıdır. Bu temel beceriler yüzmeye yeni başlayan okul öncesi dönem çocuklarının suda kendilerini iyi hissetmelerini sağlamalıdır.

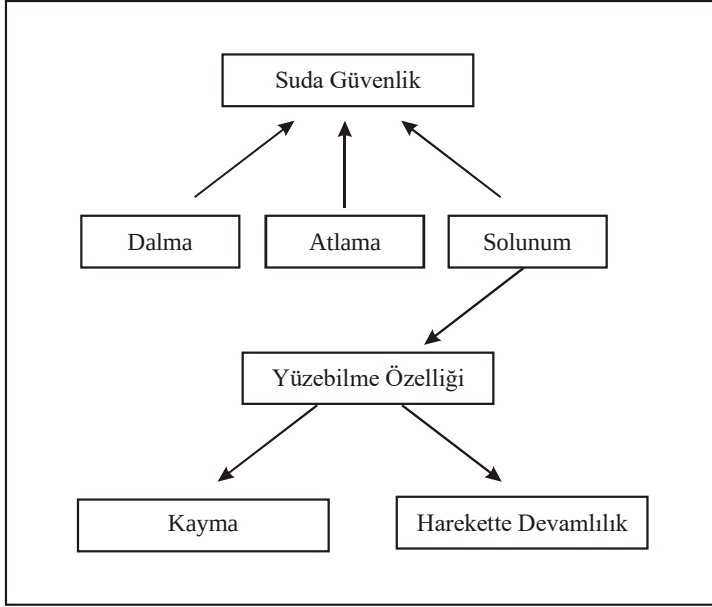
Okul öncesi eğitim evresinde yüzme eğitiminin amacı; okul öncesi dönemde beden eğitiminin eğitim ve öğretim düzeyini yükseltmede bilimsel teori ve uygulama sonuçlarını pedagojik süreçlerle değerlendirme kapsamında bu dönem çocukta suya karşı güven sağlayabilme ve farklı egzersiz örnekleri yardımıyla ön yüzme tekniklerini geliştirebilme şeklinde ifade edilmektedir. Yüzme eğitimine en uygun başlama yaşı okul öncesi eğitim döneminin sonlarına rastlamaktadır. Başka bir deyişle 6 yaş grubu çocuklar sudaki egzersizlere başlayabilmek için uygun fiziksel ve ruhsal şartlara sahip durumdadır. Ancak yüzme eğitiminde her türlü egzersiz ve uygulamalara başlanamaz. Yüzmede birinci kademe temel öğretim için en ideal yaş grubunun 6-7 olduğu yapılan incelemeler sonucu bildirilmektedir. Su okul öncesi çocuğun bedensel sağlığında biyolojik ve fizyolojik açıdan olumlu sonuçlar meydana getirmektedir. Öncelikle su soğukluğu çocuğu bedensel olarak kuvvetlendirmektedir. Su basıncı okul öncesi çocuğun bedenine yüksek dozda bir yüklenme, uygulamaktadır. Bu yüksek basınç sonucu oluşan yüklenme çocuğun kalp-dolaşım sistemini kuvvetlendirmekte ve dayanıklılığını artırmaktadır. Diğer yandan her yüzme hareketinde uygulanan soluk frekansı nedeniyle solunum kasları ve akciğerler kuvvetlenmektedir. Bu nedenle bu dönem çocukların su içinde bilinçli ve doğru nefes alıp verme ritmini öğrenmeleri gereklidir. Ayrıca suda yüzen bir çocuğun düz duruşu tüm destek kas gruplarının yüklenme altında kalmaması nedeniyle omurga ve duruşta mükemmellik meydana getirmektedir. Bu nedenle duruş zayıflıklarında yüzme, uygulanması gereken bir motorik elementtir. Yüzme tekniği duruş ile ilgili kasları, özellikle sırt kaslarını kuvvetlendirmektedir. Ayrıca yüzme, diğer spor dallarında çok ender bulunabilecek sosyo-psikolojik bir özelliği bünyesinde bulundurmaktadır. Çocuk, bir mücadele sonunda su üzerinde kalabilmeyi kendi kendine başarmaktadır. Bu olay çocuğa mücadele ruhu, azim, cesaret, düzen ve disiplin, kendine güven duygularını kazandırmaktadır. Çocukları yüzme eğitimine yönlendirmeden önce yerine getirilmesi gerekli şartların başında ; bir çocuk hekimine başvurularak kulak, kalp-dolaşım ya da diğer organik sağlık hakkında bilgi sahibi olunması gelmektedir. Bundan sonra çocuğun yüzme egzersizlerine katılıp katılamayacağına karar verilir. Karar vermede yetki öncelikle çocuk hekimine aittir. Çocuk yüzme egzersizlerine başladıktan sonra da periyodik aralıklarla muayene edilmeli ve devamı konusunda hekimin görüşü alınmalıdır.

Çocuğun havuza götürülmesi sırasında anaokulu eğitmeni ya da öğretmen yanında bulunmalı ve havuza ulaşım süresi maksimal 15' dakika sürmelidir. Çocuğun öğle uykusu ve yemek araları yüzme saatine göre ayarlanmalıdır. Eğitmen çocuğu soyunma odasına kadar götürmeli sonra yüzme öğretmenine teslim etmelidir. Havuzda çocuğun can güvenliği en ön plandadır. Bu nedenle havuz yöneticisinin dışında can kurtaran ve sağlık personeli hazır bulunmalıdır. Bir yüzme grubunun maksimal sayısı 18' i geçmemelidir. Her grup için bir yüzme öğretmenin yanında bir de yardımcı öğretmen bulunmalıdır. Anaokulu öğretmenin yüzme belgesi almak kaydıyla can kurtaran ya da yardımcı öğretmen olarak görev alması istenilen bir durumdur. Her yüzme uygulamasının başında ve aralarda katılımcıların sayısının tespit edilmesi dikkat edilmesi gerekli bir konudur. Yüzme uygulamasında genel kurallar şunlardır; çocuk aşırı terli ve vücudu hararetili ise hemen suya girmemeli bir süre bekletilmelidir. Çocuk tok karnına suya girmemelidir. Çocuk suda sabit kalmamalı, kol ve bacaklarını kuvvetli bir şekilde hareket ettirmelidir. Çocuk suyun içinde bağırmamalı, suyun içine dalmamalı ya da şaka yollu yardım çağırmamalıdır. Çocuk kendisi için ayrılan havuz bölümünden başka bir bölüme geçmemelidir. Çocuk yüzme devresinin sonunda saçlarını, vücudunu ve parmak aralarını bir su damlası kalmayacak şekilde iyice kurulamalıdır.

7.4.6.1 Yüzmede Metodik Esaslar

Okulöncesi eğitimde özellikle anaokulu kurumlarında sportif uygulamaların içerisine yüzme öğretimi mutlaka alınması gerekli bir uygulama alanı olmalıdır. Pedagojik-metodik yöntemlere ilişkin tüm prensipler yüzme spor dalı için de geçerlidir. Bu uygulama dalında ele alınacak temel teknikler de okulöncesi evrede bulunan çocuklar için hedefler: suda güvenlik, sudan korkmama ve yüzme özelliğinin kazanılması olmalıdır. Bu temel hedeflere yönelik aşağıda Şekil 29' da sistematize edilen temel yüzme teknikleri tek tek yani analitik öğretim yöntemine göre uygulanabileceği gibi birbirleri peşi sıra ve birçok teknik karışık öğretim yöntemi esas alınarak ta öğretilmektedir. Örneğin, dalma ile birlikte su içinde kayma ve nefes verme öğretilir. Yine yüzüstü suda uzanık durumda ellerin su mantarına tutunması halinde ayak palet çalışması yapılabilir. Buna örnek olarak kurbağalama stilinde ayakların suyu itmesi ile harekete devam edilir ve nefes alınıp verilir. Yukarıda parça yöntemi olarak ta adlandırılan analitik yöntem ile başlayan eğitimin sonraki haftalarda çok yönlü esnek ve sıkıcı olmayan bir yüzme eğitimi ve öğretimi uzmanlar tarafından önerilmektedir. Çocuğun oyun ihtiyacının karşılanmasında bir uygulama ne kadar çok yönlü ve kombine ise o teknik o kadar amaca ulaşmada etkililik oluşturur. Bununla birlikte bir tekniği uygulamada diğer önemli bir konu ise esas devrede temel iki teknikten fazla uygulama yapılmaması gerçeğidir. Bu kural bize bir antrenman yüzme saatinde en fazla iki temel tekniğe ait uygulama yapmamızı öğütlemektedir. Burada öğrenilmiş olan egzersizlerden

tekrar yeniden öğrenilmesi gereken egzersizlere yönelmemizi daha etkili bir öğretimi gerçekleştirmede önemli metodik ilkelerden kabul etmekteyiz. Eğitim ve öğretimin tartışılmaz bütünlüğü her bir egzersiz grubunda da aynı kalmalıdır. Suda çocuğa cesaret , kendi ayakları üzerinde durma, sorumluluk duygusu, mücadele, azim, gayret, zorluklar karşısında yılmama ve buna benzer hayatta daima kendisini yücelten ve kendisi için gerekli olabilecek olumlu özellikleri kazandıran egzersiz uygulamalarına her yüzme egzersiz saatinde yer verilmesi gerekmektedir. Diğer önemli bir konu da; eğitimcinin hangi egzersiz formlarının demonstrasyon yöntemini gerektirdiğini önceden planlaması gerektiğidir. Bu bağlamda yüzme öğretmenine büyük görevler düşmektedir. Bu açıdan bakıldığında yüzme öğretmenin uyması gerekli pedagojik kurallar şu şekilde sıralanabilir;Yüzme öğretmeni, uygulatacağı yüzme egzersizlerini sistematik biçimlendirme esasına uygun olarak temel tekniklerden varyatif (değişken) tekniklere götürebilmelidir. Her egzersiz uygulaması öncesinde çocuklara yeterli düzeyde motivasyon verebilmelidir. Motivasyon diğer spor türlerine göre yüzmede çok önemli yer tutmaktadır. Yüzme öğretmeni havuz içinde ya da kenarında bütün çocukları görebileceği bir yerde durmalıdır. Ayrıca öğretmen ve yardımcısı herhangi beklenmedik bir duruma karşı (boğulma, panik vb) her an suya girecek şekilde hazır bulunmalıdır. Grupta korku hisseden çocuklara psikolojik olarak anlayışlı yaklaşmalı, bu çocuklara önce havuz kenarında seyretme olanağı tanınmalıdır. Çocuğu havuza girmeye zorlamak daha sonra onarılamayacak olumsuz durumlara yol açabilir. Yüzme bilimi pedagojik açıdan aşağıdaki sistematığın okul öncesi dönem çocuklarına uygulanmasını önermektedir.



Şekil 29: Yüzme Egzersiz Birimindeki Temel Elementar Beceri Kazanmada Teknik Elementlerin Sıralanması (MÜLLER 1986, 357).

Bu sistematik içerisinde çocuk öncelikle su içinde göz kapağı refleksini kontrol altına almayı öğrenmelidir. Başka bir ifade ile gözünü açmayı öğrenmelidir. Eski tarihlerde dalma egzersizinden sonra göz açma öğretilirken, günümüzde dalma ile birlikte göz açma öğretilmektedir. Yine aynı yöntemle suda göz açma egzersizleri yapılmalıdır. Ancak su yüzeyine çıkıldığında gözler ovuşturulmamalıdır. Hafif baş salınımı ile çocuk kendine gelir ve şaşkınlığı geçer. Dalma ya da kafayı suya sokma esnasında çocuk aynı zamanda su üstünde aldığı nefesi suyun altında vererek ritmik solunum duygusunu da öğrenmelidir. Yani çocuk suda ritmik olarak suya üfleme beceribilmelidir. Ancak su üstünde alınan havanın yavaşça dışarı verilmesine ve preslenerek üflenmemesine dikkat edilmelidir. Bu temel teknik öğretimi atlama ve solunum için temel oluşturduğundan dalma ve su altında nefes verme ilk yüzme egzersiz birimlerinde öğretilmeli ve uygulanmalıdır. Atlama yüzme eğitiminde önemli yer tutar ve çocuğa büyük mutluluk verir. Bu suretle çocuk kendine güven ve cesaret kazanarak su korkusunu üzerinden atar. Atlama egzersizleri uygulanırken çocukların arka arkaya atlamamalarına dikkat edilmelidir. Çünkü arka arkaya atlama sırasında çocuklar birbirlerini yaralayabilir. Grup halinde suya atlamalarda çocukların arasında yeteri kadar mesafe bulunmalıdır. Sıçrama bölgelerinde çocukların kayabilecekleri ortamlar güven altına alınmalıdır. Bu şekilde hiçbir çocuk kayarak havuza düşmemelidir. Atlamada çocuk ayak parmaklarını havuz kenarına getirdikten sonra havuza atlayış yapılmalıdır. Atlama egzersizleri her yüzme saatinde mutlaka uygulanmalıdır. Suda kayma, yüzmenin ilk öğrenme basamağıdır. Çocuk bu element sayesinde suyun taşıma kuvvetini hissederek, suyun kendisini

taşıyabildiğini öğrenmelidir. Suda kayma ile çocuk su üzerinde yatay-horizantal düzlemde uzanabilme özelliği kazanır. Bu gerçek çocuğa birçok yüzme tekniğini uygulamada bilinçli bir ön basamak ve zemin hazırlamaktadır. Ancak yüzme öğretmeni bu tekniği çocuğa kazandırmanın kolay olmadığını ve sabır göstermesi gerektiğini bilmelidir. Bu nedenle demonstrasyon yöntemi kullanılarak suda kayma ve su üzerinde uzanabilme temel teknikleri sıkça uygulanmalıdır. Sudaki harekette devamlılık, daha çok kol ve bacak hareketlerini içeren bir teknik elementtir. Burada kol ve bacak koordinasyonu ile solunum bağlantılıdır. Önemli egzersizlerden biri sırtüstü uzanık duruşta ayakların değişimli palet vuruşu hareketidir. Suda yüzüstü uzanık duruşta değişimli olarak kolları çekme ya da kulaç hareketi önerilen diğer egzersizlerdir. Bu hareketlerde çocukların bebeklik ve küçük çocukluk dönemlerinden gelen emekleme, yürüme ve koşu türü egzersizlere yakınlığı bakımından avantajları bulunmaktadır. Bu egzersiz örnekleri kraul (serbest) ve sırtüstü yüzme için temel oluştururlar. Suda kayma egzersizleri ilk yüzme devresinden itibaren uygulanmalıdır. Solunum yüzmede en önemli merkezi konuyu oluşturmaktadır. Çocuk su içinde üfleme yapmayı başardığı süre boyunca kendini suda güvenli hisseder. Çocuk su üzerindeyken ağız ve burun deliklerinden derin nefes alır. Başının su içinde olması durumunda ise aldığı oksijen miktarına göre ağız ile üfleme yapar. Her yüzme egzersizi biriminde dalma egzersizleri ile birlikte solunum egzersizleri de uygulanmalıdır.

Yüzmede Egzersiz Örnekleri

Yüzmede okulöncesi dönem çocuklarının belirli teknik elementleri kazanabilmeleri ancak bu teknik elementleri uygulamaları ile mümkün görülmektedir. Temel yüzme teknik öğretiminde yapılan bu uygulamalara egzersiz adı verilmektedir. Sporda bilimsel anlamda tekrar kavramı bulunmamaktadır. Bu nedenle yapılan bu uygulamalar egzersiz adını almaktadır. Okulöncesi evrede yüzme egzersizleri genel, atlama temel, kayma temel, soluk alıp verme temel, suda devamlı hareket etme becerilerini kazandırabilecek yönde beş ana bölüme ayrılır.

7.4.6.2 Yüzmede Genel Egzersiz Örnekleri

Okulöncesi dönem çocuklara uygulanacak genel egzersiz örnekleri:

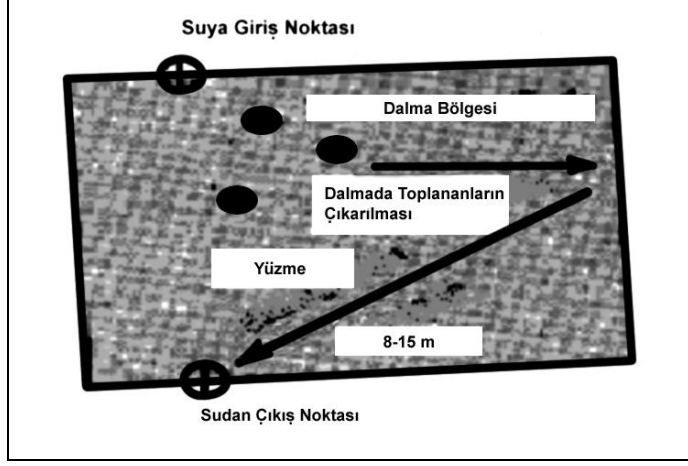
- Can simidi içerisinde yukarı ve aşağıya zıplama.
- Can simitleri içerisinde iken arka arkaya sıraya dizilme.
- Suya dalıp karşılıklı ellerden kuvvetli olmayacak şekilde yakalama.
- Suya dalarak çemberin içinden geçme.

- Kalça yüksekliğinde sıg havuz suyunda havuz zeminine çömelme ve kalkma.
- Havuz zeminine oturma.
- Havuz dibine dalma. Daldıktan sonra gözlerini açma ve sonrasında çocuk eşinin parmağı ile göstereceği sayıları sayma. Çocuk dalma sonrasında su altından gidebildiği kadar yüzer. Bu esnada bir kez gözlerini açar ve kolları hareket etmeden havuz zeminine doğru dalma yapar.
- Su içinde dalış esnasında toplayabildiği kadar farklı cisimlerden oluşan nesneleri toplar. Bu harekette en çabuk su yüzüne bir nesneyi kim çıkaracak ya da en fazla su altındaki nesnelerden kim daha çok çıkaracak şeklinde yarışmalar da yapılabilir.
- Su içine dalarak zemine yüzüstü uzanma
- Su altında iken can simidini itme (Bu hareket yalnızca bir kez uygulanır).
- Su altında yalnızca bacak hareketleri ile yüzmeye.
- Su altında iki ya da üç nesne 0.30- 0.50 metrelik aralarla bırakılır. Çocuk suya dalarak bu aralarla bırakılmış bu nesneleri toplar ve yukarıya çıkar.

Ancak tüm bu suda uygulanacak egzersizlerde telaş ve karışıklığa meydan verilmemelidir. Ayrıca dalma ile ilgili demonstrasyon, özellikle dalmada becerili olan bu alanda yetenekli çocuklar üzerinde gösterilmelidir. Burada her bir nesnenin dalarak su altından çıkarılması ile ilgili yarışma yönünde puanlama yapılabilir. Yüzmede bu genel uygulamalara ait şekiller aşağıda gösterilmektedir:



a



b

Şekil 30 a-b: Kombine Genel Yüzme Tekniklerine Ait Egzersizler ve Organizasyon Planı Şematik Görünümü (MÜLLER 1986, 359).

7.4.6.3 Yüzmede Atlama Temel Özelliğinin Gelişimine Ait Egzersiz Örnekleri

Öncelikle atlama temel özelliğinin gelişimine ait egzersizlere geçmeden önce okulöncesi çocukların bu alandaki seviyeleri belirlenir. Atlama seviyelerinin belirlenebilmesi için bu dönem çocukları serbest olarak kendi istek ve cesaretlerine göre belirli bir yükseklikten suya atlarlar. Suya atlama çalışmalarındaki temel amaç; atlama becerisindeki koordinasyon özelliğinin eğitimi, ayak üstü ve özellikle baş üstü suya atlamada atlama kaba formun gelişimi ve su içinde stabil yönelme özelliğinin gelişebilmesidir. Bu konuya ilişkin egzersiz örnekleri aşağıya çıkarılmıştır: Yaklaşık çocukların kalça seviyesine gelebilecek sığlıktaki suya atlama. Ancak bu harekette yaralanmaya karşı önlem alınmalı ve eğitmen gerekli olduğunda bir çubuk ile yardımcı olmalıdır. Burada elastik olarak düşük seviyede atlamaya önem verilmeli ve çocuğun kulaç atması istenmelidir. Ayrıca bir diğer varyasyon olarak suya atlar atlamaz yeni başlangıç atlayışında suya dalma hareketi yapılmalıdır. Üç – dört çocuk el ele tutuş vaziyetinde işaret ile birlikte hep beraber suya atlarlar. Bu harekette de çocukların birbirlerine çarpıp yaralanmaması için önlem alınmalıdır. Havuz kenarında çömelik duruşta bulunan çocuk, ileri uzattığı ve gerdirdiği kolları arasına başını alır ve bu duruştan ileriye doğru ayaklarını iterek suda kayma hareketini uygular. Burada çok derine dalma tehlikesine karşı önlem alınmalıdır. Ayrıca bir yardımcı alet ile belirli bir noktaya kadar çocukların suda kayma hareketini yapmaları istenmelidir. Önceki çalışma bu kez havuz kenarında oturur durumda start atlaması ile uygulanır. Start öncesi çocuklardan derin nefes

almaları istenmelidir. Buna ilaveten – En uzak ve uzun süre bakalım kim suda kayabilececek? Şeklinde eğitimci tarafından komut verilmelidir. Bu konuda diğer önemli bir nokta ise, çocukların gerek suya atlarken ve gerekse suya dalmadan önce ellerini ve sonra kafalarını suya sokmalarındır. Bu uygulamalarda önce de belirtildiği gibi sakatlanmaya meydan vermemek için su seviyesine özellikle dikkat edilmesi gerekir. Ayak ile derin suya atlama hareketinde başlangıçta çocuklar, çubuk ile ürkütülmeden atlama hareketi uygulanmalıdır. Bu esnada çocuklara suya atladığınızda bir kaç ayak hareketi yaptıktan sonra su yüzeyine çıkın diye komut verilmelidir. Önceki uygulamanın yani ayak üzerine suya atlama hareketinin farklı şekilleri uygulanır. Bu atlama şekilleri çömelik duruştan ayağa kalkarak veya ayağa kalkmayarak, dönüşlü, ayakları makas yaparak ya da çocuk başarabiliyor ise dizlerini bükerek, bağdaş şeklinde suya atlama hareketlerinin uygulanmasıdır. Ayrıca şu şekilde bir egzersiz ya da hareket sırası da izlenebilir. Öncelikle ayaklar kapalı bir vaziyette atlama hareketi, suya girmeden önce havada iken makas yapma ya da dizleri karına çekerek ayakları birbirine bitiştirip suya dalma şeklinde uygulanır. Bir başka kombine egzersiz sırası kuvvetli bir şekilde yukarıya ve öne zıplayarak dönüş hareketini uygulama şeklinde yapılabilir.

7.4.6.4 Yüzmede Kayma Temel Özelliğinin Gelişimine Ait Egzersiz Örnekleri

Yine çocuklarda kayma temel özelliğine ait kayma ile ilgili çocukların seviyeleri belirlenir. Burada amaç; çocukların hem göğüs hem de sırtüstü duruşta su üzerinde kuvvetli bir itme kuvveti ile kayabilmelerini sağlayabilmedir. Kayma temel özelliğinin gelişiminde dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan bir tanesi; çocukların tüm vücutlarını baştan ayağa kadar suda gerdirip, başlarının kalça ve ayaklar seviyesinden biraz yüksek olmak kaydı ile belirli bir mesafeye kadar ya da belirli bir mesafeye su üzerinde kaymak sureti ile ulaşmalarını sağlamaktır. Yüzmede kayma temel özelliğinin gelişimine ait egzersiz örnekleri aşağıya çıkarılmıştır:

Havuz kenarı zemininde oturarak ayaklar kuvvetli bir şekilde birbirlerine yapışık dizler karına çekili durumda suya dalma hareketini çocuğun korkmadan yapabilmesini sağlamak. Çömelik duruşta çocuk elleri ile dizlerinden tutarak başın öne eğilmesi ile birlikte suya dalma hareketinden önce, zeminde yüzüstü uzanık duruşta gerdirilmiş ayakları ile sabit kalmak sureti ile kollarını yandan destekleyerek kollar yardımı ile kendini ileriye doğru çeker. Çocuk oturur duruşta ayaklarını bitiştirir ve yerden yukarıya kaldırarak ayaklarını bir süre gerili olarak tutar. Bu hareket sonrasında havuz kenarında çömelik duruşta diz ile bükülü kolları ileriye uzatılmış durumda baş kollar arasında, el ve dirsek iç kısımları kulak hizasında olacak şekilde ayaklardan destekler vaziyette kuvvetli bir şekilde ileriye doğru hareket ederek suya dalış yapar. Bu hareketi uygulamadan önce çocuk ayakta başı kolları arasına gelecek şekilde ve avuç içleri zemini gösterecek durumda kolları

yere paralel olarak durur. Bu pozisyonda baş ve kol duruşunu bozmadan çömelip doğrulma hareketi yapılır. Çocuklar bireysel ya da grup halinde 1-3 çocuk suda yüzüstü uzanık bir şekilde kayma çubuğuna tutunurlar ve kayma çubuğunun her iki ucundan iki yardımcı nezaretinde su içinde değişik yönlerde hareket ettirilirlir. Bu egzersizin uygulanmasında su seviyesinin çubuğun her iki ucundaki yardımcılardan havuz zeminine temas edecek şekilde olmasına dikkat edilmelidir. Su içerisinde yukarıya doğru sıçrama hareketi değişik varyasyonlarda uygulanır. Çocuk eşine doğru ya da her ikisi birlikte su üzerine sıçrama hareketi yaparlar. Ayrıca, su içerisinde belirli seviyelerde tutulan çubuğun üzerinden sıçrama ya da su içinde havuz kenarına zıplama yapılarak çocuklar kendilerini havuz kenarına alırlar. Bu türden egzersizleri uygularken yine önceki hareket formlarında olduğu gibi sakatlanmamaya önem verilmelidir. İlâveten düzenli soluk alıp verme burada da önemli rol oynamaktadır. Kapalı ayaklar ile suya atlayıp ayaklar havuz zeminine dokunur dokunmaz ayakların zemin temasını kesmesi ve yüzüstü suya uzanılması gerekmektedir. Suda sırtüstü uzanık durumda iken ters dönüş ile birlikte partnere yönelme hareketinde ise, kollar ve bacaklar aşırı olmamak kaydı ile gerdirilip, kalça yükseğe kipe hareketi yaparken bacaklar makas hareketini uygulayarak. Çocuk suda uzanık ya da sırtüstü durumda iken havuz kenarından tek ayak ile itme hareketleri tek – tek uygulamakla birlikte ikili, üçlü, dördü ya da daha fazla sayıda çocukla beraber yarışma havası içerisinde uygulanabilir. Bu hareketler esnasında ayaklar diz kısından karına doğru çekilerek, havuz duvarına dayatıldığı esnada, kollar önce yukarıya kaldırılır sonrasında baş kollar arasına alındığı durumda kollar ileriye uzatılırken, kalça yukarıya doğru kipe hareketi yapar. Doğal olarak bu hareketin uygulanmasında tek ayak ile güç alıp duvardan itme ve su üzerinde kayma hareketi unutulmamalıdır. Bu hareket yine yukarıda ifade edildiği gibi – Kim bir defada en uzağa kayabilecek? Ya da – İşaretli olan şu mesafeye kadar kim kayma hareketini yapabilecek? Şeklinde provokasyon yöntemleri ile yarışma şeklinde de uygulanabilir. Yüzüstü uzanık duruma geçmeden önce eller, kuvvetlice ve sıkı sıkıya havuz kenarına tutunur. Bu esnada sırt havuz duvarına dönük olarak durur. Bu pozisyon sonrasında dizler kuvvetlice karına doğru çekilirken, ayak tabanlar ile havuz duvarına kuvvetlice itme hareketi yapılır ve baş kollar arasına paralel gelecek şekilde kollar ileriye uzatılarak, bacaklar kuvvetli olarak gerdirilir ve ileriye doğru kayma hareketi uygulanır. Bir önceki uygulama yine her iki ayağın havuz duvarını itmesi ile sırtüstü duruşta kalçanın yukarıya kipe yapması şeklinde uygulanabilir. Gerek sırtüstü ve gerekse yüzüstü duruşlarda havuz duvarından destekli itme hareketi yapılarak uygulanan kayma çalışması yarışma şeklinde kayma çubuğu ile havuzda bir mesafe belirlenerek ya da kayma çubuğunu mümkün olduğu kadar ileriye kaydırma şeklinde de uygulanabilir. Çocuklar su altında çember, mantar vb. suda kullanılan alet, araç ve gereçlerin içinden itmeli bir şekilde geçmek sureti ile yarışma şeklinde egzersizler uygulayabilirler. Bu uygulamalarda su içinde yani

havuz suyu içerisinde ayaklar zemine temas ederken, vücut iyice kapanık ve çökme pozisyonu aldıktan sonra bu derin çömelik duruştan yere kuvvetlice basıp, bacaklardan yine kuvvetli bir şekilde itmek suretiyle su içerisindeki her hangi bir cisim içinden geçme hareketi uygulanabilir. Bu uygulamanın bir diğer varyasyonu da şayet çocuk yapabiliyor ise 2,3,4 ve daha fazla alet içinden geçme hareketidir. Bu alanda yapılması gerekli son bir çalışma ise, ayaklardan itmeli olarak havuz kenarından sırtüstü ya da yüzüstü kayma egzersizinin uygulanmasıdır. Burada doğal olarak çocuğun suda kaydığı mesafe kayma işleminde kalite açısından kaymada başarısını gösteren önemli kriterdir. Bu kriterin tespit edilmesinde; havuz kenarında bulunan çocuğun en son hareketsiz kaldığı noktadan ayak uçlarına kadar olan mesafe ölçümü yapılır.

7.4.6.5 Yüzmede Soluk Alıp Verme Temel Özelliğinin Gelişimine Ait Egzersiz Örnekleri

Soluk alıp verme ile ilgili egzersizlere başlamadan önce 2:1 ilişkisi çerçevesinde yani su üzerinde kısa süreli burun ile bir kez nefes alınıp su içerisine iki kez ağız yoluyla nefes verme işlemi düzenli ve ritmik olarak uygulanır. Aslında çocukta düzenli nefes alıp verme düzeyi çocuğun su içerisinde kulaç atması süresince ölçülebilen daha güvenilir bir durumla ortaya konulmaktadır. Örneğin, serbest (kraul) yüzme tekniğinde ayak çalışması esnasında çocuğun düzenli olarak nefes alıp suya üflemesi halinde solunum temel özelliğine hükmetmeden söz edilir. Genelde doğru solunum tekniğinin gelişmesi için çocuğun su içerisinde sabit olarak durduğu solunum egzersizleri önerilmektedir. Doğru solunum tekniğinin kazanılması için en önemli araçlardan bir tanesi çocuğun kendisine güven duyması ile ilgili yardım ve yaklaşımlardır. Sonrasındaki temel hedef ise, çocuğun nefesi ile serbest yüzme tekniğindeki kulaç ve ayak çalışması hareketleri koordinasyonunun nefes ile olan bağlantısını kazanabilmesidir. Bu konuya ait egzersiz örnekleri, aşağıya çıkarılmıştır:

Havuz kenarında su içinde iken nefes alıp verme egzersizleri havuz kenarında kollar gergin bir durumda çocuk sıkıca tutunduğu esnada nefes alınır ve su içine çömelirken nefes vermek sureti ile uygulanır. Çocuklar üçerli gruplar halinde plâstikten yapılmış çemberleri su yüzünde tutmak sureti ile havuz içine dağılırlar. Hazır komutu ile çocuklar başlarını tavanı görecektir şekilde yukarıya kaldırır ve nefes komutu ile plastikten yapılmış çemberin içine doğru suda fokurdama meydana getirerek kuvvetli bir şekilde üfleme hareketini uygulatılır. Çocuklar su üzerinde iken dudakları ile suya fişkırtma ve itme hareketi yaparlar. Komut ile birlikte çocuklar, derin nefes alıp suya dalar ve su içerisinde nefes verirler. Su içerisine nefes verme esnasında çocuklar, elleri ile gözlerini ovuşturmamak için ellerini bel arkasında tutarlar. Suda ayaklar zemine temas edecek şekilde durulur. Serbest (kraul) yüzme tekniğinde gövde öne bükülü bir durumda beş kez ritmik nefes alınır.

Burada nefes verme işlemi, kafa bir sağa bir sola çevrilmeden önce su içerisine üfleme hareketi şeklinde uygulanır. Ritmik nefes almada kafa, sol koltuk altına ya da sağ koltuk altına doğru çevrilirken nefes alınır. Öncelikle bu hareket beş kez yapılır. Ayak çalışmasının nefes alıp verme bağlantılı olabilmesi için eller bir yüzme mantarına sabitleştirip ayaklar palet çalışmasını yapar. Sonraki aşamada ise, kafa 15 metrelik bir mesafe içinde bir sola bir sağa ve suda meydana gelecek boşluktan nefes alarak su içerisine tekrar aldığı havayı üfleyen çocuk hareketine bu şekilde devam eder. Son çalışmada çocuğun maksimal 15-20 metrelik bir mesafe içerisinde kaç kez nefes alıp kaç kez nefes verdiği ölçülür.

7.4.6.6 Yüzmede Devamlı Hareket Etme Özelliğinin Gelişimine Ait Egzersiz Örnekleri

Özellikle suda devamlı hareket etme özelliğinin gelişimine ait egzersizlere geçmeden önce, okulöncesi çocuğun bu alandaki seviyelerini belirlemek amacı ile bu dönem çocuklar belli bir mesafe içerisinde kol ve bacakların katılımı ve nefes alıp verme ile düzey ya da seviye tespitine tabi tutulurlar. Bu seviye tespitinde yüzme stil ya da yüzme türü değerlendirmeye alınmaz. Özellikle çocukların belli bir mesafeyi katedip katedemedikleri anlaşılır. Belli bir yüzme stili ancak bu mesafeyi yüzebilecek çocuklara örnek bir görünüm olarak yardımcı olur ve onların öne çıkmasına olumlu etkide bulunur. Örneğin, serbest ya da sırtüstü yüzme stili. Bu konuya ait egzersiz örnekleri aşağıya çıkarılmıştır:

Okulöncesi dönem çocukları zemin ve suyun direncini daha iyi ve tamamiyle hissetmeleri için su içinde belirli işaretlenmiş bir mesafeyi yürüyerek katederler. Yine yukarıdaki örneğe paralel olarak su içinde yürüme esnasında kollar yana açılarak kürek şeklinde su itilirken, bu şekilde çocuk, kendi hareket hızını artırmak sureti ile vücudunu daha da öne doğru hareket ettirme imkanını bulmuş olur. Varyatif olarak suda kürek kazıp toprak atma hareketi sağ ve sol el değişimli uygulanır. Çocuk zemine oturur. Bir sağ ve bir sol ayak ile değişimli olarak yukarıya zıplama hareketini yapar. Bu egzersizin bir diğer şekli ise, iki ayak ile çömelik duruştan su yüzeyine zıplama ya da sıçrama şeklinde yapılan uygulamadır. Ayrıca her iki değişik harekette de çocuk su yüzüne çıkarken ellerini suya kuvvetlice çarpmak suretiyle su sıçratma hareketini yapabilir. Suda gerek serbest gerekse sırtüstü yüzme stillerine ait uygulamalar yapılır. Bu uygulamalarda çocuğun ayakları zemine basılı ve gövdesi su yüzeyine doğru öne eğili durumdadır. Bu pozisyonda çocuk 5-10 metrelik bir mesafe içerisinde, yalnızca bir hareketle havuz zemininden kuvvet alarak serbest veya sırt üstü yüzme stillerini uygular. Yukarıdaki hareketin bir farklı uygulaması eşli yapılan şekildir. Bu uygulamada çocuk sırtüstü suya uzanır. Diğer çocuk, hareketi uygulayacak çocuğun dizlerinden tutarak onun sırtüstü yüzme esnasında kulaç atmasına yardımcı olmak amacı ile geriye doğru itme hareketini gerçekleştirir. Aynı egzersiz serbest yüzme stiline de

uygulanabilir. Çocuk su yüzeyinde yüzüstü uzanır. Kollar gergin ve baş arasındadır. Çocuk bir kez derin nefes alarak, sadece ayak palet hareketini yapar ve önceden aldığı havanın imkan verdiği ölçüde su üstünde gidebildiği kadar mesafe kateder. Bu egzersiz örneği, çocuklar arasında yarışma şeklinde provokasyon yöntemi kullanılarak yapıldığı zaman başarılı sonuçlar alındığı görülmüştür. Çocuk su yüzeyinde sırtüstü uzanık durumda kollar gergin olarak su mantarını kavrar. Bacaklarda mümkün olduğu kadar gerilir ve çocuğun rahatça nefes alıp vermesine imkan verecek şekilde suda uzatılmalıdır. Bu durumda çocuk sırtüstü optimal ayak çalışması yapar. Yukarıdaki çalışmanın ikinci bir şekli ise su mantarının baş altına ya da ense kısmına konularak sırtüstü ayak çalışması uygulamasıdır. Burada baş altına konan su mantarı ellerle sıkıca kavranılır. Kalça mümkün olduğunca yukarıya kaldırılarak, dizler kesinlikle sudan dışarıya çıkmadan bir başka ifade ile dizler su içinde kalmak kaydıyla sırtüstü ayak çalışması yapılır. Bir önceki uygulanan her iki egzersiz su içerisinde çubuğa tutunmak suretiyle yapılabilir. Ancak burada öğretmen ya da antrenör, çocuklara özellikle çubukla olan uygulamada dikkat etmek durumundadır. Bu konuda bir diğer önemli nokta ise, kol ve ayak çalışmalarında itme hareketlerinin önce sığ suda daha sonra da derin suda uygulanmasıdır. Bu yöntem çocuklara kendine güven ve suda güven kazanma ve emniyette olma duygusu verir. Bir başka önemli konu ise, sırtüstü yüzmede kayma yönteminin öncelikle bacak hareketi daha sonrasında ise kol hareketi ile birlikte uygulanmasıdır. Yüzüstü yüzme tekniğinde ise, önce bilinçsiz ve gelişigüzel nefes alınıp verilmesi sonra ise bu hareketin bilinçli olarak solunumla birleştirilmesine dikkat ve özen gösterilmelidir. Yukarıda ele alınan bilgilerin uygulanması ; öncelikle yüzme bilmeyen çocukların suya alışması ve egzersizlerin çok iyi bir şekilde öğretilmesi ile geçerlilik kazanmaktadır.

7.4.7 Kayak Çalışmaları

Kayak eğitiminin de yüzme eğitimi gibi okulöncesi dönem çocuklarına verilmesi gereklidir. Kayak eğitiminin en önde gelen koşullarından bir tanesi, genelde serbest dış ortamlarda hava, ışık, nem, hava basıncı, arazi durumu vb. ekolojik kriterlerden çocuğun faydalanmasını sağlayabilmek olmalıdır. Bu çok olumlu faydayı ortaya koyabilmek için de kayak eğitimi bu ortamlarda verilmelidir. Burada önemli olan nokta dış ortamdaki etkenlerin okulöncesi çocukların organik fonksiyonları üzerindeki etkilerinin büyük olmasıdır. Diğer önemli bir nokta ise, bu dış ortam ile bağlantılı uygun ve geçerli kayak eğitime ait egzersizlerin uygulanması gerektiğidir. Bu nedenle okulöncesi kayak eğitimi de bir önceki bölümde ifade edildiği gibi, çok önemli eğitim araçlarından bir tanesidir. Ancak, kayak eğitiminin okulöncesi dönemdeki çocuğun bedensel gelişimi üzerinde çok olumlu ve çok değerli etkisinin bulunmasına rağmen, bu eğitimin ana okulu vb. okulöncesi dönemdeki eğitim kurumlarında genelleştirilmemesi gerekmektedir. Bunun en önemli nedenlerinden bir tanesi; belirtilen eğitim kurumlarında bu konuda yeterli pedagojik gücün olmamasıdır. Ayrıca özellikle ülkemizde karşılaşılan sosyo-ekonomik zorluklardan dolayı da zaten bu uygulama genelleştirilemez. Pedagojik

açından diğer önemli bir neden de; bu dönem çocuklarının genelde tek yönlü hareket eğitiminden ziyade çok yönlü hareket, oyun ve beden eğitiminden faydalanmalarının daha uygun ve olumlu olacağıdır. Bu konu bir başka açıdan ele alındığında ise karşımıza şu önemli nokta çıkmaktadır: Anaokulunda ve Ailede bu dönem çocuklarına uygulanacak aşırı dozda yüklenme, zorlanma, tek yönlü performans beklentisi, zamanından önce uygulamaya yönelme, materyal- metot ve amaca yönelmede çok hassas ve titiz davranılması zorunluluğudur. Bu zorunluluk, okulöncesi dönemde bu evrenin getirdiği eğitimin gereklerini yerine getirmede kullanılır. Bunun aksine bu zorunluluk, ilk etapta bu evre çocuğunun becerilerinin geliştirilebilmesi için performans eğitimini kesinlikle üstlenmez. Okulöncesi dönem çocuklarına uygulanacak kayak eğitiminin tabiat ve doğa koşullarının çocuk üzerinde olumlu etkisinin olabilmesi için orta rakımdaki kayak alanlarında yapılması uzmanlarca tavsiye edilmektedir. Bu ortamda yapılacak organizeli ve planlı bir kayak eğitimi okulöncesi evrede şu amaçlara yönelik olmaktadır: Birincisi; öncelikle bu dönem çocuklarının kendi katılımlarını sağlayarak, sağlık ve beden eğitimlerini olumlu bir yönde etkili bir şekilde geliştirmek ve yaş gruplarının elverdiği ölçüde kişisel performanslarını yükseltebilme. İkincisi; Bu evre çocuklarının kayak malzemelerini kendi başlarına kullanma becerilerini sağlayabilme ve kayak eğitiminin gerektirdiği temel elementar düzeyde tekniklerin kaba formlarına hakim olabilme şeklindedir. Bu temel amaçların yanı sıra aşağıda belirtilen yan hedeflerde kayak eğitiminde göz ardı edilmemelidir. Okulöncesi çocuklarda tehlikeli olmayan hareketler, çocukların sakatlanma riskleri bulunmayan bir kayak alanında onların kaymaya karşı isteklerini artırma ve bu alanda neşe, zevk ve katılımlarını sağlamaya yönelik uygulanmalıdır. Kış mevsiminin yüksek oranda hava temizliği, rakım nedeniyle intensif güneş ışınlarının etkisi, soğuk havanın etkisi amaca yönelik planlanmış yüklenme intensitesi ve teknik kayak eğitimi programları ile çocuk üzerinde daha da olumlu etkiler meydana getirebilir. Bu nedenle hafif eğimli alanda tırmanma ve inişler, interval türde düşük dozlu devamlı koşu egzersizleri okulöncesi dönem çocuklarının çocuk kalplerindeki performansı olumlu yönde artırmaya ve solunum sistemlerine ait mekanizmaları istenilen şekilde geliştirmeye yönelik olmalıdır. Genel dayanıklılık ve kuvvette devamlılık gibi özellikle kayak eğitiminde önemli yere sahip spormotorik özelliklerin belirli bir düzeyde ve şekilde geliştirilmiş olması kayak eğitiminde çocukların daha iyi başarılar ortaya koymasındaki kriterler olarak kabul edilmektedir. Egzersiz programı çocukların tüm bedenlerini çalıştıracak yönde düzenlenmelidir. Kol gerdirici kaslar, göğüs ve omuz kasları dayanmalı baton ya da çabuk kuvvete yönelik ayak kaldırmalı denge nakletme çalışmaları ile ilgili uygun koşu egzersizleri daima desteklenmelidir. Çok yönlü amaca yönelik, planlı ve düzenli egzersizler tek yönlü programlar şeklinde uygulanmamalı ve hazırlıksız, eksik tam olmayan uygulamalar mümkün olduğunca minimuma indirilmelidir. Bundan dolayı, çocuklarda tek yönlü yön değiştirmeler ya da sıkça rastlanabilecek sırtüstü duruşlar ile ilgili tehlikeli durumlardan mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. Diğer yandan beceri, reaksiyon zenginliği ve elastikiyet belirli basamak ve egzersiz

örnekleri ile geliştirilmelidir. Ritim duygusu, denge stabilitesi de çocukların seviyelerine göre zorlaştırılmış koşullar altında belirli ölçülerde geliştirilmesi gereken özellikler olmalıdır. Zamanında, planlı, pedagojik ve metodik amaca yönelik uygulamalar, basitleştirilmiş, öğrenilmesi kolay motorik öğrenme sürecinde performansını geliştirmeye yönelik olmalıdır. Bu sürecin doğru uygulanması durumunda okulöncesi çocuklarda yaş gruplarına göre; ilgi, öğrenme şevki ve kendilerine güvenleri de artmış olacaktır. Kayak eğitiminin özel ve eğitimsel değere sahip olması gerçeği, gurup temeline dayalı farklı bir önemi de beraberinde getirmektedir. Bu nokta, okulöncesi çocuklarının yalnız sosyal açıdan gelişmesini sağlamaz, aynı zamanda kurallara uyma, itaat, tertip, düzen, saygı, sevgi, disiplin oluşturma vb. bu evrede kazanılmaya alıştırılması gereken özelliklere de çocukların uyum sağlamasını beraberinde getirir. Bu özelliklerin yanı sıra çocuklarda kendine güven, kararlılık, mertlik, çevreye ve insanlara karşı açık olma, dürüstlük, gerek bedensel, ruhsal ve gerekse mental ve sosyal açılardan dayanıklılık gibi özelliklerin de yavaş yavaş belli bir süreç ve hızla gelişmesini sağlar. Okulöncesi dönemde kayak eğitimi, kayak tekniği olarak çocuktan istenir. Bu isteğin bir kısmı eğitimciye aittir. Gurup bazında kayak eğitimi, okulöncesi dönemde genel olarak dört- beş yaşlarında uygulanır. Diğer bir ifade ile okula başlama dönemine kadar bu iki kış kayak eğitimi anlamındadır. Bu çerçevede dört-beş yaş okulöncesi kayak eğitim gurubu ve beş – yedi yaş okulöncesi kayak eğitimi gurubu olmak üzere iki guruba ayrılır. Doğal olarak üç yaş gurubu okulöncesi evre şeklinde ele alınan bu guruptaki çocuklara da kayak eğitimi belli bir yöntem ve düzenlemelerle uygulamak mümkün görülmektedir. Ancak, hava koşullarının etkisi dikkate alındığında ve gurup içerisindeki uyum ile birlikte hareket edebilmeye yönelik eksiklikler nedeniyle, üç yaş mini guruba mensup çocukların gurup eğitimine katılmaları oldukça erken görülmektedir. Alıştırma- Kayak eğitim gurubunda yukarıda ifade edilen iki kış dönemi kayak eğitimi için birinci gurupla yani dört- beş yaş gurubunda on- oniki çocuk ve ikinci gurupta yani, beş- yedi yaş gurubunda ondört- onaltı çocuk kontenjanı ya da mevcudu aşılmamalıdır. Bu kontenjan sınırları içinde dört-beş yaş gurubu çocukların yanlarında eğitim esnasında ilave bir yardımcı öğretmenin, anne, baba ya da daha büyük bir öğrenci türünden insanların bulunması her zaman çocukların eğitimlerine olumlu katkılar sağlayabilecektir. Bunlardan daha da önemli olan kayak ile ilgili araç gereç özellikleridir. Burada kayakların uç kısımları yukarıya dönük olmalıdır. Ayrıca her yaşa göre kayak uzunlukları on-on beş cm. uzun ya da kısa olmalıdır. Çocuk büyüdükçe bu oranla birlikte kayağın uzunluğu da artmalıdır. Sakıncalı olan arkası kısa ve kötü kayma özelliği gösteren kayak türleridir. Çünkü bu tür kayak takımlarında çocuk güvenli ve emniyetli bir şekilde ayakta durmakta zorluk çekeceğinden, bu tür araç gereç önerilmemektedir. Uygun baton ve kayak uzunlukları, boy ve yaşlara göre aşağıdaki Tablo XV’de gösterilmiştir.

Okulöncesi dönem kayak eğitiminde bir diğer önemli hedef ise; kayak üzerinde çömelik durabilmeye bağlantı sağlarken, aynı zamanda elastiki ayak tabanına sahip üretilmiş kayak ayakkabısı ile vertikal (dikey) ayak topuk hareketini sağlayabilme olmalıdır. Kayak takımı doğru seçilmelidir. Doğru ve uygun seçilmeyen kayak

134 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

takımları; kar üzerinde kar birikimi ve zeminle problemler meydana getirebildiği gibi orantısız ve dengesiz kayma yüzeyi de oluşturabilmektedir. Bu nedenle okulöncesi henüz kayak eğitiminde beceri kazanmamış çocuklarda parafin, mum, sabun vb. maddelerle kayakların yüzeylerini kayganlaştırmak, tırmanışta yeterli düzeyde kayakların zemine temasını azaltacağından uygun bir teknik davranış olarak kabul edilmemektedir. Kayak takımları, bu evrede mekansal ya da dış ortama uygun düzeye göre ele alınmalıdır. Kayak teçhizatı ancak uygun ekolojik ortamlarda kayak eğitiminde kullanılırsa o taktirde başarıya daha kolay ulaşılabacaktır. Uygun kayak giysisi çocuklar için kış iklimine karşı dayanıklı olmalı ve katıyen vücudu aşırı sıcak

Tablo XV : 3-7 Aralıklı Sıralama Yaş Grubu Okulöncesi Çocuklarda Yaş ve Boy Özelliklerinde Sınırlı Kayak ve Baton Uzunlukları (KÖHLER 1986, 331; KAYNAK: KELLER, 1986).

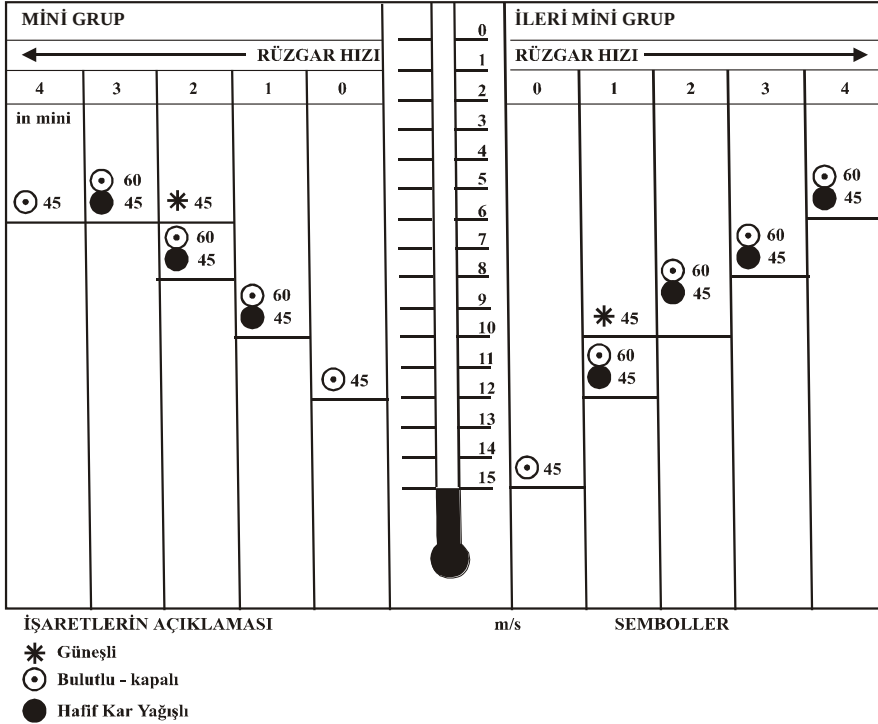
Yaş (Yıl)	Boy (cm)	Uygun Kayak Uzunluğu	Uygun Baton Uzunluğu
3	95	100/105	70
3,5	98	-	-
4	101	110/115	75
4,5	105	-	-
5	107	120/125	85
5,5	111	-	-
6	113	130/135	90
6,5	116	-	-
7	119	135/140	95

tutabilecek şekilde olmamalıdır. Bu şekilde çocuk, bu tür giysi içinde rahat hareket edemediği için kayak eğitiminde de başarılı olmayabilir. Üst taraf giysisi olarak anorak tavsiye edilmelidir. Üşüme ve donmaya karşı özellikle uygun eldiven giyilmelidir. Bu nedenle içi yeterli oranda dederan ya da benzeri maddelerle doldurulmuş tüm eli kapsayan eldivenler çocuklar için gereklidir. Dahası bir ikinci eldiven üşüme durumlarında değiştirmek için hazır bulundurulmalıdır. Kayak eğitiminde süre doğal olarak klimatolojik koşullara bağlıdır. Bu koşullardan en önemlisi, yeterli oranda kar seviyesidir. Bu nedenle ilk karın yağdığı günden itibaren kayak takımları test edilmeli ve eksiklikler tamamlanmalıdır. Kural olarak kayak eğitiminde okulöncesi çocuklar için haftada iki kez eğitim verilmesi önerilmektedir. Eğitim ya da egzersizlerin her antrenman birimindeki süresi, okulöncesi çocukların yaşları, bu dönem çocukların yüklenilebilirlikleri, kar ve hava durumlarına ya da egzersiz intensitesine bağlıdır. Aynı şekilde bu koşullara bağlı olarak, eğiticinin çocuklara iyi bir ortam hazırlaması için yapacağı ön hazırlıklarında bu süre içinde dikkate alınması gereklidir. Genelde bir eğitim ya da egzersiz süresi 45' ile 60' dakika olarak kabul edilmektedir. Ancak bu süre fazla güneş ışınlarını, artan hava ısısı, yemek ve uyku saatleri de dikkate alınarak ayarlanmalıdır. Bu nedenle, çocuklar için en uygun uygulama zamanı saat on bir – on iki arası olarak kabul edilir. Hava şartlarını dikkate almada özellikle rüzgar, hava ısısında daha önemli bir yere sahiptir. Düşük ya da eksik hava akımları durumunda

veya relatif düşük hava ısısı ve soğuklukta çocukların kayak eğitimi başarıları da azalacaktır. Bunların yanı sıra okulöncesi eğitim döneminde çocukların sosyo ekonomik özelliklerini de dikkate almak gerekmektedir. Kayak eğitimi için uygun bir alan aşağıdaki şartlara ya da koşullara sahip bulunmalıdır: Egzersiz başlangıcı için maksimal on-on beş dakikalık bir süre içinde tekrar dönülebilecek bir alana sahip olunmalıdır. Egzersiz alanı kuvvetli esen rüzgara karşı korunmalıdır. Yani, alan orman içi, vadi vb. şekilde rüzgarın etkisine açık olmamalıdır. Zira rüzgarın etkisi altında yapılacak kayak eğitiminin başarılı olması okulöncesi dönemde pek mümkün görülmemektedir. Zemin bu dönem çocukları için tehlike oluşturmamalıdır. Yani, kayma esnasında çocuk için sakatlanmaya yol açacak engeller, ağaç, çukur, tümsek vb. zararlı durumlar ortadan kaldırılmalıdır.

Mini grupta rüzgar hızının 1 olarak kabul edildiği durumlarda güneşli ve bulutlu havalarda kayak eğitimi yaptırılabilir. Bu şartlarda güneşli havalarda 60 dakikaya kadar, bulutlu havalarda da 45 dakikaya kadar kayak eğitimi önerilmektedir. Hafif kar yağışı durumlarında ise bu süre maksimal 45 dakika olmalıdır. İleri mini grupta ise orta mini gruba göre hafif kar yağışı durumlarında rüzgar hızı 1 birim artışla 2 birim olması halinde dahi kayak eğitimi yine süre 60 dakikaya kadar uzatılabilir. Sürenin ve rüzgar hızının farklı olması doğal olarak grupların yaş farklılıklarından kaynaklanmaktadır. Yine buna paralel olarak rüzgar hızının ileri mini grupta 2-3 birim olması halinde ve güneşli ve kapalı havalarda 45 ila 60 dakikaya kadar kayak eğitimi verilebilir. Bu durum mini grupta maksimal 45 dakika ile sınırlandırılmaktadır. Burada önce de bahsedildiği gibi gruplar arasındaki yaş farkının gelişim düzeyleri ve bilgi edinme kapasiteleri üzerindeki etkilerinden ileri gelmektedir. Bu konu kayak eğitiminde dikkat edilmesi gereken önemli noktalardan kabul edilir.

136 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi



Şekil 31: Okulöncesi Yaş Guruplarında Hava-Rüzgar Hızı (m/sn) İle Egzersiz Süresi Arasındaki İlişkiyi Gösterir Şematik Görünüm (KÖHLER 1986, 333; KAYNAK: KELLER, 1986).

Okulöncesi çocukları için seçilecek kayak zemini aynı zamanda çocuğun kayak beceri seviyesine, kar seviyesine, arazinin zemin şartlarına ve kayma esnasındaki arazinin eğim ve farklı açılardaki eğim düzlemlerinde dikkate alınması gereken kriterler olarak göz önüne alınmaktadır. İçerik ve metodik açıdan bu dönem çocuklarına yönelik kayak eğitimi ise aşağıdaki kriterlere sahip bulunmaktadır: Kayak eğitimi, çocuğu psiko-fizyolojik olarak geliştirmeli ve senso-motorik koşulları yerine getirmelidir. Yeni teknik ya da hareket eğitiminde çocuklarda da az ya da daha çok zorluklar ortaya çıkmaktadır. Çünkü kayak kayma çocuktan büyük ölçüde bedensel özellik talep etmektedir. Bu eğitimin çocuk için zorluk oluşturmamasının başlıca nedenleri şunlardır: (1) Çocukların oldukça uzun olan kayak üzerinde ayak hakimiyetini sağlayamamaları ve az ya da çok ayakların fiksasyon (titreme) meydana getirmesi. (2) Çocuğun kayma hareketi ile sürtünme ilişkisinde zorluk çekmesi. (3) Özellikle çocuğun alışkın olmadığı baton çalışması, kayma hareketi ile birlikte bir koordinasyon oluşturmaktadır. Buna bir de çocuğun kayma esnasında genelde statik denge zorluğu eklendiğinde durum oldukça karmaşık hale gelmektedir. (4) Aşırı heyecan ve korku da göz ardı edilmemesi gereken önemli noktalardandır. Yukarıdaki hususlara bir de içerik ve metodik açıdan zorluklar

eklendiğinde durum daha da farklılaşmakta ve eğitimcilerin kayak eğitimi ve öğretiminde daha da hassas davranmaları gerçeğini ortaya çıkarmaktadır.

Tablo XVI : Okulöncesi Dönem Kayak Eğitiminde Uygulanabilir Egzersiz Programı (KÖHLER 1986, 335).

Egzersiz Türleri	1. On Saatlik Program	2. On Saatlik Program
Yerinde ve Düz Alanda Egzersiz	Araç ve gerece alışma kayak malzemesine alışma Dönüş egzersizleri Dönüşler	-
Hareket Halinde Egzersiz Örnekleri (Yürüme Egzersizleri)	Kayna adımı (baton kullanarak) Adım değiştirmeli Dönüş adımları Baton ile itme	- Diyagonal adım- iki baton itmeli- ara adımlama- Bir hedef etrafında dönerek kayma – Adım değiştirme- (Grob form)
Kayma Egzersizleri	- Vertikal ve korizantal hareketliliği geliştirmek için çizgide kayma – Tek ayak üzerinde kayma- Yana adımlama kayma – Çömelik kayma	- Çizgide uygun eğimli ve - Tehlikesiz bir alanda kayma - Kar sapanı ile kayma - Çömelik durumda kayma - Tek ayak kayma (Grob form)
Tırmanma Egzersizleri	Yamaç Tırmanma Öne açık ayak ile tırmanma – Öne basamak (merdiven) tırmanma	- Merdiven tırmanma - Mümkün olduğunca geniş adımlarla merdiven tırmanma
Aşma-Zıplama-Egzersizleri	Çömelip kalkma egzersizleri	- Kayma esnasında çömelip doğrulma - Küçük kar tepeleri üzerinde zıplama
Kayak İle Yürüme Egzersizleri	- Koşu bağlantılı 1- km- kayak yürüme	-2-3 km kayak ile yürüme - İniş egzersizleri

Kayak eğitimi, okulöncesi çocuklarda öncelikle basamak egzersizleri yani progressif (basamaklamalı) uygulamaları konu etmektedir. Burada kayak metodüğü bilindiği gibi çok önemli bir yer tutmaktadır. İyi bir kayak metodüğü aynı zamanda her bir çocuğun gelişim ve beceri düzeyine bağlı olarak temel ve doğru egzersiz ya da kayak tekniklerinin iyi öğrenilerek iyi hareket gelişimi demektir. Bu nedenle kayma teknikleri, başlama ve yön değiştirmeler, kayak ile aşma niteliğinde aşma çocuklarda kayak eğitimine başlamada ön planda olmalıdır. Kayak eğitiminde teknik eğitim önceden de ifade edildiği gibi basamaklamalı egzersiz metodüğü çerçevesinde bu evre çocuklarında oldukça uzun süreli bir zaman aralığını kapsar. Birinci kış sezonunda yani ilk kış kayak eğitimi planlı ve amaca yönelik çok yönlü hareket formlarının basit bir şekilde öğretilmesini içerir ve bu eğitimin çocuğun dünyasında çok önemli bir yeri bulunmaktadır. İkinci kış için ilk kışta öğretilen hareketler ikinci kış kayak eğitimi döneminde geliştirilmektedir. Önceki Tabloda her biri 10 saati kapsayan ve toplam 20 saatlik iki adet kayak programı yer almaktadır. Bu program eski Doğu Almanya’da orta yüksekliğe (rakım yüksekliği) sahip çok sayıda anaokulunda uygulanmış ve denenmiştir (KÖHLER 1963, o.S.).

7.4.8 Oyun

Oyunun tanımı, felsefi açıdan hareket ve oyun yaklaşımı, kar tanesi ve yağmur damlaları örnekleri ile bir anlamda ifade edilmektedir. Burada yağmurun bir zemine çarparak bir damlacık şeklinde süzülmesi sonucunda meydana gelen oluşumun beden eğitimi, oyun ve sporun temelini oluşturan hareketle özgünleşmesine karşın, kar tanelerinin bir cam zemin üzerine düşerek daha sonra farklı motifler çizmesi sonucu daha değişik figürler meydana getirmesi de oyun kavramı ile bağdaştırılmaktadır. Bu noktadan hareketle, okul öncesi dönemdeki çocuklarla birlikte anlamlı ortak davranış duygusunu geliştirmeyi amaçlayan oyun, hareket becerilerini bir araya toplamanın ve uygulamanın en güzel yoludur. Bu oyunlar genelde kurallı oyunlardır. Çocuklar, oyun kurallarını ve hedefleri tanıyarak, değişen şartlar altında bunlara yönelik davranışlar

Tablo XVII : Hareket Oyunlarında Sınırlı Oyun Türü Örnekleri (KELLER 1986, 227-230).

Oyun ya da Egzersiz Grupları	Koşu Oyunları	Toplu Oyunlar Kuvvet-Beceri-Oyunları	Karışık Formlar
Oyun ya da Egzersiz Örnekleri	Koşu yarışmaları Yönelim ve arama oyunları Yer değiştirme oyunları Stafet yarışmaları Hasche oyunları	Çekme ile ilgili oyunlar İtme ile ilgili oyunlar Atma ve yakalama garantisi Hedefe isabetlilik Yakalama ve Hantier çalışmaları	Alanda sıçramalı oyunlar Çember yuvarlama ve peşinden koşma Torba arasında sıçrama vb.

oluşturarak taktik düşünce geliştirirler. Bunun yanı sıra gözlem ve reaksiyon çabukluğu da geliştirirler. Yarışma düşüncesinin kavranması, eğitimde yarışma ile bağlantılı olarak çocuklarda kollektif davranışa hazır olma, kurallara uyma, doğru mücadele etme ve cesur olma gibi davranışların oluşturulmasını sağlar. Oyunlar kollektif düşünce ve yarışma anlayışı oluşturarak çocukları aktif ve istekli katılımında bulunmaya sevk etmeleri açısından büyük önem taşır. Beden eğitimi, çocuğun bireysel şahsiyet gelişimini tüm yönleri ile ele alarak çok yönlü gelişimini sağlar. Bu anlamda eğitimcilere düşen görev; çocukların uygulamalar için kendilerine güvenmelerini sağlamak, hareketleri yardımcı ya da kendi başlarına uygulayabilecekleri bir ortam oluşturmaktır. Burada başarı, çocuğun öğrendiklerini günlük hayatta kendi başına uygulamasını sağlama anlamındadır. Çocuğun başarıya ulaşabilmesi için ailenin de bilinçli yaklaşımı ve desteği gereklidir. Her egzersiz grubunda anaokulunda örneğin, koşu ve zıplamada alt gruplar oluşturulmalıdır. Bu guruplama çocuğun üste tırmanmasını sağlar. Katiyen aşağıya inmesine hizmet etmez. Eğitimciye düşen görev; anaokulu çocuğun yaşamında tüm organizasyon ve fonksiyon formlarında beden eğitimi kavramını gerçekleştirecek uygulamaları yapmaktır. Diğer geniş bir şart ise, başarılı çalışmanın diğer önemli bir koşulu olarak ifade edilen çocuğun motorik gelişimi içerisindeki fazları, psiko-fizyolojik

gelişim bilgilerinin bilinmesi ve buradan elde edilecek bilgileri beden eğitimi plan ve program dahilinde uygulamaktır (DIETRICH 1985, 8- 21).

7.4.8.1 Oyun Kavramının Çok Yönlülüğü

Oyun ; İki takım ya da kişi arasında kazanmak için mücadele edilen belirli kurallara göre oluşan sportif yarışmadır (DUDEN 1976, 328). Oyun her toplumsal ortamda toplumsal değerlerden bir tanesidir. Oyun tüm zamanlarda insan uygarlığının önemli kültürünü oluşturmuştur. Eski yüksek kültürlerde Asya, Güney Amerika, Avrupa ve diğer ortaçağ feodal yapısında -tıpkı 20.yüzyıl medeniyetinde olduğu gibi- oyun, yeme, içme vb. bir ihtiyaç olarak kabul edilirdi. Bunu 1794 yılında Friedrich SCHILLER ,” *İnsan oynadığı yerde sadece bütün ve tam bir insandır*” şeklinde belirtmiştir. Oyun insanda oluşturduğu fantezisi ve zamanı hoş geçirmesi açısından önemi büyük değerli bir kavramdır. Oyun; çocuk oyunu, yetişkinlerin oyunu hatta hayvanların birbirleriyle karşılıklı oynadıkları oyunlar şeklinde ortaya çıkmaktadır. Oyun, geçmişteki kültürlerin ortaya çıkmasında, o zamanda yaşamış toplumların değer yargılarını, adet, örf ve geleneklerini bir anlamda öğrenmemizi sağlayan bir kavramdır. Eski çağlarda aileler çocuklarına oynamaları için cirit verirdi. Günümüzde ise çeşitli bilgisayar oyunları, tetris vb. oyunlar daha fazla rağbet görmektedir. Bu durum spor hekimleri, pedagoglar, sağlık politikacıları tarafından üzüntü ile karşılanmaktadır. Hareket oyunlarının tekrar cazip hale getirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Zıplama, koşu ya da toplu oyunlar çocuklar için çok caziptir. Örneğin, çizik taşı oyunu Türkiye’de olduğu gibi Hindistan, Çin, İngiltere ve Almanya’da da çocuklarca sevilerek oynanmaktadır. Oyun, hareket oyunları ve spor oyunları olmak üzere iki bölümde sistematize edilmektedir. Sportif oyunlar, şans oyunları, düşünme oyunları, tasvir (ifade) oyunları, hareket oyunları, voleybol, basketbol, kart, rulet, zar, briç, şah, bezik, satranç, dans, pandomim, koşu, atma, yakalama, futbol, hentbol, badminton, bilgisayar oyunları,tiyatro, yakan top oyunları, şarkı ve dans, idrak oyunları, beceri oyunları, kuvvet ve elementar, koşu ve yakalama, atma ve yakalama, takım oyunları, şarkı söyleme, gözleme, işitme, dengeleme, güreş, itme, çekme, koşma, kaçma, atma, yakalanmama, vurma, dans etme, hissetme, yönelme, reaksiyon, tırmanma, yerden sektirme, ifade etme, estetik form, sıyrılma, yuvarlanma şeklinde de ifade edilmektedir (EHNI/ KRETSCHMER/ SCHERLER 1985, 11-34).

7.4.8.2 Hareket Oyunlarının Fizyolojik- Tıbbi Alanları

Temel bir tekniğin idrak edilerek , beyin süzgecinden geçirilmesinden sonra gereken hareketin geliştirilmesi bir takım tıbbi olayların birbirine bağlantılı olarak oluşmasıyla mümkün olmaktadır. Bu zincirleme olaylar süreci spor biliminde motorik öğrenme adını almaktadır. Motorik öğrenme, sunulan elementin bir ders

birimi içerisinde duyum organları ile (göz,kulak, kas telcikleri, deri ve denge organı) idrak edilmesi ve sensorik kısa süreli depolamadan (örneğin, göz) sonra korteks ve limbik sistemde kognitif kısa süreli depolama olaylarından geçer ve en son uzun süreli depolama eylemine tabi tutulur (örneğin, beyincikte).Bu aşamalardan geçen teknik element ; zihinsel bazda motorik öğrenme adını alır. Öğrenme süreci, hareket yansımasından sonra hareketin devamında hareketin mükemmelleştirilmesi aşamasına kadar genelde üç fazda gerçekleştirilir. Bu gerçekleşmede “Kaba Form”, “Güzel Form” ve “Otomasyon” fazları dikkate alınır. Kaba Form fazı esnasında (ilk faz) sensorik bilgiler henüz tam ve detaylı ayrıştırılmış değildir. Bu yüzden “hareketi hissetme” düşük düzeyde algılanmaktadır. II. faz olan “Güzel Form” özellikle vizuel (görsel) ve verbal (sözel) izlenimler ayrışmış olarak beyinde süzülür. Dolayısıyla hareket uyarıcılarının denge ve kaslarda depolanması ile III. Fazda (otomasyon) işitme ve görme organları yardımıyla ayrıştırılmış hareket uyarıcılarının kuvvetli alınımı lehine hareket otomatize hale getirilir.

7.4.8.3 Hareket Oyunlarının Pedagojik Temelleri, Oyun Teorisi ve Oyunun Genel Düşünce Kriterleri

Antik Çağdan günümüze kadar oyunun tanımlanması için filozoflar, sosyologlar, ilahiyatçılar hatta psikologlar ve doğal olarak eğitim bilimciler sayısız denemeler yapmıştır. Yapılan bu tanımlamalar her bir bilim alanına göre farklı olmuştur. Oyunun tanımına geçmeden önce oyunla ilgili kriterleri ve ilişkili olduğu alanları ve özellikle de oyun kavramını nitelendirip farklı yorumlayan düşünceleri tanımlamamız gerekmektedir. Aşağıdaki Tablo bu konuda bize bir görüş vermektedir.

Tablo XVIII: Oyunun Oyun Teorisi Yönünden Genel Düşünce Kriterleri (LAGERSTRÖM 1983, 29).

Oyunun Genel Düşünce Kriterleri
Oynama, insanın temel ihtiyacıdır.
Oynama, gerekli değildir.
Oynama, günlük bir kavram değildir.
Oynama, amaç fakat faydasızdır.
Oynama, direk yerine getirilen bir durumdur.
Oynama özgürlük ve gönüllülüktür.
Oynama, zevk dolu bir gerilimdir.

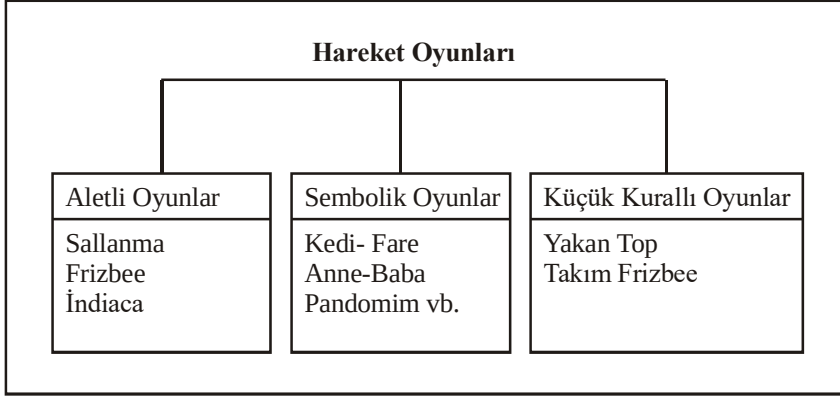
Bu yorumlamalardan oyun şu şekilde tanımlanmaktadır; Oyun, belirli kurallarla bağlantılı, zaman ve mekanın belirli sınırları içerisinde uygulanan istekli katılım ya da uğraştır.

İnsanın Temel İhtiyacı Olarak Oyun

Kültürden kültüre göre farklılıklar gösteren ve değişik anlamlar ifade eden oyun; insanın varlığını simgeleyen bir kavramdır. Sadece kültürle göre değil zaman, mekan ve teknolojik gelişime göre de farklılıklar gösterir. Oyun günümüz karışık yaşantısının insan üzerinde oluşturduğu stres, çatışma duyguları ve kendisiyle çoğu zaman barışık olmayan insanın yaşadığı monotonluğu ortadan kaldıran ve dinamik bir ortamın oluşmasında önemli katkıları bulunan bir kavramdır. Oyun gerekli bir ihtiyaç değildir ! Bir başka görüş, temel insan ihtiyaçlarının insanın hayatta kalabilmesi için gerekli olan şeyleri konu etmesidir. Bu görüşe göre; insanın hayatta kalabilmesi için oyun gerekli değildir. Oyun günlük gerçeklerde kullanılan bir kavram olarak ele alınmamaktadır. Bu düşüncede ; oyun insanın günlük yaşadığı gerçeklere ait bir kavram değildir. Çünkü insan bir günlük yaşantısında daha farklı şeyleri gerçek olarak algılar. Şans oyunlarında kişi para kaybeder. Para kaybı ya da oyunda kaybedilen şey mağlup olan kişiye yöneliktir. Oyun amaç, fakat yetersizdir! Fit ya da sağlıklı kalmak için oyun oynama amaçlanabilir. Fakat oyun materyal anlamında faydasız bir kavramdır (oyun üretimsizdir). Oynama, direk yerine getirilen bir durumdur. Oyun, geleceğe ait bir düşünce ve etkileşim olmaksızın o anda meydana gelen anında tatmin sağlamaya yönelik bir olgudur. Oyun süreci içerisinde oyuncu zamanı unutarak, o anı ve şimdiyi yaşar. Oyunun bitiminde ise zaman bir su gibi akıp çoktan gitmiştir bile. İşte oyunun bu zaman tanımaz özelliğinden dolayı oyun, sadece o anın yaşanılmasını sağlayıcı bir elementtir. O anın yaşanılması olayında en önemli pedagojik kriterlerden bir tanesi, konuyu preventif tıp açısından ele alan oyununun cezbedici özelliğinden dolayı, aşırı yüklenmenin hissedilmemesi sonucu ortaya çıkabilecek sakatlanma riskidir. Bunun diğer önemli nedenlerinden bir tanesi de kişinin oyun esnasında yine oyunun çekici ve cezbedici özelliğinden ötürü kendi yüklenme düzeyini tahmin edememesidir. Özellikle bu durum bu konuda az deneyimli, yaşlı ve rehabilitasyon gruplarında ortaya çıktığı gibi okul öncesi dönemde yer alan çocuklarda da sıkça görülür. Bu nedenle bu tür gruplarda ve özellikle okulöncesi çocuklarda oyun organizasyonu çok iyi bir şekilde planlanmalıdır. Oyun özgürlük ve serbest katılımdır ! Oyun yapısı itibariyle serbest katılımlı bir olgudur. Eğer oyun insanın zorlandığı bir durum şeklini alırsa o takdirde oyun olmaktan çıkar. Bu nedenle katılımda, oyuna katılacak grup üyelerinin serbest katılımlı hareket etmesi ve karar vermesi gerekmektedir. Oyun zevk dolu bir katılımdır! Oyun esnasında gülme, sevinç, gevşeme ve mutluluk gibi emosyonel duygular yaşanması ile birlikte oyun sonucu üzerinde etki eden yarışma esnasında da bir gerilim meydana getiren gayret , çaba ve mücadele gerekmektedir.

Hareket Oyunlarında Spor Pedagojisi Açısından Sınıflama

Oyun pedagojisi açısından hareket oyunları spor bilim adamlarınca da kabul edildiği gibi aşağıdaki şekilde sınıflandırılmıştır;



Şekil 32 : Hareket Oyunlarında Sınıflama (LAGERSTRÖM 1983,34).

Aletli Oyunları : Bu tür oyunlar insanlığa ait en eski oyunlar olup , bir şey ile oynamayı ifade eder. Örneğin; Bumerang oyunu, uçan balon ya da körebe vb. oyunlar, çocuklarda temel elementar özellikleri geliştirerek, onların spormotorik becerilerini daha iyi kullanabilmeleri yönünde bir ortam hazırlarlar.

Sembolik Oyunlar : Bu tür oyunlar yaklaşık 3-4 yaşından itibaren gelişir. Örneğin, ata binme gibi. Burada genellikle hayvanlar oyun sembolü olarak kullanılırlar.

Küçük Kurallı Oyunlar : Bu tür oyunların yarışma karakteri taşıdığı kabul edilmektedir. Özellikle koşu, atma, yakalama ve yarışmaya yönelik takım oyunları bu gruba girerler.

Oyun Kavramının Pedagojik Temelleri

Oyun ve oyunu iletme (öğretmenin oyun oynatması) kavramları aslında çok yönlü kavramlardır. Temel pedagojik kavramlar aşağıdaki şekilde olduğu gibi sınıflandırılmıştır:

Planlılık: Her ders biriminde hangi oyunun seçileceği önceden planlanmalıdır. Bu seçim çocukların ihtiyacına cevap verebilmelidir.

Ölçülülük (Ölçülebilirlik) : Oyunlar gruplara yönelik olmalıdır. Diğer bir ifade ile, zayıf ya da kuvvetli gruplar oynadığı oyundan zevk almalı ve bu oyunu başarabilmelidir.

Bireysellik: Oyun her çocuğun ihtiyacına cevap verebilecek nitelikte olmalıdır. Özel oyun gerektiren çocuklarda dikkate alınmalıdır.

Bilinçlilik : Çocuklar oyunu hangi amaca yönelik olarak oynadıklarını bilmelidir. Bilinçli katılım sağlanmalıdır.

Görünebilirlik : Özellikle hareketin öğrenilmesi açısından önem taşır. Oyunda çocukların anlayabilmesi için her ayrıntı görülebilmelidir.

Kavranabilirlik : Oyunun özellikle bazı çocuklar açısından öğrenilmesi gerekli olmaktadır.

Düzenlilik : Oyunlar periyodik aralıklarla düzenli olarak tekrarlanmalıdır.

Devamlılık : Progressivite ile birlikte , oyun yolu ile çocukların gelişmelerini sağlar.

Progressif Yüklenme Artışı : Oyun yolu ile gelişimin sağlanması için yüklenme artırılır.

Oyunun Uygulanması İle İlgili En Önemli Koşullar

Okulöncesi dönemde bir oyunun uygulanması ile ilgili genelde üç koşulun yerine getirilmesi gerekir. Bunlar; kişisel, sosyal ve materyal koşullardır. Kişisel bazda ele alınan koşullar, fizyolojik-tıbbi alan altında sıralanan, antrenman temeline dayanan ve önleyici ya da koruyucu hekimliğe yönelmiş hareket oyunlarını içerir. Örneğin, psikolojik-fizyolojik gerilimleri ortadan kaldırmaya yönelik oyunlar ya da kişiyi rahatlatıcı oyun formları. Sosyal bazda ele alınan koşullar ise sosyal bir gruba hitap eden ve takım içerisinde uygulanan oyunlardır. Bu alanda uygulanması düşünülen oyunlar orta düzey gerim derecesinde uyarıcı oyunlar olmalıdır ve grup atmosferini yumuşatıcı amaca yönelik olmalıdır. Bu konuda en önemli görev eğitimeye düşer. Diğer bir ifade ile eğitmen ya da öğretmen olabildiğince sempatik olmalı ve samimi bir rol oynamalıdır. Materyal bazda ele alınan koşullar genelde dört ana başlık altında toplanabilir. Bu başlıkların birinci sırasında önce sağlık önemli olduğu için güvenli bir oyun çevresi gelmektedir. İkinci olarak yine birinci başlıkla ilişkili her türlü rahatsız edici ve oyun ortamını bozarak , çocukların dikkatini dağıtabilecek etkilerden uzak, sınırlandırılmış oyun alanı gelmektedir. Üçüncüsü tanınmış ve bilinen oyun materyalidir. Oyun materyalinden anlaşılan oyunda kullanılacak araç-gereç ve malzemelerdir. Okulöncesi dönem çocuğunun özellikle daha önceden tanıdığı ve bildiği araç ve malzemelerle oynaması, onun oyun eğitiminde ve gelişiminde oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Dördüncü ve son olarak, üçüncü maddeye ilaveten çocukta uyarım meydana getirebilecek oyun materyalleri gelmektedir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta; çocukta uyarım meydana getirebilecek, oyunda kullanacağı araç ve gereçlerin yeni olması kadar çocuğun oyunda kendisine verilen hareketleri bu alet ve gereçlerle çözebilir olmasıdır.

Oyun Gruplarında Yapısal Faktörler

Oyun gruplarında ele alınan yapısal faktörlerden aşağıdaki kavramlar anlaşılmaktadır:

Çocuğun yaşı ve gelişim düzeyi: (aynı yaştaki çocuklar ya da farklı yaşlarda gelişim düzeyleri farklı olan çocuklar).

Çocuğun form/antrenman ve yüklenebilirlik düzeyi: (antrene olan ya da antrene olmayan çocuklar).

Çocuğun oyun tecrübesi: çocuğun teknik ya da oyun üzerinde elde etmiş olduğu deneyim (tecrübeli ya da tecrübesiz okulöncesi dönem yaş grupları).

Çocuğun oyuna olan ilgi ve grup içerisindeki davranış düzeyi: (eşli çalışmalar, kolektif, rekabetçi, oyuna yatkın).

Çocuğun motivasyon ve oyundan beklenti düzeyi: (örnek; eğitimci tarafından oyuna yönlendirme, çocuğun kendi ayakları üzerinde durabileceği sorumluluk alması, performansa ve sosyalleşmeye yönelik olması).

Çocuğun içinde bulunduğu grubun büyüklük düzeyi: (aile, kreş, anaokulu grupları ya da mahalledeki oyun ve arkadaşlığa yönelik açık gruplar).

Oyun süresinin etkililik düzeyi: (aylık, yıllık, olarak oyunun devam etme süreci ya da okulöncesi kurumlarında veya kurum dışı zamanlarda tatil, ziyaret vb. durumlarda oyun oynama).

Sosyal faktörlerden etkileşim düzeyi : (çocuğun ailevi durumu, anne ya da babasının mesleği).

Oyun türünün etkililik düzeyi: (oyunun ısınma , ders , eğitim , serbest anlamda oyun olarak oynatılması).

Oyunu Olumsuz Yönde Etkileyen Faktörler

Oyunu olumsuz yönde etkileyen faktörlerden oyunun oynanması ile ilgili şartları kolaylaştırmak anlaşılmaktadır. Bu faktörler içerisinde çekirdek problemi çocukta oyun korkusu oluşturmaktadır. Genelde korku iki boyutta ortaya çıkmaktadır. Birincisi; teknik yetersizlikler ya da çocuğun korkusu nedeniyle kendi ihtiyaçlarını ortaya koyamaması ile ilgili sosyal korku örneğin, çocuğun grup içerisinde diğer çocuklarla iletişim kuramaması ya da yarışmaya yönelik oyunlarda grup ile beraber olamaması.

Beden Eğitimi Öğretmeninin Görevleri

Oyunu yöneten kişinin (öğretmen, antrenör, monitör vb.) başarısı, yapması gereken görevleri ne kadar iyi ya da kötü yerine getirdiğine bağlıdır. Bu görevler aşağıda olduğu gibi sıralanmaktadır:

A. Planlama-Uygulama ve Oyun Sürecini Değerlendirme : Öğretmen ilk aşamada oyun sürecini planlama, uygulama ve değerlendirme için sorumlu olmalıdır. Böylece örneğin, oyun koşulları için gerekli olan yer, oyun araçları ve oyun atmosferini güven altına almakla sorumluluk taşır. Oyunu uygulayacağı grubun özelliklerini tanıyarak, seçenekleri değerlendirir ve spor metodığı açısından

organize eder. Bu önemli noktaları önceden göz önüne alıp planını bu kriterlere göre yapmalıdır. Uygulama esnasında ise; çocukların karşılaştıkları problemleri çözmek için yardım eder. Gerekirse beraber oynar ve oyunun meydana getirdiği getireceği hoş gerilimi belirli bir dozda tutmaya gayret ederek, çocukların sakatlanabilecekleri ve yaralanabilecekleri durumdan süratle kaçınır. Sakatlanmadan korunmak için gerekli önlemleri önceden alır.

B. Bilinçli Gözlem : Oyunun öğretmen tarafından bilinçli gözlemlenmesi gerekmektedir. Bu gözlem oyun esnasında hatalı davranan ya da problem oluşturan çocukların oyunu aksatmamaları için bir uygulama önlemidir. gözlem diğer yandan çocukların korku ve heyecanlarını azaltmaya ya da ortadan kaldırmaya yöneliktir.

C. Yerinde Müdahale : Kural olarak öğretmen, sadece sağlık durumunun tehlikeye düştüğü hallerde ya da kural dışına çıkılması durumunda müdahale ederek oyunu durdurabilir. Bir diğer kural ise; öğretmenin çocukların dinlenmesi amacı ile ya da bir düzeltme gereği oyunu durdurmasıdır. Bunların dışında oyunun sık sık durdurulması oyun metoduğı açısından tercih edilmez.

D. Kontrollü Birlikte Oynama : Öğretmen çocuklarla birlikte oynarken hiçbir zaman kendisi ön planda olmamalıdır. Daima geri planda fakat kolektif, neşeli ve saygılı izlenimleri çocuklara aktarmalıdır.

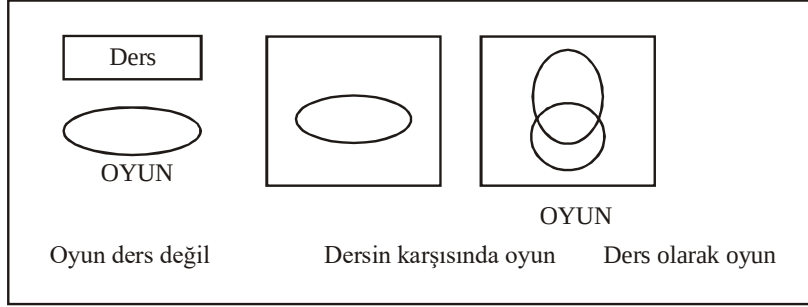
7.4.8.4 Oyunun Didaktik ve Metodik Temelleri

Oyun, spor dersinin bir bölümünü oluşturmaktadır. Oyun bir yandan sadece bilim adamları tarafından teorilerle ele alınırken. diğer yandan sadece pratisyenler tarafından ele alınmasıyla iki yönlü bir görünüm ortaya koymaktadır. İlk ele alınış itibariyle ders çok komplike ve her bir seferinde yeniliklerin sergilendiğı bir alan olarak geniş anlamda didaktik “Ders Öğretimi-Öğretim Bilgisi” adını alır. İkinci ele alınış yönüyle dersin amaçları ve içeriğıne yönelik dar anlamda metodik “Dersi İfade Etme Bilgisi” adını alır. Metodik bölümü, öğretmenin o alanda ihtisaslaşmasını ve ders sunuşu esnasında konsantrasyonunu gerektirir. Metodik bölümü yardımcısı ise belirli başlıkların yer aldığı ders reçetesidir. Bu şekilde ders daha açık ve görünebilir hale gelir. Reçete bazı bilim adamlarınca da sihirbaz ilacı olarak nitelendirilmektedir. Bu nedenle metodik dersin planlanmasında önemli eğitim araçlarından bir tanesidir.

Farklı Açılardan Ders ve Oyun Kavramları

Ders ve oyun kavramlarının birbirleriyle olan ilişkileri açısından farklı görüşler bulunmaktadır. Bazı görüşler oyunun ders olmadığı yönündedir. Bazı görüşler ise oyunun ders ile iç içe olduğu yönünde gelişmiştir. Üçüncü bir düşünce ise oyunun ders içinde bir bölüm olduğu yönündedir

146 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi



Şekil 33: Oyun ve Ders Kavramlarının Farklı Açılardan Şematik Görünümleri (DIETRICH 1980, 13).

Tablo XIX: Bir Oyun Saati Örneğindeki Sürelere Ait Uygulama Örnekleri (STEMPER et al. 1983, 56).

Süre	Fazlar	İçerik	Dersin Amacı		Organizasyon ve metod		Beden Eğit. Öğretmeninin Aktiviteleri
5'	Eşofman giyme	1. Selamlaşma	Bedensel		X Beden Eğitimi Öğretmeni Uygunluk Yükleme dozunu	Isınma	Birlikte yapma
15'	1. Isınma	2. Müzikli jimnastik	Öğrenci o o o o o	Demonstras Yön			Hoş atmosfer oluşturma
			o o o o o	Rol yapma	Ayarlama		Kaset çaları hazırlama Egzersizi önce gösterme,
			o o o o o	Düzeltilme			Arkadaşlık açık atmosfer
			o o o o o	Bireysel düzeye göre			
				Hareketi tekrarlama			
30'	II. Esas Bölüm	I. Yakalama	Yüklenme		Oyun varyasyonları		Kondisyonel yüklenmeyi dikkate alma
		2. Mendil Kapmaca	Açıklama		İdrak		Aletleri alma, kurma, kaldırma ve düzenleme
		3. Frizbee/ İndiaca	Birbirleriyle bağlantılı		Yavaş formda demonstre etme	Grup oluşturma	
			Tecrübeyi genişletme		Varyasyon gösterme	Oyuna karşı heyecan oluşturma	
					Oyun düşüncesini tanıtmaya		Davranışları söz konusu ederek bitirme
10'	III. Bitiş Bölümü	I. Müzikli jimnastik	Beden fonksiyonlarının		Oyun varyasyonları	Pozitif izlenimlerle olumlu	Gelecek ders hakkında bilgi verme
	Üst değiştirme	2. Kısa kapanış	Yavaş yavaş		Dairesel düzen		
	Duş	Konuşması			Normalize edilmesi		

Oyun Saatinin Uygulanması İle İlgili Metodik Temeller

Yılların akışı içerisinde organize edilen spor dersi ile ilgili olarak, her alanda öğrenme psikolojisi, antrenman teorisi ve spor pedagojisi açılarından bir dizi yeni temel kurallar geliştirilmiştir. Bu konu özellikle sporda motorik öğrenme dalı ile bütünlük oluşturmaktadır. Burada motorik öğrenme prensipleri yardımcı olmaktadır. Metodik temel kuralların en önemlileri şunlardır; Basitten zora doğru hareketlerin planlanması, farklı elementer becerilerin gelişimi, kondisyonel oyun metodu, pedagojik görünümü artırıcı bu düzeye uygun yüklenmelerin çok yönlü ve progressif artışı, yüklenme ve dinlenmeler arasındaki sistematik değişim. Oyun metodu açısından sakın ve canlı formdaki değişimler. Öğrenme psikolojisi olarak yüksek ve düşük bilgi verimi değişikliği önerilmektedir. Tüm bu metodik temeller, öğrencinin bireysel kapasitesi ve ihtiyaçları dikkate alınarak uygulanmalıdır.

Oyunun Metodik Elementleri

Hareket oyunlarının uygulanması için öncelikle ikili bir ders amacını ele almak gerekmektedir. Birincisi; oyunu öğretme ve öğrenmeye yöneliktir. İkincisi ise; oyunu yaşayarak oynamadır (Bakınız Tablo XX).

Tablo XX : Oyunun Amaç ve Metotlara Bağlılığını Gösterir Ayrıntılı Görünüm (STEMPER et al. 1983, 62).

Amaç: Didaktik Yönelimli	Amaç: Oyunu Öğrenme ve Öğretme	Amaç: Oyunu Yaşarak Oynama, Dersi Yönetme
Metotlar	Metotlar	Metotlar
Oyuncu olarak	Öğrenciye yönelik	İstek uyandırma
Yapılacak hareketler	Hareketi gösterme	Hareketi uygulamada fazlar
Deneme ve çözüm arama	Tanımlama	Varyasyonlara karşı istek ve uygulama
En iyi çözümü ortaya koyma	Hareket ile ilgili sözler	Varyasyonlar oluşturma
Hareketi uygulama ve yönelme	Harekette yardım	Birlikte oynama
	Hareketi düzeltme	Oyun oynatma
	Uygulama	
	Stabilize etme	

Oyun Saati Fazları

Bir ders birimi içerisinde yer alan oyuna yönelik ders planı üç ana bölüme ayrılmaktadır. Bunlar; bedensel ısınma, esas ve bitiş fazlarıdır. Bu üç faz genelde kabul gören bir ders planı faz modelidir. Bu model spor bilimcileri tarafından da kabul görmektedir.

Bedensel Isınma Fazı

Her bir ders biriminde ilk faz psikolojik ve fizyolojik parametrelerin devreye sokulması bakımından kaçınılmazdır. Fizyolojik açıdan beden ısısının yükseltilmesi ve eklem kayganlığı (synovia miktarında artış) bakımlarından bedensel ısınma fazları zorunludur. Bunun yanında kas metabolizmasının artışı ve sinirsel ileti hızında artış da istenilen olumlu durumlardır. Bu faz özellikle antrene olmayan, antrenman alışkanlığı bulunmayan veya hareketsiz çocuklar için önem taşımaktadır. Ayrıca yaralanmayı ya da sakatlanmayı önleme bakımından da anlamlıdır (preventif dönem). Isınma fazının diğer bir sosyal etkisi de; birbirlerini az ya da ilk kez tanıyan çocukların bu dönemde kaynaşmalarıdır. Böylelikle bu faz grup ilişkilerinin ve arkadaşlıkların başlatıldığı bir dönem olmaktadır. Spor dersini tanımayan veya spor dersine karşı korku duyan çocuklar bu dönemde gruplar oluşturularak, öğretmenin de samimi katkıları ile bu duygulardan uzaklaştırılabilir. Isınma fazı her bir grup yapısına göre farklı düzenlenebilir. Özellikle kondisyonel açıdan hareketli ve yüklenebilirlik özelliği olan çocuklarda bu faz intensif hareket formları şeklinde düzenlenebilir. Ancak grubun az antrene olabilir özellik göstermesi bu dönemde yavaş yavaş artan yüklenme prensibini gündeme getirmektedir. Özellikle müzik eşliğinde cimnastik elementler gibi değişik yürüme ve koşu formları uygulanabilir. Isınma fazında genelde oyun oynatılması önerilmez. Çünkü oyun, yüksek performans ve kondisyon gerektireceğinden bu dönemde sakatlığa da yol açabilir. Isınma fazı, çocuklarda yüklenme nabızı en fazla 1:1 ölçülerinde olacak şekilde artış göstermelidir.

Esas Faz

Ders saatinin esas dönemi farklı ağırlık noktasını bünyesinde toplayan bir özellik taşımaktadır. Bu fazdaki grubun yapısına uyan oyunu seçmek önem arz etmektedir. Bunun yanı sıra oyunu uygulatma fazı olan bu dönemde öğretmen bir takım metodik önlemleri de almalıdır. Spor dersinin genel didaktiği içerisinde yer alan bu metodik önlemler sırasıyla;

- Öğrencilerin daire ya da yarım daire şeklindeki diziliş düzeninde öğretmen, herkesi görebileceği ya da herkesin herkesi görebileceği bir durumda kısa konuşmalar yapmalıdır.
- Öğretmenin yapacağı konuşma esnasında öğrencilerin dikkatini dağıtacak alet, gereç, okul çantası, vb şeylerin göz önünde bulundurulmaması gerekir.
- Oyun düşüncesi ve oyun formları oluşturacak yönde fikirler sunma ve bağlı olarak öğretmen, birkaç oyun önerisini öğrencilere ileterek seçim yapmalarını isteyebilir. Önerilen oyunlar grubu oluşturan çocukların niteliklerine uygun olmalıdır.
- Oyunun seçilmesinden sonra öğretmen oyun hakkında çocuklara bilgi verir. Bilgi vermede yaş basamakları, informasyon genişliği esaslarına uyulmalıdır. Oyun basit ve kısa cümlelerle tanımlanmalı ve çocukların yapacakları görevler açık seçik ifade edilmelidir.

- Oyun önce zamanda ve sayıda sınırlı olmadan denenmelidir. Deneme sırasında öğretmen çocukların alışması bakımından çocuklarla birlikte oynayabilir (demonstrasyon yöntemi).

- Kompleks oyun formları ve ilave oyun kuralları adım adım oyuna dahil edilmelidir. Bu metodik yaklaşım basitten karmaşığa yöntemini devreye sokmaktadır. Ayrıca çocukların oyuna olan ilgisini artırmaktadır.

- Takım ve gruba ayırma ilk derslerde öğretmen tarafından yapılmalıdır. Ancak sonraki derslerde bu durum öğrenci merkezde anlayışa dönüşmelidir.

- Başlangıçta oyunu idare etme ve kuralları uygulama öğretmen tarafından kuvvetli bir şekilde uygulanmalıdır. Sonraki dönemlerde öğretmen, öğrencilerin performans seviyelerini dikkate alarak onlarla birlikte oynamalıdır. Bu birliktelik yine öğrencilerin ön planda olmasını gerektirmektedir. Öğretmen burada yalnızca bir regülatör ve motivatör (düzenleyici-istek uyandırıcı) durumundadır. Öğretmen, bu ikilemi yerine getirirken iyi düzeyde rol kabiliyetine de sahip olmalıdır (arka plan konumu).

Yukarıdaki tüm metodik yaklaşımlar tecrübeli gruplarda daha iyi uygulama fırsatı bulur. Esas dönemde oyunların kolaydan zora ilkesine göre oynatılması ve hazırlanması çocuklarda performans düzeyini artıracaktır. Kural değişikliği; oyuncu sayısı, oyun aletlerinin farklılığı, oyun süresi ve oyun alanının farklı hale getirilmesi ile olmaktadır. Örneğin, yakan top oyununda oyun alanına engellerin konulması ile çocukların engel üzerinden atlayarak oynamaları üst düzey hareket formlarını geliştirecektir. Yine “oturarak mini hokey” uygulamasında her oyunda düzenlenmiş yeni kurallarla, tüm oyunlara katılma ve aşırı yüklenmeden kaçınma hedeflenir.

Oyun esnasında oyunu aksatıcı ve rahatsızlık meydana getirici bazı aksamalar ya da davranışlar oluşabilir. Spor didaktiği ve metodiğinde en sık rastlanan oyunun aksamaları ile ilgili nedenler şunlardır;

- Bazı oyuncuların oyun stresi ve heyecanı. Örneğin, oyun çocuk tarafından istenilmez ya da oyun düşüncesi yeterli derecede çocuğun ilgi alanına girmez.

- Oyunun gerektirdiği teknik becerilerin ve bedensel performansın çok yüksek ya da çok düşük düzeyde uygulanabilir özellik göstermesi Bu durum zevksizlik, oyun monotonluğu ya da çocuklarda oyundan geri çekilme davranışı oluşturmaktadır.

- Bazı çocukların kendilerini egoist davranış içine sokmaları ve oyunun sadece kendileri için oynandığını düşünmeleri. Bu durum içe kapanık ve çekingen öğrencilerin daha çekingen olmalarına ve oyundan çıkmalarına neden olmaktadır.

- Bir grup ya da öğrencinin bilinçli olarak oyunu engellemeleri. Bazı öğrenciler bu tip oyun bozan davranışlardan zevk alırlar.

- Yarışma - rekabet duygularının aşırı vurgulanması. Bu durum agresif saldırganlık olayının yükselmesine neden olmaktadır.

- Yarışma rekabeti prensibinden dolayı başlangıçta gruplar kooperatif davranışlar geliştirmez. Bunun aksine gerilim meydana getiren karşılıklı rekabet için oyun davranışı oluşturlar. Bu yüzden yardımlaşma içeren oyunlar cazip gelmemektedir.

Burada açık olarak belirtilen problemlerin çözümü için kesin bir reçete patentli bulunmamaktadır. Ancak genelde çözümle ilgili birtakım koşul ya da kriterler mevcuttur. Bu kriterlerin en önemlisi açık ve hoş bir atmosfer oluşturmaktır. Yani çocukların beden eğitimi derslerine istekli ve neşeli gelebilmelerini sağlamak için öğretmen ders yapacağı ortamı hazırlamada titizlik ve dikkat göstermelidir. Kısa süreli oyunun aksamasına neden olan öğrenci ya da öğrenci grubunu verbal (sözel) olarak uyarmak gerekir. Ceza şeklinde yapılacak uygulamalar fazla faydalı görülmemektedir. Uzun süreli aksamalar dersin etkin uygulanışını etkilediğinden bu tür rahatsızlıkları meydana getiren öğrenci ya da grubun tek yönlü disipline edilmesi önemli görülmektedir.

Bitiş Fazı

Genellikle dersin son 10' dakikalık bitiş dönemine çok az önem verilmektedir. Oysa bu dönem, yüksek tempo yüklenmelerin uygulandığı esas dönemdeki oyun fazının bitişinden sonraki dönemdir ve diğer bölümler gibi önemli bir fazdır. Fizyolojik açıdan oyun saatinin sonunda yüklenme yapılan kas ya da kas gruplarının gevşemesi ve organizmanın normale dönmesi bu dönemde uygulanacak egzersiz ve yüklenme dozuna bağlıdır. Kural olarak bu dönemin başlamasından itibaren 3'-4' dakikalık yumuşak gevşek türde yürüme ya da galop (sekmeli düşük tempo koşu) ve bunların arasındaki submaksimal (% 80-90) yüklenme dozunda yapılacak gerdirme ve alt ekstremitelere uygulanacak egzersizler önem taşımaktadır. Bununla birlikte pedagojik açıdan da bitiş fazı önemlidir. Özellikle olumlu konular hakkında yapılacak kısa konuşmalar çocukları motive etmede etkilidir. Konuşma aynı zamanda gelecek spor saatinde uygulanacak konu ile ilgili de olabilir. Bu fazın yorgunluğu giderici ve hoş bir atmosferde geçmesi çocukların gelecek spor saatine daha istekli katılımını sağlar. Genel spor saatinin de aşırı yorgunluğa neden olabilecek şekilde uygulanmaması gerekir. Optimal yorgunluk çocuklarda dersin optimal uygulandığı fikrine sahip olmalarını sağlar.

Oyun Dersinin Değerlendirilmesi

Planlama ve dersin işlenmesi gibi değerlendirme de bir spor dersinin önemli bir bölümünü oluşturur. Değerlendirme evresinde şu prensipler önemli yer tutar :

- Dersin önceden belirlenmiş olan amaçlarına ulaşmış olup olmadığı ve önceden belirlenmiş bu amaçların anlamlı olup olmadığı,
- Ders saatindeki amaçların, gruba uygulanan yöntemlerin ve ders içeriklerinin ölçülüp ölçülmediği ve

- Dersin akışı için seçilmiş olan organizasyon formlarının amaca yönelik olup olmadığıdır.

Hareket oyunları alanında her ders olgusunun değerlendirilmesi, uygulanan her oyuna göre farklılık göstermektedir. Eğer oyun ilk aşamada öğrenme ve ders amaçlı olarak seçilmiş ve dersin ağırlık noktası özellikle teknik, taktik ve kondisyonel amaçları üzerinde kurulmuş ise bu durumda dersin değerlendirilmesi özellikle hangi tür öğrenme amaçlarına ulaşıldığı konusuna yönelik olmalıdır. Eğer oyun, dersten daha az ya da ders olmayacak şekilde ele alınıyorsa o takdirde değerlendirme dersin akışına göre yapılmalıdır. Bu durumda değerlendirme, daha çok grup atmosferi, grup davranışı ve katılımcıların oyun deneyimleri ile ilgili istek ya da isteksizlikleri üzerine yönelik olur. Eğer beden eğitimi öğretmeni çok fazla tecrübeli değilse aşağıdaki Tabloda belirtilen bir ders saati değerlendirmesi örneği yardımcı olabilir.

Tablo XXI : Bir Oyun Saatinin Değerlendirilmesi İle İlgili Genel Yaklaşımlı Tablo Örneği (EHNI/ KRETSCHMER 1982, 35).

152 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

Grup : Yer : Zaman : Katılımcı : Sayısı :	Okul Öncesi Spor Salonu Perşembe 15-17			
Normlar	Amaçlar	İçerikler	Uygulama	Öğretmen /Çocuk
İyi bulduğum şey! Tekrar aynıını yapmak istediğim şey!	Çocukları ve seviyelerini iyi tanıyabilme	Problem olmadan yapılması gereken uygulamalar çocuklara iyi düzeyde iletildi mi?		
İyi bulmadığım şey! Değiştirmek istediğim şey!	Hareketi tanıma ve hareketin öğrenilmesi ile ilgili zamanı tayin edebilme			Uygulanan oyunda meydana gelen eksiklerin bir sonraki oyun saatinde düzeltilmesi ya da giderilmesi
Emin olmadığım şey! Tespit edilen problemler	Yüklenme dozu özellikle alışkın olmayan çocuklar için yüksek midir? Oyundan bedensel yüklenme dozunu nasıl tespit edebilirim?			Grubun zevk alması uzun süreli midir?

Bir oyun saatinin değerlendirilmesi ile ilgili bu tablo örneği eğitimcilere yardımcı olabilir. O nedenle, oyun saatinin değerlendirilmesi ile ilgili bu örnek ya da bu örnekten çoğaltılarak elde edilecek başlıca örnekler öğretmenin elinde bulunmalıdır. Planlama, uygulama ve değerlendirme gibi üç didaktik-metodik alanın yanı sıra bu örnek özellikle okulöncesi dönem çocuklarında önemli bir yer tutan yüklenme dozunu da ayarlamaya yardımcı olmalıdır. Bundan dolayı bu Tablo örneği bir taraftan didaktik açıdan önem taşıırken, diğer yandan hareket ve antrenman bilimi açısından da önem arz etmektedir.

7.4.8.5 3-7 Yaş Grubu Genel Oyun Örnekleri

OYUNUN ADI: *Dokunma oyunu*

OYUNCU SAYISI: 15-25

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Oyun bahçesi ya da salon

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Öğrenciler U düzeni alırlar. Öğretmen öğrencilerin karşısında herkesin görebileceği bir yerde durur. Öğretmen “eline dokun, dizine dokun, başına dokun vb”komutlar verir ve aynı zamanda kendisi de yapar. Öğrenciler de gösterilen hareketi yaparlar. Sonra öğretmen kendisi yapmadan sadece direktif verir. Oyun son aşamada şaşırtmalı olarak oynanır. Öğretmen “başına dokun” derken kendisi koluna dokunur. Öğretmene uyarak yanlış yere dokunan öğrenciler ceza puanı alır.

OYUNUN YARARLARI : Oyun zihinsel gelişim içinde dikkat, hızlı düşünme ve hareket etme özelliklerini geliştirmeyi amaçlar. Ayrıca 3-4 yaş grubu çocuklarda hem vücut bölümlerini tanıtmayı hem de hoş vakit geçirmelerini sağlar.

OYUNUN ADI: *Yün Örne*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALANI: Oyun salonu ya da odası

OYUN SÜRESİ: 15-20 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI:

- Aman ne soğuk (Üşüme, titreme hareketleri yapılır).
- Ninem bana yünden giyecekler örecek
- Çorap örecek (Ayaklar gösterilir)
- Eldiven örecek (Eller gösterilir)
- Atkı örecek (Boyun gösterilir)
- Kazak örecek (Beden gösterilir)

154 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

- Başlık örecektir (Baş gösterilir)

- Örneğe başlamış bile, Ninem atkımı (Şişle yün örme hareketleri yapılır)

- Ooooooo, ne kadarda uzun örmüş (Uzun atkı varmış gibi boyuna sarılır)

- Dur nine bu yünü de ben sarayım (Yün sarma hareketleri yapılır)

İşte şimdi başlıkta sıra, hem de tıgla örüyor (İşaret parmakla tığ örme hareketleri yapılır)

- Ne de çabuk örüyor, bitti bile (Başlık giyilir gibi yapılır)

- Ben de ninemden çorap örmeyi öğreneceğim (Çorap örme hareketleri)

- Ördüm, bitti, Oh ne sıcak (Çorap giyilir gibi yapılır)

- Herkesin yün giysisi olsa ,Oh ne güzel, kışın giyer hiç üşümez.

OYUNUN YARARLARI : Yün örme oyunu 3-4 yaş grubu çocuklarda beden bölümlerini tanıma, duyduğunu anlama ve uygun hareket etme özelliklerini geliştirmeyi amaçlar. Kapalı mekanlarda oynatılabilecek bir oyundur.

Oktay DEMİR

OYUNUN ADI: *Mikado*

OYUNCU SAYISI: 10-15

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Ev, salon, sınıf

OYUN SÜRESİ: İstenildiği kadar

OYUN MALZEMESİ: Bir kutu kibrit

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular ikiye ya da dörder kişilik gruplara ayrılır. Yaklaşık 50x50 cm bir yüzey belirlenir. Oyunculardan biri 20-30 çubuğu (kibrit çöpü vb) elinde tutarak bu yüzeye serper. Sonra oyuncular sırayla yüzeyden birer çubuk alırlar. Çubuk alınırken diğer çubukların kırıdamaması gerekir. Eğer kırıdarsa oyuncu puan alamaz. Oyun bittiğinde en fazla puanı alan oyuncu oyunu kazanır.

OYUNUN YARARLARI : Oyun , zihinsel gelişim, dikkat, el-göz koordinasyonu ve sosyal duyguların gelişimini amaçlar. 4-5 yaş grubu çocukların oynayabileceği bir oyundur.

OYUNUN ADI: *Evimize- Köyümüze*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 3-5

OYUN ALANI: Oyun bahçesi

OYUN SÜRESİ: 15-20 dk.

OYUN MALZEMESİ: Tebeşir

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun alanının ortasına bir çizgi çizilir. Çizginin bir tarafı “evimiz” diğer tarafı “köyümüz”dür. Öğretmen, evimize ya da köyümüze şeklinde direktif verir. Öğrenciler duydukları direktife göre doğru bölgeye koşmalıdır. Şaşıarak yanlış hareket edenler oyun dışı kalırlar. Oyun sonunda hiç hata yapmayan öğrenciler alkışlanır.

OYUNUN YARARLARI : Oyun ; çabuk düşünme ve hareket etme, dikkat, çabukluk özelliklerini geliştirir. 4-5 yaş grubu çocuklar için eğlenceli bir oyundur.

Dilek Erkol DEMİRAY

OYUNUN ADI: *Adamın Gözlerini Yap*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 4-6

OYUN ALANI: Sınıf

OYUN SÜRESİ: 25-30 dk.

OYUN MALZEMESİ: Tebeşir ve Yazı tahtası

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Yazı tahtasına kafası, burnu ve ağzı belirlenen bir insan başı çizilir. Öğrencilerin gözleri bağlı olarak gelip adamın gözlerini çizmeleri istenir. Çocuklar birer birer gelip adamın gözlerini çizmeye çalışırlar. Gözlerini çizebilen oyunu kazanır ve ödüllendirilir. Resimde göz hizasını bulamayanlar için tahtaya vurularak yardımcı olunur.

OYUNUN YARARLARI : Oyun mekanda yön bulma, dikkat, ses takip edebilme özelliklerini geliştirici niteliktedir. 4-6 yaş grubu için idealdir. Oyuncu sayısı fazla olmamalıdır.

OYUNUN ADI *Halkada Ters Koşu*

OYUNCU SAYISI: Sınıf mevcudu

YAŞ GRUBU: 5-7

156 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

OYUN ALANI: *Oyun bahçesi ya da oyun alanı*

OYUN SÜRESİ: Ders saati

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular el ele tutarak iç içe iki halka oluştururlar. Dış halkayı oluşturan çocukların sayısı içtekilerden bir fazla olmalıdır. Oyunun başlaması ile hakem dış halkadaki öğrencilerin koşacağı yönü işaret eder. İç halkadaki öğrencilerin tam ters yönde koşması gerekir. Hakemin ikinci işareti ile iki halkada koşanlar el ele tutup eş olurlar. Açıkta kalana ceza verilir.

OYUNUN YARARLARI : Dikkat, reaksiyon çabukluğu, hızlı düşünme ve karar verme özelliklerini geliştirmenin yanında sosyalleşme ve iletişim kurmayı sağlar.

Nuriye ERASLAN

OYUNUN ADI: *Hımbıl*

OYUNCU SAYISI:4-10

YAŞ GRUBU: 6-8

OYUN ALANI: Sınıf, oda

OYUN SÜRESİ: İstekli oldukça

OYUN MALZEMESİ: Karton (dikdörtgen şeklinde) ve kalem

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun için oyuncu sayısına göre aynı ebatta küçük kağıtlar kesilip hazırlanır. Kağıtlara isteğe bağlı olarak dörder tane şehir, hayvan ya da meyve ismi yazılır. Oyuncular daire düzeninde otururlar. Hazırlanan kağıtlar oyunculara dağıtılır. Oyuncu elinde en çok hangi isim varsa onu dörde tamamlamaya çalışır. Diğerlerini birbirlerine verirler. Dörde tamamlayan oyuncu elini ortaya koyarak “hımbıl” der. Diğer oyuncular hemen ellerini üstüne koymaya çalışırlar. Hımbıl diyen oyuncu 100 puan alır Üste doğru çıkıldıkça puan düşer yani en üstte kalan en az puanı alır.

OYUNUN YARARLARI : Oyun çabukluk, dikkat, pratik düşünme özelliklerini geliştirmeyi, sosyal iletişim kurma becerisini kazanabilmeyi sağlar.

Ümran ERGÜL

OYUNUN ADI: *El El Üstünde Kimin Eli Var?*

OYUNCU SAYISI: 5-1

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Oyun odası

OYUN SÜRESİ: Ders saati

OYUN MALZEMESİ:

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular arasından bir ebe seçilir. Ebe bank vaziyeti alır, kafasını da etrafı göremeyecek şekilde saklar. Diğer oyuncular ebenin etrafında otururlar, ellerini ebenin sırtında üst üste koyarlar. Daha sonra “el el üstünde kimin eli var” diye ebeye sorarlar. Ebe eli en üstte olan oyuncuyu doğru tahmin ederse o oyuncu ebe olur. Eğer bilemezse ebe olarak kalır ve ceza verilir. Ebeye “iğne mi, iplik mi, davul mu, zurna mı “şeklinde sorulur. İğne derse oyuncular ebenin sırtına parmaklarını iğne gibi batırırlar. İplik derse çimdiklerler. Davul derse sırtına davul çalar gibi vururlar. Zurna derse kulağına eğilerek zurna gibi bağırırlar.

OYUNUN YARARLARI : Oyun 5-6 yaş grubu çocuklarda hoş vakit geçirmenin yanında dikkat ve tahmin yeteneklerini geliştirmeyi amaçlar.

Ümran ERGÜL

OYUNUN ADI: *Kara- Deniz*

OYUNCU SAYISI: Sınıf mevcudu

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALANI: Oyun salonu ya da oyun bahçesi

OYUN SÜRESİ: Ders saati

OYUN MALZEMESİ: Tebeşir

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun alanına geniş bir daire çizilir. Dairenin içi deniz dışı ise karadır. Öğretmen oyunculara şaşırtacak şekilde komut verir. Kara denirse öğrenciler dairenin dışına çıkarlar. Deniz denirse içine girerler. Yanılan öğrencilere küçük cezalar verilir.

OYUNUN YARARLARI : Oyun 3-4 yaş grubu çocuklarda dikkat ve çabukluk gelişimini sağlar. Açık havada oynanması tercih edilir.

Gökşin GÖKTAŞ

OYUNUN ADI: *Nesi Var ?*

OYUNCU SAYISI: Sınıf mevcudu

YAŞ GRUBU: 5-7

158 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

OYUN ALANI: Sınıf

OYUN SÜRESİ: Ders saati

OYUN MALZEMESİ:

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Sınıf içinde oynatılabilecek bir oyundur. Bir öğrenci seçilerek sınıfın dışına çıkarılır. Diğer öğrenciler kendi aralarında bir kişiyi ya da nesneyi seçerek dikkatlice bakarlar. Ebe sınıfa alınınca arkadaşlarına “Nesi Var” diye sorar. Öğrenciler bazı özelliklerini sırayla söylerler. Ebe buluncaya kadar sorar. Bulamazsa ebe olarak kalır ve hayvan taklidi yapma, şarkı söyleme vb küçük cezalar verilir.

OYUNUN YARARLARI : Oyun öğrencilerde dikkat, hafıza ve soru sorma yeteneklerini geliştirir.

Gökşin GÖKTAŞ

OYUNUN ADI: Kümes Oyunu

OYUNCU SAYISI: 5-10

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Oyun bahçesi ve oyun salonu

OYUN SÜRESİ: Ders saati

OYUN MALZEMESİ: Çizim için tebeşir

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun alanına oyuncu sayısı kadar ve yalnız ayaklarının sığabileceği büyüklükte daireler çizilir. Bunlar kümedir. Oyuncular kümese girip beklerler. Öğretmen oyunculara kaz, ördek, tavuk, kuş gibi isimler verir. Öğretmen örneğin; tavuklar dediğinde kaç tane tavuk varsa kümeslerinden çıkıp tavuk yürüyüşü ile öğretmeni takip eder. Öğretmen “kurt geliyor” derse bütün tavuklar kümeslerine kaçarlar. Öğretmen bir kümese girer ve açıkta kalan oyuncu kurt olur. Diğer oyuncuları daireye girmeden yakalamaya çalışır.

OYUNUN YARARLARI: Çocuklarda hayvan taklidi hareketler yoluyla hareket becerilerini geliştirme, hareket çabukluğu, taklit yeteneği, dikkat özelliklerini geliştirir. Açık alanda oynanmalıdır.

Filiz KÖK

OYUNUN ADI: Kabak Oyunu

OYUNCU SAYISI: 10-20

YAŞ GRUBU: 6-7

OYUN ALANI: Salon ya da bahçe

OYUN SÜRESİ: 20 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyunculara sıra ile numara verilir. Oyuncular arasından bir ebe seçilir. Ebe oyunu başlatır.

-Olsun, olsun?

-5 kabak olsun, sözü hemen 5 numara alır.

-Olsun kim Neden 5 kabak olsun?

- Ya kaç kabak olsun?

Olsun, olsun 8 kabak olsun

Bu defa 8 numaralı çocuk oyuna devam eder. Şaşırana ya da gecikene ceza verilir.

OYUNUN YARARLARI : Çocuklarda rakamları kavrayabilme, dikkat, çabuk düşünme ve karar verme özelliklerini geliştirme amacıyla oynanır.

Filiz KÖK

OYUNUN ADI: Beni Bana Tanıt

OYUNCU SAYISI: 10

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Açık alanda veya salonda

OYUN SÜRESİ: 15-20 dk.

OYUN MALZEMESİ: Herhangi bir eşya ya da hayvan resmi

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular arasından bir ebe seçilir. Öğretmen ebeğin arkasına bir hayvan veya eşya resmi yapıştırır. Ebe arkadaşlarından birini seçerek “beni bana tanıt”der. Seçtiği oyuncu hiç konuşmadan hareketlerle tanıtmaya çalışır. Ebe anlayabilirse alkışlanır ve başka bir ebe seçilir. Anlayamazsa ebe olarak kalır. Oyuncu sayısının fazla olduğu durumlarda birkaç grup yapılarak boşta bekleyen oyuncu sayısı aza indirilebilir.

OYUNUN YARARLARI : Çocuklarda; dikkat gelişimi, eşyayı ve hayvanları tanıma, amaca uygun hareket etme ve anlama kabiliyetini geliştirme amacıyla oynatılabilir. Ayrıca çocuklar arasında sosyal iletişimi artırır.

Nuray KUTLU

160 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

OYUNUN ADI: *Zıldır Zıp*

OYUNCU SAYISI: Sınıf mevcudu

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Sınıf

OYUN SÜRESİ: Ders saati

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular yarım daire düzeni alarak otururlar. Öğretmen zıldır dediğinde oyuncular başlarını öne eğler. Zıp dediğinde yukarı kaldırır. Öğretmen bunları şaşırtmalı olarak söyler. Şaşıran oyuncu oyun dışı kalır. En sona kalan oyuncu herkese ceza verir.

OYUNUN YARARLARI : Oyun 4-5 yaş grubu çocuklarda dikkat ve çabukluk gelişimi amacıyla oynatılabilir.

Özlem MART

OYUNUN ADI: *Çiftçi İle Kurt*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Spor salonu ya da bahçe

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular el ele tutarak daire düzeni alırlar. Oyuncular arasından bir çiftçi, bir de kurt seçilir. Çiftçi dairenin dışında kurt ise içinde bekler. Oyunun başlaması ile çiftçi”dairenin içinde kim var” diye sorar. Kurt “ben varım” der. Çiftçi “şimdi geliyorum” deyip koşmaya başlar. Koşarken kurt ne yaparsa ve nereden geçerse aynısını yapmak zorundadır. Kurt yakalanırsa başka oyuncular seçilir. Yakalanmazsa çiftçiye ceza verilir. Açık havada oynanması tercih edilir. Koşu sırasında yaralanmayı önlemek için zeminin aşırı kaygan ya da pürüzlü olmamasına dikkat edilmelidir.

OYUNUN YARARLARI : Oyun çocuklarda çabukluk, dikkat, taklit yeteneği ve kurallara uyma özelliklerini geliştirme ve hoş vakit geçirme amacıyla oynatılabilir.

OYUNUN ADI: Trafik Oyunu

OYUNCU SAYISI: 5-10

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Oyun alanı ya da salon

OYUN SÜRESİ: Bir ders saati

OYUN MALZEMESİ: Renkli, kesilmiş kartonlar

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular oyun alanına dağılırlar. Her oyuncu değişik bir taşıt aracı adı alır (araba, kamyon, tır, minibüs, otobüs vb.). Öğretmen ritimli bir şekilde “Yeşil ışık geç” dediğinde bütün oyuncular istedikleri yere koşarlar. Ancak “sarı ışık bekle ve kırmızı ışık dur!” denildiğinde herkes olduğu yerde kalır. “Yeşil ışık geç, kendine bir eş seç” komutu ile herkes kendine bir eş seçer. Açıkta kalana ceza verilir. Oyuna renk katması bakımından trafik ışıklarına benzer kartonlar kesilir ve oyunda kullanılır.

OYUNUN YARARLARI : Trafik oyunu 5-6 yaş grubu çocuklarda trafik kurallarını öğrenebilme, hızlı düşünme ve hareket etme, çabukluk, arkadaşları ile iletişim kurma becerisi özelliklerini geliştirme amacı ile oynatılabilir.

Filiz İNCİ

OYUNUN ADI: *Zavallı Kedi*

OYUNCU SAYISI: 10-15

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALANI: Oyun bahçesi

OYUN SÜRESİ: 30-45 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular yarım daire düzeni alırlar. Bir ebe seçilir. Ebe herkesin görebileceği bir yerde kedi taklidi yaparak arkadaşlarını güldürmeye çalışır. Diğer oyuncuların gülmemesi gereklidir. Gülen oyuncu kedi olur.

OYUNUN YARARLARI : Çocuklarda hayvanları tanıma, taklit yeteneklerini geliştirme, kendini kontrol edebilme ve kurallara uyma özellikleri kazanabilmeyi

162 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

amaçlar. Oyunda kedi yerine değişik hayvan taklitleri yapılarak sıkıcı olması önlenabilir.

Filiz İNCİ

OYUNUN ADI: *Yattı Kalktı*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 4 -6

OYUN ALANI: Oyun odası

OYUN SÜRESİ: 20-40 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncuların her biri bir sebze ismi alır ve oyun alanına dağılır. Öğretmen oyunu başlatacak oyuncuyu seçer. Oyuncu yere yatar ve kalkarken örneğin “lahana yattı kalktı-biber” der. Hemen biber yatar kalkar ve kendinden sonra başka bir sebze ismi söyler. Oyun böyle devam eder. İsmi söylendiğinde yanılan veya geç kalan oyuncu bir ceza puanı alır. Oyunda sebze yerine şehir ya da eşya isimleri kullanılarak değişiklik yapılabilir. Ayrıca sırtüstü yatıp kalkma yerine yüzüstü ya da yan yatma şeklinde değişiklikler yapılabilir.

OYUNUN YARARLARI : Yattı-kalktı oyunu öğrencilerin dil, hafıza gelişimi, kelime dağarcığının artırılması, hareket becerilerinin gelişimi amacıyla oynanabilir.

Filiz İNCİ

OYUNUN ADI: *Senin Görmediğini Görüyorum*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Ev ve sınıf

OYUN SÜRESİ: 52-45 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI : Oyun, ev ya da sınıf ortamında oynatılabilir. Oyuncular arasından bir ebe seçilir. Ebe sınıf içindeki eşyalardan birini aklından geçirerek örneğin “ben sizin görmediğiniz demirden yapılmış bir eşya görüyorum”der. Diğer oyuncular eşyanın rengini, boyunu, şeklini sorarak

tahminde bulunurlar. Ebe sorulara evet ya da hayır şeklinde cevap verir. Oyuncular arasından doğru tahminde bulunan kişi ebe olur. Soru sorarken eşyanın biçimi, neden yapıldığı, nerede kullanıldığı, rengi, büyüklüğü, kokusu vb. ayrıntılı sorulmalıdır. Oyuncular soru sormakta zorlandığı durumlarda öğretmen yardımcı olmalıdır.

OYUNUN YARARLARI : Çocuklar için zihinsel gelişim, dil gelişimi, dikkat özelliklerini geliştirme amacı ile oynanır.

Aslı İDİKUT

OYUNUN ADI: *Posta Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 10-16

YAŞ GRUBU: 4-6

OYUN ALANI: Oyun bahçesi ya da oyun salonu

OYUN SÜRESİ: 30-45 dk.

OYUN MALZEMESİ: Daireleri çizmek için tebeşir.

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun için önce öğrencilerin doğum yerleri belirlenir. Doğum yeri öğrencinin adı sayılır. Oyun alanına oyuncu sayısı kadar iki sıra halinde küçük daireler çizilir. Oyuncular dairelerin içinde karşılıklı iki sıra halinde dururlar. Oyunun başlaması ile öğretmen iki şehir ismi söyler. Bu isimler hangi öğrencilere ait ise hemen yer değiştirirler. Örneğin; öğretmen” Ankara-İstanbul posta” der. Bu isimleri taşıyan oyuncular derhal yer değiştirir. Öğretmen “posta kalkıyor posta”dediği zaman bütün oyuncuların yer değiştirmesi gerekir. Yerinde kalan, geciken ya da şaşırان oyunculara ceza verilir. Oyun açık alanda oynanmalıdır. Öğretmen oyuncuların doğru yerlere gidip gitmediğini kontrol etmelidir.

OYUNUN YARARLARI : Hareketliliği ve hızlı yön yön değiştirmenin gelişimini sağlar.

Aslı İDİKUT

OYUNUN ADI: *Kartal ve Güvercinler*

OYUNCU SAYISI: 10-15

YAŞ GRUBU: 3-5

OYUN ALANI: Salon

OYUN SÜRESİ: 20-25 dk.

164 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

OYUN MALZEMESİ: Tebeşir

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular arasından bir ebe seçilir. Bu oyuncu kartaldır. Diğer oyuncular iki gruba ayrılır. Oyun alanına birbirine 2-3 m uzaklıkta iki geniş daire çizilir. Güvercinler bu dairelere girip beklerler. Kartal ise dairelerin dışında tam ortada bekler. Oyunun başlaması ile güvercinler kuş gibi kanat çırparak yer değiştirirler. Yer değiştirirken kartala yakalanan güvercinler oyun dışı kalır. En sona kalan güvercin oyunu kazanır.

OYUNUN YARARLARI : Çocuklarda; çabukluk, hareket, dikkat, kurallara uyma ve iletişim kurma özelliklerini geliştirir. Açık alanda oynanmalıdır.

Olga İNANIR

OYUNUN ADI: *Öndekinin Aynısını Yap*

OYUNCU SAYISI: 10-15

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALANI: Salon

OYUN SÜRESİ: 20-25 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI : Çocuklar derin kolda sıralanırlar. Herkes önündeki oyuncunun omuzlarından hafifçe tutar .Oyuncular bu şekilde yavaş yavaş yürürler. En öndeki oyuncu başını sağa-sola eğme, diz çökme, omuzlarını kaldırma vb. çeşitli hareketler yapar. Arkadaki öğrenciler de aynısını yapmak zorundadırlar. Bir tur sonunda öndeki oyuncu en arkaya geçer. Oyun böyle devam eder.

OYUNUN YARARLARI : Oyun 3-4 yaş grubu çocuklarda zihinsel gelişim, taklit yeteneği, topluluğa ve kurallara uyma özelliklerini geliştirmeyi amaçlar. Kapalı alanda oynanabilir.

Olga İNANIR

OYUNUN ADI: *İskemle Kapma*

OYUNCU SAYISI: 8-10

YAŞ GRUBU: 6-7

OYUN ALANI: Sınıf

OYUN SÜRESİ: 30-45 dk.

OYUN MALZEMESİ: Oyuncu sayısından bir eksik iskemle

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncu sayısının bir eksigi kadar iskemle oyun alanına dağınık şekilde yerleştirilir. Öğretmen “yaz,yaz” dediği sürece oyuncular iskemlelerin etrafında hızlı hızlı dönerler. Öğretmen “kış” derse her kes bir iskemleye oturur. Açıkta kalan oyuncu oyun dışı kalır. Bir iskemle eksiltilerek oyuna devam edilir. En sona kalan oyuncu alkışlanır.

OYUNUN YARARLARI : Çocuklarda ; reaksiyon çabukluğu ve dikkatin yanında sosyal gelişimlerini de sağlar.

Sibel UĞURLU

OYUNUN ADI: *Aşure Pişirme Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 8-10

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Sınıf

OYUN SÜRESİ: 30-45 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyunculara aşure pişirilirken içine konulan besinlerin adları verilir (nohut, fasulye, kuru üzüm vb.). Her oyuncu kendi adını ve arkadaşlarının adlarını bilmelidir. Oyuncular daire düzeni alırlar. Oyuna başlandığında öğretmen örneğin;”çocuklar bugün aşure pişireceğiz ama pirinci var, nohudu yok” der. Nohut adlı oyuncu hemen ortaya çıkıp “nohudu var fasulyesi yok” der. Oyun bu şekilde devam eder. Kendi adını ya da arkadaşlarının adını unutan , geciken veya şaşırان oyuncular oyun dışı kalırlar.

OYUNUN YARARLARI : Çocuklarda ; dikkat, algı, çabukluk özelliklerini geliştirir. Çocuğun arkadaşları ile iletişimini güçlendirir. Açık alanda oynanması tercih edilir.

Berna ÖZSOY

OYUNUN ADI: *Mavi Kelebekler*

OYUNCU SAYISI: 5-10

YAŞ GRUBU: 4-6

OYUN ALANI: Bahçe

166 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

OYUN SÜRESİ: 20-0 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular el ele tutarak geniş bir daire oluştururlar. Oyuncular arasından bir kişi seçilir. Bu oyuncu dairenin dışında durur. Tüm oyuncular el çırparak ve dönerek şu şarkıyı söylerler; Mavi kelebekler, yarın bir gün ölecekler, koş, koş, koş, yaramaz koş, bir güzel seç, yerine geç. “Bir güzel seç, yerine geç “kısmı söylenirken dışarıda kalan oyuncu bir arkadaşını seçer ve önünde durur. Sonra ikisi yer değiştirirler. Oyuna bu şekilde devam edilir.

OYUNUN YARARLARI : Çocuklarda ; konuşma yeteneği ve ritim yeteneğini geliştirir. Sosyal iletişim kurma becerisi sağlar. Açık havada oynanması tercih edilir.

Berna ÖZSOY

OYUNUN ADI: *Yüzük Bulma Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 4-6

YAŞ GRUBU: 4-6

OYUN ALANI: Sınıf ya da oda

OYUN SÜRESİ: 25-30 dk.

OYUN MALZEMESİ: Bir yüzük ve üç adet saydam olmayan bardak.

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Masanın üzerine aynı renk ve büyüklükte dört bardak ters çevrilerek konulur. Bardaklardan birinin altına bir yüzük konur. Oyunun yöneticisi ya da öğretmen bardakların yerini hızlı hızlı birkaç kez değiştirir. Oyuncular bu işlemleri dikkatle izler. Daha sonra oyuncular sırayla yüzüğün hangi bardağın altında olduğunu tahmin etmeye çalışırlar. Doğru tahmin eden oyuncu alkışlanır. Yüzük tekrar saklanarak oyuna devam edilir.

OYUNUN YARARLARI : Çocuklarda dikkat, tahmin yeteneği ve çabuk düşünme ve karar verme özelliklerini geliştirir. Yüzük bulma oyunu fazla sayıda oyuncu ile sıkıcı olabilir. Bu nedenle oyuncu sayısı altıyı geçmemelidir.

Yüksel ÖZDEMİR

OYUNUN ADI: *Öt Kuşum Öt*

OYUNCU SAYISI: 20-25

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Oyun odası

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

OYUN MALZEMESİ: Göz bağlamak için mendil

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular arasından bir ebe seçilir. Ebenin gözleri bağlanır. Arkadaşlarından birisi ebenin karşısına geçer, öğretmen ebeye; “bir arkadaşın karşında duruyor, ellerinle dokunarak onu tanı bakalım” der Ebe arkadaşının önce kız mı erkek mi olduğunu saçlarından giysilerinden bulmaya çalışır Şayet tanıyamazsa “öt kuşum öt” der O da cik cik diye kuş sesini taklit etmeye çalışır .Ebe arkadaşını sesinden tanıyabilirse başarılı sayılır. Ebe karşısına geçen oyuncuyu tanıyamadığı zaman başka hayvan sesleri taklit etmesini söyler Arkadaşı da istenen hayvan sesini taklit eder.

OYUNUN YARARLARI : Oyun 5-6 yaş grubu çocuklarda ;zihinsel gelişme, tahmin, taklit becerisi geliştirme ve sosyal gelişme amacıyla oynatılabilir. Kapalı alanda oynatılabilecek ayrıca çocuklara hoş vakit geçirecek bir oyundur.

Yüksel ÖZDEMİR

OYUNUN ADI: *Sebzeler ve meyveler.*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Açık alan

OYUN SÜRESİ: 20-30 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular el ele tutarak daire düzeni alırlar. Bundan sonra hepsine bir meyve veya sebze adı verilir. Oyuna başlarken öğretmen “ben size başımdan geçen bir olayı anlatacağım, bu arada kimin takma adı geçerse o hemen ayağa kalkıp o meyve burada diyecek ama bazen pazar yerine dediğim zaman bütün oyuncular oturdukları yerden kalkıp birer köşe bulacaklar” şeklinde belirtir. Geç kalan, şaşırın ya da adını unutan oyuncuya çeşitli cezalar verilir. Meyve ve sebzeden sonra başka isimler verilerek çocukların kelime dağarcıkları zenginleştirilebilir.

OYUNUN YARARLARI :Çocuklarda, zihinsel gelişim, dikkat, söylenileni akılda tutma, hızlı düşünme ve hareket etme becerilerinin gelişmesi ve sosyalleşme amacıyla oynatılabilir.

OYUNUN ADI: *Komşu Köyler*

OYUNCU SAYISI: 10-20

YAŞ GRUBU: 6-7

OYUN ALANI: Açık alanda

OYUN SÜRESİ: 30-45 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular iki gruba ayrılır. Tek sıra halinde el ele tutarak karşılıklı dururlar. Grupların arasında 6-7 m mesafe vardır. Oyuna başlamak için gruplardan biri diğer gruba” köy halkı komşu köyünüzden kimi istersiniz” diye sorar. Diğer grup istediği bir oyuncunun adını söyler. Ve ellerini sıkıca tutarlar. İsmi söylenen oyuncu istediği iki kişinin ellerini açarak aralarından geçmeye çalışır. Eğer ellerini açıp geçebilirse istediği bir oyuncuyu kendi köyüne götürür. Aşamazsa kendisi bu köyde kalır. Oyun Açık alanda oynanmalıdır.

OYUNUN YARARLARI : Kuvvet, çabukluk, dil gelişimi, zihinsel gelişim ve sosyalleşme sağlar.

Suzan ÖĞRETEN

OYUNUN ADI: *Suçlu İle Avukatı*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 6-7

OYUN ALANI: Sınıf, salon

OYUN SÜRESİ: 15-20 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular arasından iki kişi seçilir. Bunlardan biri suçlu, diğeri ise avukatıdır. Diğer bir oyuncu suçluya sorular sorar. Örneğin; dün okula neden gelmedin der. Soruyu suçlu değil avukat cevaplamalıdır. Avukat cevap veremezse ya da suçlu söze karışırsa bu iki oyuncuya ceza verilir.

OYUNUN YARARLARI : Zihinsel gelişim, dil gelişimi, hızlı düşünme, çabuk karar verme özelliklerini geliştirir.

Emine ÖZEN

OYUNUN ADI: *Dokun Bil Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 10-15

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Sınıf ve oda

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

OYUN MALZEMESİ: Çeşitli eşyalar

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular arasından bir ebe seçilerek gözleri bağlanır. Masanın üzerine çeşitli eşyalar konur. Ebenin bu eşyalara dokunarak tanınması gereklidir. Ne kadar çok eşya tanır o kadar çok alkışlanır. Çok eşya tanıyan oyuncu kendi yerine bir ebe seçer. Tanıyamazsa küçük cezalar verilir (şarkı söyleme, hayvan taklidi yapma vb). Oyuncu değiştiğinde öğretmen eşyaları da değiştirmelidir.

OYUNUN YARARLARI : Oyun, dokunma duyusunun, zihinsel yeteneklerin, dikkat ve tahmin becerisinin gelişmesini amacıyla çocuklarda oynatılabilir.

Emine ÖZEN

OYUNUN ADI: *Amca Saat Kaç Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 8-12

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Açık alan

OYUN SÜRESİ: 30- 45 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular arasından bir ebe seçilir. Ebe yüzünü duvara dönerek bekler. r oyuncular Ebeye 4-5 m mesafede bir çizgi çizilir. Diğer oyuncuları bu çizginin gerisinde el ele tutarlar. Oyunun başlaması ile oyuncuları ebeye “amca saat kaç” diye sorarlar. Ebe örneğin; saat 4 der. Oyuncular ebeye 4 adım yaklaşır. Tam ebenin yanına gelene kadar sorarlar. Ebenin yanına

170 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

gelince bir oyuncu ebeye dokunur ve hepsi kaçarlar. Ebe de geri dönüp birini yakalamaya çalışır. Çizgiyi geçmeden birini yakalayabilirse yakalanan ebe olur. Yakalayamazsa ebe olarak kalır.

OYUNUN YARARLARI : Reaksiyon çabukluğu, zihinsel gelişim, matematik bilgisi, dikkat ve sosyal gelişim amacıyla oynatılabilir.

Sabriye ÖZLÜK

OYUNUN ADI: *Ambara Vurdum Bir Tekme*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALANI: Sınıf

OYUN SÜRESİ: 25-40 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular daire düzeni alarak otururlar. Öğretmen oyunu başlatmak için dairenin içine girer. Aşağıdaki sözleri ritimli bir biçimde söylerken, sözlere uygun hareketleri çocuklara gösterir;

Ambara vurdum bir tekme, bir tekme

Ambarın kapısı açıldı, açıldı

İnci de boncuk saçıldı, saçıldı

Çamaşırı böyle yıkarlar, yıkarlar

Suyunu da böyle sıkırlar, sıkırlar

Limonu da böyle keserler, keserler

Suyunu da böyle sıkırlar, sıkırlar

Ayşe'yi de böyle kaldırır, diyerek bir öğrenciyi kaldırır. Sözler hep beraber ritimli söylenir. Her tekrarda başka bir oyuncuyu kaldırır.

OYUNUN YARARLARI : çocuklarda, konuşma becerisi, sözleri hareketlerle ifade edebilme, günlük yaşamda yapılan hareketleri bilme ve dikkat etme becerisi geliştirme amacıyla oynatılır. Ayrıca çocuklarda iletişim kurma ve hoş vakit geçirmeyi sağlar.

Sabriye ÖZLÜK

OYUNUN ADI: *Pat-Çat Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Oyun odası

OYUN SÜRESİ: 25-45 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular yarım daire düzeninde çömelik vaziyet alırlar. Öğretmen pat dediğinde çocuklar ellerini sallayarak mısır patlatıyormuş gibi hareket eder. Çat dediğinde ise yukarı sıçarlar. Öğretmen şaşırtmalı olarak bu sözleri söyler. Şaşıran çocuklara ceza verilir.

OYUNUN YARARLARI : Zihinsel gelişim, dikkat, çabukluk ve sosyalleşme becerilerini gelişmesini amaçlar.

Katibe SET

OYUNUN ADI: *Sorumu Cevapla Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Sınıf

OYUN SÜRESİ: 25-40 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuna başlamadan önce oyunculara içlerinden bir bitki, hayvan ya da eşya ismi tutmaları istenir. Daha sonra öğretmen çocuklara çeşitli sorular sorar. Ancak sorulan soruya cevap olarak çocuk içinden tuttuğu ismi söylemelidir. Örneğin; öğretmen “dün akşam ne yedin” diye sorar. Çocuk fil, der. Ya da “denizde ne bulunur” diye sorar. Çocuk , ağaç diye cevap verir. Öğretmen soru sormak için bir ebe de seçebilir. Ancak soru sormakta zorlanan çocuklara yardım etmelidir.

OYUNUN YARARLARI : Oyun zihinsel gelişim, dil gelişimi, dikkat, algı ve hafıza yeteneklerinin gelişimi amacıyla 5-6 yaş grubu çocuklarda oynatılabilir. Ayrıca çocuklarda doğru-yanlış kavramlarını geliştirirken hoş vakit geçirmelerini sağlar.

Katibe SET

OYUNUN ADI: *Heykel Ol-Heykeli Güldür*

172 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

OYUNCU SAYISI: 1520

YAŞ GRUBU: 7-8

OYUN ALANI: Bahçe

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular oyun alanında dağınık düzende yavaş yavaş sağa-sola koşarlar. Öğretmenin komutu ile herkes olduğu yerde durarak heykel olur. Ancak heykel olurken avcı, balerin, polis, asker vb bir meslek seçmeli ve uygun şekilde poz vermelidir. Öğretmen heykellerin yanına giderek “sen ne heykeli oldun” diye sorar. Seçtiği mesleğe en uygun poz veren alkışlanır. Oyunun ikinci aşamasında bir ebe seçilir. Diğer oyuncular heykel olduğunda ebe istediği birinin karşısına geçerek onu güldürmeye çalışır. Güldürebilirse gülen oyuncu ebe olur. Güldüremezse aynı ebe ile oyuna yeniden başlanır.

OYUNUN YARARLARI : Oyun 7-8 yaş çocuklarda, zihinsel gelişim, denge özelliği, ifade, dikkat, çabukluk, rol yapma ve grup içinde hareket edebilme özelliklerini geliştirmeyi amaçlar. Kapalı veya açık alanda oynatılabilir.

Zeynep SOLMAZ

OYUNUN ADI: Güvercin Yuvası

OYUNCU SAYISI: 16-20

YAŞ GRUBU: 6-7

OYUN ALANI: Oyun bahçesi

OYUN SÜRESİ: 25-35 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular üçer üçer ayrılırlar. El ele tutarak küçük daireler oluştururlar. Bu daireler güvercin yuvasıdır. Yuvaların ortasında birer oyuncu bekler. Bu oyuncular ise güvercindir. Ebe yuvaların dışında bekler. Oyunun başlaması ile güvercinler yuva değiştirirler. Bu sırada ebe boş kalan bir yuvayı kapmaya çalışır. Eğer ebe bir yuvaya girerse açıkta kalan güvercin ebe olur. Giremezse oyun yine öğretmenin komutuyla başlar.

OYUNUN YARARLARI : Çabukluk, dikkat, koordinasyon ve zihinsel gelişim ile sosyal gelişim amacıyla oynatılabilir. Açık alanda oynatılır. Öğretmende oyuna katılarak çocukların daha istekli oynamalarını sağlamalıdır.

Zeynep SOLMAZ

OYUNUN ADI: *Kurdele Bağlama Yarışması*

OYUNCU SAYISI: 20-24

YAŞ GRUBU: 6-7

OYUN ALANI: Oyun salonu

OYUN SÜRESİ: Üç tekrar

OYUN MALZEMESİ: İki adet kurdele

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular sayıya göre iki veya dört gruba ayrılır. Takımlar birer metre mesafede ar darda sıralanırlar. Her takımın karşısına 4-5 m uzaklığa ters çevrilmiş bir tabure konur. Takımların ilk oyuncularının eline 20-25 cm uzunlukta farklı renkte kurdeler verilir. Oyunun başlaması ile bu oyuncular koşarak kurdelayı taburenin ayağına bağlar ve geri koşarak arkadaki arkadaşlarının eline değerler. İkinci oyuncu koşarak kurdeleyi çözer ve arkadaki arkadaşına getirir. Bu şekilde oyunu ilk tamamlayan takım oyunu kazanır.

OYUNUN YARARLARI :Çocuklarda, çabukluk, dikkat, koordinasyon becerilerini geliştirir. Grupla iş yapma özelliği kazandırır. Ayrıca oyun aracılığı ile kurallara uyma, hak, kazanana saygı gösterme gibi toplumsal duygular kazandırılabilir.

Nazmiye ŞEN

OYUNUN ADI: *Yüzük Kaçırma Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Oyun salonu ya da bahçe

OYUN SÜRESİ: Bir ders süresi

OYUN MALZEMESİ: Uzunca bir ip ve bir yüzük

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Uzun bir ipe bir yüzük geçirilerek iki ucu bağlanır. Oyuncular ipi tutarak daire düzeni alırlar. Ebe dairenin ortasında bekler. Oyuncular; yüzük yüzük nerdesin, acaba hangi eldesin, eğer bulamaz isen, ebesin

174 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

sen ebesin ,diyerek ebeye seslenirler. Bu arada ebeye sezdirmeden yüzüğü birbirlerine aktarırlar. Ebe kollar yukarı deyince oyuncular ipe beraber kollarını yukarı kaldırırılar. Ebe istediği bir oyuncunun avucunu açtırır. Yüzüğü bulamazsa başka ebe seçilir.

OYUNUN YARARLARI : Zihinsel gelişim, dikkati yoğunlaştırma, tahmin, ipuçlarını değerlendirme becerilerinin gelişimini amaçlar. Çocuklarda sosyal iletişim kurma, birlik içinde hareket etme özellikleri kazandırır.

Zeynep SOLMAZ

OYUNUN ADI: *Kedi Fareyi Bul Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 10-15

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALANI: Bahçe ya da salon

OYUN SÜRESİ: 25-35 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular arasından bir kedi seçilir. Kedi yüzünü duvara dönerek bekler. Kedi duymadan bir fare seçilir. Fare diğer oyuncular arasına girerek bekler. Oyun başlayınca kedi oyuncular arasında dolaşmaya başlar. Fareye yaklaşırsa oyuncular miyavlamaya başlar, uzaklaşırsa sesler azalır. Bu şekilde fareyi tahmin etmeye çalışır. Fareyi bulabilirse kendi yerine bir ebe seçer. Bulamazsa fare yeni ebeyi seçer.

OYUNUN YARARLARI : Zihinsel gelişim, dikkat, işitme, algı, tahmin yeteneklerini geliştirir.

Güler ŞENER

OYUNUN ADI: *Kilitlenme Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 3-5

OYUN ALANI: Oyun salonu

OYUN SÜRESİ: 20 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun alanı belirlenir. Oyuncular arasından bir ebe seçilir. Oyunun başlaması ile oyuncular oyun alanı içinde ebeden kaçarlar. Ebe yaklaştığında çömelik vaziyet alarak iki elini başının üzerinde kilitleyen oyuncuya ebe dokunamaz. Ebenin ayakta dokunduğu oyuncu ebe olur. Öğretmenin sürekli oyunu takip etmesi ve ebe değişikliğini çocuklara bildirmesi gereklidir.

OYUNUN YARARLARI : Çocuklarda, çabukluk, denge, dikkat yeteneklerini geliştirme amacıyla oynatılabilir. Açık alanda oynanır.

Şengül ŞİRİN

OYUNUN ADI: *Ayaklarını Islatma*

OYUNCU SAYISI: 10-20

YAŞ GRUBU: 6-7

OYUN ALANI: Bahçe ya da sınıf

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

OYUN MALZEMESİ: Çizgi çizmek için tebeşir ya da çubuk

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun alanına bir tarafı geniş diğer tarafı dar olmak üzere karşılıklı iki çizgi çizilir. Çizgilerin dar uçları arası 30-40 cm, geniş uçları arası 60-70 cm olabilir. İki çizgi arası deredir. Çocuklar bir tarafta durup hız alarak derenin diğer tarafına sıçramaya çalışırlar. Sıçrama sırasında dereye düşen ayaklarını ıslatmış olur. Çizginin dar veya geniş kısmından atlamada seçim çocuklara bırakılır. Birkaç atlayışta hiç ayağını ıslatmayan çocuklar alkışlanır.

OYUNUN YARARLARI : Oyun 6-7 yaş çocuklarda, patlayıcı kuvvet, çabukluk, dikkat becerilerini geliştirir. Kendine güven duygusu kazandırır.

Şengül ŞİRİN

OYUNUN ADI: *Kardeşimi Gördün mü?*

OYUNCU SAYISI: 10-15

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Bahçe

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

176 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular arasından bir ebe seçilir. Ebe oyun alanından uzaklaştırılır. Diğer oyuncular arasından ebeye bir kardeş seçilir. Ebe geri gelir ve oyunculara “kardeşimi gördün mü, kız mı erkek mi, elbisesi ne renk vb “sorular sorarak kardeşini bulmaya çalışır. Kardeşini bulursa alkışlanır. Bulamazsa ebeye ceza verilir ve başka ebe seçilir

OYUNUN YARARLARI : Oyun çocuklarda zihinsel yetenekler, dikkat, soru sorma becerisi, tahmin yeteneği ve sosyal iletişim kurma özelliklerini geliştirmeyi amaçlar. Açık alanda oynanması tercih edilir.

Eyyüp TAŞ

OYUNUN ADI: *El Sık Selam Ver*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 6-7

OYUN ALANI: Bahçe ya da salon

OYUN SÜRESİ: 25 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular arasından bir ebe seçilir. Diğer oyuncular el ele tutarak geniş bir daire oluştururlar. Ebe dairenin dışında bekler. Oyunun başlaması ile ebe istediği bir oyuncunun sırtına dokunur ve koşmaya başlar. Oyuncu da ebenin tersi istikamette koşar. İki oyuncu nerede karşılaşır durup el sıkışır ve birbirlerine güneydin der. Sonra tekrar koşmaya başlarlar. Ebe arkadaşının yerini kapmaya çalışır. Diğer oyuncuda ebeden önce yerine ulaşmaya çalışır. Açıkta kalan ebe olur.

OYUNUN YARARLARI : Oyun çocuklarda çabukluk, denge, dikkat, kurallara uyma ve nezaket özelliklerinin gelişimine yardımcı olur. Açık alanda oynanması tercih edilir.

Eyyüp TAŞ

OYUNUN ADI: *Çürük Elma*

OYUNCU SAYISI: 10-20

YAŞ GRUBU: 6-7

OYUN ALANI: Bahçe

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular kuvvet bakımından iki eşit takıma ayrılır. Takımlar karşılıklı durarak art arda sıralanırlar ve birbirlerinin belinden sıkıca tutarlar. Araya bir çizgi çizilir. En öndeki oyuncular çizginin iki yanında el ele tutarak birbirlerini çekmeye çalışır. Karşı grubu çekerek çizgiden kendi tarafına geçiren takım oyunu kazanır.

OYUNUN YARARLARI : Çocuklarda, kuvvet, kuvvette devamlılık ve sosyal iletişim özelliklerini geliştirme amacıyla oynatılabilir.

Feride YILAR

OYUNUN ADI: *Kahkaha*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Sınıf

OYUN SÜRESİ: 15 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun sınıf içinde oynanır. Öğretmen elinde tuttuğu herhangi bir eşyayı havaya atar. Bu andan itibaren bütün öğrenciler gülmeye başlar. Eşyayı tutunca gülme kesilir ve bütün öğrenciler ciddi durarak bekler. Kendini tutamayarak gülen öğrencilere küçük cezalar verilir.

OYUNUN YARARLARI : Çocuklar için zihinsel gelişim, dil gelişimi, dikkat özelliklerini geliştirme amacı ile oynanır.

Feride YILAR

OYUNUN ADI: *Pantomim*

OYUNCU SAYISI: 15-25

YAŞ GRUBU: 3-5

178 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

OYUN ALANI: Salon ya da bahçe

OYUN SÜRESİ: 20 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun için öğrenciler yarım daire düzeni olarak otururlar. Öğretmen herkesin görebileceği bir yerde durur ve hiç konuşmadan çeşitli hareketler yaparak bazı şeyler anlatır. Örneğin; ağaçtan meyve toplar, sepete koyar, taşır vb. Sonra öğrencilere neler yaptığını sorar. Öğrenciler de neler gördüklerini anlatırlar. Daha sonra isteyen öğrenciler çıkarak hareketlerle çeşitli anlatımlarda bulunur.

OYUNUN YARARLARI : Çocuklarda hayal gücü, dikkat, düşündüğünü hareketlerle ifade edebilme, hareketlerden anlam çıkarma gibi zihinsel özellikleri geliştirir. Çocukların sosyal iletişimini artırır.

Meral YAVANOĞLU

OYUNUN ADI: *Kayıp Olanı Bul*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Sınıf ya da oyun odası

OYUN SÜRESİ: 20 dk.

OYUN MALZEMESİ: Defter, kalem, silgi, toka vb. eşyalar

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Öğretmen bazı eşyalar toplayarak (defter, kalem, toka, silgi vb) masanın üzerine dizer. Çocuklara bunları dikkatle incelemelerini söyler. Sonra çocuklar gözlerini kapatır. Öğretmen eşyalardan birini saklayarak hangisinin kayıp olduğunu sorar. Bulan öğrenci alkışlanır.

OYUNUN YARARLARI : Dikkat, nesneleri ayırt edebilme, kurallara uyma gibi zihinsel özellikleri geliştirir.

Meral YAVANOĞLU

OYUNUN ADI: *Sesli Körebe*

OYUNCU SAYISI: 10-15

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Bahçe

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

OYUN MALZEMESİ: Sopa

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular daire düzeni alır. Oyuncular arasından bir ebe seçilerek gözleri bağlanır. Ebe elinde bir sopa ile dairenin içinde dolaşır. Ebe bir oyuncunun önünde durup sopayı üç kez yere vurur. Bu seninle konuşalım mı anlamına gelir. Karşısındaki çocuk ta üç kez el çırpır. Bu da tamam anlamındadır. Ebe bir hayvan sesi çıkarır. Karşısındaki oyuncu bunu tekrar eder. Ebe karşısındakinin kim olduğunu tahmin ederse yerine bir ebe seçer. Bilemezse ceza verilir.

OYUNUN YARARLARI : Zihinsel gelişim, taklit yeteneği, dikkat, sesleri ayırt etme, gözleri kapalı halde mekanda yön bulma özelliklerini geliştirir.

Sosyal iletişimi artırır.

Beyhan YILMAZ

OYUNUN ADI: *Korkuluk Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 10-15

YAŞ GRUBU: 6-7

OYUN ALANI: Açık havada

OYUN SÜRESİ: 25 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun alanı belirlenir. Oyuncular arasından bir ebe seçilir. Başlama komutu ile oyuncular ebeye yakalanmamak için oyun alanı içinde kaçarlar. Ebenin dokunduğu kişi olduğu yerde kol ve bacaklarını açarak bekler (korkuluk). Bu oyuncunun tekrar oyuna devam edebilmesi için arkadaşlarından birinin bacak arasından geçerek onu kurtarması gereklidir. Kurtarılan oyuncu tekrar oyuna devam eder. Oyuncu sayısına göre ebe sayısı ikiye çıkarılabilir. Öğretmen belirli aralıklarla ebeyi değiştirerek oyunu sürdürür. Ayrıca ebenin dokunduğu kişilerin olduğu yerde kalıp kalmadığını kontrol etmelidir.

OYUNUN YARARLARI : Çocuklarda, çabukluk, dikkat, yardımlaşma ve zihinsel özellikleri geliştirici bir oyundur. Açık havada veya salonda oynatılabilir.

Beyhan YILMAZ

OYUNUN ADI: *Kenetlenme Oyunu*

OYUNCU SAYISI:15-20

YAŞ GRUBU: 6-7

OYUN ALANI: Spor salonu ya da cimmastik salonu

OYUN SÜRESİ: 30-45 dk.

OYUN MALZEMESİ: Jimnastik minderleri

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun için cimmastik veya güreş minderleri serilerek hazırlanır. Oyuncular arasından bir ebe seçilir Ebe dışında kalan oyuncular minderlerin üzerinde otururlar. Oyuncular el-kol ve bacakları ile birbirlerine kenetlenerek beklerler. Başlama komutu ile ebe istediği bir oyuncunun kol veya bacağından tutup çekerek gruptan koparmaya çalışır. Bu arada arkadaşları oyuncuyu daha sıkı tutarak ebeye engel olurlar. Ebenin gruptan kopardığı herkes diğerlerini çözmeye çalışır. Birbirinden kopmadan sona kalan iki oyuncu alkışlanır. Öğretmen oyunu sürekli izleyerek çocukların baş ve boyun gibi bölgelerden çekmelerini ya da sakatlayıcı hareketlerde bulunmalarını engellemelidir.

OYUNUN YARARLARI : Bu oyun çocuklarda kuvvet, dayanıklılık, yardımlaşma, iş birliği içinde hareket etme ve kurallara uyma özelliklerini geliştirir. Kapalı mekanda oynatılabilir.

Beyhan YILMAZ

OYUNUN ADI: *Kim yok oyunu*

OYUNCU SAYISI: 20-25

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALNI: Sınıf ya da koridor

OYUN SÜRESİ: 20 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUNUN KURALLARI VE OYNANIŞ: Çocuklar yere oturtulur. İçlerinden biri ebe seçilir. Öğretmen ebenin gözlerini elleriyle ya da bir araçla kapatarak öğrencilerden birini ebeye sezdirmeden dışarıya gönderir. Ebe gözlerini açar,

öğretmen ebeye “kim yok “diye sorar. Ebe olan öğrenci bilirse ebelikten kurtularak diğer öğrenci ebe olur. Ebe üç ad saydığı halde bilemezse yeniden ebe olur.

OYUNUN YARARLARI: Çocuğun arkadaşlarının isimlerini öğrenmesini sağlar. Çocuğun zihinsel gelişimine yardımcı olur. Çocukların güzel vakit geçirmelerine yardımcı olur. Kişiliğin oyun içinde ortaya çıkmasını sağlamak ve geliştirmek. Eğlenerek öğrenmeyi sağlar.

Cezmi AKBULUT

OYUNUN ADI: *Berber dükkkanı*

OYUNCU SAYISI: 10

YAŞ GRUBU:4-5

OYUN ALANI: Sınıf

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

OYUN MALZEMESİ: Oyuncak tarak, ayna ,saç kurutma mak. makas, berber önlüğü, havlu, kolonya, krem ya da

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Çocuklardan biri berber olur, biri berber çırağı, biriside kasiyer olur. Diğer çocuklar da müşteri olurlar. Müşteriler sıra ile berbere giderler, saçlarını kestirir, yaptırır, taratır, boyatır vb. berberde yapılan işleri yaptırırlar. Çıraklar, temizlik vb. işlerle uğraşır, ustaları gözlerler, kasiyerlerde işi biten müşterilerden para alırlar. Berber olacak çocukların önceden berbere götürülmesi yararlı olacaktır.

OYUNUN YARARLARI: Çocukların toplumda yer alan meslek gruplarını tanımalarını sağlar. Bu meslek gruplarında kullanılan araç ve gereçlerin tanınmasını sağlar. Grup içinde hareket etmeyi ve görev almayı sağlar. Çocukların ödev ve görevlerini yerine getirmeyi, alışkanlık haline getirilmesine yardımcı olur. Kendine güveni sağlarken, çocukların güzel vakit geçirmesini sağlar.

Cezmi AKBULUT

OYUNUN ADI: *Eş Bulma Oyunu*

OYUNCU SAYISI:

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Sınıf Ortamı

182 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

OYUN SÜRESİ: Tüm Öğrenciler Bu Oyunu Oynar

OYUN MALZEMESİ: Masa, Anahtar, Kilit, Vida, Cıvata, Açacak, Şişe, İğne, İplik, Çıtçı, Kopça, Çiçek, Vazo, Kağıt, Kalem vb. Nesneler.

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Çocuklara, birbirleriyle ilişkili olan nesneler gösterilerek anlatılır ve birbirlerini nasıl tamamladıkları kavratılmağa çalışılır. Sonra da, bu nesneler karışık biçimde konularak, çocuklardan bu nesnelerin birbirleriyle ilişkili olanları bulmaları istenir. Kolaylık olmak üzere, önce öğretmen bir nesneyi alır, çocukların bunun eşini bulmasını ister. Örneğin: anahtarı alır, bunun eşini bul der; çocuklarda kilidi bulmağa çalışır. Öteki nesneler için de aynı yöntem uygulanır. Nesneler iyice öğrenildikten sonra, birbirleri ile ilişkili, olan tüm nesneleri bulmaları istenir.

OYUNUN YARARLARI : Çocukların nesneleri ve aralarındaki neden-sonuç ilişkilerini öğrenmesini sağlar. Çocukların rahat konuşma ve düşüncelerini açıklama, özgür hareket alışkanlığı geliştirme Soru sormayı, yeni bilgiler edinmeyi, nesneleri, araç-gereçleri tanıır, adlarını beller, işlevlerini kavrar, onları kavramayı öğrenir.

Cezmi AKBULUT

OYUNUN ADI: *İskemle Kapma*

OYUNCU SAYISI: 6-8

YAŞ GRUBU: 5-7

OYUN ALANI: Sınıf ya da bahçe

OYUN SÜRESİ: Öğrencilerin ilgisine göre

OYUN MALZEMESİ: Oyunda yer alacak oyuncu sayısından bir eksik sayıda iskemle

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: çocukların sayısından bir eksik iskemle, sırt sırta ve yan yana olacak şekilde bırakılır. Çocuklar etrafında sıra olurlar. Çocukları bildiği bir tekerleme ya da şarkı söylenir; bu şarkı ya da tekerleme bitince, çocuklar birer iskemleye otururlar. Bir iskemle eksik olduğu için çocuklardan biri ayakta kalır. Ayakta kalan çocuk oyundan çıkar. Aynı zamanda bir iskemlede oyundan çıkarılır. Oyun tekrarlanır. Ayakta kalan çocuk oyundan çıkarılırken bir iskemlede oyun alanının dışına çıkarılır. Oyunda bir çocuk kalıncaya kadar tekrarlanır. En son kalan çocuk oyunu kazanmış olur.

OYUNUN YARARLARI: Çocuklarda büyük ve küçük kas gelişimine yardımcı olur. Durgun ve dinamik dikkatin gelişmesine yardımcı olur. Bedensel esneklik kazanır. Çocukların yarışma duygusunu geliştirerek kazanmayı öğretir

Cezmi AKBULUT

OYUNUN ADI: *Kutu Kutu Pense*

OYUNCU SAYISI: En az on kişi

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALANI: Oyun ya da Okul bahçesi

OYUN SÜRESİ: Çocukların ilgilerine göre değişebilir.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncu sayısı ne kadar fazla olursa oyun o denli neşeli geçer. Çocuklar daire şeklinde sıralanır. Daha sonra çocuklar dönerek şu melodiyi söylerler. “Kutu kutu pense elmamı yerse arkadaşım arkasını dönse “ismi söylenen çocuk arkasını döner. Bu işlem her kes arkasını dönene kadar devam eder.

OYUNUN YARARLARI : Dikkat gelişimini sağlayabilme

Çabukluk elastikiyet sağlayabilme. Duyu organlarını geliştirebilme

Sema AYDIN

OYUNUN ADI: *Kemik Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Bahçe

OYUN SÜRESİ: Çocukların ilgilerine göre değişir

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Bir ebe seçilir. Ebe diğer oyuncuları yakalayıp ebe yapmaya çalışır. Diğer çocuklarda ebe olmamak için ebeden kaçmaya çalışır. Ebe haricinde herkesin” kemik “söyleme hakkı vardır. Yakalanacağını anlayan oyunculardan biri ebe yakalamadan önce “kemik” der ve yerinde sabit durarak beklerken böylece ebede bir oyuncuyu etkisiz hale getirmiş olur. Ebe bu arada hem kemik söyleye çocuğu kollarken diğer oyuncuları da ebelemeye çalışır.(ebe ve en son kalan oyuncu hariç) Diğer oyuncular kemik diyen oyuncunun

184 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

herhangi bir yerine dokunulduğunda oyuncu kurtulur ve diğer oyuncular gibi serbest kalır. Oyun son bir kişi kalıncaya kadar devam eder.

OYUNUN YARARLARI: Dikkat gelişimini sağlayabilme. Büyük ve küçük kas gelişimini sağlayabilme. Çabukluk ,elastikiyet ve dayanıklılık gelişimi.

Sema AYDIN

OYUNUN ADI: *Kulaktan Kulağa*

OYUNCU SAYISI: En az sekiz kişi

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Sınıf

OYUN SÜRESİ: İsteğe bağlı

OYUN MALZEMESİ:

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Kura sonucu bir sözcü belirlenir. Ve sözcü en başa geçer. Diğer oyuncularda sözcünün yanına tek sıra halinde sıralanırlar. Sözcü kafasında bir cümle ya da kelime belirler ve yanındakine sessizce söyler. Her kes sıra ile yanındakine fısıldar. Sonuncu kişi sözcünün söylediği kelimeyi söyler. Eğer kelime yanlış ise yanlış söyleyen kişi bulunur ve cezalandırılır. Kelimeler aktarılırken çok hızlı ve sessizce bir defa söylenir. Oyun böylece devam eder.

OYUNUN YARARLARI: Duyu organların gelişimi, zihinsel gelişim, dil ve ifade gelişimi

Sema AYDIN

OYUNUN ADI: *Büyü Büyü – Küçül Küçül Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 15

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALANI: Sınıf

OYUN SÜRESİ: 10-20 dk.

OYUN MALZEMESİ:

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Öğretmenin söyleyeceği melodili sözlere göre çeşitli hareketler yaparlar.

Büyü büyü

Kollarını kaldır

Daha çok kaldır, daha çok kaldır.

Ayak parmaklarının ucuna bas.

Daha çok yüksel, daha çok yüksel

Büyü büyü kocaman ol, büyü kocaman ol.

Daha sonra;

Küçül küçül.

Kollarını indir.

Çömelerek büzül

Daha çok büzül, daha çok büzül

Küçül küçül minicik ol.

Çocuklar öğretmenin söylediklerine göre hareket ederek güzel vakit

geçirmelerine yardımcı olur.

OYUNUN YARARLARI: Büyük ve küçük kas gelişimini sağlar. Hareket gelişimine katkıda bulunur. Büyük ve küçük kavramının öğretilmesini sağlamak.

Sema AYDIN

OYUNUN ADI: *Köşe Kapmaca*

OYUNCU SAYISI: 10

YAŞ GRUBU:4-5

OYUN ALANI: Sınıf

OYUN SÜRESİ: 15-20

OYUN MALZEMESİ: Daire çizmek için tebeşir

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Öğretmen yere oyuncu sayısından bir eksik olacak şekilde daireler çizer. Önce bir ebe seçilir. Daha sonra her daireye bir oyuncu yerleşir. Öğretmenin “başla” demesi ile oyun başlar. Oyuncular ebeye dikkat ederek yer değiştirmeye çalışırlar. Bu sırada ebeye boşalan yerlerden birini kapmaya çalışır. Eğer kaparsa boşta kalan diğer oyuncu ebe olur ya da oyun devam eder. Bu oyuna ek olarak tek ayak ya da çift ayakla yer değiştirmelerle zenginleştirilebilir. Ebeye aynı şekilde yer kapmaya çalışır.

186 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

OYUNUN YARARLARI : Kas gelişimine yardımcı olur. Dikkat gelişimine katkıda bulunur. Seri ve hızlı bir şekilde hareket etmeyi sağlar. Sosyalleşmeyi sağlayarak grup içinde, grup ile hareket etmeyi sağlar.

Gülizar ATEŞ

OYUNUN ADI: *Kedi Atlama Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 20

YAŞ GRUBU: 5-7

OYUN ALANI: Okul bahçesi

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

OYUN MALZEMESİ: Çizgi çizebilmek için sert bir çizim ya da çubuk.

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Bahçede birbirine karşı çocukların yaşlarına göre belirlenecek mesafede iki tane paralel çizgi çizilir. Sınıf iki gruba ayrılır. Bu gruplardan birine Kara Kediler diğer gruba ise Tekir ismi verilir. Öğretmen bu gruplara, çizgiler içinde kalan alanın “dere” olduğunu söyler. Çocuklar çizgi önünde sıraya geçerek önce bir grup dereyi atlayarak geçmeye çalışır. Çocuklardan dereye düşen ya da çizgilere basanlar oyundan çıkar. Diğer grup aynı şekilde yapar. Sonuçta en fazla oyuncusu kalan grup oyunu kazanır. Bu oyun tek ayak ve çift ayakla tekrarlanır.

OYUNUN YARARLARI : Birlikte hareket etmeyi sağlar.

Organizmanın gelişmesine yardımcı olur.

Gülizar ATEŞ

OYUNUN ADI: *Laleli Bir*

OYUNCU SAYISI: 7

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Sınıf ve Okul bahçesi

OYUN SÜRESİ: 20

OYUN MALZEMESİ: İp

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Karşılıklı iki kişi durarak uçları birbirine bağlı ve gergin ipi diz hizasına gelecek şekilde geçirirler. İpin oluşturduğu alana da bir oyuncu geçerek oynar. Oyunu oynayan kişi;

Lale bir

İçeriye gir, (diyerek ipin içine girer.)

İpten tut

Dışarıya çık, (diyerek de ipin dışına çıkmaya çalışır.)

Eğer ipin dışına çıkamazsa, yanmış olur ve ipi tutanlardan birinin yerine geçer. Hiç hata yapmayan öğrenci birinci ilan edilir

OYUNUN YARARLARI : Dikkat gelişimine katkıda bulunur. Denge ve hareket gelişimine yardımcı olur. Çocukları sosyalleştirir.

Hacer SEFER

OYUNUN ADI: *Aç Kapıyı Bezirgan Başı*

OYUNCU SAYISI: 15

YAŞ GRUBU: 5-7

OYUN ALANI: Sınıf- Oyun bahçesi

OYUN SÜRESİ: 40-50 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun, şarkılı ve çekişmeli olmak üzere iki kısma ayrılır. Alana bir metre uzunluğunda bir çizgi çizilir. Oyun başlamadan önce sayışma ile iki kişi belirlenir. Bunlar “bezirgan” olurlar. Bezirganlar arkadaşlarına duyurmadan, kendilerine birer ad takarlar. Biri “al” diğeri “yeşil” ya da buna benzer. Bezirganlar çizginin iki yanına karşılıklı geçer, el ele tutuşur ellerini yukarı kaldırarak kapı yaparlar. Diğer çocuklar bu kapıdan geçecek şekilde derin kolda sıraya geçerek kervan oluştururlar. Kervandaki çocuklar “aç kapıyı bezirgan başı” şarkısını söyleyerek “kapıdan” geçmeye başlarlar. Şarkının son dizesi “arkamdaki yadigar olsun, yadigar olsun”, söylendikten sonra, hangi çocuk kapıda kalmış ise o çocuk bezirganlar tarafından kollar arasından tutularak tutsak alınır. Bezirganlar “tutsağın” kulağına sorulur “al mı?” ,”yeşil mi?”. Tutsak da fısıltıyla yanıtlar hangisini söylerse o kişinin arkasına geçer ve belinden tutar. Oyun bütün çocuklar al ve yeşil diyerek bir gruba geçinceye kadar devam eder. İkinci aşamasında ise çekişme başlar. Al ve yeşil çizginin iki yakasında karşılıklı durarak, birbirlerinin

188 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

ellerinden sıkı sıkıya tutarlar. Her gruptaki çocuklar birbirlerinin belinden çözülmeyecek şekilde sıkı sıkıya tutarlar. Öğretmenin işareti ile çekişme başlar. Hangi grup çizgiyi geçer ya da çözülrse, o grup yenik sayılır. Oyun istenirse bezirganlar ve bezirgan adları değiştirilerek yeniden uygulanır.

OYUNUN YARARLARI : Denge ve hareket gelişimine yardımcı olur. Sosyal gelişimine yardımcı olur.

Hacer SEFER

OYUNUN ADI: *Kilitlenme Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 10

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Sınıf ya da Salon

OYUN SÜRESİ: 15-20 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Öğretmen çocuklardan birini ebe seçer ve ebeye eli-ağız kilitli olmayan çocuklara dokunması gerektiğini söyler. Böylece ebe kovalar ve diğer çocuklar kaçışırlar. Her çocuk ebe yaklaştığında yere çömelerek elini başının üzerine koyar (parmaklarını iç içe geçirerek kilitleme) ve ağzını kapatır. Ebe yaklaştığında ellerini başı üzerinde tutmayan ve ağzını kapatmayan çocuğa dokununca ebe olur. Oyun böylece istenildiği kadar deva edilir.

OYUNUN YARARLARI : El – göz koordinasyonu geliştirme, dikkati artırma, uyum sağlama.

Zeynep GÜLTEKİN

OYUNUN ADI: *Kuzumu Gördünüz mü?*

OYUNCU SAYISI: 10

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALANI: Salon

OYUN SÜRESİ: İstenilen kadar

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Öğretmen, içlerinden birisi dışarıda kalmak üzere oyuncuları çember olacak şekilde yerleştirir. Çember dışındaki oyuncu “benim kuzumu gördünüz mü ?” diyerek arkadaşlarından birinin omzuna dokunur. Oyuncu “hayır görmedim, giysisi nasıl ?” yanıtını verir. Ebede herhangi birinin giysisini tarif eder. Tarif edilen kişi anladığı anda çemberin çevresinden koşarak ebeye yakalanmadan yerine varmaya çalışır. Ebe ise yerine varmadan oyuncuya dokunduğu taktirde ebelikten kurtulur. Oyun böylece devam eder.

OYUNUN YARARLARI : Dikkati geliştirerek sözcük dağarcığını artırır. Nesneleri ayırt etme ve gözlem yeteneğini artırır.

Zeynep GÜLTEKİN

OYUNUN ADI: *Orman Kuşları*

OYUNCU SAYISI: 7-15

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALANI: Açık Havada oynanır.

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

OYUN MALZEMESİ: Tebeşir

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun alanına tüm oyuncuların yerleşeceği kadar üç kare çizilir. Bu karelerden biri yuva olurken bir anne kuş yerleşir. Bunun tam karşısında belli bir mesafedeki kare ise kafes olarak adlandırılır ve avcı olarak belirlenen bir oyuncu bu iki kare arasında yer alır. Yuva ve kafese eşit uzaklıktaki kare ise orman olarak belirlenir. Geriye kalan oyuncular birer kuş ismi alarak ormana yerleşirler. Öğretmen hangi kuş ismini söylerse o kuş ismini alan kişi ya da kişiler avcıya yakalanmadan yuvaya koşarak varmaya çalışırlar. Bu arada yakalanan oyuncular kafese konur.

OYUNUN YARARLARI : Güneş ve temiz havadan yararlanmayı sağlamak, kendine güven duygusunu kazandırmak, çevreyi ve doğayı tanımları ile toplumsal kurallara uymasını sağlamak.

Gülcan KÖSE

OYUNUN ADI: *Kardeşimi Gördün mü?*

OYUNCU SAYISI:10-15

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Sınıf ya da Salon

OYUN SÜRESİ: 20 dk.

190 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Bir ebe seçilir ve dışarı çıkarılır. Çocuklardan biri kardeş seçilir. Ebe içeri alınır. Ebe bir arkadaşına!

Kardeşimi gördün mü? Diye sorar. O'da.

Gördüm .

Ebe, elbisesi ne renkti? diye sorar.

Arkadaşı da seçilen kişinin elbise rengini söyler

Böylece ebe birkaç oyuncuya sorarak kardeşi hakkında bilgi toplar ve kim olduğunu bulmaya çalışır. Kim olduğunu bulursa o kişi ebe

olur ya da ebe tekrar dışarı çıkarılır. Oyun tekrar edilir.

OYUNUN YARARLARI : Dil gelişimine yardımcı olarak, sosyalleşmesini sağlamak. Mantık yürütme rahat konuşma ve düşüncelerini açıklama yeteneği kazandırma.

Gülcan KÖSE

OYUNUN ADI: *Kabak Pişti mi?*

OYUNCU SAYISI: 10-15

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Salon ya da Oyun Bahçesi

OYUN SÜRESİ: 20-40 dk.

OYUN MALZEMESİ: Tebeşir

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: İki grup halinde oynanır. Her iki grupta yer alan oyuncu sayısı eşittir ve birer başkanı vardır. Çocuklar iki grup oluştururlar. Her grup kendi başkanını seçer kora ya da sayışma yöntemi ile hangi grubun oyuna önce başlayacağı belirlenir. Gruplar karşılıklı durarak yere diz çökerler. Önce başlayacak olan grup diğer gruba arkalarını dönerler. Grupta bulunan her oyuncu kendisine bir meyve ismi bularak diğer gruptaki öğrencileri duymayacağı şekilde bu meyve ismini kendi grup başkanına söyler. İsimler belirlendikten sonra isim belirleyen grubun başkanı diğer gruba “kabak pişti mi?” der. Diğer grubun başkanı “evet “der ise o gruptan yani karşı gruptan bir kişinin gözlerini gelerek kapatır. Ve kendi grubunun belirlediği bir isim söyler. İsmi söylenen kişi gözü kapatıla kişinin kafasına hafifçe vurup “kabak pişti mi? “der. Çocuk “evet “der. Karşı gruptaki kişinin kafasına hafifçe dokunan kişi sessizce yerine gidip oturur. Daha sonra gözü

kapatılan kişinin gözü açılır ve “kim vurdu?” denilir. Vuran kişinin grubundaki kişiler “ben yapmadım derler.” Gözü kapatılan kişi kimin yaptığını sesinden tanımaya çalışır. Böylece onun kimi yaptığını bilmesi durumunda vuran kişi karşı tarafa geçer. Bilmemesi halinde ise kendisi diğer gruba geçer. Daha sonra diğer grubun başkanı aynı şeyleri yapar. Oyun iki grup arasında bu sıra ile devam eder. Gruplardan birinde tüm oyuncuların tamamı ile karşıt gruba geçmesi ile oyun biter ve tüm oyuncular kendi tarafında toplayan grup oyunu kazanır.

OYUNUN YARARLARI : İfade ve tahmin yeteneğini geliştirme , akustik (işitsel) algılama ve seçicilikte sağlamlığı geliştirme. Söyleneni akılda tutma sureti ile hafıza gelişimine yardımcı olma. Akustik algılama yolu ile duyusunu geliştirme, kelime dağarcığını zenginleştirme vb.

Nebahat CENK

OYUNUN ADI: *Kediler ve Farler*

OYUNCU SAYISI: 20

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALANI: Oyun Salonu ya da Oyun Odası

OYUN SÜRESİ: 20-30 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Gruplar belirlenerek oyun başlar. Kediler miyavlayarak bekler, fareler ayakta kedilerin önünde dururlar. Öğretmenin birinci işareti ile fareler, ikinci işareti ile kediler oyuna başlar. Fareler ayakta kaçmaya başlar, kediler yerde miyavlayarak yakalayamaya çalışırlar. Kediler yakaladıklarını öğretmenin yanına getirirler ve fareler öğretmenin yanında beklerler. Kedi ise yeniden fare yakalamak için oyuna döner. Fareler grubundan herkes yakalanınca oyun biter. En çok fare yakalayan kedi birinci seçilir.

OYUNUN YARARLARI : Uyarıcı ile hareket etme, görme ve duyma gibi alıcıların zihinsel gelişimle uyum sağlama

Nebahat CENK

OYUNUN ADI: *Kabak Oyunu*

OYUNCU SAYISI:15-20

YAŞ GRUBU: 6-7

OYUN ALANI: Salon veya Sınıf

OYUN SÜRESİ: 25-30 dk.

192 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuna katılan bütün çocuklara bir numara verilir. Ebe bir tekerleme söyleyerek oyun başlar.

Olsun olsun... kim olsun ?

Örneğin ; 4 kabak olsun. Sözünden dolayı 4 numara oyuna devam eder.

Neden 4 kabak olsun ?

Ya kaç kabak olsun ?

Olsun, olsun, olsun da (ebe istediği bir oyuncuyu söyler), 6 kabak olsun. Bu sefer 6 numaralı oyuncu oyuna devam eder. Oyun devam ederken şaşırın ya da gecikene ceza verilir. Oyuna canlılık neşe katmak için kabak şeklinde bir şapka yapılır ebe olan bu şapkayı takar. Oyun istenildiği kadar böylece devam ettirilir.

OYUNUN YARARLARI : Çocukta dil gelişimine yardımcı olarak dikkatte devamlılık ve hızı artırmak. Sözel ve sayısal kavramları çocuklara öğretmek

Ünal ÇOLAKÇA

OYUNUN ADI: Yerden - Yüksek

OYUNCU SAYISI: 8

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Oyun salonu ya da bahçe

OYUN SÜRESİ: 15-30 dk.

OYUN MALZEMESİ: Alanı çizmek için tebeşir ya da çubuk.

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuna başlamadan önce yaklaşık olarak 140-150 m2'lik bir dikdörtgen çizilir. Dikdörtgenin iç tarafına uzun kenarlara paralel ve 1,5 m. yakınlığında iki çizgi çizilir. Oyuncular arasından kura ile bir ebe ve birde başkan seçilir. Başkan dikdörtgenin dışında komut vermek için bekler. Ebe ise dikdörtgenin ortasında bekler. Geriye kalan oyuncular ise iki grup olur bu gruplardan birisi çizilen iç çizginin üzerinde yerini alırken diğer üç kişi ise dikdörtgenin diğer uzun kenarına paralel çizilen iç çizgi üzerinde yerlerini alırlar. Başkanın her işaret ya da komut verişinde gruplar çok hızlı bir şekilde ebeye yakalanmadan diğer grupla yer değiştirirler. Yer değiştiremeyenler ya da ebeye yakalananlar oyundan elenirler. En son kalan oyuncu birincilikle kazanır.

OYUNUN YARARLARI : Verilen direktiflere uymayı sağlarken, büyük ve küçük kas gelişiminin sağlanması. Ayrıca reaksiyon çabukluğu sağlayarak duyu organlarının koordinasyonunu artırmak.

Hüseyin GÜRLEK

OYUNUN ADI: *Uçtu Uçtu*

OYUNCU SAYISI: 10

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Oyun bahçesi ya da Oyun salonu

OYUN SÜRESİ: 20-30 dk.

OYUN MALZEMESİ: Sözel İfadeler

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuna başlanmadan önce öğretmen kısaca çocukların anlayacağı şekilde, kanatlı ve kanatsız hayvanların özelliklerinden söz eder. Hangi hayvanların uçabileceğinden söz eder. Daha sonra öğretici “uçtu uçtu.....” dedikten sonra bir hayvanın ismini söyler. Eğer bu hayvan uçuyorsa çocuklar kollarını kaldırarak uçuyormuş gibi yaparlar. Eğer uçmuyorsa kollarını kaldırmazlar. Öğretmen bu olayı çocukları şaşırtmak için çok seri ve hızlı söyleyerek devam eder. Yanlış yapanlar oyundan çıkarlar. Böylece en son kalan oyuncu oyunu kazanır.

OYUNUN YARARLARI : Reaksiyon çabukluğu ve taklit yeteneklerinin gelişimi. Dikkatli olma ve hareket gelişimine yardımcı olmak.

Hüseyin GÜRLEK

OYUNUN ADI: *Aile Bulmak*

OYUNCU SAYISI: 10

YAŞ GRUBU: 5-6

OYUN ALANI: Ev

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

OYUN MALZEMESİ: Yer minderleri, şapka, pantolon, baston, etek vb. çeşitli kıyafetler.

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular yarım daire şeklinde otururlar. Oyunu yönetecek çocuk yaşlı adam dramatizasyonu elbiseler giyecek sağlar ve oyunu başlatır. Birinci sıradaki oyuncu ilk önce yakın akrabalar ve mahalle çevresinden başlayarak soracağı aileyi kendisi belirler. Ve Soruşunu şu şekilde arkadaşlarına yöneltir. Not : Sorular yöresel şiir ile yazılmıştır. Bir karı koca - iki çocuk, biri erkek biri kız – bir yaşlı nine – bilin bakalım bu hangi aile. Bu aşama yakın çevre ve komşulardan olacağı için kolay olur ve ebe çocuklara ipucu vermez. Sorulan soruyu bilen oyuncu ebe olur ve soru sorma sırasını alır. İkinci ebe işi biraz daha zorlaştırır ve sorusunu sorar. Bir karı koca – üç çocuk – çocuklardan biri evlendi ve bir çocuğu var – bizim mahallede oturmamaktadır – bilin bakalım kim bu aile. Soruyu bilen oyuncu tekrar ebe olur ve oda sorusunu diğer oyunculara sorar. Ancak bu aşamada ebe olun çocuk sorduğu aile içinde olan bireylerin özelliklerini dramatize eder. Ve çocuklara yardımcı olur. Bu aşamada sorulan sorular karmaşık ve aileler uzak çevreden seçilmiştir. Oyun bu şekilde devam eder. Oyunda en çok soruları cevap veren kişi oyun birinci ilan edilir. Oyunu yöneten kişi birinciye bir ödül verir ve oyun sona erer.

OYUNUN YARARLARI : Dil gelişimini desteklemek, zihinsel gelişimde katkıda bulunmak, sosyalleşmeyi sağlamak, özgüveni gerçekleştirme ve dikkati artırmak.

Hakan CANDAN

OYUNUN ADI: Üç ayı oyunu

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALANI: Oyun salonu ya da sınıf

OYUN SÜRESİ: 20 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Çocuklar bir araya toplanır. Oyunun ismi söylenir. Üç ayı oyunu anne ayı baba ayı ve çocuk ayı belirlenerek oyunun kuralları açıklanır. Oyun sınıfta oynanıyorsa çocukları alabilecek mesafe belirlenir. Üç ayının gözleri duvara döndürülür. Diğer çocuklarla üç ayının arasına bir çizgi çizilir. Diğerleri çizginin arkasına toplanırlar. Grupça hep bir ağızdan şunu söylerler. Evde kim var? (Üç defa söylenir). Sırayla anne ayı döner ve bağırarak cevap verir “anne ayı” der. Diğerleri bir daha sorarlar. Evde kim var. Çocuk ayı yüzünü onlara dönerek “çocuk ayı” der. Tekrar evde kim var diye yine sorarlar çocuklar. Bu sefer baba ayı döner ve cevap verir. Baba ayının cevap vermesi ile herkes kaçmaya başlar. Kaçma alanı belli bir mesafe alanı içerisinde gerçekleşir. Üç

ayı hepsini kovalamaya başlar. Yakaladıkları oyun dışı kalır. Son üç kişi üç ayı olma hakkını kazanır.

OYUNUN YARARLARI : Çabukluk, kuvvet, çeliklik, oyun kurallarına uyabilme, sorumluk alabilme, sosyalleşmeye katkıda bulunmaktır.

Nihal YILDIRIM

OYUNUN ADI: *Tilki Kardeş Kuyruğun Kopuyor*

OYUNCU SAYISI: 10-15

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Oyun salonu

OYUN SÜRESİ: 20 dk.

OYUN MALZEMESİ: Mendil ya da şerit.

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Çocuklar oyun alanına toplanır. Oynanacak oyun belirlenir. Salonda veya bahçede oynanacak oyunun alanı belirlenir. Ve oyuncular bu alanda dağınık düzende yerlerini alırlar. Her oyuncuya birer düğüm atılmış mendil veya kuyruk biçiminde şerit verilir. Oyuncular kural gereği mendilleri veya şeritleri şortlarını ya da pantolonlarını arkasına kuyruk biçimde takarlar. Ve oyun başlar. Oyun başla komutu ile başlar. Oyuncular kendi kuyruğunu korumak şartıyla arkadaşlarının kuyruklarını koparmaya çalışırlar. En son oyuncuya kadar oyun devam eder. Oyun bitiminde kuyruklar sayılır. En fazla kuyruk toplayanlar en iyi oyuncu olarak ilan edilir.

OYUNUN YARARLARI : Çabukluk, çeviklik, hız ve dikkat artırma amaçlıdır.

İclal ÇOLAK

OYUNUN ADI: *Kafes*

OYUNCU SAYISI: 6-8

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Oyun bahçesi

OYUN SÜRESİ: 20 dk.

OYUN MALZEMESİ: Tebeşir

196 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI:Çocuklar aralarında sayışarak bir çocuğu ebe seçerler. Diğer çocuklar ebenin etrafında koşar. Ve ellerini ebeye değdirerek ebenin onları kovalamasını sağlarlar. Ebe ise çocukları kovalayarak elini değdirmeye çalışır. Yakalanacağını anlayan çocuk hemen etrafına tebeşir ile halka çizerek kendini kafes içine alır. Ve ebe bu çocuğa dokunamaz. Şayet ebe etrafına halka çizmeden bir çocuğa el değdirirse o çocuk ebe olur. Ve oyun devam eder.

OYUNUN YARARLARI :Büyük kas gelişimine yardımcı olmak, gurup içinde hareket etmeyi sağlama, çabukluk ve dikkat gelişimine yardımcı olmak.

Deniz KARAKUŞ

OYUNUN ADI: *Kurbağalar ve Leylekler*

OYUNCU SAYISI: 5-8

YAŞ GRUBU: 4-7

OYUN ALANI: Bahçe

OYUN SÜRESİ: Bir ders saati

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun yerine (alanına) iç içe iki büyük çember çizilir. Küçük çemberin çapı 4 adım. Büyük çemberin çapı ise 8 adım kadardır. Leylekler büyük çemberin dışında taklit yürüyüşleri ile (lak lak) diye söyleyerek dolaşırlar. Kurbağalarda 2 çember arasında kalan alanda (kurak kurak) diye söyleyerek gezinmeye başlarlar. En işte kalan dairenin alanı ise sığınaktır. Buraya leylekler giremez. Oyunu yöneten kişi leylekler diye bağırınca bütün kurbağalar (göle) yani sığınağa doğru koşarlar. Bu sırada sığınağa giremeyen leyleklere yakalanan kurbağalar büyük çemberin dışına çıkar ve orada beklerler. Oyun yeniden başlayınca yakalanan kurbağalar leylek olur. Diğerleri de gölde kurak kurak diyerek gezinirler. Oyun böylece devam eder.

OYUNUN YARARLARI :Oyunun yararları : Zihinsel ve dil gelişimine yardımcı olma, ayrıca vücudun dengeli gelişimine faydalı olur.

Nahit YILDIZ

OYUNUN ADI: *Kutu Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 8-10

YAŞ GRUBU: 4-7

OYUN ALANI: Bahçe

OYUN SÜRESİ: Bir ya da iki ders saati

OYUN MALZEMESİ: Boş bir teneke ya da kutu

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyunun oynanması için gerekli olan iki sayısı bahçede toplandıktan sonra ebe seçimi ile oyun başlar. Sayışma ile ebe seçilir. Ebe seçildikten sonra 10'na kadar sayar ve sayı sayması bitmeden diğer oyuncular ebenin göremeyeceği yerlere saklanırlar. Daha sonra ebe saklanan bireyleri Bulmaya ve yakalamaya çalışır. Ebe kutudan uzaklaştığında oyunda bulunan birey ya da bireyler ebeye yakalanmadan kutuya yaklaşıp ayak ile vurarak kutuyu bulunduğu yerden uzak bir alana uzaklaştırırlar. “Kutu” diye bağırlar. Ebe kutuya vuran bireyi kutuya vurmada önce yakalayamazsa kutuyu tekrar yerine bırakır ve oyun tekrar başlar. Ebe tüm oyuncuları kutuya vurmada önce yakalarsa oyun biter. Yeniden sayışma ile ebe belirlenir ve oyun tekrar başlar.

OYUNUN YARARLARI :Oyunun yararları : zihinsel gelişimle beraber taktik düşüncüyü geliştirir.

Nahit YILDIZ

OYUNUN ADI: *El epenek*

OYUNCU SAYISI: 5-8

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Sınıf

OYUN SÜRESİ: 15 dk.

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI:El epenek şarkı eşliğinde oynanan oyundur. 5 çocuk halka şeklinde otururlar. Ellerini yere temas edecek şekilde uzatırlar. Oyuncuların biri el epenek şarkısı eşliğinde parmağını diğer ellerin üzerinde gezdirir. Kural çocukların oyun esnasında ellerini sırası gelmedikçe çekmeyecekleridir. Şarkıyı söylemekle oyunu yöneltmekle görevli ebe ya da yönetici oyuncu aşağıdaki şarkıyı söyleyerek parmağını diğer ellerin üzerinde gezdirir. Şarkının bittiği anda parmak hangi elin üzerinde durmuşsa oyuncu elini arkaya çeker. Ve oyun tek kişinin eli kalıncaya kadar devam eder o kişi ebe olur.

El el epenek – Elden çıktı kepenek – kepeneğin ucu yok – Süleyman'ın saçı yok – indim dere boyuna – sürdüm halep yoluna – halep yolunda şam Pazar – içinde ayı gezer – ayı beni korkuttu – kullağımı kırpttı – sayır suyr çek şu elini oyun böyle devam ederken iki elini birden çeken oyuncu oyundan çıkar.

OYUNUN YARARLARI : Reaksiyon çabukluğu ve taklit yeteneklerinin gelişimi. Dikkatli olma ve hareket gelişimine yardımcı olmak.

OYUNUN ADI: *Arap aşısı pişirelim*

OYUNCU SAYISI: Arap aşısına katılacak çeşit kadar oyuncu

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALANI: Sınıf

OYUN SÜRESİ: 15-20

OYUN MALZEMESİ:

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: çocuklara bugün sizinle arap aşısı pişireceğiz söyleyen öğretmen oyuna katılacak oyunculara her birine arap aşısında bulunacak temel gıdalardan birisinin ismini verir. Öğretmen arap aşısının tavuğu var unu yok der. Un kim ise adını duyduğunda unu var biberi yok der. Oyun böyle devam eder şaşırarak oyuncu oyundan çıkar.

OYUNUN YARARLARI : Arap aşısında bulunan besin öğelerini öğrenme, Türkçe’yi doğru ve güzel konuşma ifade etme becerisini geliştirme, dikkat ve algı gelişimine yardımcı olma.

İsmail APAYDIN

OYUNUN ADI: *Zavallı Hayvan*

OYUNCU SAYISI: 10-30

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Salon ya da bahçe

OYUN SÜRESİ:

OYUN MALZEMESİ:

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular oyun alanında bir daire oluştururlar. Öğretmen “zavallı hayvanı” seçer. Dairenin ortasına getirir. Zavallı hayvanın ne yapacağı ve dairedekilerin zavallı hayvana nasıl tepki göstermeleri gerektiği anlatır. Zavallı hayvan halkayı oluşturan oyunculardan birinin önüne gelip “miyav, hav hav, ai ai, mö mö, me me” der. Yalanma, tepme ve kişneme hareketleri yapar. Eğer oyuncu görmezse sadece zavallı hayvan değil başını okşarsa zavallı hayvan başka bir oyuncunun önüne giderek aynı hareketleri yaparak o oyuncuyu

güldürmeye çalışır. Gülen oyuncu zavallı hayvanın yerine geçerek ebe olur. Oyun böylece devam eder.

OYUNUN YARARLARI : Hayvan seslerini ayırt edebilmeyi öğrenme, taklit ve rol yapma yeteneği kazanma, başarma ve beğenme duygusun oluşturma.

Salih DEMİR

OYUNUN ADI: *Löte Oyunu*

OYUNCU SAYISI: 10-20

YAŞ GRUBU: 5-7

OYUN ALANI: Oyun bahçesi

OYUN SÜRESİ: Bir ders saati

OYUN MALZEMESİ: Kullanılmış temiz çoraplar ya da bez parçaları ve yassı taşlar.

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyunun içeriği : 5 kişiden oluşan iki grup oluşturulur. Oyun için gerekli olan çorap eskilerinin iç içe geçirilip doldurulmasıyla oluşan top ve yassı kiremit kırığı, bu kiremitler hafif olmalıdır, 10 veya 12 tane kiremit parçası olabilir. Bu kiremit kırıkları üst üste dizilerek gruplardan biri oyuna başlar. Oyuna başlayan grup kiremitlerin bulunduğu yerden 8-10m uzaktan çorap veya bez parçalarından oluşan topla, dizili taşlara atarak yıkar ve dağıtır. Diğer grup ise dağılan kiremitleri dizmeye çalışırken, topu atan grup paslaşarak kiremitleri dizenleri vurmaya çalışır. Kiremitleri dizenler vurulmadan kiremitleri dizmeyi başarırsa en küçük kiremidi en üste koyarak. Löte diyerek bağırır ve ebelik kendilerine geçer. Eğer kiremitleri dizmeyi başaramazlarsa oyun yeniden başlar ve kiremitleri dizemeyen grup cezalandırılır. Cezalar şarkı söyleme, taklit yapma gibi olabilir. Löte oyunu bahçede oynanabileceği gibi, geniş bir salonda da oynanabilir. Bu oyunda kullanılan top çorap eskileri, eski bez parçalarından oluşturulabileceği gibi, plastik top, havası alınmış toplada oynanabilir. Kiremitler yerine başka, ağır olmayan nesnelerde oynanabilir.

OYUNUN YARARLARI : Koşu çabukluğu sağlama, elastisite geliştirme, reaksiyon çabukluğu sağlama, çocuklarda taktik düşünce geliştirme, çocuklarda birlikte, anlamlı, ortak davranma, geliştirme duygusu aşılabilme, küçük kasların gelişimini sağlama, sosyalleşmelerini sağlama.

Salih DEMİR

200 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

OYUNUN ADI: *Nine Nine saat kaç*

OYUNCU SAYISI: 8

YAŞ GRUBU: 5-7

OYUN ALANI: Merdivenli koridor ya da düz alan

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

OYUN MALZEMESİ:

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyun için bir araya gelen çocuklardan birisi ebe seçilir. “Ooo, oya, gitti maça, maç bileti kaç” diye hece hece sayılır. Son heceye rastlayan çocuk bir rakam söyler. Söylenen rakama kadar sayılır. Çıkan çocuk ebelikten kurtulur. Bu şekilde en son kalan çocuk ebe olur. Çocuklar merdivenin en üst basamağında beklerler. Ebe yani nine ise en aşağıda bekler. Bu oyun düz bir arazide oynanabilir. Bu durumda ebe ve çocuklar arasında belli bir mesafe olur. Çocuklar ebeye “nine saat kaç diye sorarlar”. Nine bir rakam söyler örneğin 4 olsun. Çocuklar 4 adım illeri gelirler. En son adımda nine onları yakalamaya çalışır. Çocuklar yakalanmamak için geriye doğru kaçarlar.

Çocuklar son basamağa yetişmeden nine onları yakalarsa yakalanan çocuk ebe olur. Böylece ebe ebelikten kurtulur oyun yeniden başlar.

OYUNUN YARARLARI : Çabukluk ve elâstikîyet sağlar, dil gelişimine yardımcı olur, kuralları uyarak sosyalleşmeyi sağlar.

OYUNUN ADI: *Dolap açma oyunu*

OYUNCU SAYISI: En az üç kişi

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Sınıf ya da salon

OYUN SÜRESİ: İstenildiği kadar

OYUN MALZEMESİ:

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular düzenli bir şekilde otururlar. Oyuna katılan çocuklar içinde yine oyuncular tarafından saymasıyla bir ebe seçilir. Birde dolap sahibi yani ev sahibi seçilir. Ve oyuna şöyle başlanır.

Ebe : Hu hu komşu komşu oğlun geldi mi

Ev sahibi : Geldi

Ebe : Ne getirdi

Ev sahibi : Et getirdi

Ebe : Bana da ayırdınız mı ?

Ev sahibi : Ayırdık

Ebe : Hangi dolapta?

Ev sahibi : En alt dolapta

Ebe : Anahtarı hani?

Ev Sahibi: Bur da der.

Parmağını uzatır, ebe almış gibi uzatılan parmağı çeker. Ebe kilit olarak işaret parmağını kullanır. Yumruk yapıp bir bir üstüne konan elleri bu kilitte açar. Açtıklarına hani et der, oda en alt dolapta der. En alt dolaba kadar açar. Tabi ebe dolapları açarken ara sıra kilit kırılır. Ev sahibi kilidim kırıldı der. Oyunculara parmağını çektirir (yani böylece kilit yapılmış olur). En alt dolap biraz zor açılır. Kilit ha bire kırılır. Ebe oyunculara parmağını çektirir. En alt dolap açılır. Ebe ev sahibine hani et der. Ev sahibi; kedi yemiş der. Ve yerinden kalkarak kaçır, ebe onu yakalamaya çalışır eğer yakalarsa ev sahibine oyuncularla ebe hep birlikte bir ceza verir. Ebe yakalayamaz ev sahibi eve dönerse. Ebeye ceza verilir. Oyun böylece devam ederek çocukların eğlenceli vakit geçirmesi sağlanır.

OYUNUN YARARLARI : Dil gelişimin destekleyerek sosyal gelişim sağlamak, çocukta kuvvet gelişimi ile beraber kas gelişimine yardımcı olmak.

Filiz BAYHAN

OYUNUN ADI: *Renk sayma oyunu*

OYUNCU SAYISI: 4-6

YAŞ GRUBU: 4-6

OYUN ALANI: Oyun salonu

OYUN SÜRESİ: -

OYUN MALZEMESİ:

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular önce birlikte tüm renkleri sayarlar. Daha sonra sayışma ile ya da tekerleme ile bir ebe belirlenir. Ebe oyunculardan birini seçer ve bir renk söyler, oyuncu hiç duraklamadan tekrar bir renk söyler. (Ebe kırmızı der oyuncu ise mavi gibi) ve bu renkler hiç duraklamadan

202 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

söylenerek devam eder. Ebe oyunu biraz daha zorlaştırarak kendisinin bir renk söylemesi karşılığında diğer oyuncunun iki renk söylemesini ister. Ebe örneğin mavi dediği zaman oyuncu kırmızı, yeşil diyebilir. Oyun bu şekilde renklerin sayısı artırılarak devam edilir. Hiç duraklamadan sürekli devam eden oyuncu birinci seçilerek ödüllendirilir.

OYUNUN YARARLARI :Renk kavramının gelişmesini sağlayarak, dil gelişimine yardımcı olma ve hızlı düşünce ile beraber ifade etme.

Arif ATALAY

OYUNUN ADI: *Nişan Alma oyunu*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Ev veya okul bahçesi

OYUN SÜRESİ: İstenildiği kadar.

OYUN MALZEMESİ: Kalın karton ve ip.

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Kurayla bir oyuncu belirlenir. Oyun malzemeleri hazırlanır. Ve kuralları anlatılır. Oyunu yöneten kişi kalın kartondan bir fil başlığı ve bir halka keser. Bunları bir miktar ip ile bir birine iliş­tirir. Bu halka atıldığı zaman fil başında yer alacak olan hortuma rahatça girebilecek şekilde olmalıdır. Oyunu yöneten kişi, diğer oyuncuları sıra ile oyuna alarak bu halkayı atarak filin başında yer alan hortuma geçirmesini ister. Hiç hata yapmadan bütün atışları filin hortumundan geçiren oyuncu birinci seçilir.

Ve alkışlanır. Bu oyunun oynanabilmesi için öncede oyunu oynatacak kişinin kalın kartondan fil başını andıracak şekilde kesmesi ayrıca başa rahatça geçebilecek olan halkayı da hazırlaması gerekir.

OYUNUN YARARLARI : El göz koordinasyonunun dikkat gelişimi, denge ve isabet olayını sağlamlaştırmaya sosyalleşmeyi geliştirerek çocukta kendini güvenini artırma.

Tuncay GÜNAYDIN

OYUNUN ADI: *Yedi Tuğla*

OYUNCU SAYISI: 5-8

YAŞ GRUBU: 7-9

OYUN ALANI: Açık hava veya salon

OYUN SÜRESİ: 60 dk.

OYUN MALZEMESİ: Yassı taşlar

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI:Oyun başlamadan oynatacak kişi oyun hakkında bilgi vermesi lazım. Oyunda yer alacak kişiler ebe çizgisini belirler. Ebe çizgisi çizildikten sonra oyuncular ebe çizgisinin gerisinde durur. Ebede çizginin diğer tarafında üst üste konulmuş yedi tuğlanın yıkılmasını bekler. Yıkamayanlar bekler kim yedi tuğlayı yıkarsa ebe yıkan tuğlaları tekrar üst üste koymaya çalışır. Bu sırada taşıyı almaya çalışan oyuncuları yakalamaya çalışır. Ebe taşları dizdikten sonra kimi yakalarsa o kişi ebe olur. Yalnız ebe çizgisini geçen kurtulmuştur.

OYUNUN YARARLARI : Çocuğun bedensel ve duygusal gelişimini sağlama, çocukların sosyal gelişimini sağlama, çocuklarla el göz koordinasyonun gelişmesini sağlayarak psikomotor gelişimine yardımcı olmak.

Saime ŞAHİN

OYUNUN ADI: *Lottik*

OYUNCU SAYISI: 15-20

YAŞ GRUBU: 5-7

OYUN ALANI: Açık alan

OYUN SÜRESİ: Ders saati

OYUN MALZEMESİ: Boş bir teneke ya da kutu

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular arasında ebe seçilir. Oyun alanına bir kutu konulur. Ebe bu kutunun üzerinde oturarak gözlerini kapayarak 1’den 15’ e kadar sayar. Ebe sayma işlemini yaparken, diğer oyuncular saklanmaya çalışırlar. Sayma işlemi bittikten sonra ebe

saklanan oyuncuları aramaya başlar. Oyuncular ebeyi yanıltmak için kıyafet değiştirebilirler. Bu nedenle ebenin gördüğü kişinin ismini söylemeden önce çok dikkatli olması gerekir. Eğer bir oyuncunun sadece ceketini görmüşse örneğin, Ayşe Ali’nin ceketini giymiş olabilir. Ali diye bağırırsa oyuncular “yalandırdık, kandırdık, kandırdık” diye el çırparak oyun alanına dönerler ve ebe yeniden

204 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

saymaya başlar. Eğer ebenin gördüğü oyuncu doğru ise oyun alanına döner teneke kutuyu üç kez “lottik lottik lottik” diye yere vurur. Oyuncuyu görür görmez ismini bağırdığı için oyuncu ebeden daha önce koşup teneke kutuyu üç kez lottik diye yere vurabilir. Vurduktan sonra tekrar saklanmak için tenekeyi çok uzağa fırlatır. Çünkü ebe fırlatılan tenekeyi alıp yerine koyduktan sonra 1’den 15’e kadar değil 1’den 7’ye ya da 8’e kadar sayar. Tekrar aramaya çalışır. Ve bulduğu kişiyi lottiklerse o kişi ebe olur.

OYUNUN YARARLARI : çabukluk, dikkat, ve algı gelişimini sağlama, büyük kas gelişimin sağlayarak duyu organlarının gelişimine yardımcı olabilmek.

Hatice KIVANÇ

OYUNUN ADI: *Ayak Saymaca*

OYUNCU SAYISI: En az iki kişi

YAŞ GRUBU: 3-4

OYUN ALANI: Oyun salonu ya da oyun odası

OYUN SÜRESİ: 02-30 k

OYUN MALZEMESİ: -

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Çocuklar bir yuvarlak oluşturarak iki ayaklarını da oluşturdukları yuvarlağın ortasına gelecek şekilde uzatarak otururlar. Aralarından bir ebe seçerler. Seçilen ebe tekerleme söyleyerek ayakları sayar. Ala tabak – bula tabak – tak – tok – sen bu oyundan – çık. Gibi son kelime hangi ayağa isabet ettiyse ayak (sahibi tarafından altına alınarak oyundan çıkarılır). İki ayağı altına alan oyundan çıkar. Oyunda en sona kalan ayağı tutarak ayağın sahibine – keserin kaç? diye sorar – 5’e (10’na kadar bir söylenir). Ebe ayağın topuğunu 5 defa (söylenen sayı kadar) yere vurarak – vururum taş vermeme 5’e der. Eğer ebenin kendi ayağı en sona kalmışsa ebenin ayağı yere vurma görevini oyuncularından herhangi biri yerine getirir. Oyunda ayağı en sona kalan kişiye değişik cezalarda verilebilir. Örneğin horoz gibi öt, keçi gibi zıpla vb. Ayağı en sona kalan kişi bir sonraki oyunda ebe olur.

OYUNUN YARARLARI : Dikkatli dinleyebilme alışkanlığı kazandırır. Kurallara uymayı sağlar. Sözcük dağarcığını geliştirir ve sosyalleşmeye yardımcı olur.

Havva SÖNMEZ

OYUNUN ADI: *Naltırmak*

OYUNCU SAYISI: 2-6

YAŞ GRUBU: 5-7

OYUN ALANI: Açık hava ya da bahçede

OYUN SÜRESİ: İstenilen kadar

OYUN MALZEMESİ: Taş

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Oyuncular sıra ile taşla kaleye vurarak onu ilk yerinden uzaklaştırmaya çalışırlar. Kaleyi yerinden uzaklaştıran kişi kalenin ilk yeri ile gittiği yer arasındaki mesafeyi elle veya ayakla ölçer. Mesafe bir el veya ayaktan az ise sıra diğer oyuncuya geçer. Bu mesafenin ayakla ölçülmesinde şu sözler söylenir. “Naltırmak – kaldır kaç – g, 1- g, 2- g,3- g,4- g,5- g,6- g,7- g,8- g,9- sarı öküz 1-2-3-4-5-6-7-8-9- kaldır kaç” denir. Tekerleme süresince mesafe bitmezse tekerleme tekrar baştan söylenir. Kim daha uzun sayarsa o yemiş olur.

OYUNUN YARARLARI :Dikkat gelişimini sağlar, el göz koordinasyonunu sağlar, çocuklarda yarışma düşüncesi geliştirir, kurallara uymayı sağlar, sözcük doğarcığını geliştirir, küçük kas gelişimini sağlar.

OYUNUN ADI: *Kale*

OYUNCU SAYISI: Sınırsız

YAŞ GRUBU: 5-7

OYUN ALANI: Açık havada

OYUN SÜRESİ: İstenilen kadar oynanabilir.

OYUN MALZEMESİ: Atı yapmak için taşlar

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI:Oyuncular bir çizgide dururlar. Karşılarına daire içinde bir kale dikerler. Aralarından seçtikleri bir ebe kalenin başında bekler. Oyuncular sıra ile durdukları çizgiden kaleyi isabet alarak taş atarlar ve kaleyi dairenin içinden çıkarmaya çalışırlar. Ebe dairenin içinden çıkan kaleyi alıp hemen yerine koymaya çalışır. Ebe kaleyi yerine koymaya çalışırken oyuncular dairenin içinden çıkan kaleyi taşlarla vurarak iyice uzaklaştırmaya çalışırlar. Ebe kaleyi yerine koyduktan sonra kaleyi yerinden uzaklaştıran oyuncuları yakalamaya çalışır.

206 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

Eğer çizgiyi geçmeden birisini yakalar veya elini değdirirse yakalanan kişi diğer oyunda ebe olur.

OYUNUN YARARLARI : Kurallara uymayı sağlar, dikkat gelişimini sağlar, grupla hareket edebilmeyi sağlar, el göz koordinasyonunu sağlar, reaksiyon çabukluğu ve koşu çabukluğunu sağlar, küçük kas gelişimini sağlar, büyük kas gelişimini sağlar, sosyalleşmeyi sağlar.

Havva SÖNMEZ

OYUNUN ADI: *Ambara vurdum bir tekme*

OYUNCU SAYISI:10-15

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Sınıf, bahçe ya da boş arazi

OYUN SÜRESİ: 30-45 dk.

OYUN MALZEMESİ:

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Çocuklara oyun oynamak için bir araya gelerek halka oluşturmalarını ve verilen komuta göre halkanın genişleyip daralması istenir. Çocuklar halka şeklindeyken sayışma yaparak kendi aralarında bir çocuk seçerler. Çocukların hareketleri yaparken toplu hareket etmelerini ve yapılan hareketleri doğru yapmaya çalışmalarını ister. Çocuklar halka olurlar seçilen çocuk halkanın ortasından durur. Çocuklar el ele tutuşup

Ambara vurdum bir tekme der (Tekme hareketi yapılır)

Ambarın kapısı açıldı. (Elleri ile açma hareketi yapılır)

Sarı sarı buğday saçıldı. (Saçma hareketi yapılır)

Limonu da böyle keserler(Limonu kesme hareketi yapılır).

Suyunu da böyle sıkırlar (Sıkma hareketi yapılır).

Çamaşırı böyle yıkarlar (Elbiselerini tutarak çamaşır yıkama hareketi yapılır).

Çamaşırı böyle asarlar deyip ortada duran çocuğu bütün çocuklar tutup havaya kaldırırılar. Oyun halkada bulunan bütün çocuklar ebe olup havaya kaldırılması ile sona erer.

OYUNUN YARARLARI : Duyu organlarının gelişimini sağlar, çabukluk ve elastisite sağlar, grupla hareket etmeyi sağlar.

Samık ASLAN

OYUNUN ADI: *Taştayım Topraktayım*

OYUNCU SAYISI: 5-7

YAŞ GRUBU: 6-7

OYUN ALANI: Bahçe, oyun alanı

OYUN SÜRESİ: 20-30 dk.

OYUN MALZEMESİ: Bir kişinin üzerinde durabileceği genişlikte bir taş.

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI:Oyun bahçede oynanıyorsa çocuklar bir araya toplayarak oyun hakkında kısa bir açıklama yapılır. Bu açıklamada ebeye yakalanmadan taşlar üzerinde yer değiştirmeleri gerektiği ve bir taşın üzerinde fazla beklememeleri gerektiği söylenir . Çocuklar bir araya toplanarak öncelikle gönüllü bir ebe olup olmadığı sorulur. Gönüllü ebe yoksa sayışma yolu ile seçilir. Seçilen ebe taştan taşa geçen çocukları toprağa bastığı anda yakalamaya çalışır. Çocuklar taştan taşa geçerken ebe olan çocukta geçişlerde çocukların toprağa basıp

basmadığını kontrol ederek toprağa basan çocukları yakalamaya çalışır, yakalarsa yakalanan çocuk ebe olur. Taşların üzerinde bulunan çocuklar bir taş üzerinde bulunan çocuklar bir taş üzerinde uzun süre bekleyemez bekler ise oyun gereği taş çürüdü denir ve taşı çürüten çocuk ebe tarafından yakalanırsa o çocuk ebe olur. Taşı çürütmeden taşı değiştirmesi gerekir. Taşları birden çok kullanabilir. Bu oyunda amaç çabuk hareket etmek, ebeye yakalanmamak, ebeyi koşturarak yormak oyunun kuralları ölçüsünde ebe ile alay etmektir.

OYUNUN YARARLARI : Kurallara uymayı öğrenme, grupla hareket etme, dikkat gelişimin sağlar, büyük kas gelişimini sağlar, küçük kas gelişimini sağlar.

Samık ASLAN

OYUNUN ADI: *Ebe Beni Kurda Verme*

OYUNCU SAYISI: En az beş kişi

YAŞ GRUBU: 5-7

OYUN ALANI: Oyun odası ya da açık havada oynanabilir.

OYUN SÜRESİ: 20-40 dk.

OYUN MALZEMESİ: Bir adet mendil.

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Öncelikle oyuna başlamadan önce saymaca ile oyunun ebesi ve kuzu belirlenir. Örneğin, şu saymaca ile belirlenebilir. Portakalı soydum baş ucuma koydum, ben bir yalan uydurdum, duma duma dum, kırmızı mum, arap kızın uydurdum. Bu saymaca sonunda ebe ve kurt seçilir. Öteki çocuklar ebenin arkasına dizilirler. Kurt bunların karşısında durur. Oyun başlayınca ebenin arkasındaki çocuklar ebe beni kurda verme şapkamı da ele verme diyerek hep bir ağızdan tempo tutarlar. Ebe bu arada elinde ucu düğümlemiş bir mendil ya da havlu tutar. Kurt ebenin arkasındaki çocukları yani kuyruktan koparmaya çalışır. Kurt çocukları koparmaya çalışırken ebe de elindeki mendille kurda vurarak onu uzaklaştırır. Kurt kuyruktan aldığı çocuğu kendi arkasına geçirir bu arada çocuklar ebeye tutunabilirler. Kurda yakalanmamak için sağa sola doğru hareket ederler. Kurda yakalanmamak için kaçan çocukların uzaklaşmaması açısından oyun alanının sınırı bir daire ile çizilmelidir. Ebe kurda mendili ile vurabilirse kurt yakaladığı çocuklardan birini ebeye teslim eder. Ebede çocukları arkasına alır. Ebe kuyruğun başından ayrılmaz. Oyun ebenin arkasındaki çocukları hepsini kurda yakalayınca kadar devam eder.

OYUNUN YARARLARI : çocuğun tepkiye hazır oluş, yerinde tepki verme özelliklerini geliştirir, davranışlarda hız kazanılmasına yardımcı olur, hareketlerinde çeviklik ve dikkatli olmasını sağlar, grupta oynanan bir oyun olduğu için sosyalleşmesine yardımcı olur.

Mehtap TOKA

OYUNUN ADI: *Dönen Şişe*

OYUNCU SAYISI: En az üç kişi

YAŞ GRUBU: 4-5

OYUN ALANI: Uygun bir oda ya da oyun odası

OYUN SÜRESİ: 30 dk.

OYUN MALZEMESİ: Tercihen plastik ve boş bir şişe

OYUN KURALLARI VE OYNANIŞI: Masanın üzerine boş bir şişe koyarak çocuklar etrafında toplanırlar. Oyunculardan biri şişeyi çevirir. Şişenin kapak tarafındaki ucu kimi gösteriyorsa o çocuk bir ceza ödeme konusunda görevlendirilir. Ceza ile ilgili bir oyuncu görevlendirilebilir ya da hep birlikte cezaya karar verilebilir. Şişe hızlıca çevrilip bırakıldığında durduğu an ucu kimi gösteriyorsa o kişiye cezalandırıcı tarafından bir ceza verilir. Eğer şişenin ucu

kimseyi göstermiyorsa şişe tekrar çevrilir. Oyunun zevkli olabilmesi için cezalar ilginç hale getirilebilir. Ellerini kullanmadan havada asılı duran bir elmayı yiyebilme. Ya da yoğurt içindeki bir parayı bulabilme. Oyun oyuncuların istediği kadar devam eder. Hiç ceza almayan oyuncu ödüllendirilir.

OYUNUN YARARLARI : Küçük kas gelişimine yardımcı olur, oturarak oynandığı için vücudun dinlenmesi ve enerji toplanmasını sağlar, sosyalleşme, duygusal sorunlardan uzaklaşma eğlenme gibi temel amaçları gerçekleştirir.

Mehtap TOKA

Farklı Oyun Görüntüleri

Çocuklar ikişerli olmak üzere karşılıklı olarak yere otururlar. Yerde uçları bağlı olan kalın ipi ayakları yardımı ile kendi taraflarına çekmeye çalışırlar. Bu egzersiz iki ayak ile yapılabileceği gibi tek ayak yerde olmak kaydı ile de uygulanabilir. Burada çocukların dikkat etmesi gereken nokta; yerden kalkmadan bu hareketi uygulamaya gayret sarf etmeleridir (Foto 16).

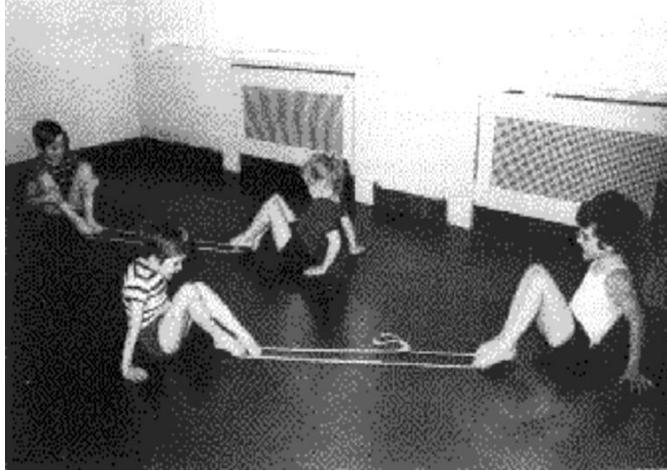


Foto 16 : İkili Ayaklar Yardımı İle İpli Çalışma Örneği (EGGER/ WAIDRINGER 1971, 111).



Foto 17: İp Üzerinden Yürüme, Engel Üzerinden Aşma ve Engel Altından Geçme İle İlgili Egzersiz Örneği (a.g.e., 111).

Öğretmen denetiminde bir grup çocuk ip üzerinden yürüyerek, karton silindirlerden yapılmış engeller üzerinden aşarken diğer grup yine farklı ölçülerde karton silindirlerden sıçrama yaparak, engellerin üzerinden aşar ve bu engellerin altından geçiş hareketlerini uygularlar. Çocukların bu egzersizde dikkat etmeleri gereken nokta; ip üzerinde karton engellerden aşma hareketi sırasında tekrar ip üzerinde dengelerini sağlayabilme yönünde çaba göstermeleridir (Foto 17). Çocuklar ikişerli olarak ayakta çember içerisinde dururlar. Bu duruş şeklinde hem kendi çemberleri üzerinde yürümeye çalışırken, hem de diğer çember üzerine geçerek dengelerini sağlama yönünde gayret gösterirler. Varyatif olarak bu egzersizin uygulanmasında hafif dozda birbirlerinin dengelerini bozmaları onları neşelendirecek ve hareketin daha iyi uygulanmasını sağlayacaktır (Foto 18).



Foto 18: Çember Üzerinden Yürüme İle İlgili Egzersiz Örneği (a.g.e., 139).

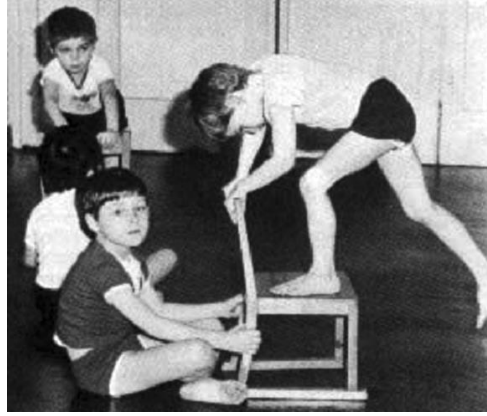


Foto 19: Eşli Sandalye İle İlgili Egzersiz Örnekleri (a.g.e. 105).

Çocuklar yine ikişerli olarak dururlar. Eşlerden biri ister oturarak isterse ayakta durmak sureti ile sandalyeyi sıkıca tutarken, diğer çocuk sandalyeye çıkar, iner, yandan, önden, düz ters vb. tüm hareketleri uygular. Varyatif olarak çocuk, esnetme, gerdirme, uzanma, bükülme, zıplama vb. hareketleri de yapabilir. Bir süre sonra eşler yer değiştirir. Bu kez hareketi uygulayan yardım eden yani sandalyeyi tutma görevi üstlenirken, diğeri hareketi uygular (Foto 19).

Çocuklar, karşılıklı yere otururlar. Ayakları ile tahtadan yapılmış bir çemberi tutar ve ayak parmakları ile çemberi kaldırmaya çalışırlar. Bu egzersize ilaveten çemberin yönünü değiştirmek için bir sağ tarafa bir sol tarafa çemberi hareket ettirebilecek ayak parmakları ile çembere devinim kazandırabilirler. Varyatif olarak çocuk, çemberi kaldırır ve eşlerden birisi ayaklarını bitişik durumda tutarak çemberi ayakları vasıtasıyla dizlerine kadar götürürken ters bank vaziyeti alır. Bu uygulama eşlerin değişmesi suretiyle devam eder (Foto 20).

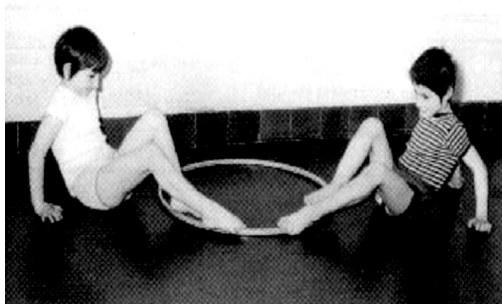


Foto 20: Eşli Çember İle İlgili Egzersiz Örnekleri (a.g.e. 139).



Foto 21 : Eşli Sandalye İle İlgili Egzersiz Örnekleri (a.g.e., 105).



Şekil 22 : Eşli Sandalye İle İlgili Egzersiz Örnekleri(a.g.e., 81).

Bu kez eşlerden biri sandalyenin üzerinde oturarak sandalyenin daha sağlam durmasını ve sallanmamasını sağlar. Diğer eş ise sandalyenin altından istediği şekilde sürünür. Sandalye altında uygulanacak hareketler, çocuğun kendi beceri ve isteğine göre her yön ve şekilde olabilir (Foto 21 - 22).



Foto 23 : Eşli Sandalye İle İlgili Egzersiz Örnekleri (a.g.e., 123).



Foto 24 : Bank Üzerinde Yapılan Egzersiz Örneği (a.g.e., 87).

Sandalyeler enine gelecek şekilde yere uzatılır. Çocuklar birer birer bu şekilde zemine uzatılmış olan sandalyenin üzerinde ilk etapta aşarlar. Sonraki uygulamalarda sandalyenin farklı kısımlarında istedikleri ve arzu ettikleri hareketleri yine kendi becerileri ve yetenekleri oranlarında yaparlar (Foto 23). Bu hareketin bir benzeri de varyatif olarak bank üzerinden uygulanabilir (Foto 24).



Foto 25 : İstasyon Halinde Uygulanabilen Egzersiz Örnekleri (a.g.e., 87).

Bir diğer uygulamada çocuklar dairesel olarak sıraya girerler. Belirli aralıklarda konulmuş olan minder, bank, silindir kutular vb. malzemelerde farklı uygulamalar yaparlar. Burada dikkat edilmesi gereken önemli nokta; çocukların uygulama yapacakları araç ve gereçlerin arasındaki mesafenin iyi ayarlanabilir olmasıdır. Aksi takdirde malzemelerin sıkışık olması durumu çocuklarda yaralanma, sakatlanma ve organizasyonel bozukluğa yol açabilmektedir (Foto 25).

Çocuklar ikişerli olarak silindir kutulardan yapılmış olan bir engelin altından farklı formlarda yine kendi yetenek ve becerileri oranlarında düşük pozisyonda geçiş hareketlerini eğlenceli bir şekilde uyguluyorlar (Foto 26).



Foto 26 : Silindir Karton Kutular Arasından Geçme İle İlgili Egzersiz Örneği (a.g.e., 61).



Foto 27: Uzanma ve Sıçramaya Yönelik Egzersiz Örneği (a.g.e., 65).

Çocuklar, dağınık bir şekilde salonda yer alırlar. Öğretmenleri gözetiminde belli bir yükseklikte ve çocukların yetişebilecekleri bir seviyede gergin bir ip üzerinde asılı bulunan farklı kumaş türünde örneğin uzunca bez, mendil, şerit ya da havlu türünden malzemeleri gerek zıplama ve gerekse uzanma yoluyla aşağıya çekmeye çalışırlar. Burada öğretmen- bakalım kim daha çok eşya toplayacak ? şeklinde de bir teşvikte bulunabilir (Foto 27).

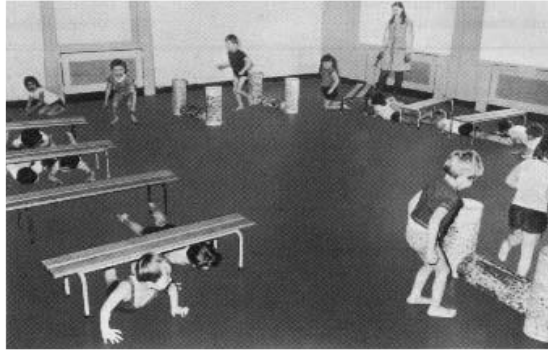


Foto 28 : Bank ve Silindir Kutularla Yapılan Egzersiz Örnekleri (a.g.e., 61).

Çocuklar, dairesel olarak oyun salonunda yer alırlar. Bu durumda yine dairesel olarak salon içerisine yerleştirilmiş bank, silindir kartonlar vb. araç gereçlerin üzerinden, etrafından ya da altından aşma, sürünme, yürüme türünden hareketleri uygulatılır. Burada da tekrar Foto 26 'da olduğu gibi herhangi bir karışıklığa meydan vermemek için malzemeler arasındaki mesafe iyi bir şekilde ayarlanmalıdır. (Foto 28)

Esasen Foto 16- 29 arasında yer alan uygulamalarda çocuklardan yeni hareket uygulamalarına yönelik egzersizlere, bilinen metodik kurallardan kolaydan zora, basitten karmaşığa ve bilinmeyenden bilinene esasına göre de uygulama yapmaları istenebilir. Bu şekilde yapılacak uygulamalardan çocuklar büyük zevk alacakları için oyun saati daha neşeli ve daha istekli geçecektir.

7.4.8.6 Okulöncesi Farklı Yaş Gruplarında Oyunların Uygulanması İle İlgili Kriterler

Okulöncesi dönem 3-6/7 Yaş grubu olarak ele alınmaktadır. Ancak bu dönemde kendi arasında alt gruplara ayrılır. Bu alt gruplar şu şekilde sıralanmaktadır: (1) 3 Yaş- Mini Grup, (2) 4-5 Yaş- Orta Mini Grup ve (3) 6-7 Yaş- İleri Mini Grup. 3 yaş mini gruptaki çocuklar için oyun kuralları ve hareketler, basit ve kompleks olmayacak şekilde uygulanmalıdır. Bu yaş grubunda bulunan tüm çocuklar koşup sıçramalıdır. Sinyal üzerine basit yer değiştirmeler ve yer bulma türünden oyunlar bu yaş grubunda oldukça önemli olarak kabul edilir. Bunun yanı sıra, öğretmen ya da eğitmen çocuklarla beraber oynayarak topu havaya atıp – Bu topu kim daha önce yakalayıp bana getirecek ? şeklinde komut türüyle oynanacak oyunlar ile oyun repertuarı daha da zenginleştirilebilir. İlk zamanlarda düz koşuların uygulanması bu yaş grubunda ideal egzersiz örneği olarak kabul edilir. Böylece çocuklar karşılıklı çarpışmazlar ve birbirlerini engellemezler. Örneğin, -Kim daha çabuk bana koşacak? şeklinde oyunlar uygulanabilir. Bu yaş grubunda bazı çocukların oyunlara katılmadıkları görülür. Bundan dolayı eğitimci, çocuklar ile birlikte oyuna katılmalıdır. Böylece çocuklar, yavaş- yavaş grup içerisine katılmayı ve bu şekilde sosyalleşme özelliğini edinmeye başlarlar. İyi katılımın gerçekleşmesi için eğitmenin oyunla ilgili ön hazırlıkları yapmış olması ve gerekli olan araç- gereçleri önceden temin etmesi oyunda istenilen amaçlara ulaşılmasını sağlar. 4-5 Yaş orta mini grubunda yer alan çocuklar için daha zor düzeydeki oyunlar uygulamak mümkün görülmektedir. Ancak bu durumun gerçekleşebilmesi için çocukların istek ve gayretleri önemli yer tutmaktadır. Sistematik beden eğitimi uygulamaları, bu yaş grubunda çocukların oyun ve kuralları tanımları bakımından bir hazırlık oluşturur. Bu dönemde koordinasyon, konsantrasyon, çabukluk, yarışma karakteri ve top ile ilgili beceriler geliştirilebilmektedir. O nedenle, topun yukarıya atılıp yakalanması, topun yukarıya atıldığı esnada el çırpma, topu yerden yuvarlama, topu olabildiğince uzağa fırlatma, dönme vb. türünden oyunlar oynanabilir. Diğer yandan bu orta yaş grubunda takım ve stafet şeklinde yarışmalar

yapılabilir. Uygulanacak bu oyunlar ile reaksiyon, çabukluk ve dayanıklılık geliştirilebilir. Bu oyunlar önce az sayıda çocuklar ile birlikte oynanmalı daha sonra bu sayı tedricen artırılmalıdır. 6-7 Yaş ileri mini grubunda bulunan çocuklarda reaksiyon çabukluğu, hareket çabukluğu ve koşu çabukluğu gibi çocuğun kendi gayretleri ile çözebileceği motorik elementlerin geliştirilmesi bu yaş grubunda önemli yer tutmaktadır. Bu özelliklerin geliştirilmesi çeşitli oyun formları içerisinde gerçekleştirilmektedir. Bu dönemde özellikle kollektif anlayış ve basit taktik davranışlar geliştirilir. Ayrıca stafet oyunları da bu elementlerin gelişiminde önemlidir. Stafet oyunları için koşu mesafesi 10 metreye kadar olabilir. Bu oyunlar önce ikili, sonra üçlü takımlar şeklinde uygulanabilir. Stafet oyunlarında en önde bulunan çocuk takım kaptanı olmalıdır. Bu durum eğitime uygulama ve oyunu takip etmede kolaylık sağlar. Ancak, çocuklarda liderlik anlayışının gelişebilmesi için kaptanlık değişimli olarak uygulanmalıdır. Sportif katılımlardaki süre; mini yaş grubunda 30’ dakikaya kadar, orta mini yaş grubunda 40’ dakikaya kadar ve ileri mini yaş grubundaki çocuklar için ise 45’ dakikaya kadar olabilir. Sportif katılım canlı, neşeli ve hoş bir atmosferde serbest katılım şeklinde yapılmalıdır. Oyunların uygulanacağı alanların güneşli, havadar, daha çok çim ve geniş olması tercih edilir. Bununla birlikte zorunlu hallerde geniş, havadar ve temiz salon ya da sınıf gibi kapalı alanlar da kullanılabilir. Sportif katılımlar; atletizm alıştırıcıları, oyunlar, cimmastik alıştırıcıları, aletli uygulamalar şeklinde yapılabilir. Her bir sportif katılımın kendine has didaktik fonksiyonu vardır. Bunlar; Giriş (G), Yeni Materyal (Oyun)Üzerinde Çalışma (YMÜÇ), Hareketi Sağlamaştırma ve Yönelim (HSY) , Kontrol ve Değerlendirme (KD) ‘ den oluşur. Genel bilgi olarak, uykudan ve yemekten ½ saat önce intensif hareket dozu ile hiçbir oyun oynatılmamalıdır. Çünkü bu dönemde çocuklar sıkça gergin ve uyarımlı durumda bulunurlar. Öğle uykusu sonrası kalkma ve giyinmeden önce bedensel kuvvet ve duruş eğitimi ile ilgili uygulamalar, her üç yaş grubunda da uygulanabilir. Bu uygulamalar, dolaşım ve solunum sistemi üzerinde olumlu etkiler oluşturarak, çocuğu canlı ve harekete hazır hale getirir (KELLER 1986, 261- 304).

8 Okul Öncesi Dönemde Kognitif ve Bedensel Performansı Belirlemeye Yönelik Testler

Doğduğunda hemen hiçbir zihinsel etkinliği olmayan bireyin yaşı ilerledikçe çevre etkinliklerini bellemede, anlamada, yargılamada geliştiği gözlenebilmektedir. Bireyin bu zihinsel gelişimi onun hem doğuştan getirdiği zihin gücüne hem de çevresi ile etkileşimi sonucunda edindiği yaşantılarına dayanmaktadır.

Çevre koşullarının, bireyin zihinsel güçlerinin gelişmesine büyük etkisi vardır. Bireyin zihinsel güçlerinin tam olarak gelişmesi için bu çevre koşullarının iyi düzenlenmesi gerekir. Eğitim, bireyin zihinsel güçlerinin gelişmesi için bir çevre koşuludur. Eğitimde oyuna ne kadar çok yer verilirse, (özellikle okul öncesi dönemde) o denli zihinsel gelişimin olumlu etkilendiği ve hayal gücünün geliştiği ifade edilmektedir. Bu tür bir yaklaşıma “Doğuşancı Yaklaşım” farklı bakar. Doğuşancı yaklaşım çevresel yaklaşımın karşıtıdır. Düşünme, duygu karakter gibi bir çok özelliklerin hatta bilgilerin doğuştan geldiği kabul edilir. Bu özelliklerin daha sonra kazanılan davranışları etkilediği, çocuğun gelişiminde doğuştan gelen yeteneklere önem verilmesi gerektiği görüşü hakimdir. Hatta çocuğun annesini veya kendisine bakan kimseyi kaybetmesi zihinsel gelişim üzerinde çok önemli olumsuz bir etkiye sahiptir. Yalnız şu unutulmamalıdır ki; insan doğuştan ne kadar yetenekli olursa olsun, bu yetenek, özellikle eğitim ve deneyimle desteklenmediği takdirde zihinsel açıdan birey, istenilen düzeye ulaşmadığı gibi geride kalabilir. Birçok otobiyografilerde de görüldüğü gibi, insanlar yetenekli ya da çok zeki oldukları halde eğitimden yoksun oldukları için bir gelişim gösterememişlerdir. Ne zamanki eğitim verilen bir toplum içine çıktıktan sonra, icatlarda bulunmuş, insanlığa hizmet etmişlerdir. Bu olaylar gösteriyor ki çocukların belli yaşlarda görecekleri bedensel egzersiz çalışmalarla zihinsel ve bedensel gelişim daha olumlu olacaktır.

Hareket, günümüzde çocuğun toplam gelişiminin temel ögesi olarak görülmektedir. Bu yüzden çocuğun hareket davranışlarının bir ifade, performans ya da iletişim olarak değerlendirilebilmesi için, test olayının gündemde olması özellikle göz önünde bulundurulması gerekli bir durumdur. Bununla kişiler, oldukça erken çocuğun genel gelişimini negatif etkileyen rahatsızlıkları tanıyabilecek olanaklara sahip olma şansını yakalarlar. Motorik bozukluklar, erken çocukluk döneminin beyin hastalıkları, konsantrasyon yetersizliği, duyu organları bozuklukları ile ilgili yüksek değerlerdeki indikatörler, çocuk gelişimini olumsuz yönde etkileyen nedenler olarak sayılmaktadır. OSERETZKY (1931, o.S.)’e göre hareket gelişiminin araştırılmasında, hareket elementleri için temelde farklı üç ölçüm yöntemi olan motoskopi, motografi ve motometri kullanılmaktadır. Motoskopi ölçümünde, duruş ve hareket özellikleri gözlenerek tanımlanmaya çalışır.

Burada okuyucuya çocuk hareket görüntüleri, bulgular ve raporlarla sunulur. Motografik ölçümde öncelikle hareketler, yol-zaman eğrileri ile devamlı ve sürekli bir şekilde kaydedilerek, daha sonraları yapılacak detaylı analizler için bir basamak oluşturulur. Kayıtlar için film ölçümü ya da video alıntıları kullanılmaktadır. Motometrik ölçümler, motorik elementlerin ölçümünü gerçekleştiren motorik incelemeleri kapsar (örneğin, zaman, hatalar, hareket ölçümü ya da harekette tamlik gibi).

8.1 Kognitif Performans Testleri ile Motorik Gelişim Arasındaki Bağlılıklar

Kognitif Gelişim

Zihinsel ve motorik performans arasındaki ilişki üzerinde yapılan araştırmalar, 20 yy. başından bu yana süregelen bu konuda çok hoş tartışmalar yapılmaktadır. Eski dönemde yapılan araştırmalar obje deneyimi ile spordaki başarıyı konu etmişlerdir.

Özellikle okulöncesi ve ilköğretimde yapılan çalışmalar, çocukların almış oldukları karne notlarının motorik başarı üzerindeki etkisini ortaya koymuşlardır. Bu konuda yapılan yeni araştırmalarda okuldaki ders başarı notları ile motorik başarı arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu konuda yapılan en önemli araştırmalardan bir tanesi yetmişli yıllar başında WARWITZ' e aittir. Yazar burada bedensel ve zihinsel zorluklar arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bedensel zorluk olarak koordinasyon özelliğini, zihinsel olarak ta kombinasyon özelliğini esas almıştır. Bu konuda iki adet yetenek testi uygulanmıştır (IST/AMTHAUER, Standart Progressie Matrices /RAVEN). Bu testlerden birincisi psikolojik performansın ölçümü ile ilgili bir test, bir diğeri ise yabancı dil, matematik, beden eğitimi ve oyun bilgisinin ölçümü ile ilgili bir testtir. WARWITZ, bulduğu sonuçları pedagojik olarak incelemiş ve beden eğitimi oyun testindeki sonuçlarla, matematik ve yabancı dil sonuçlarının paralel olarak seyrettiğini ortaya çıkarmıştır (KAYNAK: ZIMMER 1996,44-47). Kognitif okulöncesi dönemde yapılan bir diğeri önemli test ise HAWIVA (Hannover-Wechsler-Intelligenz Test für das Vorschulalter) testidir. Yine zihinsel ve motorik gelişimin test edilmesi bakımından HAWIVA bu konuda uygulanan MOT-4-5 (Motorik Test für vier-bis sechsjährige Kinder) adlı bir testle korrele edilmiştir. Bu testler le aşağıdaki aritmetik ortalamalara ulaşılmıştır.

Tablo XXII: Toplam 301 Okulöncesi Denek Üzerinde Elde Edilen Sonuçlara Dayanarak, Kognitif Motorik Testlerin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri (ZIMMER 1996, 95).

Test Türleri	Aritmetik Ortalama (x)	Standart Sapma
Hawıva Sözel Kısım	L, 48,85	11,96
Uygulama Bölümü	33,28	12,28
Mot 4-6	10,26	3,77

KTk	71,05	30,53
-----	-------	-------

Aşağıdaki Tabloda okulöncesi dönemde ise zihinsel ve motorik alanlardaki ilişkiye ait korelasyon ve motorik ile ilgili değerler verilmiştir.

Tablo XXIII: Okulöncesi Motorik ve Zihinsel Test Sonuçları Arasındaki Korelasyon Katsayıları Değerleri (a.g.e., 95).

Test Türleri	Havıva (SB)	Havıva (UB)
Mod 4-6	0,62 XXX	0,50 XXX
KTk	0,67 XXX	0,40 XXX

X : %5 düzeyde manidar

XX : %1 düzeyde manidar

XXX : %0,1 düzeyde manidar

Okulöncesi dönem çocuklar 4-6 yaş arasında uygulanan zihinsel ve motorik testlerde elde edilen aritmetik ve standart sapma değerleri aşağıdaki tabloda yaş grupları dikkate alınarak şu şekilde ifade edilmektedir.

Tablo XXIV : Motorik ve Zihinsel Test Sonuçları Arasındaki Korelasyon Kat Sayıları (a.g.e., 98).

Yaş grupları ve test çeşitleri	Havıva S.B.	Havıva U.B.	Havıva S.B.	Havıva U.B.
4-6 YAŞ				
MOD	0,34 XXX	0,49 XXX	0,35 XXX	0,44 XXX
4-6 KTK	0,21 XXX	0,21 XXX	0,49 XXX	0,42 XXX
4,6 – 5,8 YAŞ				
MOD 4-6	0,58 XXX	0,43 XXX	0,58 XXX	0,42 XXX
KTk	0,40 XXX	0,50 XXX	0,37 XXX	0,49 XXX
5,6 ÜZERİ YAŞ				
MOD 4-6	0,06	0,35 XXX	0,05	0,34 XXX
KTk	0,07	0,35 XXX	0,08	0,30 XXX

UB : Uygulama Bölümü

S B : Sözel Bölüm

Bu konuda okulöncesi dönemde uygulanan önemli zihinsel ve motorik testlerden bir tanesi de LOS KF 18 isimli testtir. Bu testin açıklaması aşağıdaki Tablo XXV’te verilmiştir.

220 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

Tablo XXV : LOS KF 18 Spor Motorik Teste Ait Uygulama Örnekleri (OSERETZKY 1925, 300-314; KAYNAK: BÖS/SCHIED 1994, 335-372).

Bater i	Açıklama	Tekrar	Zaman	Uygulama Şekli (Kriterler)	Puan
1	Buruna Dokunma	1	-	Gözler kapalı. Sol ve sağ el işaret parmakları 2-3 kez buruna değdirme	☐
2	Parmak ve ellerin ritmik olarak birbirine çarpması	1	20 sn	Parmaklar açık vaziyette el ve ayak 20 defa birbirine çarpma	☐
3	Geriye gitme	1	-	Ayak parmak ucu topuğa gelecek şekilde geriye yürüyerek dengeleme	☐
4	İp atlama	1	-	İpe dokunmadan ip atlama (ipin üzerinden atlama)	☐
5	Tek ayak üzerinde durma	1	10 sn	Çocuk bükülmüş bacak yere değmeyecek	☐
6	İşaret parmakları ile daire çizme	1	10 sn	Dönüş hareketinde eller kollar çevrilmeyecek	☐
7	Top yakalama	5	-	Üç kez yakalama. Her tekrarda üç kez yakalayacak.	☐
8	Kibrit toplama	1	70 er 80 k	Kibritleri karışık dağıtma sonra toplama (5 sn ek süre)	☐
9	Sıçrama ve topuğa dokunma	1	-	Her iki topuğa sıçrayarak ellerle dokunma	☐
10	Parmakları buruna dokundurma	3	2x10	Gözler kapalı hareket devamlı yapılacak	☐
11	Kuruş ve kibrit toplama	1	50 sn	Kuruş ve kibritleri masaya dağıtarak çift elle her birinden 20 adet toplama (öğretmen toplananları sesli sayacak) 5 sn ek süre	☐
12	Labirentten gitme	1	50 sn	Çizilen labirent kesilmesi (.5 sn ek süre)	☐
13	Kapalı gözlerle ayak parmak uçlarında dengede durma	1	15 sn	Kollar açılmadan, topuklar yere değmeden, gözler kapalı	☐
14	Daire kesme	1	60 sn	(5 sn ek süre)	☐
15	Dönüştü olarak elleri açma ve kapama	1	10 sn	3 değişik şekilde 3 defa tekrar etmesi gerekir.	☐
16	Ayakları, topukları birbirine çarpma, el parmaklarını çevirme	1	15 sn	Kollar yanda bükülmeden, işaret parmakları çevrilirken aynı zamanka sıçrayarak ayak topuklarını çarpma	☐
17	Gözler kapalı tek ayak üzerinde durma	1	10 sn	Denge, gözler kapalı bükülü bacak yere değmeyecek	☐
18	Parmaklar ucunda yukarıya sıçrayarak 3 kez el çırpma	3	-	Havaya sıçrarken üç kez havada el çarparak tekrar parmak ucuna düşme, topuk yere değmeyecek.	☐

er: erkek

k: kız

8.2 Çocuk Beden Koordinasyon Testi

Motometrik ölçüme örnek olarak Çocuklar İçin Beden Koordinasyon Testi verilebilir. Bu test örneği salt motometrik test olarak ele alınmaktadır. Bu test aracılığı ile günlük motorik yaşantıda gözlenemeyen vücut kontrolü altındaki bozukluklar ortaya çıkarılabilir. Şahsi vücut kontrolünden motorik davranışlarının temel dimensiyonları anlaşılmaktadır. Okul çağı çocuklarında, basit hareket bölümlerinden oluşan yüksek düzeydeki hareket davranışları, kural olarak hafif derecede hareket bozukluğu olan çocuklar tarafından hiçbir motorik eksiklik göze çarpmadan uygulanabilmektedir. Öncelikle bu türdeki çocukların alışkın olmadıkları bir test durumu ile karşı karşıya kaldığında MASİF olarak yıllardır kendilerinde bulunan motorik eksiklikler su yüzüne çıkmaktadır. İşte bu nedenle, ÇBKT (Çocuk Beden Koordinasyon Testi-KTK: Körperkoordinations Test für Kinder), uygulanmakta olan en önemli testlerden birisidir. Çocuk Beden Koordinasyon Testinin tarihsel gelişimi, 1967 yılında Batı Almanya'da HUNNEKEUS, KIPHARD ve KESSLMANN tarafından ortaya konulan Çekiç Yetenek testi ile birlikte başlamıştır. Bu test, 5-8 yaş grubu çocuklarda uygulanan nominal skala şeklinde idi ve tek yaş basamakları arasında hiçbir yeterli, farklı ayrımı vermiyordu. Bunun üzerine SCHILLING tarafından 1968-1972 yıllarında modern test teorik kurallarına göre yeni geniş bir çalışma yapıldı. Bununla yaş ile ilgili uygulamada zorluk derecesi ortadan kaldırılarak (hareketi yaptı ya da yapmadı), bunun yerine tek-tek bölümler içerisinde kantitatif maksimal performansın belirlenmesi esas alınmıştır. Böylece, 1970 yılında KIPHARD VE SCHILLING tarafından tanımlanan çocuklar için Marburg Vücut Koordinasyon Çekiç Testi ile her bir zaman biriminde sabit değerlendirme puanına göre artan zorluk derecesinde hareketi tekrar esasında, deneklerin maksimal performansı ölçülüyordu. Test, zorluk derecesinin yükseltilmesi ile 8-12 yaşlara kadar uygulanabiliyor idi. Bu yöntemle testin 14 yaş üzerinde uygulanabilirliği de mümkün olmuştu. Çocuk Koordinasyon Testinin en son yorumu yine KIPHARD ve SCHILLING tarafından 1974 yılında düzenlenmiştir. Bu düzenleme ile başlangıçta uygulanan 6 test bataryası 4'e indirilerek bugünkü şeklini almıştır (KIPHARD, 1987). Testin uygulanması ile ilgili genel bilgiler konusunda genel uygulama koşulları şunlardır: Testi çocuklara uygulamadan önce, çocuklarda herhangi bir sakatlığın olup olmadığı kontrol (ilgili hekim tarafından) edilmelidir. Örnek olarak burkulma, adale yırtılması, ayak yaralanmaları, yeni iyileşmiş kırıklar vb. durumlar önceden saptanmalıdır. Bunun nedeni, bedensel konumun motorik performans verimine etki edebilmesinden kaynaklanmaktadır. Verilen test baterisinin uygulanması çocuklardan yüksek oranda konsantrasyon zenginliği talep eder. Bu yüzden her uygulama öncesinde ön bir alıştırma yapılmalıdır. Yapılacak bu ön alıştırma, test ile ilgili istasyonlarda başarıyı daha da artıracaktır. Zorluk basamaklarına göre (kolaydan-zora) çocuklar her bir istasyonda performans yavaşlığı sınırına yaklaşırlar. Dikkat edilmesi gereken diğer bir nokta ise, testte genel geçerliliği büyük oranda etkileyen deneme bilgilerinin tümünün verilmemesidir. Çünkü test, ilk aşamada çocuğun doğru gelişimde olup olmadığını

kontrol etmek için uygulanmaktadır. Testi uygulatacak olan kişi, çocukların testi anlamaları için önceden genel bir açıklama yapmalıdır. Yapılacak ön alıştırmalar ile bu basit olarak kontrol edilebilir.

ÇBKT uygulama alanlarına bir göz attığımızda; bu testin 5-14 yaş arasındaki çocukların hareket dimensiyonları “Bütünsel Beden Kontrolü “gelişiminin tespitinde spor bilim adamları tarafından oldukça uygun bir yöntem olarak kullanılmakta olduğunu görürüz. Test aynı zamanda 13-14 yaş norm değerleri esas alındığında, bu yaş grubu üzerindeki sakat gençlere de uygulanabilmektedir. Testin uygulayıcısı, test bilgilerinin dışına çıkmadan, her çocuğun psikolojik yapısına göre çocuğun optimal performansını geliştirmek için testin uygulanmasında basit kolay bilgileri çocuğa vermelidir. Çünkü her çocuğun duygusal yapısı bir diğerinden daha farklıdır. Belirgin bozukluklarda örneğin, çocuğun testi uygulamadan vazgeçmesi halinde test geçersiz olarak açıklanmalı ve çocuğun test bataryalarını tekrar etmesine olanak tanınmalıdır. Genel uygulama koşulları üç ana bölüme ayrılmaktadır: Bunlar; araştırma alanı, test uygulatıcısı ve test ile ilgili araç ve gereçlerdir. Araştırma, alanı mümkün olduğunca sessiz ve gürültüsüz olmalıdır. Test için 4x5 m büyüklüğünde bir alana gereksinim duyulur. Yer kaygan ya da sert zemin olmamalıdır. Olanaklar ölçüsünde çocuklar salon spor ayakkabısı giymelidirler. Test Uygulaticısının ÇBKT iyi bir uygulama ve değerlendirme objektivitesine sahip olduğu için, psikologlar haricinde belirli bir eğitimden geçmiş kişilerden seçilmesi önerilmektedir. Bunun için gerekli olan koşullar, iyi uygulama bilgisi ve testin tam olarak gösterilmesidir.

Test Materyali (Bateriler) ile ilgili araç ve gereçler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

Test baterisi geriye dengeleme için 3 m. uzunluğunda, 3 cm. yüksekliğinde yürüme genişlikleri 3 cm.-4.5 cm.-6 cm. olan alt kısmından yaklaşık 50 cm.lik enine tahtalarla tespit edilmiş (12x5x2 cm.) üç denge tahtası malzemesine gereksinim duyulmaktadır. Alt destek tahtaları ile denge tahtaları toplam 5 cm.lik yüksekliğe erişmektedir.

Test baterisi monopedal sıçrama için 12 adet dikdörtgen prizma yumuşak plastik şekillere ihtiyaç vardır (50x20x5 cm.). Test baterisi yanlara sıçrama için kaygan olmayan bir band ile birbirlerine vidalanmış ortasından tahta destek bulunan (60x4x2 cm.) iki tahtaya (60x50x0.8 cm.) ihtiyaç vardır. Bu test baterisinde ayrıca bir kronometre gereklidir. Test baterisi yana nakletme için alt taraftan kaymayı engelleyen dört köşeli plastik (25x25x1.5cm.) ebatlarında donanım gereklidir. Ayrıca bir kronometreye gereksinim duyulur. Çocuk Beden Koordinasyon Testi, dört ana uygulama ögesinden diğer bir ifade ile dört temel test baterisinden oluşmaktadır. Bunlar: geriye dengeleme, monopedal sıçrama, yan taraflara sıçrama ve yana nakletmedir.

8.2.1 Geriye Dengeleme

Bu test için üç adet bank hazırlanır 6cm genişliğindeki yürüme alanının başlangıcına ilk önce çocuğun dengesini sağlayabileceği dördüncü geniş bir tahta yerleştirilecektir. Bu hazırlık çerçevesinde testin uygulanması bankların üzerinden üç geçerli geri geriye gitmeden oluşmaktadır. Bunun için önce uygulatıcı, demonstrasyon yolu ile çocukların yapması gerekli olan hareketi önce kendisi 6 cm genişliğindeki ön bank üzerinden öne geniş olan tahta kısma doğru dengeli bir şekilde ilerler ve orada bitişik ayakla bir süre durduktan sonra geriye doğru gider. Her bir bank genişliği, uygulatıcının gösterdiği şekilde çocuğun bir kez öne ve bir kez arkaya gittiği bir geçiş olarak tanımlanır. Çocuk tarafından yapılacak bir ön alıştırmada bankların sonuna kadar geriye doğru yürünmelidir. Çocuğun aynı bank üzerinde ısrarlı bir şekilde dengeli bir şekilde devam etmesi, bank uzunluğunu daha iyi tahmin etmesine ve kendi dengesine güvenmesini sağlayacaktır. Çocuk, üç denemeyi özellikle uygulamalıdır. Eğer bir uygulama esnasında çocuk, bir ya da iki ayağı ile yere temas ederse o taktirde tekrar bir ön bölüme geri gidecek ve yeniden dengeli bir şekilde geriye doğru yürümeye başlayacaktır. Bu hatanın her bir bankta meydana gelmesi durumunda her bir dengeleme bankı, bir kez öne ve bir kez arka istikamete doğru yürünmelidir. Sonuç olarak geriye yürüme testinin uygulanmasında performans ölçümü için üç kez geri dengeleme yürüyüşü değerlendirilmektedir. Çocuklara geriye uygulama testi uygulatıcı tarafından bir kez demonstrasyon yöntemi ile gösterildikten sonra ikinci basamak yine uygulatıcı tarafından çocuklara yapılması gereken testin açıklanmasıdır. Testin açıklanmasında uygulatıcının çocuklara şu şekilde bir ifade kullanması testin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır.”Çocuklar! Geriye dengeleme testini bir kez denemek istiyoruz. Bu yürüme bankı kompleksi üzerinden ön başlangıç tablasına gidiyorsunuz ve orada bir süre iki ayak ile yan yana duruyorsun. Sonra dikkatli bir şekilde yere ayaklarınızı basmadan geriye doğru yürüyorsunuz. Bunu denedikten sonra, tekrar ön tablada duruyorsunuz ve geriye doğru yürüyorsunuz. Ben sizlerin uyguladığı bu hareket esnasında kaç adımda tüm hareketi başardığınızı sayıyorum. Eğer siz, tekrar yere basarsanız bu durumda derhal ön tablaya gidiyor ve yeniden uygulamaya başlıyorsunuz” şeklinde çocuklara bir ön açıklama yapılmalıdır. Testin değerlendirilmesi ise şu şekilde yapılmaktadır:Yürüme bankı üzerinden geriye doğru dengeli yürümede çocuğun adım sayısı sayılır. Çocuk ön tablada sakın bir şekilde ayakta durur. İlk adım puan olarak henüz sayılmaz. Önce ikinci ayak ön tablayı terk edip, yürüme bankına ulaştığında uygulatıcı çocuğun adım sayılarını yüksek bir sesle saymaya başlar. Çünkü bu alanda esas dengeleme aksiyonu başlamaktadır. Adımlar, ayaklar yere temas edinceye kadar ya da 8 puana erişilinceye kadar sayılır. Bu konuda 130 çocuk üzerinde yapılan araştırmalarda 3 metrelik yürüme bankında 8 adımdan daha az sayıda adım ile yürünülemediği saptanmıştır. Bu yürüme mesafesinin 8 adımdan daha az adım sayısında başarılması

halinde değerlendirme tam puan olan 8 puan olarak hesap edilir. Geri dengeleme yürüyüşünde, her yürüme bankında 3 geçerli denemedeki sonuçlar not edilir ve bu sonuçlar toplanarak, böylece her bir yürüme bankında elde edilen toplam puanlar belirlenir. Bilindiği gibi her yürüme bankında maksimal 8 puana erişilmektedir. Bu durum, ÇBKT genel puanlama esasında $3 \times 3 (8) = 72$ puanlık bir toplam puan baremini mümkün kılmaktadır.

8.2.2 Monopedal Sıçrama

Bu test için yukarıda belirtilen ölçülerde 12 adet sünger hazırlanır. Bu hazırlık çerçevesinde testin uygulanması bir ya da birden fazla üst üste konulmuş süngerler üzerinden tek ayak ile sıçramaya dayalıdır. Uygulacı yine demonstrasyon yöntemi ile kalça yönünde enine uzanmış bir sünger üzerinden yaklaşık 1.5 metre uzaklıktan tek ayak ile sıçramayı gösterir. Başlangıç sıçrama yüksekliği, çocuğun ilk denemesine ya da yaşına göre ayarlanır. Bununla farklı yaş guruplarında bulunan çocukların aşağı yukarı eşit oranlarda birçok deneme yaparak, çocuğun kendi performans sınırlarına ulaşmasına çalışılır. Her bir ayak için 2 ön alıştırma yapılır. Bu testin uygulanmasında 5-6 yaş gurubunda sünger olmaksızın 0 cm yükseklikte her bir ayak için iki kez 5 sıçrama öngörülmektedir. Tek ayak ile yapılacak ilk denemede monopedal sıçramanın başarılması halinde; denemeye tabi tutulacak ilk deneme 5 cm.lik yükseklikten başlatılmalıdır. Bu hem sağ bacak hem de sol bacak için ayrı ayrı geçerlidir. Çocuğun bu yükseklikte sıçramadan vazgeçmesi halinde, ilk sıçrama testi 5 cm yükseklikten başlatılmalıdır. 6 yaş üzeri çocuklarda ilk iki ön alıştırma sağ ve sol ayaklar için 1 sünger yüksekliği olarak öngörülen 5 cm.lik bir yükseklikten başarılmalıdır. Bu yükseklik normal şartlar altında başarılmaktadır. Çocuğun sıçramadan vazgeçmesi, bu uygulamayı yapmak istememesi durumunda sıfır cm. yükseklikten başlar. Ön alıştırmanın başarılması halinde ise, çocuk ilk değerlendirmeye tabi tutulacak sıçramaya 5 cm.lik bir yükseklikten başlamalıdır.

Tablo XXVI: Mono Pedal Sıçrama Testinde Yaş Guruplarında Sınırlı Sıçrama Yükseklikleri ve Sünger Adetleri (KALE 1989, 9).

Mono Pedal Sıçrama Testi İçin Önerilen Başlangıç Sıçrama Yükseklikleri		
Yaş Grupları	Yükseklik (cm)	Sünger Adeti
6-7	5 cm	1 sünger
7-8	15 cm	3 sünger
8-10	25 cm	5 sünger
11-14	35 cm	7 sünger

Sünger üzerinden sıçrama hareketinde öncelikle çocuğa yaklaşık 1.5 metre çapında yeterli bir hareket alanı bırakılmalıdır. Uygulacı, başlangıçta açık ve çocukların görebilecekleri bir şekilde süngere ayak basmalıdır. Bu hareketle çocuklar, süngerin hiçbir tehlikesi olmadığını anlamalıdır. Sıçrama sonrasında çocuklar aynı ayakla iki kez daha sıçrama yapmalıdır ki, çocuk kendisinden emin olarak bir hareketi yapabildiğini görsün ve değerlendirmeye tabi olabilsin. Her sıçrama yüksekliği için tek ayak ile yapılan 3 geçerli deneme önerilmektedir. Testin açıklanmasında uygulacının çocuklara şu şekilde bir ifade kullanması testin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Uygulacı, sıçrama yerini işaret ederek, çocuklar! “Buradan tek ayak ile sıçramaya başlayacak ve süngerin üzerinden aşıp, sonra tekrar aynı ayak ile en az iki kez daha sıçrayacaksınız. Bu yapacağınız tüm hareket akışı içerisinde diğer ayağınızı yere basmayacaksınız. Aksi takdirde, bu bir hata olarak kabul edilir” şeklinde çocuklara açıklama yapmalıdır. Testin değerlendirilmesi ise şu şekilde yapılmaktadır: Her bir yükseklik için aşağıdaki tabloda yer alan ölçümler değerlendirilmektedir.

Tablo XXVII: Monopedal Sıçrama Testi Değerlendirme Çizelgesi (a.g.e. 1989, 10).

Başarı Düzeyi	Deneme Sayısı	Öngörülen Puan
Başarılı	1. Deneme	3 Puan
Başarılı	2. Deneme	2 Puan
Başarısız	3. Deneme	1 Puan

Yukarıdaki tabloya paralel olarak 5 cm.lik başlangıç yüksekliğinden itibaren 1. Denemede her bir sıçrama yüksekliği için 3 puan geçerlidir. Diğer ayağın yere dokunması, sıçrama esnasında süngerin düşürülmesi ya da aynı ayakla 2’ den daha az sıçrama frekansı eksi olarak değerlendirilir. Belirli sıçrama yüksekliğinde yapılan 3 geçerli denemede çocuğun başarısız olması halinde eğer, normal standartlarda baremin altında kalan her iki sıçrama yüksekliği için 5 puana ulaşabildiği takdirde test denemeye devam edilebilir. Aksi halde, testin uygulanmasına her iki sağ ve sol ayak ayrı ayrı olmak kaydıyla ara verilir ve bırakılır. Toplam 60 cm yüksekliğinde 12 sünger, 0 yükseklikte 5 adet sıçrama da her bir ayak için 39 olarak tespit edilmiş puan toplamı maksimal anlamda toplam 78 puana erişilir.

8.2.3 Yan Taraflara Sıçrama

Bu test için yukarıda belirtilen ölçüler dahilinde uygulacı, suntadan yapılmış sıçrama tahtasını yere koyarak kronometreyi hazır bulundurur. Bu hazırlık çerçevesinde testin uygulanmasında yapılması gereken; çift ayak ile 15 saniyelik bir zaman süresi içerisinde mümkün olduğunca çabuk bir şekilde suntadan yapılmış

tahta üzerinden sağ ve sol olmak üzere iki yanlara sıçramaktır. Uygulatici, bu testte yapılması gerekli olan hareketi sıçrama engeli yanında durmak suretiyle her iki ayağı ile birlikte engel üzerinden sağ ve sol taraflara sıçrayarak gösterir. Çocukların yapacakları ön uygulama için 5 sıçrama öngörülmektedir. Simultan olarak engel aşma yani, ayakların birbiri ardı sıra ayrı ayrı olarak yan taraflara getirilmesi ya da adım olarak yere temas etmesi önlenmelidir. Her iki ayak sıçrama tahtasını ikiye ayıran ortada yer alan çubuğun her iki yan tarafına getirildiği sürece bu yine bir hata olarak değerlendirilmelidir. Fakat yanlara devamlı bir şekilde sıçrama hareketini uygulayan çocuğun orta kısımdaki çubuğa dokunması, tahta zemin dışına çıkması ya da sıçrama hareketine kısa süreli olarak ara vermesi halinde uygulatici testi yarıda kesmemeli bilakis, testin uygulanabilmesi için devam- devam diyerek çocuğu testi tamamlamaya motive etmelidir. Buna rağmen çocuk, kendisine verilmiş bu test bataryasını devamlı ihlal ediyor ise, o taktirde test yarıda kesilmeli ve yeniden testin uygulanmasına ait bir açıklama yapılarak testin nasıl uygulanacağı konusunda yeni bir demonstrasyon yöntemi ile test çocuğa gösterilmeli ve test çocuk tarafından tekrar edilmelidir. Testin çocuklar tarafından denenmesi örneğin, aniden ortaya çıkan gürültü ya da çevreden gelen diğer etkilerle bağlantılı dış etkiler nedeniyle aksıyor ise o zaman değerlendirme yapılmamalı fakat çocuğun testi uygulamasına devam etmesi sağlanmalı ya da testi tekrar etmesine imkan tanınmalıdır. Ancak, burada dikkat edilmesi gerekli bir önemli nokta ise, çocuğun birden fazla yaptığı geçersiz uygulamadan sonra testin tekrar ettirilmemesidir. Bu konuda toplam iki geçerli deneme yapılması öngörülmektedir. Bu genel çerçeve dahilinde uygulatici, testin açıklanması için uygulamayı yapacak olan çocuklara şu şekilde hitap etmelidir. “Sıçrama çubuğunun yanında duruyorsun ve işaretim üzerine yapabildiğin kadar çabuk ve devamlı olarak bir sağa bir sola dur denilinceye kadar sıçramaya devam ediyorsun. Sıçrama esnasında çubuk üzerine basarsan, sıçramayı kesme! Bilakis, sıçramaya devam et!” Bu şekilde çocuklara açıklama yapıldıktan sonra testin değerlendirilmesi konusunda iki geçerli denemede yapılan her sıçrama sayısı bir tarafa 1, diğer tarafa 2 olarak 15” saniyelik bir süre içerisinde not edilir. İki geçerli denemede elde edilen sıçrama sayısı toplanarak ilgili protokol kağıda yazılır.

8.2.4 Yana Nakletme

Bu test için 3- 4 metrelik bir alan içerisinde belirli ölçülerde kare tahtalara gereksinim vardır. Kare tahtalar yaklaşık tahta eninin yarısı kadar bir mesafede yan yana konulur. Ölçümün yapılabilmesi için bir kronometre de hazır bulundurulmalıdır. Bu hazırlık çerçevesinde testin uygulanmasında yapılması gereken şey; her bir 20 saniye içerisinde iki geçerli denemede olabildiğince çabuk

bir şekilde çocuğun bulunduğu bir kare tahtasının üzerinden diğerine geçerken terk ettiği kare tahtasını yana nakletmesidir.

Uygulamacı, bu testte yapılması gerekli olan hareket için önünde duran her iki kare tahtanın sağındakinin üzerine çıkar ve her iki elle soldakini alarak sağ tarafa koyar ve tekrar bunun üzerine çıkarak tekrar soldakini alır vb. şekilde gerektiği kadar uygulama yaparak öncelikle çocuklara bu hareketin nasıl yapılması gerektiğini gösterir. Nakletme işlemi çocuğun kendi isteğine bağlı olarak sağdan sola ya da soldan sağa uygulanabilir. Ancak, seçilmiş olan bu hareket yönü her iki uygulamada da aynı şekilde yapılmalıdır. Bunun yanı sıra uygulamacı, ilk aşamada yana nakletme testinde çabukluğun önemli olduğunu açık bir şekilde vurgulamalıdır. Bunun için geniş bir nakletmenin dar bir nakletme kadar yarar sağlamayacağına işaret etmelidir. Deneme sırasındaki dış etkilere dolayı, çocuğun dikkati büyük ölçüde dağılacığından deneme değerlendirme yapılmaksızın tekrar edilir. Ellerin yere konulması, bir ayağın yere temas etmesi, tökezleme, yere düşme ya da kare tahtanın bir elle diğer tarafa nakledilmesi halinde uygulamacı, çocuğa hatasını düzeltmesi için –devam, devam komutuyla yardımcı olarak uygulamaya devam etmesini sağlamalıdır. Çocuğun gösterilen şekilde hatasını düzelterek, uygulamaya devam etmek istememesi halinde denemeye ara verilir. Bunun üzerine yeni bir açıklama yapılarak uygulama tekrar gösterilir. İki geçersiz denemeden sonra uygulamaya devam edilmez. 20” saniye süreli iki deneme birbiri ardı sıra uygulanır. Her bir uygulama arasında en az 10” saniye ara verilmelidir. Uygulamacı, uygulama esnasında yüksek sesle puanları saymalıdır. Bunun yanında uygulamacı, uygulama esnasında çocuğun karşısında iki metreden fazla olmayan bir mesafede durmalı ve çocuğun uygulaması yönünde çocukla birlikte hareket etmelidir. Bu davranışı ile kare tahtaların ön tarafa değil, yan tarafa doğru nakledilmesi sağlanmış olur. Uygulamacının uygulamayı göstermesinden sonra çocuğun kare tahtayı 3 ile 5 kez nakledeceği bir ön alıştırma yapılmalıdır.

Bununla ilgili çocuklara uygulamacı tarafından şu açıklama yapılmalıdır.”Bu kare tahtanın üzerinde duruyorsun ve iki elinle diğer kare tahtayı alarak tekrar yan tarafına koyuyorsun. Sonra, yere koymuş olduğun bu kare tahtanın üzerine çıkıyorsun ve tekrar diğer kare tahtayı alıp, yan tarafına koyuyorsun. Şimdi bunu bir kez uygulayalım. Ben yüksek sesle sayacağım. Sen mümkün olduğunca kare tahtayı çabuk bir şekilde yan tarafa yerleştirmeyi dene! Bu hareketi uygularken ayakların yere temas etmemeli, işaretim üzerine mümkün olduğu kadar çabuk, ben dur diyene kadar nakletmeye devam edeceksin “Yana nakletme testinin değerlendirilmesinde ise, her bir 20” saniye içerisinde vücudun nakledilmesi gibi, kare tahtaların nakil sayıları da değerlendirmeye tabi tutulur. Yerden sol taraftan alınan kare tahtanın çocuğun sağ taraftaki bölgeye nakledilmesi 1 puan, çocuğun iki ayakla nakledilen bu kare tahtanın üzerine çıkması ise, 2 puan ve tekrar çocuğun sol tarafta duran kare tahtasını sağ tarafa nakletmesi de 3 puan olarak değerlendirilir (1,2,3,4,vb.).

iki geçerli uygulamadan elde edilen değerler not edilir ve sonunda toplam puan bulunur.

8.2.5 Genel Değerlendirme ve Yorum

Her bir uygulama ve testin değerleri her bir çocuk için ayrı ayrı bir protokol aygıtına nakledilir. Değerlendirme ve yorum için öncelikle her bir uygulamanın puan değerleri toplanır ve böylece çocuk beden koordinasyon testi için toplam ham veriler elde edilir. Toplanan bu ham veriler, protokol kağıdının sağ alt tarafındaki ham veriler kısmına yazılır. Fakat henüz bu değerlerle çocuğun performans düzeyi hakkında bir görüş bildirilemez. Öncelikle, ilgili yaş gruplarının ortalama değerleri ile bir karşılaştırma yapılmalıdır. Her bir test baterisi için içinde 5 ile 14 yaş arasında toplam 9 yaş grubuna ait norm değerleri ile ilgili tablolar bulunmaktadır (örneğin, 5.0 yaş ile 5.11 yaşlar arası). Bu testlerde normlar olarak MD (Motorik Değerler) kullanılır. Çocuğun yaşı ile ilgili motorik değer eşitliği okunur ve protokol kağıdının sağ tarafında bulunan ham verilerin yanındaki MD 1....4 kutusuna yazılır. Geriye dengeleme ve yan tarafa nakletme ile ilgili değerler bir tabloda okunmasına karşılık, genelde mono pedal sıçrama ve yan taraflara sıçrama ile ilgili değerler ayrı tablolarda okunmaktadır. Bu tek motorik değerlerin yorumu yalnız başına amaca yönelik bir hareket terapisi için anlamlıdır. Fakat, bireysel diyagnostik için az güvenilirlik sağlarlar. Bu konuda dört test baterisinin dört motorik değerleri toplanır ve toplam değerler olarak çocuk koordinasyon testinin norm tablosunda okunacağı toplam motorik değerleri verirler. Bu toplam motorik değerler, çocuğun genel motorik özelliklerinde sınırlı yapılacak yorumun temelini oluştururlar. 85 puanın altında motorik değerlere sahip çocuklar, bedensel gelişimde eksiklik bulunan grup olarak değerlendirirler. 70 puandan düşük motorik değerlere sahip çocukların bedensel gelişimlerinde rahatsızlık olduğu kabul edilir. Eğer bir çocuğun toplam motorik değerleri 100 puanın altında ise, o takdirde toplam motorik değerlerle ilgili engelliler gurubundaki tablo değerlere bakılır. Normal gelişimliler için tablo normlarının dışında öğrenme zorluğu, engelliler, davranış bozukluğu olanlar ve zihinsel özürllüler için de tablo normları bulunmaktadır. Guruplar arasındaki motorik değerlerin karşılaştırılması bir çocuğun engelliler gurubundaki durumu hakkında da bilgi vermektedir. Örneğin, motorik değeri 63 olan bir çocuk, zihinsel özürllüler gurubundaki bir ortalama değer olarak görülür. Diğer yandan farklı bir yorumlama da yüzdelik ranjlardaki motorik değerlerin tablo karşılıklarının bulunmasıdır. Bu durum çocuğun toplam gurup içerisindeki yerini ortaya koyar. Bu, gelişim durumu için ya da ilerleme yaş normlarının karşılaştırılması ile elde edilen önemli bir hareket noktasıdır. Bunun için her test altındaki çocuğun ham verileri ile ilgili yaş gurupları aralığı aranır. Bir motorik değerdeki ham veri= 100 puan olarak

kabul edilir. Çocuğun bulunduğu yaş gruplarındaki bu farklılıkları yaklaşık gelişimini ya da gerilemeyi ortaya koymaktadır.

8.2.6 Çocuk Beden Koordinasyon Testi Protokol Örneği

ÇBKT Protokol örneği aşağıda gösterilmektedir. Bu protokol örneğinde 5-14 yaş arası kız/erkek çocukların adları, soyadları, cinsiyetleri, boyları, kiloları, doğum tarihleri, yaşları ve bu spor motorik teste ait yapmış oldukları her uygulama sonunda elde ettikleri her test baterisi ve genel toplam ham puanları yer almaktadır. Bu testler geriye dengeleme, monopedal sıçrama, yanlara sıçrama ve yanyana adımlama olmak üzere dört bölümden oluşmaktadır.

Tablo XXVIII : ÇBKT Test Protokol Örneği (a.g.e. 21).

ÇBKT TEST PROTOKOLÜ																							
SOYADI :						CİNSİYET :						DOĞUM YERİ :											
ADI :						BOY :						TARİHİ :											
UYGULATICI :						KİLO :						YAŞI :											
1. GERİYE DENGELEME (GD)																							
ÖN ALIŞTIRMA : Her bank için 1 ön ve 1 arka yöne						DENEMELER										HV MQ ☐ ☐							
						Bank genişliği	1	2	3	Toplam													
						6.0 cm																	
						4.5 cm																	
						3.0 cm																	
						Toplam																	
2. MONOPEDAL SIÇRAMA																							
Ön Alıştırma : 2 x sağ ve sol ayak ile 5-6Y:0 cm/ 7Y: 5cm						Ön Alıştırmaya Göre Başlangıç Yüksekliği : 5-6 Yaş : 5 cm, 7-8 Yaş: 15 cm 9-10 Yaş : 25 cm, 11-14 Yaş: 35 cm										HV MQ ☐ ☐							
Yük	cm	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	Toplam								
Sağ																							
Sol																							
Genel Toplam																							
3.YANLARA SIÇRAMA (YS)																							
Ön Alıştırma						Denemeler										1		2		Toplam		HV MQ ☐ ☐	
5xYanlara Sıçrama																							
4. YANA ADIMLAMA (YA)																							
Ön Alıştırma : 2x Değiştirme						Denemeler										1		2		Toplam		HV MQ ☐ ☐ Toplam	
						15'' sn/sıçrama																	
						Toplam																	

8.2.7 Çocuk Beden Koordinasyon Testi Tablo Norm Değerleri

Çocuk Beden Koordinasyon Testi Tablo Norm Değerleri ilgili örnekler müteakip sayfalarda verilmektedir. Her test baterisine ait tablo örnekleri 5;0-14;11 yaşları arasında olup cinsiyete göre ayrı ayrı ifade edilmiştir. Ayrıca verilen bu tablo örneklerinde yine davranış bozukluğu gösteren çocuklarla beyin özürlü bulunan çocukların değerleri de gösterilmiştir.

Geriyeye Dengeleme (Kız/Erkek)

Tablo XXIX: Geriyeye Dengelemeye Ait (Kız/Erkek) Tablo Norm Değerleri (a.g.e. 38-39).

HV	5;0- 5;11	6;0- 6;11	7;0- 7;11	8;0- 8;11	9;0- 9;11	10;0- 10;11	11;0- 11;11	12;0- 12;11	13;0- 13;11
0	65	60	54	49	45	41	36	31	27
1	66	62	55	50	46	42	37	32	28
2	68	63	57	51	47	43	38	33	29
3	70	64	58	52	49	44	40	34	30
4	72	65	59	53	50	45	41	35	32
5	73	66	60	54	51	47	42	36	33
6	74	67	61	55	52	48	43	37	34
7	75	68	62	56	53	49	44	38	35
8	76	69	63	57	54	50	45	39	36
9	78	70	64	58	55	51	47	4X)	37
10	79	72	65	59	56	52	48	41	38
11	80	72	66	60	57	53	49	43	39
12	81	74	68	61	58	54	50	44	40
13	82	75	69	62	59	55	51	45	42
14	84	76	70	63	60	56	52	46	43
15	85	78	71	64	61	58	53	47	44
16	86	79	72	65	62	59	54	48	45
17	87	80	73	67	63	60	56	49	46
18	88	81	74	68	64	62	57	50	47
19	89	82	75	69	65	63	58	51	48
20	91	83	76	70	66	64	59	52	49
21	92	84	78	71	67	65	60	52	50
22	93	85	79	72	68	66	61	53	51
23	94	87	80	73	69	67	63	54	52
24	95	88	81	74	70	68	64	56	53
25	97	89	82	75	71	69	65	57	54
26	98	90	83	76	72	70	66	59	56
27	99	91	84	77	74	72	68	61	58
28	100	92	84	77	74	72	68	61	58
29	101	93	86	80	76	74	70	63	61
30	103	95	88	81	77	76	71	64	63

31	104	96	89	82	78	77	72	66	64
32	105	97	90	83	79	77	73	67	65
33	106	98	91	84	80	78	75	69	67
34	107	99	92	85	81	79	76	70	68
35	109	100	93	86	82	80	77	72	70
36	110	102	94	87	84	81	78	73	71
37	111	103	95	88	85	82	79	74	72
38	112	34	96	90	86	83	80	75	73
39	113	105	97	91	87	84	82	77	75
40	115	106	99	92	88	85	83	78	76
41	116	107	100	93	89	87	84	79	77
42	117	108	101	94	90	88	85	81	78
43	118	110	102	95	91	90	86	82	80
44	120	111	103	96	92	91	88	84	82
45	121	112	104	97	93	92	89	85	83
46	122	113	105	98	94	93	90	86	84
47	123	114	106	99	95	93	91	88	85
48	124	115	107	100	96	94	92	89	87
49	125	117	109	102	97	95	93	91	88
50	127	118	110	103	98	96	95	92	90
51	128	119	111	104	99	97	96	93	91
52	129	120	112	105	100	98	97	95	92
53	130	121	113	106	101	99	98	96	94
54	131	122	114	107	103	100	99	97	95
55	132	124	115	108	104	101	101	99	96
56	133	125	116	109	105	102	102	100	98
57	134	126	117	110	106	103	103	102	99
58	135	128	119	111	107	104	104	103	100
59	136	129	120	112	108	105	105	104	102
60	137	130	121	114	109	106	106	106	103
61	138	131	122	115	110	107	108	107	105
62	139	132	123	116	111	108	109	109	106
63	140	133	124	117	112	109	110	110	107
64	141	134	125	118	113	110	111	111	109
65	142	135	126	119	114	111	112	113	110
66	143	137	128	120	115	112	113	114	111
67	144	138	129	121	116	114	115	115	113
68	145	139	130	122	117	116	116	117	114
69		140	131	123	118	117	117	118	115
70		141	132	124	119	118	118	120	117
71		142	133	125	121	119	119	121	118

232 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

72		143	134	126	122	121	121	122	119
----	--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Monopedal Sıçrama (Erkek)

Tablo XXX: Monopedal Sıçramaya (Erkek) Ait Tablo Norm Değerleri (a.g.e. 39- 40).

HV	5;0- 5;11	6;0- 6;11	7;0- 7;11	8;0- 8;11	9;0- 9;11	10;0- 10;11	11;0- 11;11	12;0- 12;11	13;0- 14;11
0	77	75	62	52	48	41	27	21	10
1	79	76	63	53	49	42	28	22	11
2	80	77	64	54	50	43	29	23	12
3	82	78	65	5	51	44	30	24	13
4	83	79	66	56	52	45	35	25	14
5	85	80	68	57	53	46	32	26	15
6	87	81	69	58	54	47	33	27	16
7	89	82	70	60	55	48	34	28	17
8	91	83	71	61	56	49	35	29	18
9	93	84	72	62	57	50	36	30	19
10	94	85	73	63	58	51	37	31	20
11	96	86	74	64	59	51	38	32	21
12	98	88	75	65	60	52	39	34	22
13	99	89	77	66	61	53	40	35	23
14	101	90	78	67	62	54	41	36	23
15	103	91	79	68	63	55	42	37	25
16	104	92	80	69	64	56	43	38	26
17	106	93	81	70	65	57	44	39	27
18	108	94	82	71	66	58	45	40	28
19	110	95	83	72	67	59	46	41	29
20	112	96	84	73	68	60	47	42	30
21	113	97	85	74	69	61	48	43	31
22	115	98	86	75	70	62	49	45	32
23	116	99	87	76	71	63	50	46	33
24	118	100	88	77	72	64	51	47	34
25	120	101	90	78	73	66	52	48	35
26	122	102	91	79	74	67	53	49	36
27	124	103	92	80	75	68	54	50	37
28	125	104	93	82	76	96	56	51	38
29	127	105	94	83	77	70	57	5.3	39
30	128	106	95	84	78	71	58	54	40
31	129	108	96	85	79	72	59	55	41
32	130	109	97	86	80	73	60	56	42
33	132	110	98	87	81	74	62	58	43
34	133	111	100	88	82	75	63	59	44
35	134	112	101	89	83	76	64	60	45
36	135	113	102	90	84	77	65	61	46
37	135	114	103	91	85	78	67	63	47
38	139	115	104	92	86	79	68	64	48
39	137	116	105	93	87	80	69	65	49
40	137	117	106	94	88	81	71	66	50
41	138	118	107	95	88	82	72	67	51

42	139	119	108	97	89	83	73	68	52
43	140	120	109	98	90	84	74	70	53
44	141	121	111	99	91	85	76	71	54
45	144	122	112	100	92	86	77	72	55
46	143	124	113	101	93	87	78	74	56
47	145	125	114	109	94	88	80	75	57
48	146	126	115	103	95	89	81	77	58
49	147	127	116	104	96	90	82	78	59
50	148	128	117	105	97	91	83	79	61
51	149	129	118	106	98	92	85	80	63
52	150	130	119	107	99	93	86	82	64
53		131	121	108	100	94	87	83	66
54		132	122	109	101	95	89	84	68
55		133	123	110	102	96	90	85	70
56		134	124	111	103	97	91	87	72
57		135	125	113	104	98	92	88	74
58		136	126	114	105	99	94	89	76
59		137	127	115	106	100	95	91	77
60		138	128	116	107	101	96	92	79
61		139	129	117	108	102	98	93	81
62		140	130	118	109	103	99	94	83
63		141	132	119	110	104	100	96	85
64		142	133	120	111	105	101	97	86
65		143	134	121	112	106	103	98	88
66		144	135	122	113	107	104	99	90
67		145	136	123	114	109	105	101	92
68		146	137	124	115	110	107	102	93
69		147	138	125	116	111	108	103	95
70		148	139	127	117	112	109	104	97
71		149	140	128	118	113	110	106	99
72		150	141	129	119	114	112	107	101
73			142	130	120	115	113	108	103
74			143	131	121	116	114	110	104
75			144	132	122	117	116	111	106
76			145	133	123	118	117	112	108
77			146	134	124	119	118	113	110
78			147	135	125	120	119	115	111

234 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

Monopedal Sıçrama (Kız)

Tablo XXXI: Monopedal Sıçramaya Ait (Kız) Tablo Norm Değerleri (a.g.e. 41-42).

HV	5;0- 5;11	6;0- 6;11	7;0- 7;11	8;0- 8;11	9;0- 9;11	10;0- 10;11	11;0- 11;11	12;0- 12;11	13;0- 14;11
0	70	55	53	51	43	35	31	22	11
1	71	56	54	52	44	36	32	23	12
2	72	57	55	53	45	37	33	24	13
3	73	58	56	54	46	38	34	25	14
4	75	59	57	55	47	39	36	26	15
5	77	60	59	57	48	40	37	27	16
6	78	61	60	58	49	41	38	28	17
7	80	62	61	60	50	42	39	29	18
8	81	63	62	61	51	43	40	30	19
9	83	64	63	62	52	44	42	31	20
10	84	65	65	63	53	45	43	32	21
11	86	66	66	64	54	46	44	33	22
12	87	67	68	65	55	47	45	34	23
13	89	69	69	66	56	48	46	35	24
14	90	70	70	67	57	49	47	36	25
15	92	72	71	68	58	50	48	37	26
16	93	73	73	69	59	51	49	38	27
17	95	75	74	71	60	52	50	39	28
18	96	76	75	72	61	53	51	40 J	29
19	98	78	77	73	62	54	52	41	30
20	99	79	78	74	63	55	53	42	U-
21	101	80	79	75	64	56	54	43	32
22	103	82	81	76	65	57	55	44	33
23	104	83	82	77	66	58	55	45	34
24	106	85	83	79	68	59	56	46	35
25	107	87	84	80	69	60	57	47	36
26	109	88	86	81	70	61	58	48	37
27	110	89	87	82	71	62	59	49	38
28	112	91	88	83	72	63	60	50	39
29	113	92	89	84	73	64	61	50	40
30	114	94	91	85	74	65	62	51	41
31	115	95	92	87	75	66	63	51	42
32	117	97	93	88	76	67	64	52	43
33	118	98	95	89	77	68	67	53	44
34	120	99	96	90	78	69	67	53	45
35	122	101	97	91	79	70	68	54	46
36	123	102	98	92	80	71	69	54	47
37	125	104	100	94	81	72	70	55	48
38	126	105	101	95	82	73	71	55	49
39	128	107	102	96	83	74	72	55	50
40	129	108	103	97	84	75	73	55	51
41	131	110	105	98	85	76	75	56	51
42	132	111	106	99	86	77	76	56	52
43	134	113	107	100	88	78	77	57	53

44	135	114	109	102	89	79	78	57	54
45	137	115	110	103	90	80	79	58	54
46	138	117	111	104	91	82	81	58	55
47	139	118	112	105	92	83	82	59	56
48	140	120	114	106	93	84	83	60	56
49	141	121	115	107	94	85	84	60	57
50	143	123	116	109	95	86	85	61	58
51	144	125	117	110	96	87	86	63	59
52	146	126	119	111	97	88	87	65	60
53	147	127	120	112	98	89	88	67	61
54	148	128	121	113	99	90	90	69	62
55	150	130	123	114	100	92	91	71	63
56		131	125	115	101	93	92	73	64
57		133	126	117	102	94	93	75	65
58		134	127	118	103	95	94	77	68
59		136	128	119	104	96	96	79	70
60		137	129	120	105	97	97	81	72
61		138	130	121	107	99	98	83	75
62		139	131	122	108	100	99	85	78
63		140	132	124	109	101	100	87	80
64		142	134	125	110	102	101	89	82
65		143	135	126	111	103	102	92	85
66		144	136	127	112	104	103	94	87
67		145	137	128	113	106	104	96	90
68		146	139	129	114	107	106	98	96
69		147	140	131	115	109	107	100	94
70		148	141	132	116	110	108	102	97
71		149	142	133	117	112	109	104	99
72		150	143	134	118	113	110	106	102
73			144	135	119	115	111	108	104
74			145	136	120	116	113	110	106
75			147	138	121	118	114	112	109
76			148	139	122	119	115	114	111
77			149	140	123	121	116	116	114
78			150	141	124	122	117	117	116

236 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

Yanlara Sıçrama (Erkek)

Tablo XXXII: Yanlara Sıçramaya Ait (Erkek) Tablo Norm Değerleri (a.g.e. 42- 44).

HV	5;0- 5;11	6;0- 6;11	7;0- 7;11	8;0- 8;11	9;0- 9;11	10;0- 10;11	11;0- 11;11	12;0- 12;11	13;0- 14;11
0	54	50	47	43	37	29	24	20	16
1	55	51	48	44	38	30	25	21	17
2	56	52	49	45	39	31	26	22	18
3	57	53	50	46	40	32	27	24	19
4	58	54	52	47	41	33	29	25	20
5	60	55	53	48	42	34	30	26	21
6	61	57	55	49	43	35	31	27	23
7	62	59	56	50	44	36	32	28	24
8	63	60	57	51	45	37	33	30	25
9	65	62	59	52	46	38	34	31	26
10	66	64	60	53	47	39	35	32	27
11	67	66	62	55	48	40	36	33	28
12	70	67	63	56	49	41	37	35	29
13	72	69	64	57	50	42	38	36	30
14	74	70	65	59	52	43	40	37	31
15	76	72	67	60	53	44	41	38	32
16	78	74	68	61	55	45	42	39	33
17	80	76	70	63	57	46	43	40	34
18	83	77	72	64	58	47	44	41	35
19	85	78	74	645	60	48	46	42	36
20	87	80	75	67	62	49	47	43	37
21	89	82	77	68	64	50	48	45	38
22	92	84	78	70	65	52	49	46	39
23	95	86	80	71	67	53	50	47	40
24	97	88	81	72	69	54	51	48	42
25	99	89	83	73	70	56	52	49	43
26	101	90	84	75	72	57	53	50	44
27	103	93	86	76	73	58	54	51	45
28	106	96	87	77	74	59	56	52	46
29	108	97	89	78	76	61	57	53	47
30	110	98	90	80	77	62	58	54	48
31	112	100	92	81	78	63	59	55	49
32	115	101	93	82	79	65	61	56	50
33	117	102	95	83	80	66	62	57	51
34	120	103	96	85	81	67	63	58	52
35	122	104	98	86	82	68	64	59	54
36	125	106	99	87	84	70	66	60	55
37	127	107	101	89	85	71	67	61	57
38	129	108	102	90	86	72	68	62	58

39	131	109	104	91	87	74	69	63	59
40	134	110	105	92	88	75	71	64	60
41	136	112	107	94	89	76	72	65	61
42	138	113	108	95	90	77	73	66	63
43	139	114	10	96	92	79	75	67	64
44	140	115	111	98	93	80	76	68	66
45	141	116	113	99	94	81	77	69	67
46	142	118	114	100	95	83	78	70	68
47	143	119	116	102	96	84	80	72	69
48	144	120	117	103	97	85	81	73	70
49	145	122	119	104	98	87	82	75	71
50		123	120	105	100	88	84	76	73
51		124	122	107	101	89	85	78	74
52		125	123	108	102	90	86	79	76
53		126	124	109	103	92	88	80	77
54		127	125	111	104	93	89	81	79
55		128	126	112	105	94	90	83	80
56		130	127	113	106	96	91	84	81
57		132	128	114	108	97	93	85	83
58		133	129	116	109	98	94	87	85
59		135	130	117	110	99	95	88	86
60		136	131	119	111	101	97	89	88
61		137	132	120	112	102	98	91	89
62		139	133	121	113	103	99	92	91
63		140	135	123	114	105	100	94	92
64		141	136	124	115	106	102	95	93
65		143	137	125	117	107	103	96	95
66		144	139	126	118	109	104	98	96
67		145	140	127	119	110	106	99	98
68			141	129	120	111	107	100	99
69			142	130	121	112	108	102	101
70			143	131	123	114	109	103	103
71			144	132	124	115	110	104	104
72			145	134	125	116	112	106	105
73				135	126	118	113	107	107
74				136	127	119	115	109	108
75				138	129	120	116	110	109
76				139	130	121	117	111	110
77				141	131	123	118	113	112
78				142	132	124	120	114	113
79				143	133	125	121	115	114
80				144	134	127	122	117	116
81				145	135	128	123	118	117
82					136	129	128	119	118

Yanlara Sıçrama (Kız)**Tablo XXXIII: Monopedal Sıçrama (Erkek) ve (Kız) Yanlara Sıçramaya Ait Tablo Norm Değerleri (a.g.e. 26).**

HV	5;0- 5;11	6;0- 6;11	7;0- 7;11	8;0- 8;11	9;0- 9;11	10;0- 10;11	11;0- 11;11	12;0- 12;11	13;0- 14;11
0	59	51	42	36	28	21	16	11	6
1	60	52	43	37	29	22	17	12	7
2	61	53	44	39	30	23	18	13	8
3	62	55	45	40	31	24	19	14	9
4	64	56	46	42	32	25	20	15	10
5	65	57	47	43	33	26	21	16	11
6	66	59	48	44	34	27	22	17	12
7	68	60	49	45	35	28	23	18	13
8	69	61	50	47	36	30	24	20	14
9	70	62	51	48	37	31	25	21	15
10	71	63	52	49	38	32	26	22	16
11	72	64	53	50	39	33	27	23	17
12	73	65	55	51	40	34	28	24	18
13	77	66	56	53	41	35	30	25	20
14	75	67	57	55	42	36	31	26	21
15	76	68	59	56	43	37	32	27	22
16	78	69	60	57	44	38	33	28	23
17	80	70	62	59	45	39	34	29	24
18	82	72	63	60	46	40	35	30	25
19	83	74	65	61	47	41	36	31	26
20	85	75	66	63	48	42	37	32	27
21	87	76	67	65	49	43	38	33	28
22	89	77	69	67	50	44	39	34	30
23	91	78	70	68	51	45	40	35	31
24	93	79	72	69	52	46	42	36	32
25	95	80	73	70	53	47	43	37	23
26	97	81	75	71	54	48	44	38	34
27	99	83	76	73	55	49	45	39	35
28	101	85	78	74	56	50	46	40	36
29	103	86	79	76	57	51	47	41	37
30	105	88	81	77	58	53	48	43	38
31	106	90	82	78	59	54	49	44	39
32	108	91	84	79	60	55	50	45	41
33	110	93	85	81	61	56	51	46	42
34	112	95	86	82	62	58	53	47	43
35	114	96	88	83	63	59	55	48	44
36	116	98	89	85	64	60	57	49	45
37	118	100	91	86	66	62	60	50	46
38	120	101	92	87	67	63	62	51	47

240 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

39	122	103	94	88	69	65	64	52	48
40	124	104	95	90	70	67	66	53	49
41	126	106	97	91	71	68	67	54	50
42	127	107	98	92	73	69	68	55	51
43	129	109	100	94	74	70	69	56	52
44	131	111	101	95	76	71	71	57	54
45	133	113	103	96	77	72	72	59	55
46	135	114	104	97	78	73	73	60	57
47	137	117	106	99	80	75	74	61	59
48	138	118	107	100	81	76	76	63	60
49	139	120	109	101	83	77	77	64	61
50	140	121	110	103	84	80	79	65	62
51	141	123	112	104	85	81	80	66	64
52	142	124	113	105	87	82	81	68	66
53	143	126	115	106	88	83	82	70	67
54	144	127	116	108	90	84	84	71	69
55	145	129	117	109	92	85	85	73	70
56		131	119	110	93	87	86	74	72
57		132	120	112	95	88	87	76	73
58		134	121	113	96	89	89	77	74
59		135	123	114	97	91	90	79	76
60		137	125	115	99	92	91	80	77
61		139	126	116	100	93	92	82	79
62		140	128	118	102	94	94	83	80
63		141	129	119	103	95	95	85	81
64		142	131	121	105	97	96	86	82
65		143	132	122	106	98	97	88	83
66		144	133	123	108	99	99	90	84
67		145	135	124	109	101	100	91	85
68			136	126	110	102	101	93	81
69			138	127	112	103	103	95	87
70			139	128	113	104	104	96	88
71			141	129	115	105	105	98	89
72			142	130	116	107	106	99	91
73			144	131	118	108	108	101	92
74			145	132	119	110	109	103	94
75				133	121	111	110	104	95
76				134	122	112	111	106	96
77				135	123	114	113	107	97
78				136	125	115	114	109	98
79				137	126	117	115	11	99

Yanlara Sıçrama (Erkek)

Tablo XXXIV: Yanlara Sıçramaya Ait (Erkek) Tablo Norm Değerleri (a.g.e. 42-44).

HV	5;0- 5;11	6;0- 6;11	7;0- 7;11	8;0- 8;11	9;0- 9;11	10;0- 10;11	11;0- 11;11	12;0- 12;11	13;0- 14;11
0	54	50	47	43	37	29	24	20	16
1	55	51	48	44	38	30	25	21	17
2	56	52	49	45	39	31	26	22	18
3	57	53	50	46	40	32	27	24	19
4	58	54	52	47	41	33	29	25	20
5	60	55	53	48	42	34	30	26	21
6	61	57	55	49	43	35	31	27	23
7	62	59	56	50	44	36	32	28	24
8	63	60	57	51	45	37	33	30	25
9	65	62	59	52	46	38	34	31	26
10	66	64	60	53	47	39	35	32	27
11	67	66	62	55	48	40	36	33	28
12	70	67	63	56	49	41	37	35	29
13	72	69	64	57	50	42	38	36	30
14	74	70	65	59	52	43	40	37	31
15	76	72	67	60	53	44	41	38	32
16	78	74	68	61	55	45	42	39	33
17	80	76	70	63	57	46	43	40	34
18	83	77	72	64	58	47	44	41	35
19	85	78	74	645	60	48	46	42	36
20	87	80	75	67	62	49	47	43	37
21	89	82	77	68	64	50	48	45	38
22	92	84	78	70	65	52	49	46	39
23	95	86	80	71	67	53	50	47	40
24	97	88	81	72	69	54	51	48	42
25	99	89	83	73	70	56	52	49	43
26	101	90	84	75	72	57	53	50	44
27	103	93	86	76	73	58	54	51	45
28	106	96	87	77	74	59	56	52	46
29	108	97	89	78	76	61	57	53	47
30	110	98	90	80	77	62	58	54	48
31	112	100	92	81	78	63	59	55	49
32	115	101	93	82	79	65	61	56	50
33	117	102	95	83	80	66	62	57	51
34	120	103	96	85	81	67	63	58	52
35	122	104	98	86	82	68	64	59	54
36	125	106	99	87	84	70	66	60	55
37	127	107	101	89	85	71	67	61	57
38	129	108	102	90	86	72	68	62	58

39	131	109	104	91	87	74	69	63	59
40	134	110	105	92	88	75	71	64	60
41	136	112	107	94	89	76	72	65	61
42	138	113	108	95	90	77	73	66	63
43	139	114	10	96	92	79	75	67	64
44	140	115	111	98	93	80	76	68	66
45	141	116	113	99	94	81	77	69	67
46	142	118	114	100	95	83	78	70	68
47	143	119	116	102	96	84	80	72	69
48	144	120	117	103	97	85	81	73	70
49	145	122	119	104	98	87	82	75	71
50		123	120	105	100	88	84	76	73
51		124	122	107	101	89	85	78	74
52		125	123	108	102	90	86	79	76
53		126	124	109	103	92	88	80	77
54		127	125	111	104	93	89	81	79
55		128	126	112	105	94	90	83	80
56		130	127	113	106	96	91	84	81
57		132	128	114	108	97	93	85	83
58		133	129	116	109	98	94	87	85
59		135	130	117	110	99	95	88	86
60		136	131	119	111	101	97	89	88
61		137	132	120	112	102	98	91	89
62		139	133	121	113	103	99	92	91
63		140	135	123	114	105	100	94	92
64		141	136	124	115	106	102	95	93
65		143	137	125	117	107	103	96	95
66		144	139	126	118	109	104	98	96
67		145	140	127	119	110	106	99	98
68			141	129	120	111	107	100	99
69			142	130	121	112	108	102	101
70			143	131	123	114	109	103	103
71			144	132	124	115	110	104	104
72			145	134	125	116	112	106	105
73				135	126	118	113	107	107
74				136	127	119	115	109	108
75				138	129	120	116	110	109
76				139	130	121	117	111	110
77				141	131	123	118	113	112
78				142	132	124	120	114	113
79				143	133	125	121	115	114
80				144	134	127	122	117	116
81				145	135	128	123	118	117

Yanlara Sıçrama (Kız)**Tablo XXXV : Yanlara Sıçramaya Ait (Kız) Tablo Norm Değerleri (a.g.e. 44-46).**

HV	5;0- 5;11	6;0- 6;11	7;0- 7;11	8;0- 8;11	9;0- 9;11	10;0- 10;11	11;0- 11;11	12;0- 12;11	13;0- 14;11
0	59	51	42	36	28	21	16	11	6
1	60	52	43	37	29	22	17	12	7
2	61	53	44	39	30	23	18	13	8
3	62	55	45	40	31	24	19	14	9
4	64	56	46	42	32	25	20	15	10
5	65	57	47	43	33	26	21	16	11
6	66	59	48	44	34	27	22	17	12
7	68	60	49	45	35	28	23	18	13
8	69	61	50	47	36	30	24	20	14
9	70	62	51	48	37	31	25	21	15
10	71	63	52	49	38	32	26	22	16
11	72	64	53	50	39	33	27	23	17
12	73	65	55	51	40	34	28	24	18
13	77	66	56	53	41	35	30	25	20
14	75	67	57	55	42	36	31	26	21
15	76	68	59	56	43	37	32	27	22
16	78	69	60	57	44	38	33	28	23
17	80	70	62	59	45	39	34	29	24
18	82	72	63	60	46	40	35	30	25
19	83	74	65	61	47	41	36	31	26
20	85	75	66	63	48	42	37	32	27
21	87	76	67	65	49	43	38	33	28
22	89	77	69	67	50	44	39	34	30
23	91	78	70	68	51	45	40	35	31
24	93	79	72	69	52	46	42	36	32
25	95	80	73	70	53	47	43	37	23
26	97	81	75	71	54	48	44	38	34
27	99	83	76	73	55	49	45	39	35
28	101	85	78	74	56	50	46	40	36
29	103	86	79	76	57	51	47	41	37
30	105	88	81	77	58	53	48	43	38
31	106	90	82	78	59	54	49	44	39
32	108	91	84	79	60	55	50	45	41
33	110	93	85	81	61	56	51	46	42
34	112	95	86	82	62	58	53	47	43
35	114	96	88	83	63	59	55	48	44
36	116	98	89	85	64	60	57	49	45
37	118	100	91	86	66	62	60	50	46
38	120	101	92	87	67	63	62	51	47
39	122	103	94	88	69	65	64	52	48

246 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

40	124	104	95	90	70	67	66	53	49
41	126	106	97	91	71	68	67	54	50
42	127	107	98	92	73	69	68	55	51
43	129	109	100	94	74	70	69	56	52
44	131	111	101	95	76	71	71	57	54
45	133	113	103	96	77	72	72	59	55
46	135	114	104	97	78	73	73	60	57
47	137	117	106	99	80	75	74	61	59
48	138	118	107	100	81	76	76	63	60
49	139	120	109	101	83	77	77	64	61
50	140	121	110	103	84	80	79	65	62
51	141	123	112	104	85	81	80	66	64
52	142	124	113	105	87	82	81	68	66
53	143	126	115	106	88	83	82	70	67
54	144	127	116	108	90	84	84	71	69
55	145	129	117	109	92	85	85	73	70
56		131	119	110	93	87	86	74	72
57		132	120	112	95	88	87	76	73
58		134	121	113	96	89	89	77	74
59		135	123	114	97	91	90	79	76
60		137	125	115	99	92	91	80	77
61		139	126	116	100	93	92	82	79
62		140	128	118	102	94	94	83	80
63		141	129	119	103	95	95	85	81
64		142	131	121	105	97	96	86	82
65		143	132	122	106	98	97	88	83
66		144	133	123	108	99	99	90	84
67		145	135	124	109	101	100	91	85
68			136	126	110	102	101	93	81
69			138	127	112	103	103	95	87
70			139	128	113	104	104	96	88
71			141	129	115	105	105	98	89
72			142	130	116	107	106	99	91
73			144	131	118	108	108	101	92
74			145	132	119	110	109	103	94
75				133	121	111	110	104	95
76				134	122	112	111	106	96
77				135	123	114	113	107	97
78				136	125	115	114	109	98
79				137	126	117	115	111	99
80				138	127	118	116	112	100
81				139	128	119	117	114	101
82				140	129	121	118	115	103

248 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

Yana Adımlama (Kız /Erkek)

Tablo XXXVI : Yana Adımlama (Kız) ve Yana Adımlama (Erkek) Tablo Norm Değerleri (a.g.e. 46- 47).

HV	5;0- 5;11	6;0- 6;11	7;0- 7;11	8;0- 8;11	9;0- 9;11	10;0- 10;11	11;0- 11;11	12;0- 12;11	13;0- 14;11
1	50	44	39	35	31	27	23	20	16
2	51	45	40	36	32	28	24	21	18
3	52	46	41	37	33	29	26	22	19
4	53	47	42	38	34	31	27	24	20
5	54	48	43	38	35	32	28	25	21
6	55	49	45	40	36	33	29	26	23
7	56	50	46	42	38	34	31	27	24
8	58	51	47	43	39	36	32	28	25
9	60	52	48	44	40	37	33	29	26
10	62	53	49	45	41	38	34	30	27
11	65	54	50	46	42	39	35	32	29
12	67	55	51	47	43	40	36	33	29
13	69	57	53	48	45	41	37	34	30
14	70	60	54	49	46	42	38	35	32
15	73	62	55	50	47	43	39	36	33
16	75	63	57	51	48	44	40	37	34
17	78	64	58	52	49	46	41	38	35
18	80	65	59	53	50	47	42	39	36
20	84	71	62	54	52	49	45	41	38
21	86	73	65	57	54	50	46	42	39
22	89	75	67	58	55	52	47	43	40
23	91	77	69	60	56	54	48	45	42
24	93	80	72	61	58	56	49	46	43
25	95	82	74	63	60	58	50	47	44
26	97	85	76	66	62	60	53	48	45
27	99	87	79	69	64	62	55	49	46
28	102	90	81	71	67	64	57	50	48
29	104	92	84	74	69	66	59	52	49
30	106	94	86	76	71	67	61	53	50
31	108	97	88	79	73	69	63	55	52
32	110	99	91	81	75	70	66	56	55
33	112	102	93	84	77	71	68	57	57
34	115	104	96	86	79	72	70	59	59
35	117	106	98	89	82	73	72	61	61
36	118	109	100	91	84	74	75	64	63
37	121	111	103	94	86	76	77	67	65
38	123	114	105	96	88	77	79	69	68
39	125	116	107	99	90	79	81	71	70

250 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

ÇBKT'nin Toplam Değerler Tablo Normları (Normal Gelişimliler İçin)

Tablo XXXVII: Normal Gelişimliler İçin Toplam Ham Verilere Ait Tablo Norm Değerleri (a.g.e. 48).

Toplam MQ Değerleri Bateria	Toplam MQ	Toplam MQ Değerleri Bateria	Toplam MQ
215-217	40	408-405	101
218-220	41	406-408	102
221-223	42	409-410	103
224-226	43	411-413	104
227-229	44	414-417	105
230-232	45	418-420	106
233-235	46	421-423	107
236-238	47	424-426	108
239-241	48	427-429	109
242-244	49	430-433	110
245-248	50	434-436	111
249-251	51	437-439	112
252-253	52	440-442	113
254-256	53	443-445	114
257-259	54	446-448	115
260-262	55	449-451	116
263-265	56	452-454	117
266-268	57	455-457	118
269-271	58	458-460	119
272-274	59	461-464	120
275-278	60	465-467	121
279-281	61	468-470	122
282-284	62	471-473	123
285-287	63	474-476	124
288-290	64	477-479	125
291-293	65	480-482	126
294-296	66	483-485	127
297-299	67	486-488	128
300-302	68	489-491	129
303-305	69	492-495	130
306-309	70	496-498	131
310-312	71	499-501	132
313-315	72	502-504	133
316-318	73	505-507	134
319-312	74	508-510	135
322-324	75	511-513	136
325-327	76	514-516	137
328-330	77	517-519	138

331-333	78	520-522	139
334-336	79	523-526	140
337-340	80	527-529	141
341-343	81	530-532	142
344-346	82	534-536	143
347-349	83	537-539	144
350-352	84	541-543	145
353-355	85	544-546	146
356-358	86	547-549	147
359-361	87	550-552	148
362-364	88	553-555	149
365-367	89	556-559	150
368-371	90		
372-374	91		
375-377	92		
378-380	93		
381-383	94		
384-386	95		
387-389	96		
390-392	97		
393-395	98		
396-398	99		
399-402	100		

252 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

CBKT'nin Toplam Değerler Tablo Normları Olanlar)

Tablo XXXVIII: Öğrenme Engelliler İçin Toplam Ham Verilere Ait Tablo. Norm Değerleri (a.g.e. 49).

Toplam MQ Değerleri Bateria	Toplam MQ	Toplam MQ Değerleri Bateria	Toplam MQ
100-103	42	334-337	103
104-107	43	338-341	104
108-111	44	342-345	105
112-114	45	346-349	106
115-118	46	350-353	107
119-122	47	354-356	108
123-126	48	357-360	109
127-130	49	361-364	110
131-134	50	365-368	111
135-137	51	369-372	112
138-141	52	373-376	113
142-145	53	377-379	114
146-149	54	380-383	115
150-153	55	384-387	116
154-157	56	388-391	117
158-160	57	392-395	118
161-164	58	396-399	119
165-168	59	400-402	120
169-172	60	403-406	121
173-176	61	407-410	122
177-180	62	411-414	123
181-183	63	415-418	124
184-187	64	419-422	125
188-191	65	423-425	126
192-195	66	426-429	127
196-199	67	430-433	128
200-203	68	434-437	129
204-207	69	438-441	130
208-210	70	442-445	131
211-214	71	446-449	132
215-218	72	450-452	133
219-222	73	453-456	134
223-226	74	457-460	136
227-230	75	461-464	136
231-233	76	465-468	137
234-237	77	469-472	138
238-241	78	473-475	139
242-245	79	476-479	140

246-249	80	480-483	141
250-253	81	484-487	142
254-256	82	488-491	143
257-260	83	492-495	144
261-264	84	496-498	145
265-268	85	499-502	146
269-272	86	503-506	147
273-276	87	507-509	148
277-280	88		
281-283	89		
284-287	90		
288-291	91		
292-295	92		
296-299	93		
300-303	94		
304-306	95		
307-310	96		
311-314	97		
315-318	98		
319-322	99		
323-326	100		
327-329	101		
330-333	102		

254 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

Yüzde Ranjlardaki MÖ - Değerlerinin Transformasyonu

Tablo XXXIX : MQ Değerlerinin Yüzdelik Ranjlara Transferlerine Ait Tablo Norm Değerleri (a.g.e. 50).

PR	MQ	PR	MQ
0	<62	95	124
1	63	95	125
1	64	96	126
1	65	96	127
1	66	97	128
1	67	97	129
2	68	98	130
2	69	98	131
2	70	99	132
3	71	99	133
3	72	99	134
3	73	99	135
3	74	99	136
4	75	100	≥ 137
5	76		
7	77		
7	78		
8	79		
8	80		
10	81		
12	82		
13	83		
15	84		
16	85		
18	86		
20	87		
21	88		
22	89		
24	90		
27	91		
29	92		
31	93		
34	94		
36	95		
39	96		
42	97		
45	98		
48	99		
50	100		
53	101		

56	102		
58	103		
60	104		
63	105		
66	106		
69	107		
71	108		
73	109		
75	110		
77	111		
79	112		
81	113		
82	114		
84	115		
85	116		
87	117		
88	118		
89	119		
91	120		
92	121		
93	122		
94	123		

256 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

Bevinsel Özürlüler

Tablo XL : Beyin Özürlüleri İçin Toplam Ham Verilere Ait Tablo Norm Değerleri (a.g.e. 51).

MQ Değerleri Toplamı Test 1-4	MQ	MQ Değerleri Toplamı Test 1-4	MQ
102-106	70	422-427	131
107-112	71	428-432	132
113-117	72	433-438	133
118-121	73	439-444	134
122-125	74	445-450	135
126-133	75		
134-137	76		
138-141	77		
142-148	78		
149-152	79		
153-156	80		
157-164	81		
165-169	82		
170-174	83		
175-180	84		
181-184	85		
185-188	86		
189-196	87		
197-204	88		
205-208	89		
209-212	90		
213-216	91		
217-220	92		
221-228	93		
229-232	94		
233-236	95		
237-244	96		
245-248	97		
249-252	98		
253-260	99		
261-264	100		
265-268	101		
269-276	102		
277-280	103		
281-284	104		
285-291	105		
292-295	106		
296-299	107		
300-307	108		

308-311	109		
312-315	110		
316-323	111		
324-327	112		
328-331	113		
332-339	114		
340-343	115		
344-347	116		
348-355	117		
356-360	118		
361-366	119		
367-371	120		
372-376	121		
377-381	122		
382-387	123		
388-391	124		
392-395	125		
396-403	126		
404-407	127		
408-411	128		
412-416	129		
417-421	130		

258 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

Davranış Bozukluğu Olanlar

Tablo X LI: Davranış Bozukluğu Bulunanlar için Toplam Ham Verilere Ait Tablo Norm Değerleri (a.g.e. 52).

MQ Değerleri Toplamı Test 1 -4	MQ	MQ Değerleri Toplamı Test 1-4	MQ
166-169	55	424-428	116
170-174	56	427-432	117
175-178	57	433-435	118
179-182	58	436-439	119
183-186	59	440-445	120
187-190	60	446-448	121
191-194	61	449-45 1	122
195-198	62	452-458	123
199-202	63	459-462	124
203-206	64	463-466	125
207-210	65	467-471	126
211-216	66	472-476	127
217-219	67	477-481	128
220-222	68	482-485	129
223-229	69	486-489	130
230-233	70		
234-237	71		
238-241	72		
242-245	73		
246-248	74		
249-252	75		
253-256	76		
257-260	77		
261-264	78		
265-268	79		
269-273	80		
274-280	81		
281-284	82		
285-288	83		
289-292	84		
293-296	85		
297-299	86		
300-305	87		
306-308	88		
309-311	89		
312-318	90		
319-322	91		
323-326	92		

327-330	93		
331-334	94		
335-337	95		
338-343	96		
344-347	97		
348-350	98		
351-356	99		
357-359	100		
360-362	101		
363-369	102		
370-372	103		
373-375	104		
376-381	105		
382-385	106		
386-388	107		
389-394	108		
395-398	109		
399-401	110		
402-407	111		
408-410	112		
411-413	113		
414-420	114		
421-423	115		

9 Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Beslenme

Çocuk organizmasının gelişimi, büyük bir oran itibarıyla genetik olarak belirlenmesine rağmen, beslenme, iklim, güneş ışınlarının etkisi, hastalıklar, psikolojik faktörler ve buna benzer birçok dış etkenlerden de etkilenmektedir. Bu konuda çocuklarda hijyenik şartlarla birlikte “gelişim artar ya da duraklar” fikri kabul edilmektedir. Beslenmenin kalite ve zenginliği, bireyin ya da ailenin ekonomik durumuna bağlı olarak çocuk sayısı, kira giderleri, sosyal giderler vb. konulardan da etkilenmektedir. Dolayısıyla beslenme, sosyo-ekonomik koşullardan yakından ilgilidir. Beslenme kalitesindeki eksiklik ya da kalitesizliğin olmasını bedensel antrenman kısmen dengelemektedir. Bu nasıl olmaktadır? Sorusu şu şekilde cevaplandırılmaktadır: Okulöncesi çocuklarda dozu iyi düzeyde ayarlanmış olarak uygulanacak bedensel antrenman tüm karbonhidrat depolarını yağa dönüştürmemektedir. Eğer artan oranda vitamin ve mineral yönünde bir beslenme uygulanırsa, çocuğun iştahı artacak ve beslenme kalitesinde artış meydana gelecektir. Bunun yanı sıra proteince zengin beslenme özellikle kemiklerde uzunlamasına artış meydana getirmektedir. Bir diğer açıdan, yağ, mineral ve vitaminlerin de çocuğun beslenmesinde önemli yeri bulunmaktadır. 5-6 yaş çocukların kalori ihtiyacı, günlük 1350- 1600 kalori arasındadır. Çocuklar, vücut ağırlığı ile doğru orantılı olarak yetişkinlerden daha fazla kaloriye ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyacın oranı, çocuğun gelişimi ve hareket genişliğine bağlıdır. Doğal olarak, çok hareket eden ve çabuk gelişen çocuklar, daha fazla kaloriye ihtiyaç duyarlar. Okulöncesi dönem çocuklarında yukarıda genel hatları ile anlatılmaya çalışılan beslenmede en önemli konulardan bir tanesi iştahsızlıktır. Eğer çocuklar, iştahsız ve ebeveynler çocuklarının bu iştahsızlıklarından şikayetçi iseler, bu konuda beslenme uzmanları tarafından şu uygulamalar önerilmektedir: Aile ya da ebeveyn tarafından çocuklara uygulanan ara öğünler bırakılmalıdır. Bunun anlamı; çocuğa ara öğünde yiyecek verilmemesidir. Yukarıdaki şıkka bağlı olarak bu uygulamaya rağmen çocuk hala iştahsızlık gösteriyor ise bu taktirde çocuk kesinlikle yemek yemeye zorlanmamalıdır. Diğer bir ifade ile yemek istemeyen çocuğa yemek yemesi için ısrar edilmemelidir. Çocuğa uygun egzersiz ortam ve koşullarında hareket yaptırılmalıdır. Uygun ve belirli dozlarda oyun tarzında neşeli bir ortamda yaptırılacak egzersiz çocuğun iştahsızlığı üzerinde olumlu etkiler meydana getirebilmektedir. Mümkün olduğunca mevsim ve iklim şartlarına bağlı olarak çocuk dışarıya temiz havaya çıkarılmalı ve bir süre oksijeni bol bu ortamda hafif yürüyüş yapılmalıdır. Son olarak, hekimin önerisi ile mineral, vitamin besin elementlerini içeren balık yağı vb. besinler çocuğa verilmelidir.

Normalde yukarıda önerilen bu yöntemlerin uygulanması halinde çocuğun gösterdiği iştahsızlık durumunun ortadan kalkması gerekir. Bu uygulamalar

çocuğun iştahsızlığı üzerinde çok olumlu etkiler yaparak çocuğun iştahının yerine gelmesini sağlar. Şayet, tüm bu çareler sonucunda çocuk hala beslenme rahatsızlığı ya da iştahsızlık gösteriyor ise bu konuda ilgili çocuk hekimi ya da bir çocuk beslenme uzmanına müracaat edilmesi gerekmektedir. Okul Öncesi dönem çocukları için hazırlanmış olan beslenme konusu, temel esas itibarıyla besin öğeleri hakkında genel bilgi, besin maddelerini tür ve özelliklerine göre sınıflama, besin maddelerini saklama ya da muhafaza etme (buzdolabı örneği), anne rahminde beslenme (fetal dönem hamile beslenmesi), 0-12 ay bebeklerin beslenmesi ve 1-7 yaş çocuk beslenmesi olmak üzere altı başlık halinde ele alınmaktadır.

9.1 Genel Besin Öğeleri

Vücut ağırlığı kilogram başına günlük protein ihtiyacı 2.2 gramdır. Yaklaşık bu ihtiyacın yarısı hayvansal diğer geri kalan yarısı ise bitkisel proteinlerden karşılanır. Hayvansal proteinleri ihtiva eden besin maddeleri et, balık, yumurta, süt ve süt ürünleridir. Bitkisel proteinler ise, fındık, ceviz, hububat, baklagiller ve patatesten bulunur. Protein bilindiği gibi vücutta depolanmamaktadır. Protein eksikliği durumlarında ise vücutta göreceli olarak çok hızlı hastalıklar meydana gelebilmektedir. Örneğin, açlık ödemi gibi. Karbonhidratlar, şeker ihtiva eden hububat, patates ve nişasta türü yiyeceklerde bulunurlar. Karbonhidratlar, vücudun enerji depolarıdır. Şeker ihtiva eden besin maddeleri kolayca sindirilir ve çok çabuk enerjiye dönüşürler. Ancak aşırı karbonhidrat alınımları vücut için uygun değildir. Bunun nedeni, karbonhidratların yağa dönüşerek vücutta yağ depo etmeleridir. Bu da çocuklarda şişmanlığa yol açmaktadır. Okulöncesi dönem çocuklarında şişmanlık oranı hiçte azımsanmayacak düzeydedir. Özellikle okula başlama yaşında aileler tarafından çocuklara verilen harçlıklar çocuklarca ders aralarında genelde tatlı yiyeceklerle harcanmaktadır. Ailelerin yemekte çocuklarına tamamıyla tabaklarını boşaltmaları için baskı yapmaları da aslında faydalı bir şey değildir. Çocuk ne kadar yiyeceğine kendisi karar vermelidir. Birçok ailenin çocuklarını şişman görme arzusu ve onların şişman olmasını sağlıklı addetmeleri aslında yanlış bir düşüncedir. Almanya’da her üç çocuktan biri şişmandır.

Yukarıda ifade edilen nedenler çocuklarda şişmanlığa yol açmaktadır. Şişman çocuklar normal, ince görümlü ve sağlıklı çocuklara göre daha çok hastalığa yakalanma riski gösterdikleri gibi hayattan beklentileri de düşüktür. Şişman çocukların karşılaştıkları başlıca rahatsızlık ve hastalıklar şunlardır: Arteriosklerose, sık sık nefes alma, düşük akciğer performansı, kandaki oksijen oranı düşüklüğü, kastaki oksijen oranı düşüklüğü, kandaki yağ oranı yüksekliği ve dolayısıyla kalbin yağlanması, kan basıncı yüksekliği, kalp yetmezliği ve kalp enfarktüsü riski, şeker hastalığına meyillilik, diyafragmanın yüksekte yer alması vb. (HÖSL 1982, 31-32). Karbonhidratlar ve çocukların davranış ilişkileri üzerine yurt dışında bir çok

araştırma yapılmıştır. Karbonhidrat besin maddelerinden olan rafine şeker tüketiminin arttığı durumlarda endokrinolojik sistemde adrenalin düzeyinin de yükseldiği ve durumun özellikle okulöncesi dönem çocuklarda hiperaktif (aşırı hareketlilik) davranış oluşumuna neden olduğu konusunda çeşitli görüşler bulunmaktadır. Fazla karbonhidrat tüketimi durumunda serotonin norütransmittere bağlı olarak uyku hali gevşeme ve rahatlamanın meydana geldiği, bu durumun devam etmesi halinde ise bireyde depressif davranışların ortaya çıktığı bildirilmektedir (KUTLUAY MERDOL 1998, 58). Unlu mamuller ve şekerlemelerin fazla oranlarda tüketilmesi, çocuklarda diş sağlığına da olumsuz etkiler yapar ve bu tür besin maddelerinin aşırı oranlarda tüketilmesi çocuğun sağlığı bakımından zarar meydana getirir. Şeker asit meydana getirerek diş minesine nüfuz eder ve sonuçta dişlerin çürümesine neden olur. Londra Kraliçe Elizabeth Kolejinde görevli uluslararası düzeyde tanınmış beslenme bilimci Dr. John Yudkin, şekerli tatlı, beyaz ve ölümcül olarak adlandırılmaktadır. Aynı zamanda Dr. Robert C. Atkins'de şekerli zamanımızın en büyük zorbalarından biri olarak nitelendirilmektedir. Şekere olan bağımlılık iltihap, enfeksiyon, şeker hastalığı, yüksek kan basıncı ve hatta kalp damar hastalıklarına dahi yol açabilmektedir. Şeker hem mineral, hem de elektrolit ve vitamin ihtiva etmesine rağmen, Prof. E. Cheraskin tarafından vücudumuzdaki savunma mekanizmamızın en büyük düşmanı olarak addedilmektedir. Esasen fruktoz, glukoz, laktoz, dextrose, sukroze vb. içinde gizli şeker bulunan besin maddeleri alımından tamamiyle de vazgeçilmemelidir. Ancak okulöncesi dönem çocuklarda çok erken şekere olan bağımlılık oluşturulmamasına dikkat edilmelidir. Dr. Atkins, şekerin kesinlikle mutfaklara sokulmamasını önermektedir. Bu konuda diğer bir yaklaşım ise şudur; üzüm şekerli ya da bal ile beslenmenin düşük ölçüde zararlı olacağı fikri doğru değildir. Üzüm şekerli (örneğin, üzümde bulunan ya da üzümde elde edilen içeceklerde yer alan şeker), bilindiği gibi bitkilerden üretilmekte ve rafine şeker gibi eşit oranda insan sağlığı üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bal ise % 70 üzüm ve meyve şekerinden %5 doğal (işlenmemiş) şeker ve karbonhidratlardan oluşur. Az oranlarda da vitamin, mineral maddeler ve sindirim fermentleri bulunmakta olup bu maddeler fazla bir miktarda ifade etmezler. Suni bal, %80 oranında şeker ihtiva etmekle birlikte doğal balda bulunan az orandaki vitamin ve mineralleri içermemektedir. İşte bu nedenlerden ötürü ilerde olabilecek rahatsızlıkları ortadan kaldırmak için özellikle anneler, çocuklarını şekere ve şekerli yiyeceklere alıştırmamalıdır. Zira insan alışkanlıkları ile yaşamaktadır. Karbonhidratların yanında yağlar, enerji sağlayan en önemli besin öğelerindendir. Yağlar bu özellikleri itibarıyla aynı zamanda beynin ve sinir sisteminin de gelişiminde çok önemli rol oynarlar.

20 gram yağ doymuş olarak ya da besinlerin üzerine sürmek sureti ile, vücudun ihtiyacı olan diğer geri kalan 40 gram yağ ise normal beslenmede yemeklerle birlikte karışık olarak alınmaktadır. Mineral ve vitaminler, metabolizmanın çalışmasını sağlayan en önemli besin öğeleridir. Dengeli bir beslenmede çocuğun tüm ihtiyacının karşılanması gereken vitamin ve minerallerin alınması gerekmektedir. Aslında örneğin, 5 yaşındaki bir çocuk kalite açısından tamamiyle bir yetişkin gibi beslenmelidir. Ancak, çocuklar bu beslenme programı dahilinde kesinlikle kafein ya da alkol içeren besin maddelerini almamalıdır. Bu yaşlarda sıvı ihtiyacı fazla olmamakla birlikte süt ihtiyacı oldukça yüksek seviyelerde bulunmaktadır.

9.2 Besin Maddelerini Tür ve Özelliklerine Göre Sınıflama

Okulöncesi çocuklarda düşüncemize göre ikinci basamak, belirli beslenme türlerine bağlı besin maddelerinin sınıflandırılmasıdır. Besin türlerine ve özellikle beslenme alışkanlıklarına göre farklı yazarlar farklı sınıflamalar yapmaktadırlar. Bu konuda yapılan en önemli sınıflamalardan bir tanesi KOLLATH'a ait olanıdır. Ona göre; yaşamsal değeri olan besin maddeleri esasına göre beslenme ve kısmen yararlı olan besin maddeleri esasına göre iki tür beslenmede sınırlı besin maddeleri sınıflamaya tabi tutulmuştur (KAYNAK:JUNG 1989, 25-27). Beslenme konusunda araştırmacı olan Werner KOLLATH (1892- 1970) tarafından ilk kez yaşamsal değeri büyük ve vazgeçilmez olarak tanımlayabileceğimiz Vollwertkost kavramı ele alınmıştır. Bu beslenme türü günümüzde Giessen'da beslenme alanında Prof. LEITZMANN tarafından temsil edilmekte olup, Lahnstein'lı Dr. BRUKER tarafından temsil edilen beslenme türü ile karıştırılmamalıdır. Bilindiği gibi KOLLATH'ın önerdiği beslenme türü olan Vollwertkost, kendi arasında dört ana dala ayrılmaktadır:

a) Vejeter Beslenme: Bu beslenme türü, eti kabul etmeyen, doğal hazırlanmış özellikle bitkisel beslenme olarak tanımlanmaktadır.

b) Vegan Beslenme: Bu beslenme türünde yer alan insanlar, vejeter beslenmeden de ayrı olarak kırmızı etin yanı sıra balık, tavuk gibi beyaz eti dahi kabul etmezler. Hatta bu grupta beslenme özelliği taşıyanlar, hayvanlardan elde edilen örneğin, süt, süt ürünleri,yumurta, bal vb. gıdaları yemedikleri gibi hayvanların kesimine de şiddetle karşı çıkmaktadırlar.

c) Lacto- Vejetabil Beslenme: Bu beslenme türü, sebze bağlantılı süt ve süt ürünleri ile beslenmeyi öngörmektedir.

d) Ovo-Lacto-Vejetabil Beslenme: Bu grupta beslenenler, sebze bağlantılı süt ve süt ürünlerine ilaveten yumurta ile beslenirler .

KAISER/LEITZMANN (1988)'a göre; Vollwert beslenme türü için farklı düzeylerde tavsiye edilen besin maddeleri beş alt ana guruba ayrılmaktadır. Bunlar, yüksek düzeyde çokça tavsiye edilenler, oldukça iyi düzeyde tavsiye edilenler, normal düzeyde tavsiye edilenler, az düzeyde tavsiye edilenler ve tavsiye edilmeyen besin guruplarıdır. Bunlardan birincisi olan özellikle çokça önerilen besin maddeleri gurubunda doğal ya da elenerek elde edilmiş unlu mamuller, taze sebze, taze meyve, ceviz-fındık-fıstık-kestane vb. besinler, süzme yoğurt türünde gıdalar yer almaktadır. İkinci gurup yani oldukça iyi düzeyde tavsiye edilen besin gurubu, kepekli mamuller, sebze, meyve, rafine olmayan bitkisel yağ ve tereyağı türünde besin maddelerinden oluşmaktadır. Normal düzeyde tavsiye edilen üçüncü besin gurubunda ise, ısıtılmış yiyecekler, kepekli mamuller, sebze- meyve, patates, pastörize süt, süt ürünleri, yumurta, balık ve et türü yiyecekler bulunur. Dördüncü olarak az oranda tavsiye edilen besin gurubunda günlük olmamak kaydı ile bir işleminden geçirilerek elde edilen besinler, beyaz un, çekilmiş unlu gıdalar, konserve türü besinler, şeker ya da süt tozu türü besin maddeleri yer alır. Son olarak beşinci hiç önerilmeyen besin gurubunda, izole besinler, şeker, tatlılar, sanatsal gastronomik yiyecekler, preparatlar, tatlı- şekerli içecekler ve alkol türü maddeler bulunmaktadır. KAISER/LEITZMANN' a göre tavsiye edilen bu besin guruplamalarından ayrı olarak yukarıda da ana hatları ile ifade edilen KOLLATH'ın yaşamsal değeri büyük ve vazgeçilmez olarak kısaca tanımladığımız Vollwert beslenme ve kısmen beslenmeye ait besin maddeleri aşağıdaki Tablo' da detaylı olarak gösterilmektedir: Aşağıdaki her iki tabloda yer alan sınıflamaya ait beslenme konusunda sayısız sorular bulunmaktadır. Bu her iki tablo kişilerin aklındaki sorulara cevap vermesi açısından yardımcı olabilmektedir. Bu nedenle özellikle ebeveynler bu tablodan alıp uygulamak istedikleri besin ya da besin hammaddelerine ait bilgileri mutfak dolabına yapıştırmalıdır. Her iki tablodan anlaşılacağı gibi soldan sağa doğru yer alan besin maddeleri yine soldan sağa doğru gidildikçe besin değerlerini kaybetmektedirler. Eğer doğal olarak beslenmek istenildiğinde büyük oran ile sol tarafta yer alan besinler tercih edilmelidir. Ancak, örneğin, sütün diğer bir ifade ile, taze sütün köylerden ya da çiftliklerden elde edilmesi gerektiği unutulmamalıdır. Ve yine elma, şayet limon suyuna batırılarak ya da bal ve fındık ile beraber alındığında çocuklar için daha yararlı olacaktır. Bu konuda tablolar çok dikkatli bir şekilde incelenmelidir. Kepekli ekmek, ısınmadan dolayı soldan dördüncü aralıkta yer almaktadır. Bu tür bilgiler sağlıklı yaşamak isteyenler için biraz şaşırtıcı olabilir. Besin maddelerinin özellik ve beslenme türlerine göre yapılan bu sınıflamaya ait bilgiler uygulanmak istendiğinde şu üç aşama takip edilmek durumundadır. Birinci aşama olarak modern beslenme bilgisi teorisi ile meşgul olmak gerekmektedir. İkinci olarak, tahıllar için iyi kalitede bir el değirmeni satın alınmalıdır. Üçüncü ve son aşama olarak bu iki aşamanın ışığı altında ele alınan bilgiler uygulamaya dönüştürülmelidir. Bunun anlamı, mutfakta

yemek pişirmeye başlamadır. Bu konuda takip edilmesi önerilen yol öncelikle uygulamaya kahvaltı hazırlığı ile başlanmasıdır (JUNG 1989, 28-33).

Tablo XLII : a) Besin Maddelerinin Vollwert Beslenme Türüne Göre Sınıflandırılması (KOLLATH 1988 ; KAYNAK: JUNG 1989, 26).

VOLLWERT BESLENME TÜRÜNE AİT BESİN MADDELERİ		
Doğal	Mekanik Değişimli	Fermentatif Değişimli
Tohumlar I Ceviz, fındık, badem, Zeytin ve türleri	Yağlar Presleme türü yağlar	Özel Ferment Etkileşimler Mayalar, bakteriler, soya
Tohumlar II Tahıllar: Buğday, arpa, yulaf, mısır, darı, kara buğday	Hububat Ürünleri Un ve kaba öğütülmüş Hububat	Kepekli Ürünler Püre, saf un, ezilmiş ve Öğütülmüş un
Sebze- Meyveler	Salata I	Fermentatif Meyve Suları
Taze sebzeler, domates, salatalık, kabak, kırmızı biber, kavun, karpuz, vb. Meyveler: Üzümgiller, çekirdekli narenciye, üzüm Bal	Posalı meyve suları, Taze yiyecekler Posa	Şıra, üzüm, elma, armut vb. Bal şerbeti
Bitkiler I	Salata II	Mayalanmış Bitkiler
Tohumlu-çiçekliler, saplı- yumrulu kökler, soğanlı ve yapraklı sebzeler		Lahana turşusu, bakla
Yumurta	Kanlı Besinler	Et
Balık yumurtası	Midyeler	Kıyma türü etler
Süt	Süt Ürünleri	Kesmiş Süt
İnek, keçi, koyun sütü	Kaymak, tereyağı, peynir suyu, kaymağı alınmış süt	Yoğurt, lor, minci, kefir, peynir türleri vb.
Maden Suyu	Musluk Suyu	Mayalanmış İçecekler Şarap , bira

Tablo XLIII : b) Besin Maddelerinin Kısmen Etkili Beslenme Türüne Göre Sınıflandırılması (KOLLATH 1988; KAYNAK: JUNG 1989, 70).

KISMEN ETKİLİ BESLENME TÜRÜNE AİT BESİN MADDELERİ		
Isıtılmış	Konserve	Preparat Halinde
Keperken Elde Edilenle	Fırında Pişirilenler II	Bitkisel Preparatlar
Bulgur, yulaf ezmesi vb.	Beyaz ekmek, ince çörek, pastalar, turtalar	Margarin, rafine yağ, protein, şeker, kimyasal maddeler
Fırında Pişirilenler I	Uzun Süreli Saklanılan Unlu Mamüller	
Kepekli ekmek, pide, mayalanmış ekmek,	Galet, peksimet vb.	
Unlu mamüller	Şekerlemeler	Aroma Maddeler
Bitkiler II	Konserve Mamüller	Meyve şekeri vitaminler, Büyüme hormonu (Auxone)
	Kurutulmuş, kurutulmaya bırakılmış dondurulmuş mamüller, şeker ve alkol yoluyla sterilize edilmiş kimyasal maddeler	Fermentler, yemeklik tuz
Baklagiller, bezelye, fasulye, mercimek, yer fıstığı, kestane		
Komposto	Marmelat	
Bitkiler III	Sebze Konservesi	
Patates, köklü lahana türleri, mantar, patlıcan	Kurutulmuş, ısıtılmış, dondurulmuş, sterilize edilmiş	
Sakatlar	Hayvan Konserveleri	Hayvansal Preparatlar
Ciğer, akciğer, dalak, böbrek, pankreas, kalp, inek yağı, eritilmiş inek yağı, yağ	Kurutulmuş, tütülenmiş, tuzlanmış, soğutulmuş, yağda kimyasal olarak konserve edilmiş	Et suyu, protein, Lipoidler, yağlar, fermentler, hormonlar
Piştirilmiş Süt	Süt Konserveleri	Süt preparatları
	Kurutulmuş süt, Kondanse edilmiş	Süt proteinleri, Süt şekeri
Peynir Türleri		

Quark		
Eksrakterler	Karışık Besinler	Arıtılmış içecekler
Çay türleri, sos, salça	Suni şarap, suni sirke, klorlu içme suyu	Maden suyu, cin, viski, likör

9.3 Besin Maddelerini Saklama

Düşüncemize göre; okulöncesi dönem beslenmede yer alması gereken önemli konulardan bir tanesi de besinlerin besleyici özelliklerine bağlı olarak kullanılabilir süreleridir. Besinlerin kullanılabilir ya da tüketilme süreleri, doğal olarak saklama veya muhafaza edilme koşullarını gündeme getirmektedir. Aşağıdaki Tablo bize besin maddeleri türüne göre buzdolabı örneğinde hangi kısımda ne kadar süreli besin değeri özelliğini sürdürebileceğini göstermektedir.

Tablo XLIV : Besin Maddeleri Türlerine Göre Buzdolabı Raf Sırası, Paketleme Türü Özelliği ve Besin Maddelerinin Tazeliliğini Koruma Sürelerini Gösterir Tablo Örneği (HÖSL 1982, 106-107; Düzenleme: KALE/ 1999).

Besin Maddeleri Türü	Raf Sırası	Paketeleme Türü	Tazeliliğini Koruma Süresi
Taze mantar	1		1 gün
Çiğ et ve tavuk eti	1		5 gün
Buğulama ve kızartma balık	1		4-5 gün
Taze balık	1		2 gün
Açık sebze ve meyve konserveleri	1	O	5 gün
Kıyma	1		1 gün
Çiğ sakatat	1		3 gün
Açık mantar ve balık konservesi	1	O	2 gün
Açık sosis	1	O	5-6 gün
Pişmiş et ve tavuk eti	2		6-7 gün
Pişmiş jambon	2		4-5 gün
Açık şişe süt	2	O	10 gün
Süzme yoğurt, yoğurt	2		2-3 gün
Pişmiş patates, hamur işi, pirinç, sebze, güveç, çorba ve açık meyve konservesi	3		5 gün
Açık mayonez, salatalık turşusu	3		3-4 hafta
Mayonez salatası	3		2 gün
Sütlü gıdalar	3		2-3 gün
Füme balık	3		4-5 gün
Tütsülenmiş sosis, jambon	3		14 gün
Çilek, böğürtlen vb. meyveler	4	Δ	2 gün
Lahana	4	Δ	8-10 gün
Salatalık, turp, baharlı bitkiler	4	Δ	3 gün
Çekirdekli meyve	4	Δ	8 gün
Büyük çekirdekli meyveler	4	Δ	3-8 gün
İspanak ve çiğ yeşil marul	4	Δ	2 gün
Domates, biber, havuç	4	Δ	2 hafta
Limon	4		14 gün
Soğan	4		1-2ay
Tereyağı, margarin	5		2-3 hafta
Çiğ ya da pişmiş yumurta	5		2-3 hafta

268 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

Taze peynir	5		1-2 gün
Sert kaşar çeşitleri, otlu peynir	5		3-4 hafta
Hardal, bayır turpu, ketçap	5		6-8 hafta
Domates sosu	5	O	2 gün
Doğranmış soğan	5		3-4 gün
Açık konserve sosis	6	O	4-5 gün
Açık süt, krema	6		3-10 gün

Tablodaki yer alan rakam ve şekiller ile ilgili açıklama:

1:Buzluk, 2:Buzluk altındaki raflar, 3: Sebzelik üstü, 4: Sebzelik,

5: Buzdolabı kapısı üst rafı, 6: Buzdolabı kapısı altı rafı.

□: **Hava geçirmez paketleme;** (Alu folyo, plastik folyo, kapaklı plastik kaplar)

Δ: **Hava geçirir paketleme;** (Kağıt torba, poşet, delikli poşet)

O: **Orijinal paketleme;** (pastörize süt, krema)

Yukarıdaki tablodan da görüleceği üzere farklı paketlenme şekillerinde sınırlı olmak kaydıyla farklı besin maddeleri buzdolabında genelde sadece birkaç gün tazeliğini korumaktadır. O nedenle, ebeveynlerin çocukları için hazırlayacakları yiyecekler konusunda bu besin maddelerinin ne kadar taze olduklarını, dengeli ve iyi düzey bir beslenme için bilmeleri gerekmektedir. Doğal olarak tazeliğini korumuş besin maddelerinin besin değerleri yüksek olacağından, bu türden besin maddeleri ile beslenen çocuklar gelişimlerini daha iyi tamamlama fırsatına sahip olacaklardır.

9.4 Fetal Dönem Hamile Beslenmesi

Okulöncesi dönem çocukları beslenmesine ait bir diğer önemli alt başlık anne rahminde yani fetal dönem hamile beslenmesidir. Hamilelik dönemi beslenmesi, doğum sonrası dönemler olarak kabul edilen bebeklik ve çocukluk evrelerinin daha olumlu ve iyi düzeyde tamamlanabilmesi için zorunlu kabul edildiğinden bu bölümde bu konu üzerinde genel açıklama yapılması uygun bulunmuştur. Bilindiği gibi, anne rahmindeki cenin 3. Ay sonunda yaklaşık 7 cm uzunluğunda ve yine yaklaşık 14.2 gram ağırlıktan 9.Ayda yaklaşık 50.2 cm uzunluğa ve 3405 gram ağırlığa kadar çıkmaktadır. Bu fetal gelişim sürecinde annenin dengeli ve düzenli beslenmesi ceninin de çok iyi beslenmesi anlamına gelmektedir. O nedenle hamile anne ve çocuğun iskelet gelişimi için mineraller çok önemli yer kaplamaktadır. Hamilelerin alması gerekli başlıca mineraller şunlardır: Fosfor, kalsiyum, demir, kalyum, magnezyum, iyot, flor, yemeklik tuz vb. Bu minerallerden fosfor, hemen hemen her besin maddesi içinde bulunur ve günlük ihtiyaç 1.5 gram olarak belirtilmektedir. Kalsiyum ise, özellikle süte ya da yoğurttan bulunur ve bu dönemdeki günlük ihtiyaç 0.7- ile 1.2 gram olarak hesap edilmektedir. Demir,

genelde hamile olanların % 70' inde eksik olarak görülmektedir. Hamilelerde görülen demir eksikliği nedeniyle yılda binlerce bebek düşük ağırlıkta erken dünyaya gelmektedir. Demir ihtiva eden yiyecekler özellikle balık ve balık ürünleri, böbrek, karaciğer türü sakatatlar, et, bir kısım sebze ve kakao- çikolata türünden besinlerdir. Kalyum ihtiyacı yine bu dönemde çok yüksek olmamakla birlikte günlük 3 gram olarak tespit edilmiştir. Kalyumun en fazla bulunduğu besin maddesi muzdur. Bu nedenle günde bir adet muz yenilmesinin günlük kalyum ihtiyacını karşılayacağı belirtilmektedir. Magnezyumun metabolizma olaylarını düzenleme özelliğinden dolayı günlük alınması gereken oranı yaklaşık 260 mg olarak ifade edilmektedir. Günlük iyot ihtiyacı hafif düzeyde olmakla birlikte deniz balıklarından ya da iyotlu tuzlardan temin edilebilir. Flor, özellikle çocuğun diş yapımında önemlidir. Florun yüksek olduğu besin maddeleri çay ve balıklardır. Hamileler, hamilelik dönemlerinde yaklaşık 50 gram tuz depo ederler. Anne rahmindeki cenin ise bunun yaklaşık 11- 12 gramını bünyesine almaktadır. O nedenle, hamileler yemeklerinde yeteri kadar tuz almaya dikkat etmelidirler. Hamilelikte günlük tuz ihtiyacının 6 gram olduğu belirtilmektedir. Hamilelik döneminde diğer önemli bir besin ögesi vitaminlerdir. Bilindiği gibi vitaminler, anne ve ceninin metabolik fonksiyonları için vazgeçilmez hayati öneme sahiptirler. Bu dönemde özellikle A, B, C ve D vitaminlerinin düzenli ve yeterli oranda alınması gereklidir. A- Vitamini, güzellik, deri ve büyüme vitamini olarak ta addedilmektedir. Broccoli, yeşil sebzeler, domates, ıspanak, tatlı patates, kayısı, kurutulmuş erik, etler, peynir yumurta vb. besin maddelerinde bulunur. B- Vitamini, performans, metabolizma, sinir sisteminden sorumlu vitamindir. B- Vitamini eksikliği, hamilelerde halsizlik ve bacaklarda kramp yani kasılmalara yol açabilmektedir. B- Vitamini altı tür vitamin kompleksinden oluşmaktadır. B- Vitamini, yeteri kadar süt ve süt ürünlerinde , yumurta, beyaz- kırmızı ette, unlu mamullerde, sebzelerde, cevizgillerde, balıkta, çikolata vb. besin maddelerinde bulunur. C- Vitamini eksikliği, diş etleri kanamalarına ve çok çabuk yorgunluk hissine yol açabilir. C- Vitamininin bulunduğu besin maddeleri şunlardır: Beyaz fasulye, bezelye, yer fıstığı, kestane, kokos, kokos sütü, cevizgiller,sebzeler, mantarlar, hemen hemen tüm meyveler, özellikle portakal, limon, greyfurt, beyaz etlerdeki kalp ve ciğer,kırmızı etlerdeki beyin, dil, böbrek, akciğer, kepekli ekmek vb. D- Vitamini eksikliğinde çocuklarda kemik sisteminde bozukluklar ve dişlerde yapım bozuklukları meydana gelmektedir. Özellikle hamileliğin son altı ayında D- vitamini alınımlı artırılmalıdır. Bu vitamin, hayvan karaciğerinde, süt ürünlerinde, mayada, yılan balığında, ringa balığında yüksek oranlarda bulunmaktadır. D- vitamininin bir diğer özelliği, insan organizması tarafından kendiliğinden yapılabilesidir. Bu kendi yapım şekli, güneşin ultraviyole ışınlarının deri üzerindeki etkisi ile oluşmaktadır. Bu nedenle güneş ışınlarının daha zayıf ve az olduğu kış aylarında çocuklar için D- vitamini takviyesi yapmak gerekmektedir. Çocuğun güneşe çıkarılması düzenli fakat sıkça olmamalıdır. Bu konuda solarium da kesinlikle tavsiye edilmez.

Hamilelerin hamilelik dönemlerinde diğer önemli bir besin maddesi de pteroglutamin asittir. Bu kimyasal madde, kemik iliğinde alyuvarların yapımı ve

oluşumundan sorumludur. Bu besin elementi, et ve sebze de oldukça iyi oranlarda bulunmaktadır. Deri ve sindirim sisteminin daha iyi fonksiyonalize olmasını ve bebeğin sonraki yıllarda diş gelişimi üzerinde önemli etkiler meydana getiren bu maddenin eksikliğinde halinde hamilelerin düşük yapma ve erken doğum olasılıkları artmaktadır. Bu nedenle, hamilelik dönemlerinde alınacak et ve sebzelerin uzun süreli pişirilmesi durumunda çok değerli vitamin ve pteroglutamin asit kaybı meydana gelmektedir. Tüm bu bilgilerin ışığı altında sonuç olarak hamile olan bir kadının anlatıldığı gibi bilinçli, dengeli ve düzenli bir şekilde beslenmesi hem kendisi hem de bebeğinin geleceği açısından büyük önem taşımaktadır. Hamile kadınların beslenmesi hamileliğin son ayında yaklaşık 10- 12 kg ortalama 11 kg alacakları şekilde uygulanmalıdır. 11-12 kg üzerinde kilo alan hamile bayanların genelde dengeli ve düzenli beslendiklerinden söz edilmesi mümkün değildir. Bu ağırlığın yaklaşık dağılımı şu şekildedir:

Tablo XLV: Hamilelik Döneminde Alınan Kilo Oranının Dağılımı (BECKER/LOCH 1979, 22).

Cenin	3000 gr
Dokulardaki su	2000 gr
Depo edilmiş yağ	1700 gr
Kan hacmi	1250 gr
Rahim	900 gr
Rahim suyu	800 gr
Eş	650 gr
Göğüsler	400 gr
Toplam	= 11000 gr.
	= 11 gr.

Hamileler, ilk üç aylarında hafifçe biraz kilo alırlar. Esas kilo artışları 4. Aydan itibaren başlayarak 9. Ay sonuna kadar devam eder. 4.- 9. Ay arasındaki kilo artışı oranları normal şartlar altında aylık 1050 gram ile 2000 gram arasında oynamaktadır. Hamilelerin günlük kalori alımını 2400- 2800 (10080- 11760 Joule) arasındadır. Bu dönemde günlük kalori artışına paralel olarak diğer önemli bir konu ise sıvı alımıdır. Hamile bir bayan günlük yaklaşık 1.5- 2 litre arasında sıvı almalıdır. Bu sıvı oranının yine yaklaşık $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ litresi süttten oluşmalıdır. Ancak hamilelik döneminde terleme oranının artması halinde bu sıvı oranlarında artış olabilmektedir. Bunun yanı sıra, alınan sıvı çorba, sos, meyve ve sebze türleri besin maddelerinden de sağlanmalıdır. Su, doğal ve tabii olmalıdır. Özellikle kaynak suları tavsiye edilmektedir. Hamilelik döneminin bu beslenme özelliklerine paralel olarak anne adaylarının alkol, sigara vb. anne ve bebeğin sağlığı için son derece tehlikeli olan madde alımlarından kaçınılması gerektiği gibi özellikle sigaralı ya da karbondioksit, benziprin, egsoz gazları vb. kimyasal gazların bol olduğu ortamlarda kesinlikle bulunmamaları gerekmektedir. Hatta, bir hamile bayanın bulunduğu ortamlarda bunlara izin verilmemelidir. Örneğin, özellikle hamilelik ortamında sigara içilmemeli ya da sigara içilmesine kesinlikle karşı çıkılmalıdır.

Hamilelik döneminde bir başka önemli nokta; kış ve yaz mevsim özelliklerine göre uygulanması gerekli beslenmedir. Bu bağlamda aşağıda verilen kış ve yaz dönemlerine ait tablolarla konuya açıklık getirilmeye çalışılmıştır. XLVI. tabloda kahvaltıya 1 adet elma (150 gr), % 1.5 oranında yağlı yoğurt(150 gr),öğle yemeğine quark (100 gr), limon suyu (15 gr), şeker(10 gr), 1 adet yumurta sarısı (20 gr), akşam yemeğine ise, yağsız quark (50 gr), bir miktar kimyon ve baharat, 2 adet mandalina (100 gr) ilave edilmesi beslenme uzmanları tarafından önerilmektedir. XLVII. Tabloda yine yukarıdaki Tabloya paralel olarak kahvaltıya 1 dilim çavdar ekmeği (40 gr), bitkisel yağ (10 gr),1 dilim biftek (30 gr), öğle yemeğine çilek (150 gr),şeker (10 gr), % 7.5 oranında yağlı süt (10 ml) akşam yemeğine ise, 1 dilim çavdar ekmeği (40 gr), 1 dilim kepekli ekmek (40 gr), % 30 hayvansal yağlı yarım porsiyon Camembert- bir çeşit yağlı peynir (30 gr) ve bitkisel yağ (10 gr) ilave edilmesi beslenme uzmanları tarafından önerilmektedir. Yukarıdaki her iki tablodan da görülebileceği gibi hamilelik dönemi ara öğünler ile birlikte toplam beş öğüne ayrılmaktadır. Bu bir anlamda azar azar sık sık beslenme şeklinin önerildiği anlamına gelmektedir. Diğer yandan toplam kalori ihtiyacı içinde gr ya da ml olarak ifade edilen alınması gerekli besin maddelerinin çeşitliliğine de aynı paralelde yer verilmektedir. Burada yer alan çocuk beslenmesinde miktarlara gereken önem verilmelidir.

Yukarıdaki özellikler kadar hamilelikte de çocuğun gelecekteki hayatını etkileyen kış ve yaz dönemine ait beslenme şekilleri de önemlidir. Aşağıdaki tabloda kış ve yaz dönemi hamilelikte kahvaltı, ara öğün, öğle yemeği, ara öğün ve akşam yemeğinde, alınması gereken protein, yağ, karbonhidrat miktarlarının kalori değerleri yer almaktadır.

Tablo XLVI: Hamilelikte Kış Döneminde Farklı Besin Öğeleri ve Öğünlerde Sınırlı Genel Beslenme Örneği (BECKER/LOCH 1979, 61).

272 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

KİŞİ DÖNEMİ	Miktar (ml.-gram)	Protein (gram)	Yağ (gram)	Karbon- hidrat (gram)	Kalori (kcal)	Joule (kJ)
<i>Kahvaltı</i>		19	13	84	547	2297
Kahve-Çay	125 ml					150 gr
%7,5 yağlı süt	5 gr					150 gr
Şeker	5 gr					
1 dilim kepekli ekmek	40 gr					
1 dilim normal ekmek	40 gr					
Bitkisel margarin	10 gr					
Erik mus	10 gr					
Biftek	30 gr					
<i>Ara Öğün</i>		11	6	55	318	1336
1 Porsiyon kurutulmuş incir	30					
3 dilim kepekli kek	50 gr					
1 bardak yağlı süt	125 ml					
<i>Öğle Yemeği</i>		61	28	54	794	3335
Tavşan kızartması	200 gr					
Bitkisel margarinler	20 gr					
Damak zevkine göre baharatlar	30 gr					
Patates püresi, Su	120 ml					
Tuz, Karabiber,						
Muskat	60 ml					
İçinde elma bulunan	50 gr					
lahana turşusu	150 gr					
Kuru üzüm	10 gr					
Kabak türleri	50 gr					
<i>Ara Öğün</i>		11	5	40	319	1340
%1,5 yağlı muzlu süt	200 ml					
Muz Şeker Bisküvi	150,5,25 gr					
<i>Akşam yemeği</i>		36	19	62	592	2486
Sardunya	60 gr					
1 dilim tost ekmeği	30 gr					
1 dilim çavdar ekmeği	40 gr					
1 dilim soya ekmeği	45 gr					
Bitkisel margarin	10 gr					
TOPLAM		138	71	295	2570	10794

Tablo XLVII : Hamilelikte Yaz Döneminde Farklı Besin Öğeleri ve Öğünlerde Sınırlı Genel Beslenme Örneği (BECKER/LOCH 1979, 31).

YAZ DÖNEMİ	Miktar (ml-gr)	Protein (gram)	Yağ (gram)	Karbonhidrat (gram)	Kalori (kcal)	Joule (kJ)
<i>Kıvıltı</i>		21	15	76	527	2213
Kahve-gay	125gr					
%7.5yağlı pastörize süt	5gr					
Çavdar ekmeği	40gr					
%1.5yağlı süt	200gr					
Tuz	20gr					
Bal						
<i>Ara Öğün</i>		3	8	44	279	1172
1 bardak çilek suyu	200 ml					
1 dilim çavdar ekmeği	40gr					
Tereyağı	10gr					
<i>Öğle Yemeği</i>		53	29	63	744	3125
Zirih işi etten yapılmış Döner	200gr					
1 adet soğan	100gr					
Mantar	150gr					
1 bardak su	20 ml					
%30yağlı tatlı zeytin	10gr					
Tuz, karabiber, majoran	10gr					
Tereyağı	150gr					
Pisniş patates						
<i>Ara Öğün</i>		10	6	42	263	1105
1 bardak yağlı süt	200 ml					
1 dilim çavdar ekmeği	40gr					
Bilisel margarin	5gr					
Bilisel mis	20gr					
<i>Aşam Yemeği</i>		24	30	50	603	2533
%3.5yağlı 1 bardak süt	100 ml					
Domates suyu	200gr					
Karalahana ve maydanoz	10gr					
Karabiber, tuz	5gr					
Sıvı yağ						
Sıke						
TOPLAM		111	88	275	2416	10148

9.5 0-12 Aylık Dönemde Beslenme

Bebeklik dönemi olarak adlandırılan bu evre temel esas itibariyle 0-3 aylar yeni doğum ya da yeni doğanlar ve 4- 12 aylar süt dönemi olmak üzere iki ayrı bölüme ayrılmaktadır. İster yeni doğanlar ister süt dönemi olarak ifade edilsin, her iki dönemin adı bebeklik dönemi olarak kabul edilmektedir. Bebeklik döneminin vazgeçilmez beslenme öğelerinden bir tanesi süttür. Özellikle de anne sütü. Bu

evrede anne yine bebeği emzireceği için dengeli ve düzenli beslenmek zorundadır. Genelde annenin bu dönemdeki beslenmesi hamilelik döneminden pek farklı değildir. Diğer bir ifade ile anne, bu dönemde vitamince zengin fazla tuzlu olmayan meyve ve sebzece zengin beslenmeli ve günlük 1 litre süt alımından başka aşırı sıvı almamaya dikkat etmelidir. Özellikle de aşırı miktarda konserve meyve suyu içmemelidir. Bu konuda annenin daha fazla sütü olması için fazla meyve suyu ve sıvı alınması gibi toplumda yanlış ve doğru olmayan bir düşünce vardır. Aslında bu düşünce doğru değildir. Çünkü bu şekilde sıvı alımının dengesiz ve aşırı miktarlarda olması bebekte ishal durumuna yol açabilmektedir. Bu dönemde anne, bilhassa alkol, sigara, kahve, çay gibi özellikle süt yapımına ve dolayısıyla bebeğin gelişimine olumsuz etki eden zararlı maddelerin alımından şiddetle kaçınılmalıdır. Bunun dışında yine ilaç alımına da çok dikkat edilmeli, ancak hekim önerisi ile yazılan ve alınması elzem ilaçlar alınmalıdır. Bu dönemde anne sütünün bebek için yeterli olmadığı durumlarda inek sütü tavsiye edilmektedir. Ancak inek sütünün pişirilmesine gereken önem verilmelidir. Kabarıncaya kadar pişirilmesi gereken inek sütü, birkaç dakika daha az ateşte pişirmeye devam edilmelidir. Bu yolla bebeğin süttten dolayı alabileceği bazı hastalıklar engellenmektedir. Aslında, anne sütü özellikle protein, süt şekeri, yağ, demir ve C-vitamini bakımından inek sütüne oranla zengin olmakla birlikte, inek sütü de anne sütüne oranla su, kalsiyum, fosfor, kalyum, natriyum bakımından daha zengindir. JOPPICH'e göre; 100 cc anne ve inek sütünde gram ve mgram cinsinden bulunan maddeler aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Burada özellikle dikkat edilmesi gereken bu dönem bebeğinin dengeli, düzenli ve planlı bir şekilde beslenmesinin sağlanmasıdır. Bu tür beslenme uygulanırken özellikle annenin aşırıya kaçmadan ve ne tür sonuçlar oluşturacağını bilmediği farklı besin maddelerini kullanmaması gerekir. Çünkü bu yaklaşım bebekte bir daha geri dönülmez ve değiştirilemez olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

Tablo XLVIII : 100 cc Anne ve İnek Sütünde Bulunan Besin Maddelerinin Gram ve Mgram Cinsinden Karşılaştırılması (DIEKMEYER 1978, 51).

Besin Maddeleri	Anne Sütü	İnek Sütü
Su	87 gr	88 gr.
Protein	1.2 (0.7 - 2.0) gr	3.3 gr.
Süt şekeri	7.0 gr	4.0 gr.
Yağ	4.0 (2.0 - 8.0) gr	3-4 gr.
Kalsiyum	30 mg	120 mg
Fosfor	15 mg	94 mg
Kalyum	48 mg	150 mg
Natriyum	11 mg	60 mg
Demir	0.012 mg	0.007. mg
C- Vitamini	4-7 gr	0.5-2.5 gr

Yukarıda ifade edildiği gibi bu dönemde özellikle 0-3 aylık dönemde en önemli beslenme maddesi anne sütüdür. Anne sütünün bebeğe verilmesinde özellikle emzirme kurallarına özen gösterilmelidir. Annelerinin bebeklerini emzirmelerinden dolayı mutlu olmaları ve sevinmeleri gerekmektedir. Çünkü anne sütü gibi besleyici ve çok faydalı başka hiçbir besin maddesi bulunmamaktadır. Anne sütünün sadece fizyolojik besin değeri yoktur. Anne sütü, bebeğin psikolojik olarak ta gelişimini sağlamak açısından çok önemli bir yere sahiptir. Yeni doğmuş bebek bu suretle anne ile olan iletişimini artırmaktadır. Bir anlamda bu kutsal ve değerli varlık sosyalleşmenin ilk adımlarını atmakta ve ilerdeki yıllarda kendi kişiliğini oluşturacak en önemli bir aşamadan olumlu ve güvenli bir şekilde geçmektedir.

Halk arasında yine doğru olmayan yanlış bir inanışla süt emziren annelerin figürlerini süt emzirmeleri nedeniyle kaybettikleri yönünde bir anlayış bulunmaktadır. Bu kesinlikle doğru değildir. Süt emziren anneler, en fazla bu suretle belki diriliklerini geçici bir süre kaybedebilirler. Bunun nedeni de bebeklerini çok süratli olarak emzirmelerindendir. Bilindiği gibi doğum sonrası ilk saatlerde bebekler genelde emzirilmezler. Kolostrumun diğer bir ifade ile göğüslerin yeteri kadar dolu olduğu süre doğum sonrası 6 ile 12 saat arası olarak kabul edilmektedir. Bu süre içinde anne sütü az yağlı fakat proteince yeterli oranda zengindir. Aslında bebek için doğum sonrası yaklaşık 4. günden itibaren anne sütünün kıvamı istenildiği düzeye gelmekte ve bebek için faydalı olabilmektedir. Bebeklerin emzirilmesinde kural her dört saatte bir bebeğin emzirilmesidir. Örneğin, saat 07.00, 11.00, 15.00, 19.00, 23.00 ve 03.00' de bebeklerin emzirilmeleri gerekir. Bu bebeğin bir günde altı kez emzirilmesi anlamındadır. Aslında her dört saatte bir emzirme kuralı bebekten bebeğe göre değişmektedir. Eğer bebek dört saat ritmi dışında acıkıyor ve bunu ağlamakla belli ediyor ise o taktirde onu emzirmelidir. Diğer bir ifade ile kesinlikle bu kurala uyulacak diye bir kayıt yoktur. Zira bazı bebeklerde gece ve gündüz ayrımı farklı olabilmektedir. Ancak bu kuralın uygulanabilmesi de arzu edilen ve istenilen bir durum olarak kabul edilmektedir. Emzirmede bir başka kural; emzirme süresidir. Normalde bir öğün yaklaşık 10- 15 dakika sürmelidir. Bebek, ilk 5 dakikada bir öğünde içebileceği toplam süt miktarının yaklaşık yarısını içmektedir. Bir öğün emzirmede bebeğe yalnızca bir göğüs verilmeli ve daha çok süt üretiminin sağlanabilmesi için göğüs bu süre içerisinde tamamiyle boşaltılarak, bu her öğünde değişimli olarak uygulanmalıdır. Aksi uygulamalarda annenin daha az oranda süt üretimi söz konusu olmaktadır. Emzirme esnasında dikkat edilmesi gerekli bir diğer husus ise, bebeğin boynuna hijyenik bir bez ya da bir peçetenin yerleştirilmesidir. Çünkü, bebek süt emdiği esnada bir miktarını da çıkarmakta ya da kusmaktadır. Bebeğin vücut ağırlığı ile orantılı olarak günlük alması gerekli sıvı miktarları aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo XLIX : Doğum Sonrası 1. Haftada Yaklaşık 3400 gram (+/- 100 gram) Ağırlığındaki Bebekler İçin Sıvı Miktarları (DIEKMEYER 1980, 47- 64).

1. Hafta	Yaklaşık 3400 gr Ağırlığındaki Bebeklere Uygulanacak Sıvı Oranları	3400 gr Ağırlığındaki Bebeklere Her Bir 100 gr Üstü ve Altı Değerlerde + ya da – Verilmesi Gereken Miktarlar
1. gün	15 gram	+/- 1 Gram
2 gün	75 gram	+/-2 Gram
3 gün	150 gram	+/-4 Gram
4 gün	225 gram	+/-7 Gram
5 gün	300 gram	+/-9 Gram
6 gün	375 gram	+/-11 Gram
7 gün	450 gram	+/-13 Gram

Tablo L : Doğum Sonrası 2. Haftada yaklaşık 3300 gram Ağırlığındaki Bebeklere Altı Öğünde Uygulanacak Sıvı Miktarları (a.g.e. 1979, 144).

2. Hafta	Yaklaşık 3300 gr Ağırlığındaki Bebeklere Beş-Altı Öğünde Uygulanacak Sıvı Oranları
1. Öğün	90 (110) gram
2. Öğün	90 (110) gram
3. Öğün	90 (110) gram
4. Öğün	95 (115) gram
5. Öğün	95 (115) gram
6. Öğün	95 gram

Bebeklere uygulanması önerilen sıvı miktarları yine altı öğünde sınırlı olmak üzere 3. Haftada 3600 gram ağırlığındaki bebekler için öğün başına 100 (120) gram, 4. Haftada 3900 gram ağırlığındaki bebekler için öğün başına 110 (130) gram olarak tespit edilmiştir. 5. Haftadaki sıvı miktarları aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo LI : Doğum Sonrası 5. Haftada yaklaşık 4100 gram Ağırlığındaki Bebeklere Altı Öğünde Uygulanacak Sıvı Miktarları (a.g.e. 1979, 145).

5. Hafta	Yaklaşık 4100 gr Ağırlığındaki Bebeklere Beş-Altı Öğünde Uygulanacak Sıvı Oranları
1. Öğün	115 (140) gr
2. Öğün	115 (140) gr
3. Öğün	115 (140) gr
4. Öğün	115 (140) gr
5. Öğün	115 (140) gr
6. Öğün	115 (140) gr

Yine bu sıvı oranları doğum sonrası 6./7. Haftalarda 440 gram ağırlığındaki bebekler için altı öğünde sınırlı öğün başına 120 (145) gram ve ilaveten 1- 2 çay

kaşığı meyve suyu, 8./9. Haftalarda 4800 gram ağırlığındaki bebekler için öğün başına 135 (160) gram ve ilaveten 3-4 çay kaşığı meyve suyu, 10./11. Haftalarda 5200 gram ağırlıktaki bebekler için öğün başına 145 (175) gram ve ilaveten 5-8 çay kaşığı meyve suyu, 12./13. Haftalarda 5600 gram ağırlığındaki bebekler için öğün başına 155 (185) gram ve ilaveten 9-10 çay kaşığı meyve suyu olarak önerilmektedir. Altıncı ile sekizinci haftalarda bebeklere hekim tavsiyesine göre düzenli D- Vitamini verilmesi gerektiği de bu arada unutulmamalıdır. 4. Ayda alınması gereken sıvı oranları ise aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo LII : Doğum Sonrası 4 . Ayda Yaklaşık 6300 gram Ağırlığındaki Bebeklere Beş Öğünde Uygulanacak Sıvı Miktarları (a.g.e. 1979, 145).

4. Ay	Yaklaşık 6300 gr Ağırlığındaki Bebeklere Beş Öğünde Uygulanacak Sıvı Oranları
1. Öğün	190 gr
2. Öğün	190 gr
3. Öğün	190 gr (Meyve püresi ilaveli)
4. Öğün	190 gr
5. Öğün	190 gr

Bu sıvı oranları, 5. Aydan itibaren yaklaşık 6900 gram ağırlığındaki bebekler için yine beş öğünde sınırlı olarak 1. öğünde 200 gram sonraki öğünde değişimli olarak sebze ve patates püresi şeklinde alınması önerilmektedir. 5. Aydan itibaren bebeklere ifade edildiği gibi sebze pürelerine başlanılmaktadır. Yine bu aydan itibaren günlük yaklaşık toplam 10 çay kaşığı meyve suyu ilave yiyecek olarak verilmelidir. 6. 7. Ve 8. Aylara ait besin miktarları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo LIII : Doğum Sonrası 6-7./8. Aylarda Yaklaşık 7600 gram Ağırlığındaki Bebeklere Beş- Dört Öğünde Uygulanacak Sıvı Miktarları (a.g.e. 1979, 146).

6. Ay	Yaklaşık 7600 gr Ağırlığındaki Bebeklere Beş-Dört Öğünde Uygulanacak Sıvı Oranları
1. Öğün	200 (250) gr
2. Öğün	200 (250) gr
3. Öğün	200 (250) gr
4. Öğün	200 (250) gr
5. Öğün	200 gr
7./8 Aylar	4 öğünde sınırlı öğün başına 250 gr

Yukarıdaki sistematik içerisinde de görülebileceği gibi aylar ilerledikçe yani bebek büyüyüp geliştikçe öğün adeti azalmakta buna karşın alınması gerekli besin oranları da artmaktadır. Bu değerler, aşağıdaki tabloda bebekliğin son ayları olarak kabul edilen 9.- 12. Aylarda da açık ve net bir şekilde görülmektedir.

Tablo LIV : Doğum Sonrası 9.-12. Aylarda Yaklaşık 9600 gram Ağırlığındaki Bebeklere Dört Öğünde Uygulanacak Sıvı- Besin Tür ve Miktarları (a.g.e. 1979, 146).

9.-12. Aylar	Yaklaşık 97600 gr Ağırlığındaki Bebeklere Dört Öğünde Uygulanacak Sıvı Oranları
1. Öğün	250 gr süt
2. Öğün	250 gr sebze püresi
3. Öğün	250 gr meyve püresi
4. Öğün	250 gr tam yağlı süt ve püre

Yukarıda ifade edilen besin tür ve oranlarına ilaveten bu dönem bebekler, yeterli miktarlarda genel besin öğelerinden almalıdırlar. Ancak bebeklerin beslenmesinde dikkat edilmesi gereken bir başka önemli nokta; bebeğin beslenmesini sadece annenin üstlenmemesi gerektiridir. Bebeğin beslenmesinden birinci derecede her ne kadar anne sorumlu ise de, bu konuda babanın da bu rolü üstlenmesinde ve dolayısıyla zaman zaman bebeği babanın beslemesinde, bebeğinin ilerideki yaşamını olumlu yönde etkilemesi bakımından sayısız yararlar bulunmaktadır. Bu faydalardan en önemlisi; babanın beslenme yoluyla bebeği ile iletişim kurmasıdır. Bilindiği gibi aile içerisindeki iletişimin baba açısından bebeklik dönemlerinde başlatılması gerekmektedir. Bu olumlu iletişim bebeğin sonraki çocukluk ve gençlik dönemlerindeki babası ile olan iletişiminin bir başlangıcını oluşturmaktadır. Hatta sigara alışkanlığı konusunda sigara bağımlısı olmayan gençlerin aileleri ile daha iyi iletişim kurdukları fikri toplumda büyük bir kesim tarafından savunulmaktadır. İşte o nedendir ki, bebeğin özellikle babaları tarafından zaman zaman beslenmeleri bu iletişimin kurulmasında çok iyi bir fırsat olarak görülmektedir.

9.6 1-7 Yaş Çocukların Beslenmesi

Bilindiği gibi beyin % 70'i 3 yaş dönemine kadar gelişmektedir. O nedenle 1-3 yaş küçük çocukluk dönemi olarak adlandırılan bu evrede beslenmeye özel bir önem vermek gerekmektedir. 1- 3 yaş dönemi çocuklarda kilogram başına günlük kcal enerji miktarı 80- 90, toplam ise 1200 kcal olarak tespit edilmiştir. Bu oran 4-7 yaş grubunda yine günlük kilogram başına 80 kcal ve toplam olarak ta 1350- ile 1600 kcal arasında ifade edilmektedir. Okul öncesi dönem sonlarına yaklaşan çocuklarda günlük beslenme oranları yetişkinlere çok benzemektedir. Hatta, bu dönem çocuklarının yetişkinlerden daha çok günlük kalori tükettikleri bildirilmektedir. Bu durum çocukların hareket kapasitelerinin metabolik fonksiyonlarına bağlı olarak daha yüksek ve geniş olmasından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle 5 yaş çocuğu genelde bir yetişkin gibi fakat çok yağlı ve acılı olmayan bir beslenme özelliği

gösterir. Bu evrede bulunan çocuklar,alkollü ve kafein içeren içeceklerden kaçınmalıdır. Bilindiği gibi, bazı ailelerde örneğin, baba ya da dede tarafından – Benim oğlum ya da torunum adam olmuş... haydi şerefe cinsinden yapılan alköl merasimleri çocuğun ya da yetişkinlerin sağlığı açısından hiçte faydalı olmayacağı gibi son derece sakıncalıdır. 6 ve 7 yaş sonlarına doğru bir çocuğun günlük enerji ihtiyacı 1900 kcal civarındadır. Bu günlük enerji miktarının protein, yağ, mineraller ve vitaminlere göre gram ve mgram cinsinden dağılımları aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo LV : 6-7 Yaş Okulöncesi Dönem Çocuklarında Besin Öğeleri ve Oranları (WORM 1989, 97).

Günlük 1900 kcal İhtiyacında Sınırlı 6-7 Yaş Çocuğun Alması Gereken Genel Besin Türleri	Gram ya da Mgram Cinsinden Genel Besin Türleri Oranları
Proteinler	40 gr
Esansiyel Yağ Asitleri	6 gr
Natriyum	-
Kalyum	1-2 gr
Kalsiyum	800 mg
Fosfor	800 mg
Magnezyum	220 mg
Demir	10 mg
Flor	1 mg
İyot	0.14 mg
A-Vitami	0.8 mg
B1- Vitami	1 mg
B2- Vitami	1.3 mg
C- Vitami	65 mg
E- Vitami	8 mg
Niacin	13 mg

Bu yaşlarda sıvı ihtiyacı çok yüksek değildir. Ancak bu oran süt ile karşılaştırılmamalıdır. Mümkün olduğunca ve makul oranlarda çocuk süt içmelidir. 20 kg ağırlığındaki bir çocuğun günlük kilogram başına ml cinsinden alması gereken su ihtiyacı 90- 100, ml günlük toplam su ihtiyacı ise 1800-2000 ml arasında bulunmaktadır (HUTH/KLUTHE 1986, o. S .). Okulöncesi döneme ait beslenme konusunda son olarak çocuğun bir günde dört besin grubundan belirli oranlarda beslenmesi gerektiğini söyleyebiliriz.

Bu besin gurupları şunlardır: (1) Et gurubu: inek, dana, koyun türü kırmızı et ve balık, tavuk türü beyaz et olarak sınıflandırılmaktadır. (2) Süt Ürünleri Gurubu: Sütten elde edilen ürünler burada söz konusu olmaktadır. Örneğin, süt kaymağı, yoğurt, peynir, tereyağı, ayran vb. (3) Tahıl Gurubu: arpa, yulaf,mısır, çavdar, pirinç vb. ürünler tahıl gurubu ürünler olarak sınıflandırılmaktadır. (4) Sebze ve

Meyve Gurubu: Bilindiği gibi bu gurupta tüm sebze ve meyve türleri yer almaktadır.

SÖZLÜK

A

- Accelerometre** : İvme ölçer.
- Adolesans** : Ergenliğin ikinci evresi.
- Afferent** : Uyarınları periferiden merkezi sinir sistemine ileten sinir hücreleri.
- Akustik** : N. Acusticus siniri ile ilgili (=N. Vestibulacochlearis) işitsel algılama.
- Analizatör** : Çevreden ya da iç dünyada meydana gelen uyarınları ayrıştırarak merkezi sinir sisteminde işlenmesini sağlayan mekanizma.
- Androjen** : Testesteron, adrenosteron gibi erkek seksüel hormonu.
- Anomali** : Organizmada meydana gelen normal dışı durum.
- Anthropogenese** : İnsanlığın antropolojik açıdan gelişimi.
- Antisipasyon** : Bir hareketin algılanmasında önceden algılama ve erken uyarı.
- Aroma** : Koku, tat vb. bitkisel karışım.
- Arterioskleroz** : Atardamar yapısında kalker birikimi, duvar kalınlaşması, elastisite kaybı ve buna benzer durumlardan kaynaklanan dejeneratif hastalık.
- Athetotik** : Ayak ya da el parmaklarında olağan dışı hareketler meydana getiren bir tür sinirsel hastalık.
- Audial** : Beceri öğretiminde kullanılan ve işitmeye daha fazla yer veren işitselliğe ait sistem.
- Aziklik** : Bir hareketin uygulanmasında farklı hareket boyutunda meydana gelen değişiklik formu, değişken hareket.

B

- Bel Lordozu** : Yanlış duruş ya da yanlış hareket formlarından dolayı oluşan bel çukurluğu.
- Benziprin** : Kurşunun içinde bulunan kanser yapıcı bir kimyasal madde.
- Biyomekanik** : Organizmanın bulunduğu koşullar altında hareketin nedenlerini, görüntülerini mekanik tanımlama ve açıklama ile fizik bilimi ilkelerine göre ortaya koyan bir bilim dalı.
- Brocoli** : C vitamini açısından zengin yeşil bir sebze.

C

Camembert

Capitatum : Bir çeşit yağlı Fransız peyniri.

hamatum : Çengelsi şeklinde anatomik yapıdaki baş bölge.

CCD- Kamera : Sportif hareketleri bilgisayar bağlantılı olarak bilgisayara aktaran bir kamera türü.

Cephacaudal : Beyin ve baştan ayaklara devam eden hareket gelişimi yönelimli ya da bu bölgelerden başlayarak ekstremitelere doğru gelişen hareket yönü.

Cronofotografi : Aynı foto materyali üzerinde birden fazla flaşlı fotoğraf çekimlerinden oluşan çok evreli kompozisyon.

D

Davranış

Modifikasyonları : Bireyin bedensel, ruhsal, zihni alanlarda geliştirdiği davranış ve tutum çeşitleri.

Dederan : Kayakların altına sürülen vaks türü bir madde.

Demonstrasyon : Özellikle eğitim bilminde gösterme yoluyla kullanılan genel öğretim yöntemi.

Depressiyon : Bireyin ruhsal alanda ya da kendi iç dünyasında meydana gelen çöküntü, yıkıklık ve üzüntü hali.

Dextrose : (Bkz ! Glukoz).

Diafiz : Kemiklerin orta bölgesinde yer alan kısım.

Didaktik : Eğitim bilgisi, haber, öğretim yöntemleri anlamında latince bir terim.

Dinamografi : Kuvvet ölçüm yöntemi.

Distal : Periferik (uç) bölgeye yönelik olarak ele alınan kavram.

Diyafragma : Karın duvarı kas bölgesi.

Diyagonal : Bir hareket ya da uygulamada ters, zıt taraf.

Dorsalji : Sırtta meydana gelen sinirsel ağrı ya da hastalık sendromu.

Down sendromu : Belirli kromozomlarda meydana gelen ve mongolizme neden olan bir anomallilik durumu.

Dönüş impulsu : Dönme ile ilgili momentum.

Dönüş momenti : Bir hareketin uygulanmasında dönme ile ilgili moment.

E

Efferent : Uyaranların merkezi sinir sisteminden çevreye götüren sinir hücreleri.

Ekstremit : Baş ve gövdenin haricinde kalan vücut kısımları. Örneğin, kol ve bacaklar.

Elektroansefolografi : (Berger) Beyin lobları faaliyetinin elektrik yardımı ile tespit edilmesi ile ilgili grafik yöntemi.

Elementarite : Hareket eğitiminde ilk, temel anlamında kullanılan bir kavram.

Embriyoloji : Bireyin doğum evresi öncesinden başlayarak gelişimini inceleyen bilim dalı.

Empirik-Analitik : WILLIMCZIK/ ROTH' a göre hareketi deneysel ve analiz yöntemi ile ele alan hareket bilgisinin üçüncü bölümü.

Endokrinoloji : İç salgı sistemini inceleyen bilim dalı.

Epenek : Yöresel bir oyun ismi.

Epifiz : Kemik uçlarında bulunan ve kemiklerin uzamasını sağlayan fibroz dokudan oluşmuş bölge adı.

Esansiyel : Geniş ölçüde kendiliğinden oluşan ve belli bir nedene dayanmayan durum (idiopatik).

Et al. : Et alii ve diğerleri anlamında

Evalüasyon : Değişim ile birlikte gelişim.

E

Feed- back : Geri besleme.

Fein form : Hareket öğretiminde geliştirilmiş ince form.

Feinmotorik : Beceri kazanmada iyi düzeyde motorik gelişim.

Femur : Uyluk.

Fenomenoloji : Mantık dahilinde teorik ve felsefik görüntülerle ilgilenen, olmak ve mevcutlarla ilgili problemleri farklı yöntemlerle çözmeye çalışan bilim dalı.

Fermentasyon : Mayalanma.

Fetal Dönem : Hamilelik döneminde rahim içindeki cenin ile ilgili süreye verilen isim.

Fetus : Rahim içindeki cenine verilen isim.

284 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi

Fitnes : Formda ve sağlıklı olma hali.

Fleksibl : Eklemün açışal hareketi ile kasların izometrik kasılmasına dayalı hareketlilik.

Fleksiyon : Eklemün çevreden merkeze doğru gösterdiği anatomik hareket

Flor : Holojen türü bir kimyasal element.

Fonticulus major : Büyük bingıldak.

Fonticulus minor : Küçük bingıldak.

Fosfor : Elementler tablosunun VB kolonunda ikinci element olarak yer alan ve simgesi P olan kimyasal bir ametal.

Fotosel : Işık duyarlılık sistemine göre ayarlanmış bir ölçüm tekniği.

Frontal düzlem : Hareketleri ya da anatomik duruştaki insanı yandan ele alan düzlem.

Fruktoz : Meyve şekeri.

Frustrasyon : Yerine getirilmesi düşünülen isteklerden vaz geçilmesi ya da bu isteklere karşı duyulan şaşkınlık ve donukluk hali.

G

Galant refleksi : Küçük çocukluk dönemindeki bir refleks türü.

Galop : Sekmeli adımlama ritminde hafif dozda koşu türü.

Ganiometre : Açı ölçer.

Gastronomi : Beslenme bilgisine dayalı mutfak bilgisini içeren bilim dalı.

Genetik : Bireyin soydan getirdiği kalıtsal özelliklerini inceleyen bilim dalı.

Genital : Cinsiyet ile ilgili olarak kullanılan bir terim.

Gestasyon : Hamilelik.

Glossar : Sözlük

Glukoz : Üzüm şekeri.

Gonat : Ovarium ya da testislerden salgılanan cinsiyet hormonları.

Grob form : Bir hareketin öğretilmesinde birinci sırada ya da ön planda yer alan temel ya da harekette kaba form.

H

Hampel adam : Ayak ile kolların değişimli olarak açılıp kapanması yoluyla oluşturulan ritmik hareket.

Hareket : İnsan organizmasının zaman ve mekan içerisinde yer değiştirmesi.

Herustik : Hareket öğretiminde tercih edilen metodik ya da yöntem.

Hijyen : Sağlık ile ilgili olarak temizlik konusunu ele alan bilim dalı.

Hiperaktif : Normalin üzerinde olan hareketlilik hali.

Hipertrofi : Büyüme ve gelişme ya da hacim ve kütlede artış.

Hipofiz : Glandula pituitaria (= Fasulye tanesi büyüklüğünde bir kısmı ile beyne bağlantılı ACTH, ICSH, LH, LTH, STH, TSH, MSH hormonlarını salgılayan Hipotalamus ile yakın ilişkisi bulunan bir iç salgı bezi.

Homo sapiens : Düşünen hayvan.

Horizontal : Yatay

II

Ibid : Latince “ibidem “aynı yerde aynı ortamda.

İdeomotorik : Hareketlerin algılanmasında sinir sisteminin uyarılarak aktif hale getirilmesi.

İmpuls : Aktif ya da reaktif olarak meydana gelen etki.

İmpuls- Timing: Zamanlamalı etki

İndiaca : Voleybola benzer 1’ den 6 oyuncuya kadar ucunda 8 cm çapında plastik maddeden yapılmış yuvarlak top şeklinde bir bölüm bulunan ve file üzerinden elle takım halinde oynanan bir oyun.

İnfeksiyon : Genelde mikroplar yoluyla vücudun hasta olmasına neden olan salgın durumu.

İnfodoz: Hareket öğretiminde kullanılan bilgi ileti dozu.

İnformasyon : Bilgi, ileti ve öğretilen konu hakkında sunu.

İnnervasyon : Sinir sistemi yoluyla bir bölgeyi harekete geçirme.

İnput : Girdi.

İntelligence quotient : Zeka seviyesi.

İntensite : Yoğunluk.

İnterpretasyon : Ortaya koyma, açıklama ve yorumlama.

İntrauterus : Rahim içi bölgeye verilen isim.

İschiocrural kaslar : Gerdirmeye yönelik arka bacak kasları.

İskium : Nekroz vb. O₂ eksikliği durumu.

K

Kalça kipesi : Duruş zayıflığı ya da herhangi bir hareket durumunda kalçanın öne doğru hareketi.

Kalkaneus : Ayak topuk kemiği.

Kardiyopulmonal : Kalp ve akciğer ile ilgili.

Kardiyovasküler : Kalp ve damar ile ilgili.

Kibernetik : Kural bilgisi, kapalı sistemlerde meydana gelen düzenli olaylar bilgisi.

Kifo : Sırtın öne doğru bükülmesi hali.

Kinematik : Hareketin meydana geliş nedenine bakılmaksızın oluş biçimine göre hareketi inceleyen bilim dalı.

Kinematografi : Hareketin meydana geliş nedenine bakılmaksızın hareketin grafiklerle açılanması.

Kinestetik : Kasların ve hareketlerin ilişkisi yoluyla zaman ve mekanda meydana gelen örneğin, yükseklik, elastisite, köşeli bir malzeme, mekan genişliği vb. özelliklerin proprio reseptörler sayesinde merkezi sinir sisteminde kayıt yapılması

Kinetik : Hareketle ilgili.

Knik : Dar anlamda Pes valgus.

Kognitif : Zihinsel.

Kokos : Hindistan cevizi.

Kollateral : Ana yöne yakın yan taraflara verilen isim.

Kollektif : Ortak, birlikte ve beraber anlamında.

Kolostrum : Bebeğin doğumundan hemen sonra annenin verdiği ilk süt.

Kombinasyon : Bir hareketin farklı formları ile arka arkaya birlikte uygulanması.

Kompleksite : Bütünsellik.

Kompresyon : Baskı ya da pres.

Konjenital : Doğuştan gelen kişiye has.

Konsantrasyon : Bir hareketin uygulanmasında ya da bir konu üzerinde yoğunlaşma.

Kontralateral : Bir hareketin karşıt yönde uygulanması.

Koordinasyon : Bir hareketin uygulanmasında farklı hareket fazlarının bir bütünsellik içerisinde akıcı ve ritmik olarak uygulanması.

Korelasyon : İki farklı ya da benzer değişken arasındaki bağıntı.

Korrektür : Düzeltme.

Korteks : Beyin zarı.

Kortikal : Beyin ile ilgili.

Kraul : Serbest yüzme stilinin diğer adı.

Kromozom : Kalıtımın sonraki nesillere aktarılmasını sağlayan gen yapısı.

Kuboid : (Araştırınız ! Os. cupoideum).

L

Labut : Cimnastikte ya da beden eğitimi ve sporda kullanılan bir el aleti.

Laktovejetabil

beslenme : Süt ve süt ürünleri ile sebzeyle dayalı beslenme türü.

Laktoz : Süt şekeri.

Landau Refleksi : Küçük çocukluk dönemindeki bir refleks türü.

Limbik : Beyindeki bazal ganglionlarla ilgili kompleks bir sistem.

Lokal : Bölgesel.

Lot : Omurgaya kg./cm² cinsinden en az basıncın uygulandığı ayakta dizlerden hafif bükülü ve kolların rahatça yanlardan uzatıldığı vücut duruşu.

Lökomotor : Bir yerden bir başka yere hareket etme yer değiştirme.

Lumbalji : Bel ağrısı, lumbago.

M

Magnezyum : Kimyasal simgesi Mg olan bir yer altı alkalimetal.

Majoran : Mercan köşk isimli bir baharat türü.

Maksimal : Azami, en fazla.

Manipulasyon : El yordamı ile tecrübe etme, deneme.

Medial : İç yan.

Mekanik : Hareketin meydana geliş nedenini ve oluş biçimini oluşturan bilim dalı.

288 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

Membran : Hücre zarı.

Mental : Akli, zihni.

Metabolizma : Canlı maddelerde daimi olarak vukua gelen kimyasal değişiklik.

Metafiz: Hücrede bölünme.

Metodik : Yöntem, yol ya da usul.

Mikrogenese : Aktual genese olarak ta bilinen ve kısa zaman aralığında meydana gelen algılama.

Mikrosefali : Normalin altında baş büyüklüğü.

Mineral : Madeni.

Mineralizasyon: Madenleştirme.

Minimal : En az.

Miyelinize : Periferik ve merkezi sinir hücrelerini kapsayan lipid madde.

Monopedal : Tek taraflı.

Morfoloji : Şekil bilim.

Moro refleksi : Küçük çocukluk dönemindeki bir refleks türü.

Motivatör : Güdüleyen, harekete geçiren.

Mus : Meyve ezmesi.

Muskat: Küçük Hindistan cevizi, yemeklerde kullanılan baharat.

N

Natriyum : Gümüş beyazı yumuşak alkali metal.

Niacin : Amerika’ da nikotin asit ya da nikotinamid olarak tanınan bu madde, Pellegra ‘ yı önleyici faktör olarak tanımlanmaktadır.

O

Objektivite : Tarafsızlık, bağımsızlık.

Objel : Nesnel.

Ontogenese : Bireyin anne rahminden yaşlılığa kadar olan gelişimi.

Optik- Elektrik: Işık ile ilgili elektrik, ışığa duyarlı.

Optiko- facialer : Işığa duyarlı yüz hareketi.

Optimizasyon : En az emek ve çaba ile en fazla faydayı alabilme.

Osteochondrosis : Kemik ve dokulardaki dejeneratif hastalık.

Ostrojen : Kadınlık hormonu.

Otomasyon : Otomatik, kendiliğinden oluşabilen.

Output : Çıktı.

Ovolacto beslenme : Yumurta, süt ürünleri ve sebzeye dayalı beslenme.

P

Palindrom : Bir cümlemin tersinden de aynı şekilde okunması hali.

Pallidum : Beyini çevreleyen kılıf.

Palmar refleks : Küçük çocukluk dönemindeki bir refleks türü.

Pantomim : Yalnız işaretlerle ve mimiklerle oynanan sözsüz tiyatro oyunu

Parietal : Yan duvar anlamında.

Pedagoji : Eğitim Bilgisi.

Pektus : Göğüs.

Pektus karinatus : Göğsün orta tümsek kısmı.

Pelvis : Kalça.

Peptid : En az 2 molekül amino asitten meydana gelen bir kimyasal madde.

Performans : Güç, enerji, form.

Periferik : Uç kısım.

Perikarional : Karın bölgesi.

Periyodik : Sistematiik ve belirli sürelerde oluşan.

Phylogenese : Irkın gelişimi.

Postnatal : Doğum sonrası.

Postür : Duruş.

Pramidal : Genişten dara, basamaklamalı. Bir diğer anlam olarak ta beyinden kaslara giden emirlerin takip ettiği sinirsel yollar.

Preparat : Hazırlama, hazır hale getirme,

Pres : Baskı, basınç, zorlama.

Preventif : Önleyici.

290 ————— Okulöncesi Dönemde Beden Eğitimi
ve Oyun Öğretimi

Primer : İlk, birinci, ön planda gelen.

Progressivite : Tedricen, basamaklamalı.

Proksimal : Merkeze yakın bölge olarak tanımlanan.

Protein daha çok kas yapıcı bir besin maddesi ögesi.

Provokasyon : Kışkırtma ve ateşlemeye yönelik tutum ve davranış geliştirme.

Psikoloji : Ruh bilimi.

Psikosomatik : Ruhsal ve bedensel.

Pteroglutaminasit : Belirli anemik durumlarında Vitamin – B Kompleksi ile birlikte kullanılan kimyasal bir madde.

Pubis : Çatı yöreni.

Q

Quark : Süzme yoğurt.

R

Radius : Yarı çap.

Reafferenz : Afferent yollarla bir hareketin sonucunun tekrar merkezi sinir sistemine geri gönderilmesi.

Reaksiyon : Etkiye karşı yapılan tepki.

Realizasyon : Bir konudaki bir projeyi hazır hale getirme ya da gerçekleştirme.

Regülasyon : Düzenleme.

Regülatör : Düzenleyici.

Relatif kuvvet : Bir antrenmanda bireyin ulaşabileceği maksimal kuvvet düzeyindeki kuvvet türü.

Reliabilite : Güvenilirlik.

Reprenssetatif : Görünüme dayalı.

Ritim : Bir şiir ya da bir müzik ifadesinde ölçü ve uygunlukla beliren düzen.

Rotasyon : Dönme hareketi.

SS

SCHEURMANN Hastalığı : Adolesans kifoza.

Scotophobine : Beyinde izole edilen bir peptid türü.

Sekonder : İkincil

Seküler akselerasyon : Her yüzyılda bir meydana gelen insan ırkının değişimi.

Selspotteknik : Bilgisayar yönelimli objede ışık kaynaklı bilgisayarda kayıt yapma tekniği.

Sensomotorik : Duyuşsal motorik sistem.

Servikalji : Boyun bölgesindeki ağrı sendromu.

Sit- up : Mekik hareketi.

Skolitiker : Skolyos hastalığı bulunan .

Skolyos : Omurgada “S” formundaki eğrilik.

Solarium : Bronzlaşmaya yönelik suni güneş ışını üreten bir alet.

Solidarite : Dayanışma.

Sosyoloji : Toplum bilim.

Spagat : Ayakları 180⁰ derece açmak suretiyle yere oturma.

Tonik boyun refleksi : Küçük çocukluk dönemindeki bir refleks türü.

Spormotorik : Motorik becerilerin sportif hareketleri kapsaması.

Stabilite : Kararlılık.

Stabilize : Kararlı hale getirme.

Stafet : Kısa mesafede hedef- zaman ilkesine dayalı olarak yapılan koşular.

Statik : Durgun.

Sternum : İman tahtası.

Sterotip : Tek tip.

Strabismus : Aynı anda iki gözün aynı noktaya bakamaması, yanlış ve hatalı göz bakışı.

Stroboskopi : Bir sportif hareket esnasında sporcunun hareketi uygularken, hareketin başlangıcından bitişine kadar örneğin, atletizmde engel geçmede başlangıçtan sonuna kadar tüm hareket evrelerinin fotoğraf ya da video çekimi yöntemi ile kaydedilmesi.

Subkortikal : Beyin korteksi altında.

Synaps : Sinir hücrelerindeki uzantıların hücrelere dokunması ile meydana gelen sinir iletisi.

T

Taktil : Dokunma.

Taşıma momenti : Öteleme momenti.

Teknik element : Bir spor dalında uygulanan teknik örneğin; servis, smaç, vole, pas vb.

Temporal : Şakak bölgesi (uyurken üzerine yatırılan kısım).

Tendenz : İstek, yönelim ve amaç ile ilgili.

Teoloji : Din bilimi, ilahiyat.

Test baterisi : Bir testte uygulanan istasyon ya da uygulamaya yönelik oluşum.

Tibia : Kaval kemiği.

Timing : Hareketi uygulamada zamanlama.

Tonus : Yoğunluk.

Toplam taşıma

momenti : Toplam öteleme momenti.

TOTE- Birim : Test- Operasyon- Test ve Exit' ten oluşan birim.

Trambolin : Sıçramaya yarayan bir cimnastik aleti.

Translasyon : Öteleme.

Transversal : Enine yatay düzlem.

Troid : Boynun ön ve alt kısmında soluk borusunun ilk halkaları önünde, gırtlığa yapışık bulunan iç salgı bezi (30 gr. ağırlığında küçük ve tek bir iç salgı bezi).

U

Ultraviyole : Güneş ötesi ya da mor ötesi.

Uterus : Rahim.

Utilite : Faydalılık.

V W

Validite : Geçerlilik.

Wandern : Tempolu uzun süreli yürüyüş.

Variyatif : Değişken.

Vazopressin : Kan basıncını artıran sinir, kan basıncını artırıcı sıvı yoğunluğu.

Vegan beslenme : Sadece sebzeye dayalı olarak beslenen hatta hayvanların kesimine karşı çıkan beslenme türü.

Vejeter beslenme : Genelde sebzeye dayalı olan beslenme türü.

KAYNAKÇA

- BARLOW, W.: "*Die Alexander Technik*" (o.V.a.), München: Kösel 1983
- BAYMUR, F.: "*Genel Psikoloji*" "11. Baskı, İnkılap Kitapevi, İstanbul 1994
- BECKER, I./ LOCH, G.- E.: "*Richtig Essen waehrend der Schwangerschaft*" Auflage, Hoffman und Campe Verlag, Hamburg 1979
- BECKMANN, K.- H.: "*Schule unter paedagogischem Aspekt*" 4. Auflage, Verlag Ludwig Auer, Donauwörth 1983
- BÖS, K./ SCHEID, V.: "*Grundlagen und Methoden der motorischen Entwicklungsdiagnostik im Kindesalter*" In: BAUR, J./ BÖS,K./ SINGER, R..(Hrsg.): *Motorische Entwicklungein Handbuch*, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1994
- DIEKMEYER, U.: "*Das Elternbuch- Unser Kind im 1. Lebensjahr*" 2. Auflage, Rowohltaschenbuchverlag GmbH, Reinbek bei Hamburg1978
- DIEKMEYER, U.: "*Das Elternbuch- Unser Kind im 6. Lebensjahr*" Auflage, Rowohltaschenbuchverlag GmbH, Reinbek bei Hamburg1980
- DIETRICH, K.: "*Spielen*" Sportpaedagogik 1(1980), 13
- DIETRICH, K.: "*Sportspiele*" Rowohltaschenbuchverlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 1985
- DUDEN (Hrsg.): "*Regeln und Sprache des Sports*" 2. Auflage, Dudenverlag, Mannheim-Wien- Zürich 1976
- EGGER, T./ WAIDRINGER, M.: "*Turnen im Kindergarten- Gesunde,gewandte, selbstsichere Kinder durch frühzeitig einsetzende Leibeserziehung*" 2. Auflage, Jugend und Volk Verlagsgesellschaft mbH, Wien-München 1971
- EHNI, H./ KRETSCHMER, J.: "*Das subjektive Moment in der Planung*" Sportpaedagogik 5 (1982), 35
- EHNI, H./ KRETSCHMER, J./ SCHERLER, K.: "*Spiel und Sport mit Kindern*" Rowohltaschenbuchverlag GmbH, Reinbek bei Hamburg1985
- ERHARD SÖHNE GmbH □ Co. ERHARD SPORT (Hrsg.): "*Über 6000 Artikel auf 432 Seiten- für Schule, Verein, Leistungssport, Breitensport, Fitness und Therapie*"Erhard Sportprojekte GmbH, Rothenburg o.d.T. 1997
- HAGEDORN, G.: "*Philosophie des Sports*" In: H. HAAG (Hrsg.): *Sportphilosophie- Ein Handbuch*, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1996
- HAHMANN, H.: "*Auswahlkriterien für Bewegungsauffaellige Kinder und Jugendliche*" Haltung und Bewegung 1 (1982), 16
- HAHMANN,H./ STOLL, C.: "*Gesundheit bleiben durch Bewegung in der Familie*" Haltung und Bewegung 2 (1987), 9- 23
- HARRE, D.: "*Trainingslehre*" 10. Auflage, Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1986
- HEIDE, M.: "*Rückenschmerzen überwinden*" Hippokrates Verlag, Stuttgart 1983

- HEIPERTZ, W.: *"Sportmedizin- Einführung für Aerzte, Lehrer, Trainer, Studenten und Sportler- unter Mitarbeit von D. BÖHMER und C. HEIPERTZ- HENGST"* Georg Thieme Verlag, Stuttgart- New York 1985
- HÖSL, H.: *"Gesundheit und Fitness durch richtige Ernährung und Sport"* Quintessenz Verlag GmbH, Berlin 1982
- HOLLMANN, W./ HETTINGER, Th.: *"Sportmedizin, Arbeits-und Trainingsgrundlagen"* Dritte, durchgesehene Auflage, Schattauer Verlag, Stuttgart-New York 1990
- HOTZ, A./ WEINECK, J.: *"Optimales Bewegungslernen- Anatomisch-physiologische und bewegungsphysiologische Grundlagenaspekte des Techniktrainings"*
2. Auflage, perimed Fachbuch- Verlagsgesellschaft mbH, Erlangen 1988
- HUTH, K./ KLUTHE, R.(Hrsg.): *"Lehrbuch der Ernährungstherapie"* Georg Thime Verlag, Stuttgart 1986
- JUNG, G.: *"Umsteigen auf Vollwertkost! – Mit einfachen Mitteln und ohne großen Aufwand zur Umwelt- und gesundheitsbewußten Familieküche"* Georg Thime Verlag, Stuttgart 1989
- JUNGHANN, H.: *"Die Wirbelsäule in Forschung und Praxis"* Bd. 100: Die Wirbelsäule unter den Einflüssen des täglichen Lebens, der Freizeit, des Sports, Hippokrates Verlag, Stuttgart 1986
- KAISER, M./ LEITZMANN, C.: *"Bietet die sog. alternative Ernährung Vorteile ?"* Intern. Prax. 28 (1988), 789- 796
- KALE, R.: *"KTK- Organisation, Durchführung und Bewertung aus didaktischer Sicht"* "Seminararbeit, Johannes Gutenberg- Universität, Fachbereich Sport, Abteilung Sportpädagogik, Mainz 1989
- KALE, R.: *"Özel Çalışma"* İstanbul 1992
- KALE, R.: *"Omurga Sağlığımız ve Spor- Epidemioloji'den Sportif Egzersizlere"* Alaş Ofset, İstanbul 1993
- KALE, .: *"Özel Çalışma"* Van 1995
- KALE, R./ HAZAR, R.: *"Özel- Ortak Çalışma"* Van 1999
- KELLER, S.: *"Sportbeschäftigungen für die jüngere, mittlere und ältere Gruppen"* In: KELLER u. Aut. Koll.: *Körpererziehung im Kindergarten*, 5. Auflage, Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1986
- KELLER u. Aut.Koll.: *"Körpererziehung im Kindergarten"* 5. Auflage, Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1986
- KIPHARD, J.- E.: *"Haltungsschwäche als Ursache des Hohlrunden Rückens"* Haltung und Bewegung 3 (1984), 17
- KIPHARD, E.- J.: *"Motopaedagogik"* Verlag Modernes Lernen, Dortmund 1987
- KÖHLER, L.: *"Voraussetzungen für die Durchführung des Skilaufs"* In: KELLER u. Aut. Koll.: *Körpererziehung im Kindergarten*, 5. Auflage, Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1986
- KOLLATH, W.: *"Die Ordnung unserer Nahrung"* Haug Verlag, Heidelberg 1988

- KRAEMER, J.: *"Bandscheibenschaeden- Vorbeugen durch Rückenschule"* Heyne Verlag GmbH, München 1987- 1988
- KUGLER, J.: *"Gedaechtnis und Gedaechtnisleistung neurophysiologisch beurteilt"* Sandorama 4 (1981), 5-9
- KUTLUAY MERDOL, T.: *"Karbonhidratlar ve Davranış"* 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 5- 7 Kasım, Hacettepe Üniversitesi – Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Bildiri Özetleri, Ankara 1998
- LAGERSTRÖM, D.(Hrsg.): *"Sport und Gesundheit"* Perimed Fachbuch-Verlagsgesellschaft mbH, Erlangen 1983
- LEWIN, K.: *"Turnen im Vorschulalter"* Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1965
- LEWIN, K.: *"Körpererziehung im Vorschulalter"* DHfk (Manuskriptdruck), Leipzig 1967
- LEWIN, K.: *"Zur motorischen Entwicklung vom dritten bis zum siebenten Lebensjahr"* In: KELLER u. Aut.Koll.: *Körpererziehung im Kindergarten* 5. Auflage, Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1986
- MOEGLING, K.: *"Übungs- und Spielformen zur Verbesserung des Haltungsgefühl"* Haltung und Bewegung 1 (1986), 22
- MÜLLER, C.: *"Zur inhaltlich- metodischen Gestaltung"* In: KELLER u. Aut. Koll.: *Körpererziehung im Kindergarten*, 5. Auflage, Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1986
- OSERETZKY, N.I.: *"Eine metrische Stufenleiter zur Untersuchung der motorischen Begabung bei Kindern"* Kinderforschung 30(1925), 300- 314
- OSERETZKY, N.I.: *"Psychomotorik und Methoden zur Untersuchung der Motorik"* (o.V.a.), Leipzig 1931
- PARS, B.V./ CIRITLI, H./ ENÇ, M./ OĞUZKANT, T.: *"Eğitim Psikolojisi"* On altıncı Baskı, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul 1970
- PTOCK, H.: *"Übungssammlung und Beschaeftigungsbeispiele"* In: KELLER u. Aut. Koll.: *Körpererziehung im Kindergarten*, 5. Auflage, Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1986
- PREISS, R.: *"Biomechanische Merkmale"* In: BALLREICH, R./ BAUMANN, W.(Hrsg.): *Grundlagen der Biomechanik des Sports*, Stuttgart 1988
- RIEDER, H.: *"Koordinative Faehigkeiten- Zum Stand der Diskussion und den Lücken in der Forschung"* In: KORNEXL, E.(Hrsg.): *Spektrum der Sportwissenschaften*, (o.V.a.), Wien 1987
- RÖSCH, E.- H.: *"Sportunterricht in Primarstufe und Sekundarstufe I"* 2. Auflage, Paul List Verlag KG, München 1973
- RÖTHIG, P./ GRÖßING, S.: *"Bewegungslehre"* 3. Auflage, Limpert Verlag GmbH, Wiesbaden 1990 ROTH, H.: *"Erziehungswissenschaft, Erziehungsfeld und Lehrerbildung"* (o.V.a.), Hannover 1967
- ROTH, H.: *"Schulpaedagogik und Fachdidaktik"* In: ROTH, L.(Hrsg.): *Methoden erziehungswissenschaftlicher Forschung*, (o.V.a.), Stuttgart 1978

- SCAMMON, S.: *"The Measurement of Man"* University Press, Minnesota 1930
- SCHEID, V.: *"Bewegung und Entwicklung im Kleinkinder"* Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1989
- SCHMIDT, R. A.: *"A schema theory of discrete motor skill- learning"* In: Psychological Review 82 (1975), 225- 260
- SEIDEL, W.: *"Krankengymnastik bei Rückenschmerzen- in die Bewegungstherapie ist Bewegung gekommen"* Therapiewoche 42 (1992)22, 1364-1366
- SINZ, R.: *"Neurophysiologie und biochemische Grundlagen des Gedächtnis"* In: KLIX, F./ SYDOW, H. (Hrsg.): Zur Psychologie des Gedächtnisses, Hofmann Verlag, Schorndorf 1977
- SLATER- HAMMEL, A.T.: *"Reliability, accuracy and refractoriness of a transit reaction"* In: Research Quarterly 31 (1960), 217- 228
- STEMPER et al.: *"Fit durch Bewegungsspiele- Mit Spielesammlung für Anfänger und Fortgeschrittene"* Perimed Fachbuch- Verlagsgesellschaft mbH, Erlangen 1983
- THOMAE, H.(Hrsg.): *"Handbuch der Physiologie 3Entwicklungspsychologie"* (o.V.a.), Göttingen 1959
- TITTEL, K.: *"Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen"* 10.Auflage, Gustav Fischer Verlag, Stuttgart 1985
- TRAUTNER, H.M.: *"Lehrbuch der Entwicklungspsychologie"* Bd. 1. Göttingen 1978
- TUCKER, W.- E./ LIVINGSTONE, E.- S.: *"Active Alerted Posture"* (o.V.a.), Edinburgh/ London o.D.
- ULLRICH, H.- C.: *"Was dem Rücken recht, ist Knie und Schulter billig"* TW Sport+ Medizin 4 (1992) 5, 360- 361
- UNGAR, G.: *"Evidence for Molecular Coding of Neural Information"* In: ZIPPEL, H.- P.(ed.): Memory and Transfer of Information, Plenum Press, New York- London 1973
- VOSSIUS, G.: *"Grundlagen der biologischen Kybernetik"* In: ten BRUGGENCATE et al. (eds.): Allgemeine Neurophysiologie, Urban □ Schwarzenberg Verlag, München- Wien- Baltimore 1980
- WILLIMCZIK, K./ ROTH, K.: *"Bewegungslehre- Grundlagen· Methoden · Analysen"* 19. - 20. Tausend Oktober, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 1991
- WILLIMCZIK, K.: *"Biomechanische Forschungsmethodik"* In: WILLIMCZIK, K.(Hrsg.): Biomechanik der Sportarten, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg 1989
- WINTER, R.: *"Die Ontogenese der Motorik des Menschen als Lehr- und Forschungsbereich unter dem Aspekt der sportwissenschaftlichen Fragestellung und Zweckbestimmung"* Theorie und Praxis der Körperkultur 17 (1968), 688- 701
- WINTER, R.: *"Die motorische Entwicklung des Menschen von der Geburt bis ins hohe Alter (Überblick)"* In: MEINEL, K./ SCHNABEL, G.: Bewegungslehre- Abriß einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt, Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1977

- WINTER, R.: *“Motorische Entwicklung- frühes und spätes Schulkindalter”* In: HARRE, D.(Hrsg.): Trainingslehre, 10. Auflage, Berlin 1986
- WIRHED, D.R.: *“Sport- Anatomie und Bewegungslehre”* F.K. Schattauer Verlag GmbH, Stuttgart – New York 1984
- WOLF, H.: *“Die Körpererziehung als Bestandteil der Gestaltung des Lebens im Kindergarten”* In: KELLER u. Aut. Koll.: Körpererziehung im Kindergarten, 5. Auflage, Volk und Wissen Volkseigener Verlag, Berlin 1986
- ZAUNER,R:/ MÜLLER, H.: *“Sprechstunde: Kinderhaltungsschaeden-Rat und Hilf bei Knick-Senk-Spreizfuß,X-BeinenSkoliose, Hohlkreuz, Rundrücken, Sitzkypose mit Übungsteil für Mutter und Kind”* Graefe und Unzer GmbH Verlag, München 1978
- ZIMMER, R.: *“Motorik und Persönlichkeitsentwicklung bei Kinder”*
2. durchgesehene und verbesserte Auflage, Verlag Karl Hofmann, Schorndorf 1996

KRİTİK

Değerli Okuyucular !

Okuyucuların yazılan bu eser hakkındaki düşünce ve görüşlerini tespit edebilme amacına yönelik olarak ve bu kitabın daha sonra yapılacak baskılarında kullanılmak üzere, lütfen aşağıda 3 Bölüm halinde yer alan soruları cevaplandırarak yazışma adresine bildirmenizi saygı ile rica ederim.

Yazışma Adresi

Prof. Dr. Rasim KALE

KTÜ- Fatih Eğitim Fakültesi

Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

61335 Söğütli/TRABZON

Telefon: (0462) 248 88 33

Faks : (0462) 248 73 44

Bu konuda göstereceğiniz titiz davranış ve katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim. Birden fazla seçeneği kutulara çarpı (x) işareti koymak sureti ile işaretleyebilirsiniz.

I. Bölüm: İçeriğin Kalitesi

1. Genel olarak konu nasıl işlenmiştir?

çok ayrıntılı

☐

ölçülü

☐

çok kısa

☐

diğer

☐

2. Her bir ana bölüm ve alt bölümlerde anlatılmak istenilen bilgiyi nasıl buldunuz?

zor anlaşılıyor

☐

anlaşılıyor

☐

kolay anlaşılıyor

☐

ve Oyun Öğretimi

- anlaşılmıyor ☐
- didaktik iyi hazırlanmış ☐
- bilgi anlatılmak istenilenden uzak ☐
- diğer. ☐

3. Aşağıdakilerden hangilerinin kitap içinde hangi bölümlerde ve sizce nasıl olmasını isterdiniz?

Metin	İçindekiler	Bilim Dili	Dipnot Sistemi
☐	☐	☐	☐
Yeterli	Yeterli değil	Çok uzun	Bilimsel
☐	☐	☐	☐
Daha fazla figür	Yeterli	Yeterli	Bilimsel değil
☐	☐	☐	☐
Daha fazla çizim	Çok kısa	Yeterli	
☐	☐	☐	
Daha fazla şekil	Yetersiz		
☐	☐		

Diğer..... Diğer.....

II.Bölüm: Kalite Kontrol

Aşağıda verilen bölümlerle ilgili başlıkları kutulara (x) işareti koyarak değerlendiriniz!

Bölümler	Çok iyi	İyi	Yeterli	Yetersiz
İçindekiler				
Tablolar				
Şekiller				
Figürler				
Fotograflar				
Baskı				
Kağıt				
Cilt				
Ön Kapak				
Arka Kapak				

III. Bölüm: Eleştiri

Bu kitapta yer alan ve tespit ettiğiniz göze çarpan hata ve eksikliklerle, olumlu ya da olumsuz bulduğunuz bilimsel bilgi, fikir, konular vb. hakkında başlık ve sayfa belirterek lütfen görüşlerinizi bildiriniz !

[illegible]

Prof. Dr. Rasim Kale



17 Ağustos 1956 yılında Trabzon’da dünya’ ya geldi. İlkokulu Rize’ de, Ortaöğrenimini ise Bartın Lisesinde tamamladı. 1978/ 1979 Öğretim Yılı Haziran döneminde İstanbul Anadoluhisarı Gençlik ve Spor Akademisinden mezun oldu. 1981/ 1982 yıllarında Boğaziçi Üniversitesi Özel Master öğrenimini ve 1983/ 1985 yılları arasında Gazi Üniversitesi Master programlarını tamamladı. 1985 yılında Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı’nın Spor Eğitimi Yurtdışı Doktora bursunu kazanarak Batı Almanya’ya gitti. 1985- 1991 yılları arasında Mainz Johannes Gutenberg- Üniversitesi Spor Fakültesinde Spor Tıp asıl, Spor Sosyolojisi ve Hareket/ Antrenman Bilimleri yan dallarında Doktora çalışması yaptı. Doktora tez konusu: “1000- km. Koşunun Etkileri” idi. Bu yıllarda Doktora çalışmasının yanı sıra birçok kurs ve seminerlere katıldı. Rheinland- Pfalz Eyaleti, Eyalet Spor Birliğinde yabancıların integrasyonu ile ilgili özel komisyon üyesi olarak görev yaptı. 1991 Yılı Aralık Ayı’nda doktorasını bitirerek Türkiye’ ye geri dönen Rasim KALE, 1991/1992 Akademik Yılı Yaz Yarıyılı’nda Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü’nde lisans düzeyinde “Antrenman Bilgisi” ve “Spor Fizyolojisi” dersleri ile birlikte yüksek Lisansta “Omurga Rahatsızlıklarında Egzersiz” konulu dersler verdi. Aynı yıl akademik kariyerinde çok önemli yeri bulunan İ.T.Ü.- Beden Eğitimi Bölümü’ne girerek 1995 yılına kadar bu kurumda görev yaptı. Yurtiçi ve yurtdışı kırkın üzerinde araştırma, makale, tebliğ vb. bilimsel çalışmaları bulunan Rasim KALE’nin bir tanesi çoğaltma olmak üzere sporun farklı uygulama dalları(Voleybol- Badminton - Futbol), dayanıklılık, sporda motorik, omurga sağlığı, ergometri ve spor antropolojisi(Mitautor) konularında yayınlanmış toplam sekiz kitabı bulunmaktadır. Koroner hastalar için egzersiz terapistleği ve Alman Futbol Federasyonu B- Antrenörlük belgelerine de sahip olan yazar, 1997 yılı Sabac Büyükler Balkan Badminton Şampiyonası Milli Takım Antrenörlüğü görevinde bulundu.Yine aynı federasyonun Eğitim Kurulu üyesi olup, halen Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Fakültesi- Beden Eğitimi ve Spor Bölüm Başkanlığı görevini yürütmekte evli ve bir çocuk babasıdır.