



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE  
SPOR ETKİNLİKLERİNİN MOTOR BECERİ GELİŞİMİNE  
ETKİSİ**

NAZAN IZGAR  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİMLERİ  
ANA BİLİM DALI


DANIŞMAN  
PROF.DR. SEFER ADA

Ocak, 2017  
İSTANBUL

**TEZ ONAYI**

Kurum : İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Programın seviyesi : Yüksek Lisans  
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri  
Tez Sahibi : Nazan IZGAR  
Tez Başlığı : Özel Gereksinimli Bireylerde Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Etkinliklerinin Motor Beceri Gelişimine Etkisi  
Sınav Yeri : SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ - TOPKAPTI SALONU  
Sınav Tarihi : 08.01.2018

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

  
**Danışman (Unvan, Adı, Soyadı)**  
Prof. Dr. Sefer ADA  
(Danışman)

**Kurumu**  
İstanbul Gedik Üniversitesi

**İmza**  


**Sınav Jüri Üyeleri (Unvan, Adı, Soyadı)**  
Yrd. Doç. Dr. Yeşer EROĞLU

İstanbul Gedik Üniversitesi

  
Yrd. Doç. Dr. Tuğba KORKMAZ ÖÇALAN

Okan Üniversitesi

Yukarıdaki jüri kararı Enstitü Yönetim Kurulu'nun ...../...../..... tarih ve ..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Yrd. Doç. Dr. İlknur H. KÖZLEME  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdür V.

-Sınav evrakları 3 iş günü içinde ıslak imzalı tek kopya halinde Enstitüye teslim edilmelidir.  
-Bu form bilgisayar ortamında doldurulacaktır.

## **BEYAN**

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmayla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Öğrencinin Adı, Soyadı

İmza

## ÖNSÖZ

Motor gelişim özünde hareket olan becerilerin kazanılmasını içeren ve doğum öncesi dönemde başlayıp ömür boyu devam eden bir süreçtir. Çocuklarda bu süreç içinde hareket bileşenleri, kaba ve ince motor hareketlerden oluşur. Kaba motor hareketler büyük kas ve gruplarının kontrol ettiği hareketler olarak tanımlanır. Zihinsel engelli çocukların temel motor becerilerinin gelişmesine yönelik planlı ve uygulanabilir programlarla çocuklar motor becerilerinin öğrenilmesinde bir sonraki aşama olan branş üzerine eğilmeye başlayacak kapasiteye ulaşmış olmalıdır. Günümüzde uygulanmakta olan oyun ve beden eğitimi etkinliklerinin yetersiz ve plânsız uygulanması çocukların motor beceri kazanımlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Uygulanacak olan programın eğitim olabilmesi için plânlı olması gerekir. Çünkü eğitimin temelinde plânlılık bulunmaktadır. “Eğitim, bireyin kendisinin istemli olarak girdiği bir davranış değişikliği sürecidir”. kendini gerçekleştirme etkinlikleri arasında, oyunla öğretim ve beden eğitimi uygulamaları da yer almalıdır. ZE bireyler için oluşturulmuş standart beden eğitimi ve spor etkinlikleri programına gereksinim duyulmaktadır. ZE çocuklar için, kaba motor beceri ve manipülatif becerilerin gelişimi ile elde edilen hareket deneyimlerinin, günlük yaşama aktarılması ile kişinin günlük yaşam becerilerinin gelişmesi ve daha bağımsız bir yaşam sürmesinin sağlanabildiği belirtildiği için, bu çalışma sayesinde zihinsel engelli çocukların beden eğitimi etkinliklerinin motor beceriye etkisi ve özellikle oyunların ne kadar etkili olduğu da gözlemlenmiş ve bilimsel olarak ortaya konulmuştur. Bu çalışmanın hazırlanmasında yardımlarını esirgemeyen danışman hocam, Prof. Dr. Sefer ADA’ ya teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim. Zihinsel Engelliler çalışma programında uygulama sahası olarak seçilen, İstanbul ili Maltepe ilçesinde bulunan Avrasya Engelliler Spor Klübü ve Celal Avşar İlköğretim Okuluna, öğretmenlerine ve öğrencilerine, tez araştırması aşamasında ve yazımında bana yardımcı olan Yrd. Doç. Dr. Sibel NALBANT’ a ve diğer hocalarıma teşekkür ederim. Bu çalışma ile ilgili istatistiksel verilerimde bana gece gündüz yardımını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Bülent ÖZDEN hocama, bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim eşime de şükranlarımı sunarım. Ayrıca yetişmemde katkıları olan tüm hocalarıma da minnettar olduğumu ifade etmek isterim.

# İÇİNDEKİLER

|   |            |
|---|------------|
| <b>BEYAN</b> .....                                  | <b>i</b>   |
| <b>ÖNSÖZ</b> .....                                  | <b>ii</b>  |
| <b>İÇİNDEKİLER</b> .....                            | <b>iii</b> |
| <b>TABLolar LİSTESİ</b> .....                       | <b>v</b>   |
| <b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....                       | <b>vi</b>  |
| <b>KISALTMALAR</b> .....                            | <b>vii</b> |
| <b>ÖZET</b> .....                                   | <b>1</b>   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                               | <b>2</b>   |
| <b>GİRİŞ</b> .....                                  | <b>3</b>   |
| <b>2. KURAMSAL TEMELLER</b> .....                   | <b>7</b>   |
| 2.1. ÇOCUK ve GELİŞİM.....                          | 7          |
| 2.1.1. Bilişsel Gelişim.....                        | 8          |
| 2.1.2. Duyuşsal Gelişim.....                        | 8          |
| 2.1.3. Fiziksel Gelişim.....                        | 9          |
| 2.1.4. Motor Gelişim .....                          | 9          |
| 2.2. MOTOR GELİŞİM ve HAREKET ALANLARI .....        | 10         |
| 2.2.1. Dengeleme Hareketleri .....                  | 11         |
| 2.2.2. Lokomotor Hareketler.....                    | 12         |
| 2.2.3. Manipülatif Hareketler .....                 | 12         |
| 2.3. MOTOR GELİŞİM DÖNEMLERİ .....                  | 13         |
| 2.3.1. Refleks Hareketler Dönemi.....               | 14         |
| 2.3.2. İlkel Hareketler Dönemi.....                 | 15         |
| 2.3.3. Temel Hareketler Dönemi.....                 | 15         |
| 2.3.4. Sporla İlgili Hareketler Dönemi.....         | 16         |
| 2.3.4.1. Geçiş Evresi .....                         | 16         |
| 2.3.4.2. Uygulama Evresi.....                       | 17         |
| 2.3.4.3. Yaşam Boyu Katılım Evresi .....            | 17         |
| 2.4. ZİHİNSEL ENGELLİLER .....                      | 18         |
| 2.4. 1. Zihinsel Engelliliğin Tanımı .....          | 18         |
| 2.4.2. Zihinsel Engelliliğin Oluşum Nedenleri ..... | 18         |
| 2.4.2.1. Doğum Öncesi Oluşan Nedenler.....          | 18         |
| 2.4.2.2. Doğum Sırası Oluşan Nedenler.....          | 19         |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.4.2.3. Doğum Sonrası Oluşan Nedenler.....                                    | 19        |
| 2.4.3. Zihinsel Engelliliğin Sınıflandırılması.....                            | 19        |
| 2.4.3.1. Zihinsel Engelliliğin Zeka Bölümlerine göre Sınıflandırılması.....    | 19        |
| 2.4.3.1.1. IQ 70 – 55 Hafif Derecede Zihinsel Engellilik (Eğitilebilir).....   | 20        |
| 2.4.3.1.2. IQ 55 - 35 Orta Derecede Zihinsel Engellilik ( Öğretilebilir )..... | 20        |
| 2.4.3.1.3. IQ 35 - 25 Ağır Derecede Zihinsel Engellilik.....                   | 20        |
| 2.4.3.1.4. IQ 25 ve Aşağı Çok Ağır Derecede Zihinsel Engellilik.....           | 20        |
| <b>3.GEREÇ ve YÖNTEMLER .....</b>  | <b>27</b> |
| 3.1. Çalışmanın Amacı.....   | 27        |
| 3.1.1. Alt Amaçlar ve Hipotezler .....   | 27        |
| 3.2. Çalışmanın Önemi .....  | 27        |
| 3.3. Çalışma Grubu .....   | 28        |
| 3.4. Çalışmanın Sınırlılıkları.....  | 29        |
| 3.5. Çalışmanın Alanı .....  | 32        |
| 3.6. Çalışmanın Modeli .....   | 32        |
| 3.7. Çalışma Materyali.....  | 32        |
| 3.8. Veri Toplama Araçları.....  | 33        |
| 3.8.1. Motor Beceri Ölçümü.....  | 37        |
| 3.8.2.Lokomotor Testler.....   | 40        |
| 3.8.3.Nesne Kontrol Testleri.....  | 41        |
| 3.9. Verilerin Analizi .....   | 43        |
| <b>4. BULGULAR .....</b>   | <b>46</b> |
| <b>5. TARTIŞMA .....</b>   | <b>53</b> |
| <b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>   | <b>58</b> |
| 6.1. ÖNERİLER.....   | 61        |
| 6.1.1. Araştırmacıya Göre Öneriler.....  | 62        |
| 6.1.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....                                   | 62        |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>  | <b>63</b> |
| <b>EKLER.....</b>  | <b>67</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>   | <b>68</b> |

## TABLolar LİSTESİ

|   |    |
|---|----|
| Tablo 1.Zihinsel Engelliler Sınıflandırılması.....  | 19 |
| Tablo-2. Zeka Bölümlerine Göre Zeka Sınıflandırılması.....  | 19 |
| Tablo -3. TGMD-3 2005-2015 yılları arasını kapsayan ulusal alanda yayınlanmış sistematik literatür çalışması.....   | 21 |
| Tablo- 4. TGMD-3 2005-2015 yılları arasını kapsayan ulusal alanda yayınlanmış araştırmaların literatür çalışması .....  | 22 |
| Tablo -5. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Oranları.....   | 29 |
| Tablo- 6. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Aralıkları.....  | 30 |
| Tablo-7: Çalışma ve Kontrol Grubu Eğitsel Değerlendirme ve Tanı.....  | 31 |
| Tablo -8. TGMD-3 Çalışma Grubuna Uygulanan Lokomotor Oyun Etkinlikleri Örneği.....  | 38 |
| Tablo -9. TGMD-3 Testi Ölçümlerinin Gözlemciler Arası Güvenirlilik Sonuçları.   | 41 |
| Tablo -10. Çalışma grubuna ait lokomotor beceri, nesne kontrolü ve kaba motor beceri öntest ve sontest puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Shapiro-Wilk testi bulguları..... | 45 |
| Tablo-11 Çalışma ve kontrol gruplarının lokomotor beceri öntest puanlarındaki farklılaşmaya ait bulgular.....   | 48 |
| Tablo-12.Çalışma ve kontrol gruplarının nesne kontrolü öntest puanlarındaki farklılaşmaya ait bulgular.....   | 49 |
| Tablo-13. Çalışma ve kontrol gruplarının kaba motor beceri öntest puanlarındaki farklılaşmaya ait bulgular.....   | 49 |
| Tablo-14. Kontrol grubunun lokomotor, nesne kontrolü ve kaba motor beceriler gelişimine ait bağımlı gruplar t-testi analiz bulguları.....   | 50 |
| Tablo-15. Çalışma grubunun lokomotor, nesne kontrolü ve kaba motor beceriler gelişimine ait bağımlı gruplar t-testi analiz bulguları.....   | 51 |
| Tablo-16. Çalışma ve kontrol grubunun lokomotor beceri düzeylerini karşılaştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi bulguları.....   | 52 |
| Tablo-17. Çalışma ve kontrol grubunun nesne kontrol düzeylerini karşılaştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi bulguları.....  | 53 |
| Tablo-18. Çalışma ve kontrol grubunun kaba motor beceri düzeylerini karşılaştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi bulguları.....  | 53 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|   |    |
|---|----|
| Şekil 1: Temel Hareket Becerileri.....  | 13 |
| Şekil 2: Gallahu ve Ozmun' un Motor Gelişim Dönemleriyle İlgili Kum Saati Modeli..... | 14 |



## **KISALTMALAR**

|          |   |
|----------|---|
| ZE       | :Zihinsel Engelli                                     |
| TGMD     | :The Groos Motor Development (Kaba Motor Beceri)      |
| Loop     | : Döngüsel Hareketler                                 |
| Anova    | : Analysis of variance                                |
| Cm       | : Santimetre  |
| DG       | : Deney grubu   |
| Dua      | : Durarak uzun atlama                                 |
| Kg       | : Kilogram  |
| KG:      | : Kontrol grubu                                       |
| F        | : Frekans   |
| M        | : Metre   |
| MPT      | : Motor Performans Testi                              |
| %        | : Yüzde   |
| N        | : Örneklem sayısı                                     |
| P        | : Anlamlılık düzeyi                                   |
| SSK      | : Standart sapma                                      |
| Sd       | : Serbeslik derecesi                                  |
| SPSS     | : StatisticalPackagefortheSocialSciences              |
| t- testi | : İlişkisiz örneklemelerde puanlar arası farklılıklar |
| $x^2$    | : Sıra Ortalaması                                     |

## ÖZET

Gerçekleştirilen araştırmanın konusunu “Özel gereksinimli bireylerde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor beceri gelişimine etkisi” oluşturmaktadır. Araştırmanın içeriğine ve konusuna sadık kalınarak hazırlanmış olan literatür ve kavramsal çerçeve yazımlarında yerli ve yabancı kaynaklar kullanılmıştır. 9–12 yaş grubu hafif düzey zihinsel engelli çocuklarda 10 haftalık beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor becerilere etkisini belirlemek amacı ile yapılacak olan bu araştırma kontrol grubu olarak belirlenen bireylere ön test-son test model yöntemi uygulanarak araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma, İstanbul ili Maltepe İlçesi’nde bulunan 9-12 yaş grubu hafif düzey zihinsel engelli katılımcılarla yapılmıştır. Araştırma, temel hareket eğitimi uygulamaları için, Araştırma evreni içerisinde yer alan bireyler İstanbul ili Maltepe ilçesinde bulunan Avrasya Engelliler Spor Klübü ve Celal Avşar İlköğretim Okuluna devam eden hafif düzey zihinsel engelli bireylerden oluşmaktadır. Araştırma, kadın (5) ve erkek (15) katılımcılar ile hiç spor yapmamış tesadüfi örneklem yöntemi ile belirlenmiş, 10 çalışma grubu 10 kontrol grubu olmak üzere toplam 20 kişi üzerinde yapılmıştır. Araştırma formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm kişisel bilgileri ile alakalıdır. Çocukların yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve fiziksel aktivite durumu ilgili soruları içermektedir. Araştırmanın ikinci bölümünü ise TGMD-3 testi oluşturmaktadır. Büyük Kas Motor Gelişim Testi (TGMD-3) iki alt testten oluşmaktadır. Bunlar; 6 Lokomotor testi (koşu, gallop, tek ayak sıçrama, atlama, yatay atlama ve kayma adımı becerileri) ve 7 nesne kontrolü beceri testi (beyzbol vuruşu, sıçrayan topa el önü vuruş, topu yukardan fırlatma, topa ayakla vurma, tek el top sektirme, iki el top yakalama, topu aşağıdan fırlatma) olarak incelenmektedir. Araştırma sonucu elde edilen verilerin çözümlenmesi sürecinde SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır. Gruplar arası elde edilen verilerin karşılaştırılabilmesi için bağımsız grup t testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular neticesinde beden eğitimi ve spor aktiviteleri sonucunda kontrol ve çalışma grupları arasında farklılıklara rastlanılmıştır. Ayrıca kız ve erkekler arasında da farklılıklar ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgulara bağlı kalınarak araştırmanın sonuç bölümü oluşturulmuş, araştırmaya ve araştırmacılara yönelik öneriler geliştirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Özel gereksinimli bireyler, Motor beceri, TGMD-3

## **ABSTRACT**

The subject of the research is impacts of physical education and sports activities in individuals with special needs on the development of motor skills. The content of the research which has been prepared in keeping with the subject of literature and writing conceptual framework used domestic and foreign sources. The aim of this study is determining the effect of the motor skills in 9-12 age group children with mild mental disabilities individuals in the 10-week physical training and sports activities. In this study, the experimental and control group pretest-posttest model method was applied. Research was conducted with 9-12 age group participants who are mild mental disabilities individuals in the Maltepe district of Istanbul province. Maltepe district Avrasya Disabilities Sports Club and continued with Celal Avşar Pruişe schools which was created basic training for motion applications of the research from mild mental disabilities individuals. Research was performed on a total of 20 people, including 10 control group of 10 working groups. These groups include male and female participants who were sedentary determined by random sampling method. The questionnaire is divided in two parts. The first part is related to personal information. Age, gender, level of education and physical activity status includes related questions. The second part of the study is TGMD-3 test. Great Nov Motor Development Test (TGMD-3) consists of two sub-tests. These; 6 locomotor test (running, gallop, one-foot jump, jump, vertical jump and slide step skills) and 7 object control skills test (baseball shot, bouncing the ball, hands in front of the shot, the ball above the launch, ball, foot-pounding single hand ball bounced up, two hands to catch the ball, throw the ball below) are being examined. SPSS 22 statistical software package for Windows used to analyze the data and the comparison of data between groups, independent groups t test (Independent-Sample t-test) were used. The findings are the result of physical training and sports activities were uncovered as a result of the differences between control and experimental groups. It is also revealed differences between boys and girls. The conclusion of the research adhering to the obtained findings have been created, it developed proposals for research and researchers.

**Key Words:** Special needs individuals, motor skills, TMGD-3

## GİRİŞ

Motor gelişim içerisinde hareket barındıran ve hareket becerilerinin kazanılması sürecine verilen isimdir. Doğum öncesi dönemden itibaren başlamış olan ve ömrün geri kalanında devam etmekte olan bir süreçtir. Çocuklarda motor gelişim süreci incelendiğinde hareket bileşenlerini, kaba ve ince motor hareketlerini kapsamaktadır (Özer ve Özer , 2009). Temel motor becerileri ilk çocukluktan itibaren edinilir ve gelişir. Fakat bu gelişim, iyi bir eğitimin olmadığı durumlarda sekteye uğrayabilir veya yanlış yönde gelişebilir. Günümüzde yer alan okul öncesi programlarının oyun ve beden eğitimi etkinliklerinin yetersiz olduğu görülmektedir. Ayrıca bu etkinliklerin plansız olması çocukların motor becerilerinin gelişmesinde olumsuz bir rol oynamaktadır (Altınkök, Vazgeçer, Ölçücü, 2013).

Çocuklarda motor becerilerinin gelişimi için doğumdan itibaren düzenli yapılan hareketin yadsınamaz bir önemi vardır. İki yaşından itibaren çocuklarda düzenli hareket ve fiziksel aktivitelere katılımın tahmin edilenden daha çok faydası vardır (Kerkez, 2012).Sağlıklı bireylerde ince motor becerileri gelişmiş olmalıdır. Bir enstrüman çalma gibi ilgi alanları varsa desteklenmelidir. Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle beraber eğlence ihtiyacını teknolojik aletler vasıtasıyla gideren çocuklarda görülen fiziksel hareketin azlığı ilerde ciddi fiziksel ve psikolojik rahatsızlara sebep olmaktadır.

Erken çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere katılım ve düzenli hareketlerin yapılması çocuğun sağlıklı büyümesi üzerinde olumlu etki oluşturmaktadır. Ayrıca kas kemik ve kardiovasküler gelişimin tamamlanmasında ve obezitenin engellenmesinde oldukça önemli bir yere sahiptir (Meydanlıoğlu, 2015). Anasınıfı öğrencileri üzerinde yapılan birçok test, hareket eğitimi programlarının çocukların üzerinde temel motor ve hareket becerilerini geliştirdiği gözlemlenmiştir (Yarımkaya, Ulucan, 2015).

Çocuklar temel motor becerileri için elzem olan kuvvet, koordinasyon, denge, tepki hızı gibi yetkinliklerini hareket programları ve beden eğitimi aracılığıyla elde ederler ve geliştirirler. Daha önce de belirtildiği gibi kaba motor hareketlerinin düzgün bir şekilde yapılabilmesi için görsel yeteneğimizi sürekli olarak kullanmak

zorunda olduğumuz için, hareket programları el-göz koordinasyonu becerisinin de gelişmesini sağlar (Özbar, Kayapınar, n.d.). Örneğin düzenli olarak basketbol oynayan bir çocuğun el-göz koordinasyonu mükemmel bir biçimde gelişirken, hareketsiz bir şekilde yaşayan çocuğun bu konuda zorluk çekmesi daha olasıdır. 2-7 yaş arasında yer alan çocukların uyarıcılar tarafından uyarılması ve uygun eğitimlerin verilmesi ile gelişim fırsatının sunulması temel hareket kabiliyetlerinin gelişmesini sağlayacaktır. Bu şekilde hem ergenlik hem de yetişkinlik sürecinde spor becerilerinde başarılı bir temele sahip olacaktır (Boz, Güngör Aytar, 2011).

Kazanılacak bu temel hareket beceriler ve sonrasında yaşam boyu sürdülecek fiziksel aktiviteler sayesinde bireylerin spor ve oyun hareket becerileri olumlu bir şekilde etkilenecek ve sağlam bir alt yapı oluşturulacaktır (Altınkök, Vazgeçer, Ölçücü, 2013). Anlıyoruz ki, özel gereksinimli çocukların becerilerinin geliştirilebilmesi için erken çocukluk döneminde belirli bir takım motor becerilerine sahip olması gerekir.

Kaba motor gelişimleri ise bu dönemde gelişmeye oldukça açıktır. Çocukların kuvvet, hız denge, çabukluk ve esneklik gibi özellikleri artış göstermektedir. Bu sebepten dolayı uygun eğitim programıyla çocukların temel motor ve becerilerinin geliştirilmesi ve ergenlik dönemi ve sonrası için sağlam bir temel oluşturması gerekmektedir. 4-6 yaş grubundaki çocukların temel motor ve beceri gelişimleri sağlıklı bir şekilde gelişemediği zaman ileriki yaşlarında gelişimleri sekteye uğramaktadır. Özel gereksinimli çocukların temel motor becerilerinin geliştirilmesinde en büyük görev okullara düşmektedir. Beden eğitimi dersi programı bu doğrultuda hazırlanmalıdır. İyi bir eğitim programı planlı olmalı, belirli bir amaca hizmet etmeli ve elde olan imkânları en iyi şekilde kullanabilmelidir. Çocukların temel motor becerilerinin gelişmesine yönelik planlı ve uygulanabilir programlarla çocuklar motor becerilerinin öğrenilmesinde bir sonraki aşama olan branş üzerine eğilmeye başlayacak kapasiteye ulaşmış olmalıdır. Gerçekleştirilen bir araştırma içerisinde masa tenisi egzersizi incelenmiştir. 9-13 yaş grubu çocukların incelendiği bu çalışmada masa tenisi egzersizinin olumlu etki oluşturduğu gözlemlenmektedir (Asan, 2011).

Çalışmaların gösterdiği gibi beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocuklar üzerinde olumlu etkileri mevcuttur. Üzerine düşünülmesi gereken konu şudur ki; temel motor hareketlerinde gelişimini sağlayamamış bir çocuk için örneğin masa tenisi oynamak bir hayli zor olacaktır. Bu noktada temel motor ve becerilerin gelişmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Ayrıca ülkemizde temel motor ve beceriyle alakalı çalışmalar genellikle 4-6 yaş grubu çocukları üzerine yapılırken, 9-12 yaş grubu üzerine genellikle spor branşlarıyla alakalı çalışmalar yapılmaktadır. Ancak özel gereksinimli bireyler üzerinde yaygın çalışmaların olmadığı şüana kadarki yapılan araştırmalarda saptanmış durumlar arasında yerini almaktadır. Ayrıca, özel gereksinimli bireyler için özel eğitim programları oluşturulup onların da temel motor beceri gelişimlerine katkı sağlanmalıdır.

ZE çocukların ileriki hayatlarında tek başına yaşayabilmeleri için temel motor ve beceri gelişimlerini sağlıklı bir şekilde tamamlamaları gereklidir (Yıldırım, 2009). Ek olarak, ergenliğe erken giren çocuklar olması durumunda, çok hızlı bir şekilde fiziksel değişim geçirecekleri için, onlara özel eğitim programları oluşturulabilir. Eğer ki, çocuklar 9-12 yaş grubuna girmeden önce temel motor ve beceri gelişimi konusunda bir hayli geri kalmışsa bu becerilerin gelişmesi için çocukların üzerine özenle düşünülmesi gerekir. Bu önemli noktalardan dolayı, uygun eğitim programının nasıl olması gerektiği çeşitli eğitim programları incelenecek araştırılmıştır. Özellikle bu araştırmada beden eğitimi programlarının ve spor etkinliklerinin özel gereksinimli bireylerde temel motor becerisi geliştirme konusunda etkili olup olmadığı araştırılarak, etkili bulunan eğitim programlarının ne derecede etkili olduğu gösterilmeye çalışılmıştır.

ZE bireyler için oluşturulmuş standart beden eğitimi ve spor etkinlikleri programı bulunmamaktadır. Ancak tipik gelişim gösteren akranlarına göre motor beceriler açısından daha fazla yetersizliği olan özel gereksinimli bireyler için planlanan, standartları oluşturulmuş ve uyarlanabilen eğitim programlarına gereksinim duyulmaktadır. ZE çocuklar için, kaba motor beceri ve manipülatif becerilerin gelişimi ile elde edilen hareket deneyimlerinin, günlük yaşama aktarılması ile kişinin günlük yaşam becerilerinin gelişmesi ve daha bağımsız bir yaşam sürmesinin sağlanabildiği belirtildiği için, FAP'ın ana amacı olarak,

katılımcıların motor becerilerini geliştirmek temel alınmıştır. Söz konusu eğitim programının standart olması gerektiği çeşitli Janet, A. W. ve Lauriece, L.Z. “I can PrimarySkills K-3” (Birincil Becerileri Yapabilirim) konulu eğitim programından yararlanılması planlanmıştır. Söz konusu eğitim programı özel gereksinimli bireylere özgü uyarlanacak ve programın etkisi TGMD-3 ile belirlenmiştir. Böylece özel gereksinimli bireyler için motor gelişimi destekleyici uyarlanmış eğitim programı oluşturulması planlanmıştır.

Bu yolla çalışmanın amacı, hafif düzey zihinsel engelli bireylerde uygulanan 10 haftalık beden eğitimi ve spor etkinlikleri programının bireylerin motor beceri gelişimine katkısını belirlemek, ve zihinsel engelli bireyler için motor gelişimi destekleyici uyarlanmış eğitim programı oluşturmak olarak belirlenmiştir. Bu amaçla yapılan çalışmada, 6 Lokomotor beceri (koşu, gallop, tek ayak sıçrama, atlama, yatay atlama ve kayma adımı becerileri) ve 7 nesne kontrolü becerileri (beyzbol vuruşu, sıçrayan topa el önü vuruş, topu yukardan fırlatma, topa ayakla vurma, tek el top sektirme, iki el top yakalama, topu aşağıdan fırlatma) geliştirmeye yönelik olan kazanım ve göstergeler belirlenmiş, katılımcıların genel durumu, mevcut materyal durumu, eğitim ortamı gibi özellikler dikkate alınarak uyarlamalar oluşturularak ve ardından, çalışmalar yapılmıştır.

## 2. KURAMSAL TEMELLER

### 2.1. Çocuk ve Gelişim

Gelişimin gerçekleştirilmesi sürecinde etkili olan faktörler iç ve dış olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde organizma içerisinde birbiri ile ilişkili olarak ilerleyen bir düzen içerisinde ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç bireyin fonksiyonel değişimlerini incelemektedir. Çocuğu farklı fonksiyonlarda hareket edebilmesi ve mevcut yeteneğinin ortaya çıkarılabilmesinde oldukça etkilidir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde gelişim sürecinin aşamalı ve sürekli olduğu görülmektedir. Gelişim sürecinin en yoğun yaşandığı dönem ise bebeklik ve ergenlik dönemleri olarak bilinmektedir. Bu bağlamda her bireyin kendine has bir gelişim şekli bulunmaktadır. Bu bağlamda gelişim kişilere göre farklılık oluşturduğu görülmektedir. Ancak gelişim süreci her birey açısından benzer bir aşamaya sahiptir (Özer ve Özer, 2009).

Gelişim genel olarak incelendiğinde önceden tahmin edilebilen bir sıra izlere sahiptir. Bu bağlamda gelişim sürecinin gerçekleşmesinde etkili olan kavramlar şu şekilde sıralanabilir; bireyin büyümesi, olgunlaşması, hazır bulunması ve öğrenme şekli olarak belirtilebilir (Muratlı ve Şahin, 2007). Büyüme tüm canlıların temel özelliği olarak bilinmektedir. Ayrıca gelişiminde dinamik bir sonucudur. Tüm kapsamı incelendiğinde doku ve organların gelişimleri üzerinde etkili olmaktadır. Hücrelerin büyümesinde, çoğalmasında ve hareket kabiliyetlerinde yaşanan artışlar olarak tanımlaması yapılmaktadır (Muratlı ve Şahin, 2007).

Olgunlaşma ise bireye özgü olarak tanımlanmış yeti ve becerilerin ortaya çıkması durumudur. Temelde kalıtsal özellikler taşıyan zaman içerisinde geliştirilerek fizyolojik özelliklerin kazanılması halidir. Bu süreç içerisinde ailenin oldukça büyük bir önemi bulunmaktadır. Tam manası ile aile ve dış çevre olgunlaşma üzerinde sürecin işleyişi anlamında etkili olabilmektedir (Muratlı ve Şahin, 2007).

Kasların büyümesinde ve kasların aktif olarak kullanılmasında sadece kasların büyümüş olması yeterli olmamaktadır. Kasların kullanılabilmesi için uygun araç ve gereçler sayesinde doğru iletişim kurulması oldukça önemli bir yere sahiptir. Hazır



olma yetisinde yaşanan eksiklik çocukta yeteneklerin olgunlaşma süreci üzerinde etkili olmaktadır. Olgunlaşma süreci ile başlayan gelişim öğrenme süreci ile tamamlanmaktadır. Bu değişim ise bireyin yaşamış olduğu taklit, görgü ve alıştırmalar ile pekişmektedir. Öğrenme olmaksızın gelişim tam manası ile gerçekleşmemektedir (Koş, 2005).

Bireyin gelişimi kendi içerisinde bir bütün oluşturmasına rağmen, gelişim evreleri de kendi içerisinde dört katagoriye ayrılmıştır. Bunlar;

### **2.1.1. Bilişsel Gelişim**

Bilişsel gelişim oldukça kapsamlı bir ilişkiye verilen isimdir. Bu ilişki içerisinde yer alan kavramlar; algı, hayal becerisi, hafıza, durumların muhakemesinin yapılabilmesi, akıl ve beden ilişkisi olarak kabul edilmektedir. Çevre ve birey arasında adaptasyonun karşılığı olarak bilinmektedir. Bilişsel gelişim benzer bir şekilde bireyin bilgi edinmesinde, olay ve olguların kavranmasında, zihinsel faaliyetlerin gerçekleştirilmesinde, organizasyon ve aktivitelerin gerçekleştirilmesi süreçlerini de kapsamaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde bireyin bir alet veya aracın özelliklerini keşfetmesi bilişsel gelişimin bir sonucudur. Bu şekilde bilişsel olarak kavradığı araçların uygulama yöntemlerine ilişkin davranışlar geliştirebilecektir (Graham, 1987).

### **2.1.2. Duyuşsal Gelişim**

Duyuşsal gelişim aynı zamanda sosyal gelişim kavramı ile birlikte ele alınmaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde duyguların bireyin iç yansıması olduğuna ve davranışlarına bu bağlamda yön vererek dışa vurumuna verilen isimdir. Duygu bireyin iç ve dış dünyasında yaşananların dışa vurumu olarak da tanımlanmaktadır. İçinde gerçekleşen his ve algıların dış dünyaya bıraktığı tepkiler olarak da adlandırılmaktadır. Bu şekilde davranışlar sosyalleşmekte ve sosyal olarak dağılım sağlamaktadır.

Motor gelişim ile birlikte ele alındığında duyuşsal gelişim kişi ve diğerleri arasındaki tüm duyguların kapsandığı bir süreci temsil etmektedir (Özer ve Özer, 2009)

### **2.1.3. Fiziksel Gelişim**

Fiziksel gelişim olarak adlandırılmakta olan süreç bireyin yapısal gelişimini ortaya koymakta ve bu durumu bir süreç olarak ele almaktadır. Fiziksel gelişim süreci çocukluk döneminde bebeklikte olduğu kadar hızlı ve farkedilebilir değildir. Bu süreç çocukluk ve ergenlik dönemi arasında oldukça yavaş bir şekilde ilerlemekte ve belirli kademelere bağlı kalarak kendini göstermektedir. Fiziksel gelişim ile alakalı olarak yapılması gereken en önemli yargı ise fiziksel gelişimin bağımsız bir süreç olmadığıdır. Fiziksel gelişim üzerinde kalıtım oldukça önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda bireyin ailesi, çevresel faktörler ve motor gelişim oldukça önemli bir yere sahiptir. Aynı zamanda fiziksel aktiviteler ve beslenme alışkanlıkları da fiziksel gelişim üzerinde etki oluşturan durumlardan bazılarıdır (Güneş, 2004).

### **2.1.4. Motor Gelişim**

Motor gelişim ise fiziksel olarak gelişimin sağlanması ve merkezi sinir sistemlerinin birbirini tamamlar düzeyde gelişimine verilen isimdir. Bu bağlamda da bireyin organizmalarının hareket kazanması haline verilen isimdir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde içerisinde hareket yer alan ve harekete dayalı becerilerin elde edilmesi haline motor gelişim adı verilmektedir (Özer ve Özer, 2009).

Motor gelişimin içeriğinin neleri kapsadığı ve daha iyi anlaşılabilir olması adına motor gelişim ile arasında bağ olan kavramların doğru bir şekilde anlaşılması ve bu kavramlara yer verilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde bahsedilen kavramlar performans, motor öğrenme, motor kontrol, motor davranış ve motor beceri olarak sıralanabilmektedir. Hareket kavramı ise vücudun herhangi bir yerinde fark edilebilir durumda yaşanan pozisyon değişimlerine verilen isimdir. Motor performans kavramı ise motor görevinin gerçekleştirilebilmesi için yapılan gerçek hareket halinin adıdır. Bu duruma verilebilecek bir örnek ise topun istenilen hedefe atılması hadisesidir (Özer ve Özer, 2012).

Motor öğrenme kavramı zaman içerisinde yaşanan deneyim ve tecrübelerin bir sonucu olarak yaşanan değişimlere verilen isimdir. Bir konu veya hareket üzerinde alıştırmaya yapılarak kazanılan öğrenme şeklidir. Motor performans zaman içerisinde

farkedilebilir değişimlerin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde bu duruma aynı zamanda öğrenmenin gerçekleşmesi durumu da denilebilmektedir (Graham, 1987).

Motor gelişim aynı zamanda bireylerin hareket kabiliyetlerinin gelişmesinde ve mükemmelleşmesinde etki oluşturmaktadır. Bu şekilde geliştirilen hareketler sayesinde hareket becerileri elde edilmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde motor gelişim hareketlerin uygulanmasında en etkili kavramlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde motor gelişim ince ve kaba motor olarak kategorize edilmektedir. Kaba motor büyük kas gruplarının kontrol edilmesini temsil ederken, ince motor küçük kas gruplarının kontrol edilmesine verilen isimdir (Muratlı ve Şahin, 2007). Kaba motor hareketlerine örnek verilmesi istenirse verilebilecek en güzel örnek bacak kaslarının hareket edilmesi hadisesidir. İnce motor hareketlerine örnek verildiğinde ise el ve parmak hareketleri ince motor hareketleri arasında yer almaktadır (Smith, 1994). Bu bağlamda kas gruplarına göre farklılaşmakta olan hareketler biribiri ile ilişkili olarak da işlevlerini yerine getirmektedir. Bu duruma verilebilecek en önemli örnek ise basketboldur. Basketbolda hem küçük hem de büyük kas grupları çalışmakta ve hem ince hem de kaba motor hareketler gözlemlenebilmektedir (Koş, 2005).

Motor gelişiminin çeşitli hareket alanları vardır. Bu hareket alanları kendi içerisinde bir takım alt dallara ayrılır.

## **2.2. Motor Gelişim ve Hareket Alanları**

Motor gelişim kavramı içerisinde harekete eylemini barındıran özellikler kazanma durumu şeklinde tanımlanmaktadır. Kavramın bu şekilde tanımlanmasındaki en önemli temel unsur ise hareketin motor gelişim üzerindeki etkisinden kaynaklanmaktadır. Motor gelişimin tanımlanmasında ve içeriğinin anlaşılabilmesi için yan kavramlar ile desteklenmekte ve hareketlerin alanlarına göre kategorize edilmiştir. Bunlar kaba motor hareketler ve ince motor hareketler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu terimlerin ortaya çıkması ile beraber kaba motor hareketler bireylerin büyük kas gruplarını çalıştırmasını nitelemektedir. Bunlara verilebilecek örnekler ise üst bacak kası vasıtası ile gerçekleştirilen hareketlerdir. Yürümek, koşmak, kayma gibi hareketler kaba motor hareketlerin çatısı altında yer

almaktadır. İnce motor hareketler olarak bilinen hareketler ise küçük kas gruplarının çalıştırıldığı hareketleri kapsamaktadır. Bunlar, el, parmak ve ön kol kaslarını çalıştıran hareketlerdir. Bireylerde ince motor beceri gelişimlerini sağlayan hareketlerdir. Bu hareketlere verilebilecek örnekler; resim yapma, enstrüman çalma, yazı yazma gibi küçük kas gruplarını çalıştıran hareketlerdir (Winnick, 2005).

Kas gruplarına göre hareketlerin isimlendirilmesi ile beraber kas gruplarının tanımlanması noktasında ve motor becerinin hangi kas grupları tarafından geliştirildiğine de dikkat çekme noktasında önemli bir yere sahiptir. Ancak bazı hareket hallerinde hem küçük hemde büyük kas grupları çalışmaktadır. Bu hareketlere örnek vermek istenirse basketbol topunun elle sürülmesidir. Bu tür hareketler içerisinde küçük ve büyük kas gruplarının birlikte çalışmasından dolayı kaba motor beceri hareketleri olarak anılmaktadır (Koş, 2005).

Motor gelişim hareketleri kendi içerisinde üç farklı sınıfa ayrılmaktadır. Bu sınıflandırma içerisinde yer alan hareketler dengeleme hareketleri, lokomotor hareketler ve manipülatif hareketler olarak sınıflandırılmıştır. Aşağıda yer alan şekil 1 içerisinde de bu sınıflandırma görülebilmektedir.

### **2.2.1. Dengeleme Hareketleri**

Dengeleme hareketleri bireyin yaşamını sağlıklı ve düzgün bir şekilde ilerletebilmesi açısından en temel unsurlardan biridir. Özel gereksinimli bireylerde en temel problemlerden birisi bireyin hareket halinde dengesini sağlayamamasıdır. Bu sebeple dengeleme hareketleri kişinin motor beceri kazanması sürecinde kritik bir rol oynamaktadır. Dengeleme hareket becerileri lokomotor ve manipülatif hareketlerin uygulanması sürecinde de temeli oluşturmaktadır. Dengeleme hareketleri ile alakalı olarak bazı kaynaklarda lokomotor olmayan hareketler olarak da bahsedilmektedir. Bireyin hareket esnasında ve sonrasında dikey ve yatay durabilme becerisini oluşturmaktadır. Dengeleme hareketleri kendi içerisinde bükülme, esneme, kıvrılma ve dönme gibi hareketleri barındırmakta ve bu hareketlerin uygulanması ile beraber denge becerisi kazanılmaktadır (Winnick, 2005).

### **2.2.2. Lokomotor Hareketler**

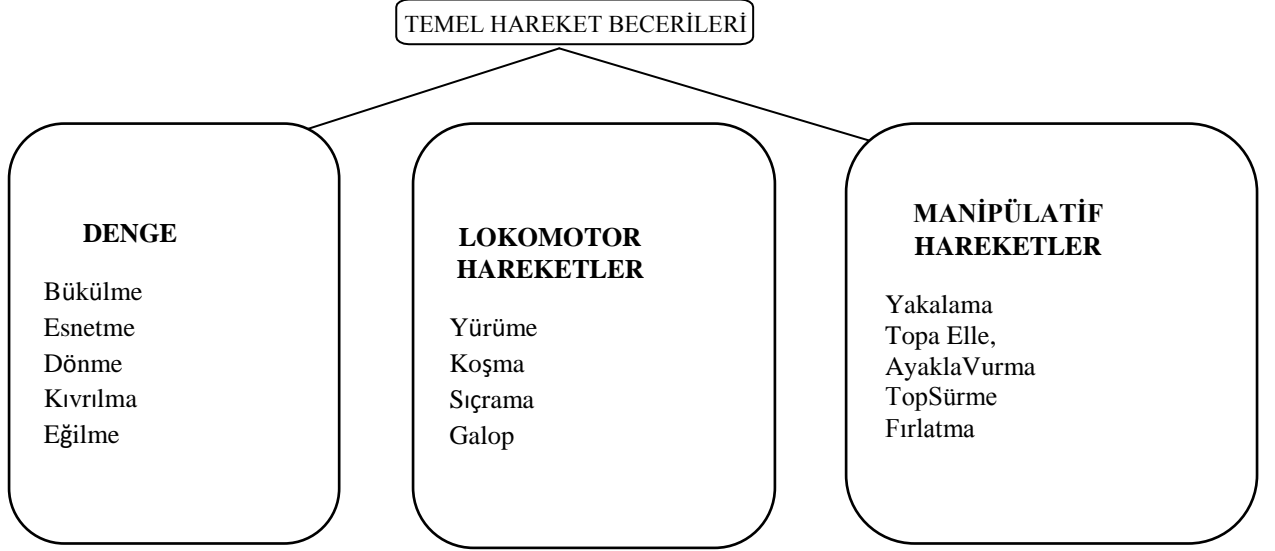
Lokomotor hareketler bireyin yer değiştirmesi ile alakalı hareketlerini kapsamaktadır. Bireyin yer çekimine karşı uyguladığı kuvvete dikkat çekmekte ve yerçekimine karşı koyabilmesi durumudur. Lokomotor hareketler tamamı ile denge hareketlerine dayalı olarak işlev gösteren hareketlerdir. Bireyin vücut gelişimine (sinir, kas, iskelet sistemi) bağlı olarak bu hareketler gerçekleştirilebilmektedir.

Lokomotor hareketlere örnek verilecek olunursa; koşma, sıçrama, atlama, yürüme ve kayma gibi yer değiştirmeye yardımcı tüm hareketleri kapsamaktadır. Temel hareketlerin bireye kazandırılması ile beraber kişinin özelleşmiş spor aktivitelerini uygulaması noktasında da önemli bir yere sahiptir (Özyürek, 2015).

### **2.2.3. Manipülatif Hareketler**

Bireyin herhangi bir nesne vasıtasıyla hareket edebilmesi hallerine verilen isimdir. El ve ayakların kullanılarak nesnelere kuvvet olarak veya kuvvet uygulanarak gerçekleştirilen hareketlere manipülatif hareketler adı verilmektedir. Manipülatif hareketler işlevi bakımından incelendiğinde bireylerde hem kaba motor becerinin hem de ince motor becerinin geliştirilmesinde önemli bir yere sahiptir. Bu tür hareketlere örnek verilmesi gerekirse bireyin halter kaldırması, elle veya ayak ile top sürebiliyor olması, raket kullanabilmesi vb. aktiviteler kaba motor becerinin gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Ayrıca bu hareketler aynı zamanda ince motor becerinin kazanılmasında oldukça etkindir. Bu hareketlere verilebilecek en güzel örnekler ise bir ayakkabısını bağlaması, nesnenin el ile tutuluyor olması ve hassasiyet gerektiren aktivitelerdir (Nalbant, 2011).

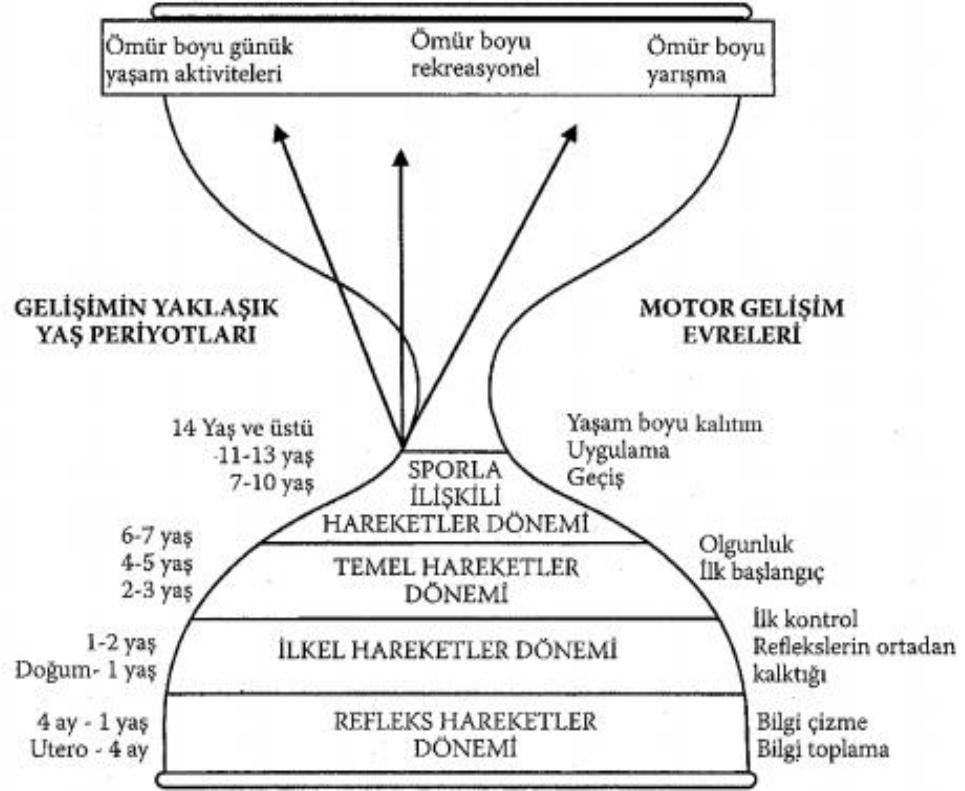
Yukarıda görüldüğü gibi motor becerileri hareket alanları kendi içersinde bir bütün arz etmekle birlikte, hareket alanı belli bir alandaki fonksiyonu sağlamaya çalışır. Örneğin; Denge hareketi, bükülme, esnetme, dönme, eğilme gibi sabit eylem fonksiyonunu, lokomotor hareketler, yürüme, koşma, sıçrama, galop gibi hareket halindeki fonksiyonunu, manipülatif hareketler sayesinde ise yakalama, topa el veya ayak ile vurma, topu sürme veya topu fırlatma gibi belli becerileri yapabilme fonksiyonunu sağlar.



**Şekil 1: Temel Hareket Becerileri (Gallahue and Donnelly, 2003)**

### **2.3. Motor Gelişim Dönemleri**

Bireyin motor beceri gelişiminin sağlanması sürecinde çeşitli dönemler bulunmaktadır. Bu gelişim dönemleri kendi içerisinde farklı başlıklardan oluşmaktadır. Bu başlıklar refleksif, ilkel, temel ve spor hareket dönemleri olarak sınıflandırılmaktadır. Refleksif ve ilkel hareketleri dönemi olarak adlandırılan dönem içerisinde bebeklik ve bebeklerin yeni hareket etmeye başladığı, yürüme becerilerini yeni kazandıkları dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Erken çocukluk olarak adlandırılan dönem ise bireyin temel motor becerilerini en fazla kazandığı ve spor ile alakalı olmaya başladıkları dönemi temsil etmektedir. Birey açısından motor beceri gelişimi sürecinde en önemli süreci oluşturmaktadır. Gallahue ve Ozmun (2006) bu konu ile alakalı olarak kum saati modelini oluşturmuştur. Aşağıda yer alan şekilde bu model detaylı olarak incelenebilmektedir.



**Şekil 2: Gallahue ve Ozmun' un (2003) Motor Gelişim Dönemleriyle İlgili Kum Saati Modeli**

Yukarıdaki şekilde de görüldüğü gibi çeşitli yaş dönemleri ile ilgili dört motor gelişim hareket dönemleri vardır. Bu hareketler yukarıda yer alan şekil içerisinde gösterilmektedir.

### 2.3.1. Refleks Hareketler Dönemi

Refleks hareketler dönemi olarak adlandırılan dönem içerisinde motor gelişimin temel hareketlerini oluşturmakta olan refleks hareketleri içinde barındırmaktadır. Bu hareketler her bireyin daha fetus iken ortaya çıkardığı istem dışı hareketlerin tümüdür. Refleks hareketler vasıtası ile bireyler çevreleri ile iletişime geçebilir, istem dışı tavırlar sergileyerek hareket haline bürünürler. Refleks hareketlerin diğer hareketlerinde ortaya çıkışında temel görev üstlenmektedir. İlk olarak adımlama, çekme, arama, kavrama, vb. gibi hareketler ile ortaya çıkarken

daha sonrasında bireyin vücudunu dik tutabilmesi, ayakta durabilmesini ve benzeri hareket işlevlerini sağlamasında etkin rol oynamaktadır (Ulrich, 2000).

### **2.3.2. İlkel Hareketler Dönemi**

İlkel hareketler refleks hareketlere göre isteme dayalı kavranabilir hareketlerdir. Özellikle bebeklerde, bebeğin hareket yeteneğinin gelişmemesinden dolayı doğumundan sonraki ilk iki yıl içerisinde ortaya çıkardığı hareketlerdir. Bireyin hareket edebilmesinde yeterli gelişimin sağlanmasında refleks hareketlerden sonra en fazla etkinliğe sahip olan hareket dönemidir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde temel yapının ortaya çıkmasını sağlamaktadır.

Bu döneme içerisinde harekete dayalı yeteneklerde yaşanan gelişimler, bireyin hem çevresel hemde olgunlaşmasına yönelik yaşadıklarına da bağlı olarak değişim göstermektedir. Olgunlaşma kavramı bireyin hareketleri uygulayabilme yeteneklerini bir sıraya bağlı olarak ortaya çıkarabilmesi durumudur. Çevresel faktörler ise bireyin hareket yeteneğinin ortaya çıkması sürecinde ilkel hareketlerin üç temel öğesinin ortaya çıkışına zemin hazırlamaktadır. Bu üç temel öğe ise bireyin denge kurabilmesi, yer değiştirebilme becerisi ve el becerileri olarak kabul görmektedir. Bu dönemin en temel üç hareketini ise uzanma, yakalama ve bırakma hareketleri oluşturmaktadır (Ulrich, 2000).

### **2.3.3. Temel Hareketler Dönemi**

Bireyin ilk çocukluk dönemi içerisinde ortaya çıkan, refleks ve ilkel hareketlerin devamı olarak motor gelişimin sağlanması noktasında en etkin hareketlerin uygulandığı döneme temel hareketler dönemi adı verilmektedir. Bu dönem içerisinde birey yapmış olduğu hareketler çerçevesinde kendisini tanımakta, bu tanıma süreci içerisinde de vücudunu keşfederek hareket potansiyelini kavramaktadır. Bedenini kullanarak vücudunun diğer uzuvları ve nesnelere ile koordinasyon sağlayarak yeni yeteneklerini keşfetmekte ve bu keşfettiği yeteneklerini uygulayabilmektedir. Ayrıca bu dönem içerisinde birey kendini keşfettiği gibi aynı zamanda hareket kabiliyetini de sınavarak, yapabileceği hareketleri araştırmaktadır.



Temel hareket dönemi içerisinde yer alan çocuk özellikle dengeleme, lokomotor ve manipülatif hareket repertuarını genişletmekte, öncesinde tek tek sonrasında ise bu hareketleri bir arada nasıl kullanacağını keşfetmektedir. Ayrıca bunlara ek olarak bu dönem içerisinde birey hareketleri bir bütün olarak ele almamakta, tek tek inceleyerek ilerleyen aşama içerisinde bir kombinasyona dönüştürerek birlikte uygulamaktadır. Bu hareketlere verilebilecek örnekler ise koşma, yakalama, sıçrama ve yuvarlama gibi hareketlerin birleştirilmesidir (Ulrich, 2000).

#### **2.3.4. Sporla İlgili Hareketler Dönemi**

Spor ile alakalı hareketler dönemi bireyin 7 yaş ve yukarısında gösterdiği hareketleri kapsamaktadır. Özellikle ilkökul yaşlarındaki çocukları yeni becerilerin kazanılmasından ziyade önceden kazanılmış hareket becerilerinin daha gelişmiş bir şekilde ortaya koyulmasını kapsamaktadır. Motor gelişimin gerçekleştirilmesinde önemli bir aşama olarak görülmesinin yanı sıra temel hareketlerin gelişmesi sürecinde de önemli bir yere sahiptir. Bu dönem içerisinde yer alan çocuklarda spor terimi bir genel hareket dizini kapsamaktadır. Bu hareketler oyun, dans, rekreasyon gibi aktivitelerdir. Ayrıca spor ile alakalı hareketler dönemi kendi içerisinde üç farklı evreye ayrılmaktadır. Bu evreler geçiş evresi, uygulama evresi ve yaşam boyu katılım evreleridir.

##### **2.3.4.1. Geçiş Evresi**

Geçiş evresi 7-10 yaş arasındaki bireyleri kapsamaktadır. Genel itibari ile özellikle 7 ve 8 yaşındaki bireylerde geçiş dönemi özellikleri görülmektedir. Geçiş döneminin sağlanması sürecinde çocukların uzmanlık isteyen hareket ve becerileri sergilemesi temel hareket becerilerini kombine bir şekilde uygulamasına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu dönem çocuklar açısından gözlemlendiğinde heyecan verici bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durumun en temel sebebi ise bireyin yeteneklerinde yaşanan gelişmeler dışarıdan gözlemlenebilir bir şekilde olmasındandır.

Bu dönem bireyin hareket becerilerini hızlı bir şekilde kazandığı dönemdir. Bu süreç zarfında bireyin ebeveynlerine ve antrenörlerine önemli görevler

düşmektedir. Bu durumun en temel sebebi de bireyin yeteneklerinin ortaya çıkması ile beraber doğru bir şekilde yönlendirilmelerinin gerekliliğidir. Bireye karşı yürütülen kısıtlayıcı tavırlar ve hareket uygulamalarına verilmeyen izinler neticesinde, bireyler negatif etkilenebilir ve olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Koş, 2005).

#### **2.3.4.2. Uygulama Evresi**

Bu evre 11 ve 13 yaş arasındaki bireyleri ve bireysel olarak becerilerinde ilgi çekici olarak karşımıza çıkabilecek hareketlerin uygulandığı dönemleri kapsamaktadır. Bireyler bu süreç zarfında kendilerinin ve sınırlarının farkına varmaktadır. Bu farkındalık sayesinde bilişsel ve duyuşsal alanlarında gelişimlerde ortaya çıkmaktadır. Ayrıca zihinsel gelişimlerinin geliştirilmesi ve tamamlanması sürecinde de oldukça etkin olan bir dönemdir. Bireyler bu dönemde spor aktivitelerine yoğunlaşmaları hepsini uygulamadan ziyade belirli alanlarda branşlaşma yönünde ortaya çıkmaktadır. Yapabilecek ve yapamayacaklarının farkına vararak oluşturdukları farkındalık düzeyi sayesinde bilinçli kararlar alabilmektedir (Winnick, 2005).

#### **2.3.4.3. Yaşam Boyu Katılım Evresi**

14 yaş itibari ile başlayan ve yaşam boyu süre gelen bu evreyi diğerlerinden ayırmakta olan özelliği bireyin o döneme kadar elde etmiş olduğu tüm hareket becerilerini yaşamının sonuna kadar kullanacak olmasıdır. Bu sebepten dolayı bu evreye verilen isim yaşam boyu katılım evresidir. Bu dönem içerisinde daha önceden elde edilen beceriler mükemmelleştirilerek uygulanır ayrıca günlük yaşamda ve spor aktivitelerinde de uygulanarak bireyin toplumsallaşmasında da önemli bir rol oynamaktadır. Bu evreden itibaren yetenek ve seçimlerin rolü azalmaktadır. Zaman, para, malzeme gibi etkenlerin rolü artmakta ve bireyin becerilerini kullanması bu faktörlere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Ayrıca fiziksel özellikler, imkanlar ve motivasyon faktörleride bireyin becerilerini uygulaması noktasında önemli bir yere sahiptir (Winnick, 2005).

## **2.4. ZİHİNSEL ENGELLİLER**

### **2.4. 1. Zihinsel Engelliliğin Tanımı**

Zihinsel yetersizliği, Amerikan Mental Gerilik Birliği (AMGB) 1973 yılında zihinsel engellilik durumunu “Zeka engeli, gelişim süreci içinde genel zeka fonksiyonlarının normalin altında olması, öğrenme ve sosyal uyum sağlayıcı davranışlarda bozukluğun görülmesi” olarak tanımlamıştır. Benzer bir şekilde de 1992 yılında tanımda bazı değişimler yaparak; zihinsel fonksiyonlarda normal olarak belirlenenin altında işlev gösterilmesi, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılayamıyor olması, öğrenme ve sosyal uyum gerçekleştirememesi hali olarak tanımlanmıştır (Özer, 2005).

### **2.4.2. Zihinsel Engelliliğin Oluşum Nedenleri**

Bireyin gelişimi çevresel ve kalıtsal değişkenler tarafından etkilenebilmektedir. Bu bağlamda da yaşamın üç döneminde bulunmakta ve etki oluşturabilmektedir. Bu duruma örnek olarak doğum öncesi dönemde sağlıklı bir gelişim süreci yaşayan bir bebeğin doğum sürecinde yaşanan çeşitli etmenler vasıtası ile (travma, kaza, zehirlenme gibi) etkilenebilmekte ve gelişimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde yaşanan gelişmeler dikkate alınarak gelişim, doğum öncesi, doğum süreci ve doğumdan sonra olarak üçe ayrılmaktadır (Özer ve Özer, 2009).

#### **2.4.2.1. Doğum Öncesi Oluşan Nedenler**

Doğum öncesi olarak adlandırılan dönem fetal dönem olarak bilinmektedir. Bu dönem hamilelik sürecinin üçüncü ayından doğuma kadarki süreci kapsayan dönem olarak adlandırılmaktadır. Bu dönem bebeğin gelişimi üzerinde oldukça etkili olmakta, hücrelerin oluşması, organların gelişimi ve hücre bölünmelerinin yaşandığı dönemi temsil etmektedir. Bu dönem içerisinde birçok çevresel ve fiziksel etmen etkili olmakta bebeğimin gelişimi üzerinde oldukça önemli derecede etki oluşturmaktadır. Bu dönem üzerinde etkili olan bir diğer durum ise annenin yaşıdır. Anneni yaşı bebeğin gelişiminde sağlıklı bir şekilde gelişmesinde oldukça önemli bir yere sahiptir (Özer ve Özer, 2009).

#### 2.4.2.2. Doğum Sırası Oluşan Nedenler

Yeni doğmuş olan bir bebeğin yaşanabilecek olumsuz durumlardan, yaşanabilecek bir travmadan ve sağlık problemlerinden etkilenmesi oldukça olağan bir durumdur. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, bebeğin besin ihtiyacının karşılanmaması, yeterli oksijeni almaması veya çeşitli komplikasyonlar ile karşılaşılması bebeğin gelişimi üzerinde olumsuz bir durum oluşturabilmekte ve bebeğin zihinsel engelli olması üzerinde etkili olabilmektedir (Özer ve Özer, 2009).

#### 2.4.2.3. Doğum Sonrası Oluşan Nedenler

Motor gelişim sürecinde birçok biyolojik ve çevresel etkinin olduğu görülmektedir. Bu durum üzerinde etkili olan faktörler karşısında çocuk savunması kalabilmekte temel motor gelişimini tamamlayamamaktadır. Bu durum sonrasında ise zihinsel problemler ile karşılaşılabilen ve olumsuz sonuçlar ile karşılaşılabilir (Özer ve Özer, 2009).

#### 2.4.3. Zihinsel Engelliliğin Sınıflandırılması

**Tablo 1. Zihinsel Engelliler Sınıflandırılması**

| SINIFLANDIRMA                           |   |
|---|---|
| PSİKOLOJİK SINIFLANDIRMA                | EĞİTSEL SINIFLANDIRMA                           |
| ➤ Hafif Derecede Zihinsel Engelliler    | ➤ Eğitebilir Zihinsel Engelliler                |
| ➤ Orta Derecede Zihinsel Engelliler     | ➤ Öğretilebilir Zihinsel Engelliler             |
| ➤ Ağır Derecede Zihinsel Engelliler     | ➤ Ağır ve Çok Ağır Derecede Zihinsel Engelliler |
| ➤ Çok Ağır Derecede Zihinsel Engelliler | ➤   |

**Tablo 2. Zeka bölümlerine göre zeka sınıflandırılması**

| DÜZEY                          | ZEKA BÖLÜMÜ PUANLARI   |
|--------------------------------|------------------------|
| ➤ Hafif düzey yetersizlik      | ➤ 50-55 den 70 e       |
| ➤ Orta düzey yetersizlik       | ➤ 35-40 tan 50-55 e    |
| ➤ Ağır düzeyde yetersizlik     | ➤ 20-25 ten 35-40 a    |
| ➤ Çok ağır düzeyde yetersizlik | ➤ 20-25 ten daha aşağı |

### **2.4.3.1. ZE Zeka bölümlerine göre zeka sınıflandırılması**

#### **2.4.3.1.1 IQ 70 – 55 Hafif Derecede Zihinsel Engellilik (Eğitilebilir)**

Eğitilebilir kategoride yer alan ve zeka puanları ortalama 55-70 arasında yer alan bireyleri kapsamaktadır. Bu çocukların çoğunluğu ilkokul yıllarında başarısızlık sorunu ile karşılaşan ve önceki süreçte zihinsel engelleri fark edilemeyen çocuklardır. Bu çocuklar genel mesleki eğitimleri alabilmekte, mevcut müfredata dayalı bilgilerden faydalanabilmekte ve yetişkinlik çağlarında kısmen de olsa iş becerileri kazanabilmektedir (Meb.,2015).

#### **2.4.3.1.2. IQ 55 - 35 Orta Derecede Zihinsel Engellilik ( Öğretilbilir )**

Zeka puanları 35-40 ve 50-55 arasında yer alan kişilerin zeka yaşları ortalama olarak 6,5-8,5 arasında yer almaktadır. Gelişim özellikleri normal çocuklardan oldukça farklıdır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde sosyal kurallar öğretilbilir ve günlük beceriler kazandırılabilir. Ancak bu çocuklarda motor beceride güçlükler yaşanmakta ve öğrenme aşamasında zorlanmaktadır (Meb.,2015).

#### **2.4.3.1.3. IQ 35 - 25 Ağır Derecede Zihinsel Engellilik**

Zekâ puanları 20-25 ve 35-40 arasında yer alan çocukların zihinsel engelli olduklarına dair bulgular doğum sırasında veya doğumdan hemen sonrası fark edilmektedir. Bu çocuklarda motor problemler ortaya çıkmakta ve dil gelişim sorunları yaşanmaktadır (Meb., 2015).

#### **2.4.3.1.4. IQ 25 ve Aşağı Çok Ağır Derecede Zihinsel Engellilik**

Zeka puan aralığı 20-25 arasında yer alan veya daha alt bir düzeyde yer alan çocukların kendi bakımlarını gerçekleştiremeyecek olmaları ve yaşam boyu bakıma muhtaç oldukları görülmektedir. (Meb.,2015). Bu düzeyde zihinsel engelliliğe sahip olan çocukların tüm alanlarda olduğu gibi motor gelişimi alanında da yetersizlik gösterdikleri görülmektedir. Bu durumun en temel sebebi ise motor gelişimin fiziksel gelişme ve büyüme ile bağlantılı olarak gelişim göstermesindedir (Meb.,2015).

Bu çalışma, “Özel gereksinimli bireylerde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor beceri gelişimine etkisi” oluşturmaktadır. Alan yazının hazırlanması sürecinde son 10 yıldaki yayınlar belirli bir sistematik içinde taranmıştır. Ebschost, yök tez sorgu sayfası, ulakbim, google akademi, Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergilerinde yayınlanan makaleler “Motor beceri”, “Motor gelişim”,

“Engelli”, “Özel gereksinimli bireyler”, “TGMD testi“, “Hareket gelişimi”, “Hareket gelişimi programı”, “beden Eğitimi ve spor etkinlikleri”, anahtar kelimelerinin kombinasyonu şeklinde taranmıştır.

**Tablo 2. TGMD-3 2005-2015 yılları arasını kapsayan ulusal alanda yayınlanmış sistematik literatür çalışması**

|                           | <b>Anket</b> | <b>Betimsel Yöntem</b> | <b>Nitel Yöntem</b> | <b>Deneysel Yöntem</b> | <b>Literatür Tarama</b> |
|---------------------------|--------------|------------------------|---------------------|------------------------|-------------------------|
| <b>Doktora Tezi</b>       | -            | -                      | -                   | 10                     |                         |
| <b>Yüksek Lisans Tezi</b> | -            | -                      |                     | 4                      | -                       |
| <b>Bilimsel Makale</b>    |              | -                      | -                   | 11                     | 2                       |

Yapılan literatür taramasında 2005-2015 yılları arasını kapsayan ulusal alanda yayınlanmış araştırmaları kapsamaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgularda, 10 doktora tezi, 4 yüksek lisans tezi ve 11 araştırma makalesinin 9’u deneysel yöntem, 2 si literatür taraması çalışması olmak üzere toplam 25 çalışma tespit edilmiştir. Deneysel yöntemde Doktora tezinde kullanılan çalışmalar, “TGMD-2, Beery Buktenica (GMK-5), Flamingo Denge Testi, Oyun ve Fiziki etkinlik formu “, Yüksek Lisans Tezinde kullanılan çalışmalar, “ Motor Performans Testi“, Makalede kullanılan çalışmalar ise, “TGMD-2“ olarak belirtilmiştir.

Tipik gelişim gösteren akranlarına göre gelişimin çoğu alanında yetersizliği olan özel gereksinimli bireylerin sosyal yaşama katılımları için ön şart olabilecek düzeyde önemli olan motor becerilerin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, Özel gereksinimli bireylerde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor beceri gelişimleri üzerindeki etkisi olarak 2005-2015 yılları arasını kapsayan ulusal ve uluslararası alanda yayınlanmış araştırmaları kapsayan literatür çalışması aşağıda gibidir.

**Tablo 3.** TGMD-3 2005-2015 yılları arasını kapsayan ulusal alanda yayınlanmış araştırmaların literatür çalışması

| DOKTORA TEZLERİ                 |   |      |   |                        |   |   |
|---------------------------------|---|------|---|------------------------|---|---|
| Çalışma Yürütücüsü Yıl          | Amaç  | Yaş  | Denek Sayısı (n)                          | toplam süresi          | Puanlama  | Çalışma Sonucu*   |
| <b>Kerkez, F.İ. 2006</b>        | TGMD-2 Türk çocukları açısından geçerli ve güvenilir bulunan bir test olarak kabul edilmektedir. En önemli özelliği ise diğer testlerden daha az zaman gerektirmesidir. | 5-6  | 152<br>47 kız<br>105 erkek                | Süre belirtilmemiştir  | Test belirtilmemiştir.  | Gerçekleştirilen motor testleri sonuçlarının tümü yuvada kalan çocukların, ana okuluna gidenlere göre daha düşük bir ortalamaya sahip olduğu üzerinedir. Bulgular anlamlı bulunmamıştır. Elde edilen son test bulguları deney grubu ortalamalarının kontrol grubu ortalamalarından daha yüksek olduğu yönündedir. |
| <b>Boz, M. 2011</b>             | Okul öncesi çocuklarının temel hareket eğitim programı oluşturulması ve hareket becerileri üzerindeki etkisinin ölçülmesi   | 5-10 | 120 çocuk                                 | 12 hafta.              | Video kaydı iki puanlamacı.   | Araştırma sonucu THE programının temel hareket becerilerinin gelişmesi sürecinde etkili olduğu yönündedir.  |
| <b>Nalbant, S. 2011</b>         | TGMD-2 kullanılarak Down sendromlu çocukların günlük yaşam aktiviteleri üzerindeki etkisinin hesaplanması   | 6-10 | 24<br>18 erkek<br>6 kız                   | Süre belirtilmemiştir. | Video kaydı iki puanlamacı.   | Araştırma sonucunda TGMD-2'nin down sendromlu çocuklar için kullanışlı bir test olduğu anlamlı olarak bulunmuştur.  |
| <b>Ercan, Z.* Aral, N. 2011</b> | Anasınıfı çocukların görsel koordinasyonlarının gelişiminin belirlenmesi  | 5-6  | 39 çocuk deney,<br>30 çocuk kontrol grubu | 3 ay                   | Beery-Buktenica Gelişimsel Görsel-Motor Koordinasyon Testi (GMK-5) Türkçeye uyarlanarak kullanılmıştır. | Gelecek çalışmalar için öneriler oluşturulmuş olup, multidisipliner bir anlayış ile erken dönemden başlanarak teşhis konulması gerektiği belirtilmiştir.  |
| <b>Yarımkaya E. 2015</b>        | Çocuklara uygulanan hareket eğitimi programlarının, çocukların motor gelişimlerinin üzerinde oluşturduğu etki   | 4-6  | 40  | 12 hafta               | Test sırasında canlı puanlama, puanlamacı sayısı belirtilmemiştir.                                      | Hareket eğitimi programının 4-6 yaş arası çocuklarda motor gelişimini olumlu yönde etkilediği saptanmıştır.   |

|  |  |     |                |           |   |   |
|--|--|-----|----------------|-----------|---|---|
| <i>Bayazıt B. Fil. H. Son, M. Çolak, S. Eskiyecek, C. 2009</i> | Eğitilebilir zihinsel engelli kız çocuklarında jimnastik sporunun etkisi                         | -   | 10 Kız         | 6 hafta   | Engelli çocuklara Flamingo Denge Testi ile ön test ve son test uygulanarak denge gelişimleri ölçülmüştür                                | Çocuklarda temel denge unsurlarının geliştiği ve algıları ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.                |
| <i>Demirci, N. Toptan Demirci, P. 2014</i>                     | Oyun ve fiziki eğitimlerin özel gereksinimli çocuklar üzerindeki etkisinin tespit edilmesi       | 7-8 | 80             | 4 gün     | Oyun ve fiziki Etkinlikler Değerlendirme Formu” kullanılmış   | Araştırma sonucunda oyun ve fiziki eğitimlerin artırılması gerektiğine dayalı bir sonuç ortaya çıkmaktadır.           |
| <i>Altunkök, M. 2013</i>                                       | Beden eğitimi programlarının temel motor gelişimi üzerindeki etkisi                              | 5-6 | 60             | 16 hafta. | (flamingo) ve dinamik denge   | Beden eğitimi dersinin planlı ve düzenli olarak uygulanması temel motor gelişimini olumlu bir şekilde etkilemektedir. |
| <i>Tüfekçioğlu, E 2008</i>                                     | Algısal motor gelişim sürecinde denge ve çubuk çalışmaları                                       | 4-6 | 62             | 14 hafta. | Algısal motor gelişim aktiviteleri uygulanmış ve gruplar arasındaki ön-test son-test farklılıkları bağımsız grup t testi ile incelenmiş | Ön test – son test sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık olduğu elde edilen bulgular arasında yer almaktadır.        |
| <i>Ozbar N. Çelik Kayapınar, F</i>                             | Okul öncesi dönem öğrencilerinin hareket kabiliyetleri ve el göz koordinasyonlarının incelenmesi | 5-7 | 32kız-32 erkek | 6 ay      | Çift el-göz koordinasyonu Lafayette marka (model 32532) araç kullanılarak hata sayısı ve süresi ölçülmüştür.                            | El-göz koordinasyonları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.  |



| YÜKSEK LİSANS TEZLERİ                      |   |      |   |  |  |  |
|--|---|------|---|--|--|--|
| <i>Ersöz Y.</i><br><b>2012</b>             | Birden çok alanda çoklu eğitim alan çocukların motor gelişim düzeyleri incelenmiştir.                             | 7-10 | 61  | 12 hafta                                       | Puanlama belirtilmemiştir.   | Farklı spor branşlarında verilen eğitim sonrası motor gelişim düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. |
| <i>Kuru O., Köksalan B.</i><br><b>2012</b> | 9 yaşında yer alan çocuklarda psikomotor gelişimlerinin incelenmesi   | 9    | 3. sınıf (9 yaş) öğrencileri oluşturulmaktadır. | haftada 2'şer saatten 14 hafta belirlenmiştir. | Puanlamanın yapıldığı belirtilmemiştir.  | Çocukların durma beceresi dışında diğer beceri alanlarında gelişim sağladıkları görülmektedir.                           |
| <i>Akanbay, H.</i><br><b>2011</b>          | Okul öncesi dönemde oyun ve motor gelişim üzerindeki etkisi   | 3-6  | <b>100</b>                                      | <b>Belirtilmemiştir.</b>                       | Motor Performans Testi 1986 da Sevimayın 3-6 yaşlarında 205 çocuk üzerinde uyguladığı test kullanılmıştır. | Oyun oynanmasının motor gelişim üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğu elde edilen bulgular arasındadır.                     |
| <i>Asan, R.</i><br><b>2014</b>             | 9-13 yaş arasında yer alan çocukların masa tenisi aktiviteleri sonucu dikkat eksikliği üzerinde oluşan değişimler | 9-13 | <b>80</b>                                       | <b>8 hafta</b>                                 | Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 16.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.                         | Masa tenisinin anlamlı derecede dikkat eksikliği üzerinde etki oluşturduğu görülmektedir.                                |
| MAKALELER                                  |   |      |   |  |  |  |
| <i>Şirinkan, A. ve diğ.</i><br><b>2011</b> | Eğitsel oyunların 5-6 yaş grubu çocuklar üzerindeki etkisi  | 5-6  | 32<br>12 kız<br>20 erkek                        | Süre belirtilmemiştir.                         | Puanlamanın nasıl yapıldığı belirtilmemiştir.  | Yapılan eğitsel oyunların kaba motor gelişimini olumlu yönde etkilediği elde edilen bulgular arasındadır.                |

|   |   |                |                |                |   |  |
|---|---|----------------|----------------|----------------|---|--|
| <i>Kerkez F. 2013</i>                                   | Gerçekleştirilen çalışma içerisinde TGMD-2 testinin geçerliliği araştırılmıştır.  |                |                |                | 2000-2012 yılları dikkate alınmıştır.                         | Yapılan taramalar neticesinde TGMD-2'nin güvenilir ve geçerliliği kabul edilmiştir.  |
| <i>Özyürek, A. Özkan, İ. 2015</i>                       | Okul öncesi dönem öğrencilerinde hareket ve sosyal becerilerin gelişimine yönelik eğitim verilmesi                                    | 48 ay ve üzeri |                | 12 ay          | Puanlamanın nasıl yapıldığı belirtilmemiştir.                 | Gelişimin olumlu sonuçlar doğurduğu belirtilmektedir.  |
| Davis K., Zhang G., Hodson P., (2011).                  | Başlangıç öğrencileri ile engelliler için sağlıkla ilgili uygunluk özellikleri ile bir teşvik düşüncesi tasarlanmış aktivite programı | 9              | 9 kız-16 erkek | 8 hafta        |   | Mekik, esneklik, bükme gibi sağlıkla ilgili önlemler alınarak, 8 haftalık periyodlarda önemli artışlar görülmektedir.  |
| Sit, Mc Kenzie, Lion, MacMonu 2008 Davis K, Elkins 2009 | Aerobik egzersiz programı   | 12             | 44             | 8 hafta        | Hedeflenen yoğunluk programı koşu ve bisikleti binme programı | Haftalık egzersiz programı olarak 12 yaşında ve 44 iranlı çocuklarda önemli ölçüde geliştirilmiş akciğer fonksiyonları göstermiştir.   |
| Wu ve diğerleri 2010                                    | Fiziksel fitness program  |                | 146            | 6 ay           | Belirtilmemiştir  | Fiziksel programda mekik yada BMI in esneklik ve karın gücü gelişmelerde hiçbir gelişme görülmemiştir.   |
| Özmen ve ark. 2007                                      | Türkiyede okul temelli kardiyovasküler programı   |                | 30 erkek       | 10 hafta       |   | Yüzde BMI olumlu sonuç gözlenmez iken deney grubunda kardiyovasküler fitnessda önemli artışlar görülmüştür.  |
| Akbari ve ark. 2009                                     | 7-9 yaşındaki çocuklar için temel motor becerileri geleneksel oyunlara etkisi.  | 7-9            |                | 12 ve 24 seans | TGMD-2  | geleneksel oyunların 40 motor beceri üzerindeki etkisini incelemiş ve motor beceri gelişiminde olumlu sonuçlar doğurduğunu ortaya koymuştur.   |
| Simons ve diğ. (2007)                                   | Özel gereksinimli bireylerde 7-10 yaş özel gerekli Flaman çocukların motor becerilerine etkisi  |                |                |                | TGMD-2  | Yaptıkları araştırma içerisinde araştırma grubu olarak belirledikleri gelişimlerin olumlu rol oynadığı yönündedir.   |
| Houwen ve diğ. (2010)                                   | TGMD-2 ilkokul çağındaki çocuklarda geçerlilik ve güvenilirlik  |                | 75             |                | -----   | çalışmada görme kusurlu 75 çocukla ile yaptıkları çalışmada elde ettikleri bulgular neticesinde deney grubunda yer alan çocukların motor beceri gelişimlerinde olumlu farklılıklara rastlamışlardır. |
| Fragala, Pinkham ve ark. 2005                           | 9 yaşında engelli öğrenciler ile 14 haftalık egz. programı  |                | 9              | 14 hafta       | -----   | Bir fizyoterapist tarafından uygulanan 14 haftalık egzersiz programında bütün fitness bileşenlerinde gelişme göstermemiş   |

Yukarıda verilen tabloda yapılan araştırmalarda gösterdiği gibi, çocukların motor yeteneklerini belirlemede kullanılan farklı amaçlara yönelik motor beceri testleri kullanılmıştır. Yapılan çalışmalar genellikle 4-6 yaş grubu çocukları üzerine yapılırken, 9-12 yaş grubu üzerine genellikle spor branşlarıyla alakalı çalışmalar yapılmaktadır. Özel gereksinimli çocukların motor beceri gelişimlerinin istendik bir şekilde ilerleyebilmesi için daha küçük yaştan itibaren bu becerilerin olgunlaştırılması için gerekir çünkü en kalıcı ve faydalı beceriler bu dönemde edinilebilir. Erken yaşta temel becerileri edinen özel gereksinimli bireyler becerilerini geliştirme konusunda herhangi bir zorluk çekmeyeceklerdir. Özel gereksinimli çocukların becerilerinin geliştirilmesinde en büyük rol okullara düşmektedir. Çocukların fiziksel özellikleri iyi tanımlanmalı ve buna uygun şekilde bir beden eğitimi programı hazırlanmalıdır. Çocukların hareket yetkinliklerini geliştirme ve onlara aktif yaşam alışkanlıkları edindirme konusunda yol gösterici olmalıdır. Motor beceri altyapısına sahip olan çocuklar temel becerilerini birleştirerek sporla ilgili beceriler kullanmaya başlar. Kuvvet, hız, denge gibi özelliklerin gelişmesiyle performansları artan çocuklar daha karmaşık ve spor türüne özgü hareketleri kolayca yapmaya başlarlar. Daha sonra belirli bir spor dalına yönelme ihtiyacı hissedен çocuklar birçok yeni hareketi öğrenir ve pekiştirir. Bu sebepten ötürü çocuklarda beden eğitimi çocuğun fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı olması için büyük önem arz etmektedir.

### **3.GEREÇ ve YÖNTEMLER**

#### **3.1. Çalışmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı, özel gereksinimli bireylerin beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor becerisi gelişimine etkisini incelenmesi.

##### **3.1.1. Alt Amaçlar ve Hipotezler**

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri öncesinde,

- 1- Çalışma ve kontrol grupları arasında lokomotor beceri bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
- 2- Çalışma ve kontrol grupları arasında nesne kontrolü bakımından anlamlı bir fark var mıdır?
- 3- Çalışma ve kontrol grupları arasında kaba motor beceriler bakımından anlamlı bir fark var mıdır?

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda,

1. Kontrol grubunun lokomotor, nesne kontrolü ve kaba motor becerilerinin gelişiminde anlamlı bir fark var mıdır?
2. Çalışma grubunun lokomotor, nesne kontrolü ve kaba motor becerilerinin gelişiminde anlamlı bir fark var mıdır?
3. Çalışma ve kontrol grupları arasında lokomotor beceri bakımından çalışma grubu lehine anlamlı bir fark var mıdır?
4. Çalışma ve kontrol grupları arasında nesne kontrolü bakımından çalışma grubu lehine anlamlı bir fark var mıdır?
5. Çalışma ve kontrol grupları arasında kaba motor beceriler bakımından çalışma grubu lehine anlamlı bir fark var mıdır?

#### **3.2. Çalışmanın Önemi**

Zihinsel engelli bireylerin motor gelişimdeki yetersizliklerinin erken dönemde belirlenmesi ve gerekli müdahale programları ile tipik gelişim gösteren

akranlarının motor gelişim seviyesine ulaşmasının sağlanması gerekir. Motor becerilerdeki gelişim günlük yaşam becerilerine aktararak kişinin bilişsel, duyuşsal, fiziki ve spor alanlarında başarılı katılımı sağlanmakla birlikte, hedef olan yaşam kalitesinde akranlarına göre gelişimin çoğu alanında yetersizliği olan ZE bireylerin yaşama düzeylerinde önemli olan motor becerilerin geliştirilmesi büyük ilerleme sağlanabilir.

ZE bireylerin gelişimsel özelliklerine göre beden eğitimi ve spor etkinlik programlarının uygulanması gerekmektedir. İyi planlanmış ve dikkatli uygulanacak beden eğitimi ve spor etkinlik programıyla, özel gereksinimli bireylerin yaşam boyu kullanabileceği motor becerileri kazanarak tüm gelişim alanlarına katkı sağlayacaktır. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri içerisindeki egzersiz eğitim programlarının geliştirilmesi, ZE bireylerin tipik gelişim gösteren akranları gibi bağımsız iş yapabilme becerilerini geliştirebilmeleri ve bireysel yeteneklerinin gelişmesinde yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle çalışmanın amacı, özel gereksinimli bireylerin, iyi planlanmış beden eğitimi ve spor etkinliklerin motor beceriye etkisini belirlemektir.

### **3.3. Çalışma Grubu**

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 2014 tarihi itibarı ile Zihinsel Engelliler Öğretmenliği alanında varolan alan ayrımı ortadan kaldırılmıştır. Bu ayrımların tümünün yerine "Özel Eğitim" ibaresi getirilerek, tüm branşlar bu başlık altında ele alınmıştır ([www.mebpersonel.com](http://www.mebpersonel.com), 2014). Bu araştırma içerisinde yer alan tüm bireyler özel gereksinimli bireyler başlığı altında incelenerek ele alınmıştır. Araştırma, İstanbul ili Maltepe İlçesi'nde bulunan 9-12 yaş grubu hafif düzey zihinsel engelli katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Araştırma, temel hareket eğitimi uygulamaları için, İstanbul ili Maltepe ilçesinde bulunan Avrasya Engelliler Spor Klübü ve Celal Avşar İlköğretim Okuluna devam eden hafif düzey zihinsel engelli bireylerden oluşmuştur. Araştırma, kadın (K,5) ve erkek (E,15) katılımcı sayısı eşit olacak şekilde, hiç spor yapmamış tesadüfi örneklem yöntemi ile belirlenmiş olup, 10 çalışma grubu 10 kontrol grubu olmak üzere toplam 20 kişi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu grupların belirlenmesinde aşağıda yer alan sınırlılıklar göz önüne alınarak seçim yapılmıştır.

### 3.4. Çalışmanın Sınırlılıkları

- Araştırmaya katılmaya gönüllü olmak,
- 9-12 yaş arasında olmak,
- Zihinsel yetersizliğe sahip olmak,
- Ağır kardiyovasküler, solunum sistemi ve epilepsi hastalığına sahip olmamak,
- Görsel ve işitsel uyarıları engelleyecek düzeyde görme ve işitme kaybı olmaması
- Hareket becerilerini uygulayacak düzeyde fonksiyonel yeterliliğe sahip olması

**Tablo 4:** Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Oranları

| Grup    | Cinsiyet | N  | %  |
|---------|----------|----|----|
| Kontrol | Kız      | 2  | 20 |
|         | Erkek    | 8  | 80 |
| Çalışma | Kız      | 3  | 30 |
|         | Erkek    | 7  | 70 |
| Toplam  | Kız      | 5  | 25 |
|         | Erkek    | 15 | 75 |

Çalışmaya katılan öğrencilerin 5'i kız 15'i erkektir. Tablo 1 üzerinde katılımcıların oranlarına yer verilmektedir.

**Tablo 4:** Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Yaş Aralıkları

| Grup    | Yaş    | f | %  |       |
|---------|--------|---|----|-------|
| Kontrol | 9 Yaş  | 1 | 10 | 10,70 |
|         | 10 Yaş | 3 | 30 |       |
|         | 11 Yaş | 2 | 20 |       |
|         | 12 Yaş | 4 | 40 |       |
| Çalışma | 9 Yaş  | 1 | 10 | 10,90 |
|         | 10 Yaş | 5 | 50 |       |
|         | 11 Yaş | 0 | 0  |       |
|         | 12 Yaş | 4 | 40 |       |
| Toplam  |        |   |    | 10,80 |

Yukarıda yer alan tablo 4 içerisinde çalışmaya katılan öğrencilerin yaş aralıklarına ve cinsiyet oranlarına yer verilmektedir. Kontrol ve çalışma grubu içerisinde yer alan bu öğrencilerin toplam yaş ortalamaları sayısal olarak gösterilmektedir.

**Tablo 5: Çalışma ve Kontrol Grubu Eğitsel Değerlendirme ve Tanı**

| ÇALIŞMA GRUBU |                               |                |                  | KONTROL GRUBU |                               |                |                  |
|---------------|-------------------------------|----------------|------------------|---------------|-------------------------------|----------------|------------------|
| SIRA          | EĞİTSEL DEĞERLENDİRME VE TANI | IQ DERECESİ    | ÖNERİLEN HİZMET  | SIRA          | EĞİTSEL DEĞERLENDİRME VE TANI | IQ DERECESİ    | ÖNERİLEN HİZMET  |
| 1             | Hafif düzey ZE ve Dawn Send.  | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup | 1             | Hafif düzey ZE ve Dawn Send   | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup |
| 2             | Hafif düzey ZE ve Dawn Send   | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup | 2             | Hafif düzey ZE ve Dawn Send   | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup |
| 3             | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup | 3             | Hafif düzey ZE ve Dawn Send   | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup |
| 4             | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup | 4             | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup |
| 5             | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup | 5             | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup |
| 6             | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup | 6             | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup |
| 7             | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup | 7             | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup |
| 8             | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup | 8             | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup |
| 9             | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup | 9             | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup |
| 10            | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup | 10            | Hafif düzey ZE                | 50-55 den 70 e | Bireysel ve Grup |

Görüldüğü gibi çalışmaya katılan çalışma ve kontrol grubu çocukların hafif düzey zihinsel engele sahip ve grup eğitimine katılabilme düzeyinde oldukları görülmektedir.



### **3.5. Çalışmanın Alanı**

İstanbul ili - Maltepe ilçesidir. Çalışmanın alanı içerisinde yer alan bireyler İstanbul ili Maltepe ilçesinde bulunan Avrasya Engelliler Spor Klübü ve Celal Avşar İlköğretim Okuluna devam eden hafif düzey zihinsel engelli bireylerden oluşmaktadır.

### **3.6. Çalışmanın Modeli**

Araştırmamızın konusunu "Özel Gereksinimli Bireylerde Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri Gelişimine Etkisi" oluşturmaktadır. 9–12 yaş grubu hafif düzey ZE çocuklarda 10 haftalık beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor becerilere etkisini belirlemek amacı ile yapılacak olan bu araştırmada, kontrol gruplu öntest-sontest modeli (Tanrıoğen ve ark., 2012) yöntemi uygulanmıştır.

Araştırmanın gerçekleştirilme yeri İstanbul ili - Maltepe ilçesidir. Araştırma evreni içerisinde yer alan bireyler İstanbul ili Maltepe ilçesinde bulunan Avrasya Engelliler Spor Klübü ve Celal Avşar İlköğretim Okuluna devam eden hafif düzey zihinsel engelli bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın gerçekleştirilmesi sürecinde 10 haftalık olarak hazırlanmış olan bir spor programı ile incelenmiş olup, bu spor programı içerisinde araştırma grubu içerisinde yer alan bireylere uygulanan ilk ve son testler arasındaki farklılıklar gözlemlenmiştir.

### **3.7. Çalışma Materyali**

Çalışma içerisinde ele alınan çalışma ve kontrol grubuna ait bireylerde motor becerilerini ölçmek için TGMD-3 kullanılmış, aynı zamanda fiziksel özelliklerine dair bilgi edinebilmek için bireylerin boy uzunlukları ve vücut ağırlıklarının ölçümleri yapılmıştır. TGMD-3 testi içerisinde basketbol, futbol, softball topu, spor hunisi, theraband, hafif top, plastik sopa, top ayağı, fasulye torbası, müzik çalar teyp, atletizm mezurası gibi materyaller kullanılmıştır. Bireylerin hareket analizlerinin yapılabilmesi için video kaydı yapılmış bunun içinde bir video kamera kullanılmıştır.

### 3.8. Veri Toplama Araçları

Kişisel bilgi formu içerisinde demografik değişkenler (çocukların yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve fiziksel aktivite durumu) ile ilgili sorular yer almaktadır.

Çocukların spor aktiviteleri yapmalarına dayalı olarak gerçekleştirilen bu çalışma içerisinde katılımcıların vücut ağırlıkları ve boylarının ölçümleri yapılmıştır. Bu ölçümlerin yapılması esnasında katılımcılar spor kıyafetli ve ayakkabı kullanmadan ölçümler gerçekleştirilmiştir.

Kontrol grubu içerisinde yer alan bireyler herhangi bir koşula veya şarta bağlı kalmaksızın normal yaşantılarına okul dışı bir spor aktivitesine katılmadan devam etmişlerdir. Çalışma grubu içerisinde yer alan bireyler ise belirlenmiş olan bir program dâhilinde belirlenen spor aktivitelerine katılarak gözlemlenmiştir. Çalışma grubu içerisinde yer alan gönüllü katılımcıların okul içerisinde yer alan spor aktivitelerine katılımları süre yönünden değerlendirilmiştir.

Çalışma ve kontrol grubu içerisinde yer alan bireylerin okul içi ve okul dışında fiziksel aktivitelere katılımları daha önceden planlanmış olan fiziksel aktivitelerin türüne göre bir kontrol listesi çerçevesinde değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme Self-administered Physical Activity Checklist yardımı ile yapılmıştır (Sallis ve Ark., 1996). Bu liste yardımı ile gönüllülere sorular sorularak alınan cevapların kayıt edilmesi işlemi yapılmıştır. Bu kontrol listesi sayesinde çocuklara okul öncesinde, okulda ve okul dışında uyguladıkları spor aktivitelerine günlük, haftalık veya ne süre ile katıldıklarına, ne derecede spor yaptıklarına ve ne şiddette spor ile alakalı olduklarına dair bilgi edinme amacı taşımaktadır.

#### **Verilerin toplanması dört aşamada gerçekleştirilmiştir.**

**1. Ön Çalışma:** Çalışmaya katılmaya gönüllü olan ZE çocukların araştırmacılara ve ortama güven duymasını ve birbirlerini tanımalarını sağlamak amacı ile ilk hafta 2 birim seans tanışma oyunları uygulanmıştır. Ardından katılımcılara rastgele yöntemle çalışma ve kontrol grubu olarak iki eşit grup oluşturulmuştur. Çalışma grubuna 10 haftalık beden eğitimi ile beraber spor etkinliklerinin motor beceri etkinlik programı öncesinde ve sonrasında TGMD-3 testi uygulanmıştır.

**2. Ön Testlerin Uygulanması:** Ön çalışma sonuçlarına göre her iki grubun testleri, birbirini izleyecek şekilde düzenlenerek 1. hafta uygulandı. 6 Lokomotor beceri (koşu, gallop, tek ayak sıçrama, atlama, yatay atlama ve kayma adımı becerileri) ile 7 nesne kontrolü becerilerin (beyzbol vuruşu, sıçrayan topa el önü vuruş, topu yukardan fırlatma, topa ayakla vurma, tek el top sektirme, iki el top yakalama, topu aşağıdan fırlatma) testler belirli bir sıra ile uygulanmıştır. Testin gerçekleştirilmesi sürecinde çocuklara bazı hareketlerin öğretileceği ile alakalı bilgi verilmiş ve kullanılacak olan testlerin tanıtımı yapılmıştır.

**3. Beden Eğitimi Programının Uygulanması:** Gerçekleştirilen bu çalışma içerisinde kontrol grubunda yer alanlara normal hareket eğitimi verilir iken, çalışma grubunda yer alanlara temel motor gelişimine fayda sağlayacak eğitimler verilmiş ve etkinlikler uygulanmıştır. Konular 10 dk. harekete sürükleyici etkinlikler bölümünde (ısınma), 30 dk. işlevsel Etkinlikler (etkinlik havuzundan becerilere eşit yer verilerek seçim), 10 dk. tüm grup etkinlikleri (eğitsel oyunlar) 50 dakika ile sınırlandırılmış sürelerde gerçekleştirilmiştir. 50 dakikalık beden eğitimi uygulama süresine göre dağıtılmıştır. Çalışma grubuna beden eğitimi etkinlikleri, haftada bir gün ve 50'şer dakikalık 2 ders saati olarak en fazla 4 kişiden oluşan iki gruplar halinde beden eğitimi oyun etkinlikleri uygulanmıştır. Çalışmanın uygulama alanları ise dersin verildiği güne uygun olarak düzenlenmiştir. Ders planı içerisinde de aşağıda yer alan etkinliklere yönelik olarak çalışmalar gerçekleştirilmiştir.

- Vücut bölümlerinin tanımlanması ve hareketlerin tanınması
- Düzgün duruş, yürüme ve koşma
- Kas kuvveti ve eklem hareketliliğinin geliştirilmesi için oyun etkinlikleri
- Durarak uzun atlama becerilerinin gelişimine yönelik etkinlikler
- Top atma ve top tutma becerilerinin gelişimine yönelik etkinlikler
- Denge becerisinin gelişimine yönelik etkinlikler
- Top sürme, zıplatma, ayakla topa vurma becerilerinin gelişimine yönelik etkinlikler
- Çeviklik becerisinin gelişimine yönelik etkinlikler
- Süratli koşma becerisinin gelişimine yönelik etkinlikler

Gerçekleştirilen çalışma içerisinde ipuçlar, dönütler, düzeltmeler ve pekiştireçler hem bireysel olarak hem de gruplara yönelik olarak uygulanmıştır. Her çalışma içerisinde yer alan giriş bölümü içerisinde önceki çalışmalarda yer alan genel özet araştırmacı ve ZE çocuklar tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda ZE çocuklarının birbirleri ile arasında iş birliği ve destek oluşturulması için bilgilendirme destek sağlanmıştır.

**4. Son Testlerin Uygulanması:** Gerçekleştirilen çalışma içerisinde son testler içinde ön testlerde olduğu gibi motor becerilerin gelişip gelişmediğini ölçmek için test araçları kullanılmıştır. Son testlerde ön testlerde olduğu TGMD 3 test prosedürü kullanılmıştır.

ZE çocuklar için hareket ve oyun etkinlikleri hazırlanırken çocuğun düzeyin göre öğretim ilkelerinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Planlamada özellikle yaş grubunun özellikleri dikkate alınmalı, uygun öğrenme ortamı hazırlanmalı, bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Güvenlik ve emniyete dikkat edilmelidir. Öğretimde, hareketler gösterilerek model olunmalıdır (Çağlak Sarı, 2014). Çalışmada etkinlik yazımında, örnek bir etkinlik şablonu oluşturulmuştur.

**Tablo 8.TGMD-3 Çalışma Grubuna Uygulanan Lokomotor Oyun Etkinlikleri Örneği**  
**BEDEN EĞİTİMİ DERS PROGRAMI**

Öğrenci: Yaş:

Tarih:

| <b>Etkinliğin Adı</b> | <b>LOOP programı kazanımlar</b> | <b>Etkinlik Açıklaması</b>  | <b>Malzeme</b> | <b>Bireysel Sosyal Kazanımlar</b>  | <b>Öğretme Yöntemi</b>   |
|-----------------------|---------------------------------|---|----------------|--|--|
| Maymun Etiketi        | Skip (atlamak, zıplamak)        | Öğrencilerin yarısında eşofmanlarının beline farklı kurdale vardır. Öğrenciler, Öğretmenin belirlediği lokomotor hareketler, belirlenen planda hareket eder. Kuyruğu olmayan öğrenciler olanların kuyruğuna basmaya çalışırlar. | İp, kurdela    | Talimatları takip eder,<br>Amaca yönelik hareket<br>Mazemeleri koruma,<br>Bireysel kontrol işbirliği | Perfoormansla ilgili geri dönütlere göre uyarılama yapılması<br>İpuçları<br>Lokomotor hareketlerin kullanımı |

**Etkinlik Adı:** Maymun Kovala – Canavarları Besle

**Yaş Grubu :** 9-12

**Kazanım ve Göstergeler**

**LokoMotor ve Ritmik Gelişim**

**Kazanımlar:** Yönergeleri takip, Amaca yönelik hareket, Mazemeleri koruma, Bireysel kontrol işbirliği

**Amaç:** Skip (Sekme) ve kayma hareketlerini yapabilme

**Süre:** 50 dk.

**Başlangıç Evresi:** Kas gruplarına yönelik esnetme, germe egzersizleri

**Esas Evre:** Öğrencilerin yarısında eşofmanlarının beline farklı kurdale vardır. Öğrenciler, Öğretmenin belirlediği lokomotor hareketler, belirlenen planda hareket eder. Kuyruğu olmayan öğrenciler olanların kuyruğuna basmaya çalışırlar. Yer değiştirilerek tekrar edilir.

**Bitiş Evresi:** Öğrenciler gruplara bölünür. İşbirliği yaparak, üzerinde toplar olan bir çarşafı tutarlar ve salonun karşı ucundaki kovaya topları sokmak, ya da “canavarları beslemek” için kayarak ilerlerler.

### 3.8.1. Motor Beceri Ölçümü

Test Of Gross Motor Development – 3 (TGMD-3) Testin orijinali Ulrich (2000) tarafından 3 ile 10 yaş arasındaki çocukların motor gelişimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ulrich 2013 ISAPA kongresinde TGMD-2 deki değiştirilmesi gereken test prosedürlerini aktarmış ve TGMD-2 nin TGMD-3 olarak güncellendiğini bildirmiştir

Çalışma ve kontrol grubuna ait bireylerin motor becerilerindeki gelişimin ortaya çıkarılabilmesi için yürütülen bu çalışma içerisinde TGMD-3 testi uygulanmış ve koşullara uygun olarak ölçüm yapılmıştır. Lokomotor ve nesne kontrollerini içeren bu uygulama içerisinde bahsedilen iki alt test uygulanarak motor becerilerine dair bulgular elde edilmiş ve çalışma içerisinde bu bulgular değerlendirilmiştir.

Ölçümlerin yapılması sırasında her iki grup spor salonu içerisinde yer almış ve ölçümler kapalı spor salonu içerisinde gerçekleştirilmiştir. Test materyalleri ve kullanılan araçlar protokole uygun bulunmuş, bu çerçevede uygun ölçümler yapılarak spor salonu içerisine yerleştirilmiştir. Test uygulamasına başlanmadan önce konu ile alakalı olarak çalışma grubu içerisinde yer alan bireylere bilgi verilmiş bunun yanı sıra uygulamaları istenen beceriler ile alakalı olarak uygulamalı örnekler gösterilmiştir. Çalışma grubu içerisinde yer alan bireyler beceri istasyonlarına geçmeden önce kullandıkları eller ve tek ayak üzerinde durduklarında kullandıkları ayakları öğrenilerek not edilmiştir. Becerilerini gösterecekleri alanlara her geçişlerinde ise sözlü ve görsel olarak anlatımlar yapılarak öğrencilere bilgi akışı sağlanmıştır.

Belirlenen hareketlerin uygulanması esnasında öğrencilere karışılmadan herhangi bir telkin olmaksızın gözlemler yapılmıştır.

Büyük Kas Motor Gelişim Testi (TGMD-3) iki alt testten oluşmaktadır. Bunlar; 6 Lokomotor testi (koşu, gallop, tek ayak sıçrama, atlama, yatay atlama ve kayma adımı becerileri) ve 7 nesne kontrolü beceri testi (beyzbol vuruşu, sıçrayan topa el önü vuruş, topu yukardan fırlatma, topa ayakla vurma, tek el top sektirme, iki el top yakalama, topu aşağıdan fırlatma). Her becerinin içerdiği her madde için, çocuk hareketi doğru yaparsa 1 puan, doğru yapamaz ise 0 puan verilmiştir.

Denemenin her birinin puanlanmasının sonucunda , her madde için toplam puana ulaşılmıştır. Verilerin çözümlenmesi sürecinde SPSS 22 istatistik paket programı kullanılarak gruplar arası verilerin karşılaştırılmasında Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Verilerin toplanmasında aşağıdaki süreç izlenmiştir;

1. Testin videoya kayıt edilmesi,
2. Elde edilen kayıtlar, orijinal kaydetmeye ve düzeltmeye karşı yeniden kontrol edilmesi,
3. Değerlendirme kriterleri kullanılarak verilerin alanında uzman iki kişi tarafından puanlandırılması,
4. Elde edilen puanlama sonuçlarına yönelik gözlemciler arası güvenilirliğin denenmesi.

10 hafta sürecek olan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor beceri gelişim programı öncesinde tüm katılımcılara kişisel bilgi formu uygulanarak çalışma grubu ile ilgili genel bilgi edinilecektir. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan özel gereksinimli çocukların araştırmacılara ve ortama güven duymasını ve birbirlerini tanımalarını sağlamak amacı ile 2 birim seans tanışma oyunları uygulanmıştır. Ardından katılımcılar rastgele yöntemle araştırma ve kontrol grubu olmak üzere iki eşit gruba ayrılacaktır. Katılımcılara 10 haftalık beden eğitimi ve spor etkinliklerinin motor beceri etkinlik programı öncesinde ve sonrasında TGMD-3 testi uygulanmıştır. Bu test için araştırma öncesinde gözlemciler arası güvenilirlik denenmiş ve toplam kaba motor beceri puanı 0.85 olarak elde edilmiştir.

**Tablo 9. TGMD-3 Testi Ölçümlerinin Gözlemciler Arası Güvenirlik Sonuçları**

| Lokomotor Alt Testler                 | SKK | Nesne Kontrol Alt Testler  | SKK |
|---------------------------------------|-----|----------------------------|-----|
| Koşma                                 | 1.0 | Beyzbol vuruşu             | .84 |
| Galop                                 | .71 | Tek el top sektirme        | .84 |
| Atlama                                | .90 | İki el top yakalama        | .81 |
| Yatay Atlama                          | .91 | Topa Ayakla Vurma          | .86 |
| Kayma Adımı                           | .73 | Topu aşağıdan fırlatma     | .78 |
| Tek ayak sıçrama                      | .82 | Topu Yukardan Fırlatma     | 1.0 |
|                                       |     | Sıçrayan Topa El Önü Vuruş | 1.0 |
| Toplam LokomotorPuan                  | .84 | Toplam Nesne Kontrol Puan  | .87 |
| Kaba Motor Beceri                     |     |                            |     |
| (Lokomotor Puan + Nesne Kontrol Puan) |     |                            | .85 |

Lokomotor alt testlerden koşma, 1.0, atlama 0.90, tek ayak sıçrama 0.82 yatay atlama 0.91.,galop 0.71, kayma adımı 0.73 olarak belirlenmiştir. Güvenirlik, korelasyon katsayısı ( r ) ile belirlenir ve sıfır ile bir arasında değişen değerler alır. Değer bir' e ( 1.00) yaklaştıkça güvenirliliğin yüksek olduğu kabul edilir. Bu açıklamaya göre en yüksek güvenirliliğin “koşma becerisinde” en düşük güvenirliliğin ise “galop becerisinde” olduğu belirlenmiştir.

Nesne kontrol alt testlerde ise; Sıçrayan topa el önü vuruş 1.0, topu yukardan fırlatma 1,0. topa ayakla vurma 0.86, beyzbol vuruşu 0.84, tek el top sektirme 0.84, iki el top yakalama 0.81, tapu aşağıdan fırlatma 0.78, olarak belirlenmiştir.

Toplam lokomotor puanı 0.84, Toplam nesne kontrol puanı 0.87, Toplam kaba motor beceri puanı 0.85 olup alt testlerde ve toplam testlerde gözlemciler arası güvenirliliğin yüksek olduğu belirlenmiştir.



SKK değerlerinin hem alt testlerde hem de toplam testlerde 0.7 ve üstünde olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, araştırmaya söz konusu, TGMD-3 Testi ölçümlerinde gözlemciler arası güvenilirliğin yüksek olduğunu göstermektedir.

### **3.8.2. Lokomotor Testler**

#### **1-Koşma:**

- 1- Kollar ile bacaklar birbirine ters yönde hareket eder, dirsekler büküldür.
- 2- İki ayak da kısa bir süre yerden kesilir.
- 3- Koşma fazında, ayağın hareketi önce topuk sonra baş parmak şeklinde olmalı. (Düz taban şeklinde koşu olmamalıdır)
- 4- Desteksiz bacak 90 derece bükülü olmalıdır.

#### **2-Galop:**

- 1- Çıkış fazında kollar bükülü ve bel hizasına kaldırılmış olmalıdır,
- 2- İlerideki ayak öne doğru adım atarken geride olan ayak onun yanında ya da arkasında olmalıdır,
- 3- Her iki ayak kısa bir süre için yerden kesilmelidir,
- 4- Ritmik olarak 4 ardışık galop yapılır.

#### **3- Tek Ayakla Sıçrama:**

- 1- Kuvvet oluşturmak için desteksiz bacak, serbest olarak ileriye doğru sallanır, desteksiz ayak ise gövdenin arkasında durur.
- 2- Sabit bacak hop hareketini yapan diğer bacak ile çapraz pozisyonda olmamalı ve arkasında olmalı.
- 3- Kuvvet oluşturmak için kollar büküldür ve ileri doğru salınım yapar,
- 4- Tercih ettiği ayakla 4 defa sıçrar.

#### **4- Atlama:**

- 1- Hop yapan adım diğer yapan adımı izler.
- 2- Kollar bükülü ve kuvvet üretmek için bacakların önünde hareket eder.
- 3- Ardışık 4 atlama hareketi uygulanır.

### **5- Yatay Atlama:**

- 1- Hazırlık fazında, kollar gövdenin arkasına uzatılmış, her iki diz de büküldür.
- 2- Kollar başın üzerinde tamamen gergin olacak şekilde ileri ve yukarı kuvvetle savrulur.
- 3- Her iki ayak aynı anda çıkış yapar kalkar ve iner.
- 4- İnişte kollar aşağı doğru itilir.
- 5- Sabit bacak hop hareketini yapan diğer bacak ile çapraz pozisyonda olmamalı ve arkasında olmalı.
- 6- Kuvvet oluşturmak için kollar büküldür ve ileri doğru salınım yapar,
- 7- Tercih ettiği ayakla 4 defa sıçrar.

### **6- Kayma Adımı:**

- 1- Omuzlar ayak genişliğinde açıktır ve vücut yana döner.
- 2- Yana bir adım atarken gerideki ayak diğer ayağın yanındaki bir noktaya kadar kayar.
- 3- En az 4 kez tercih edilen yöne adım, kayma döngüsü yapılır,
- 4- En az 4 kez tercih edilmeyen yöne adım, kayma döngüsü yapılır.

### **3.8.3. Nesne Kontrol Testleri**

#### **1- Beyzbol vuruşu**

- 1- Baskın olmayan el, baskın olan elin yukarısında olacak şekilde sopa tutulur,
- 2- Vücudun tercih edilmeyen tarafı, (omuz, kalça) düz bir şekilde pozisyon alır.
- 3- Salınım sırasında kalça ve omuzlar rotasyon yapar.
- 4- Tercih edilmeyen ayak ile topa karşı adım alınır.
- 5- Düz bir şekilde topa vurulur.

## **2- Sıçrayan topa el önu vuruş:**

- 1- Top sıçradığında raket tutan elin salınımı.
- 2- Tercih edilmeyen ayak ile topa karşı adam alınır.
- 3- Duvara karşı pozisyonda iken topa vurulur.
- 4- Raket tercih edilmeyen omuzu takip eder.

## **3- Tek el top sektirme:**

- 1- Top, bel hizasında olmalı ve zıplatma hareketi tek el temas ederek yapılmalıdır,
- 2- T yaklar sabit op elin parmak uçlarıyla aşağı itilir (topa mamalıdır)
- 3- A vurma şeklinde yapılan pozisyonda topu 4 kez arka arkaya zıplatır.

## **4- İki el top yakalama:**

- 1- Hazırlık aşamasında eller vücudun önünde ve dirsekler bükülüdür.
- 2- Topun gelişi ile birlikte kollar ileri doğru uzatılır.
- 3- Top sadece ellerle tutulur.

## **5-Topa ayakla vurma:**

- 1- Topa hızlı ve akıcı şekilde yaklaşılır,
- 2- Topla temastan hemen önce uzun bir adım alınır veya sıçrama yapılır
- 3- Vuruş yapmayan ayak topa aynı hizada veya topun biraz arkasına yerleştirilir,
- 4- Topa tercih edilen ayağın içi ile vuruş yapılır. Ayak parmaklarıyla değil.

## **6- Topu yukarıdan fırlatma:**

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

## 7- Topu aşağıdan fırlatma:

- 1- Göğüs konilere bakacak pozisyonda iken, tercih edilen el aşağı ve geriye gövdenin arkasına doğru salınım yapar.
- 2- Atış eli fırlatma bacağının tersi tarafa yerleştirilir.
- 3- Top yere yere yakın ve sıçratılmayacak şekilde yuvarlanmalıdır.
- 4- Top göğüs hizasında iken çıkarılır ve eller topu takip eder.

## 3.9. Verilerin Analizi

Gerçekleştirilen bu çalışma içerisinde araştırma grubundan toplanan veriler SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Gerçekleştirilen bu araştırma nicel bir araştırma olmasından dolayı hangi istatistik analizlerin yapılacağı belirlenmesi sürecinde verilerin dağılımının normallik gösterip göstermediği belirlenmiştir. Bu bağlamda da Shapiro-Wilk testi kullanılarak belirleme yapılmıştır.

Parametrik istatistik testlerin kullanılabilmesi için toplanan verilerin aralıklı ya da oransal olması, verilerin normal dağılım göstermesi ve grup varyansları eşit olması gereklidir. Bu üç durumdan herhangi birinin sağlanamaması durumunda analizde parametrik testler yerine parametrik olmayan testler kullanılır (Kalaycı, 2006; Büyüköztürk, 2005; Baştürk, 2010; Özdamar, 2004). Bu çalışmada toplanan verilerin dağılımının normallik gösterip göstermediğine dair yapılan Shapiro-Wilk testi sonuçları Tablo 7.'de verilmiştir.

**Tablo 10. Çalışma grubuna ait lokomotor beceri, nesne kontrolü ve kaba motor beceri öntest ve sontest puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Shapiro-Wilk testi bulguları**

|         |               | N  | $\bar{X}$ | Ss     | Shapiro-Wilk | sd | p     |
|---------|---------------|----|-----------|--------|--------------|----|-------|
| Öntest  | Lokomotor     | 20 | 20,90     | 8,565  | ,975         | 20 | ,895* |
|         | Nesne Kontrol | 20 | 24,70     | 10,474 | ,950         |    | ,365* |
|         | Motor Beceri  | 20 | 45,60     | 17,446 | ,983         |    | ,963* |
| Sontest | Lokomotor     | 20 | 30,45     | 10,684 | ,924         | 20 | ,118* |
|         | Nesne Kontrol | 20 | 36,40     | 12,906 | ,923         |    | ,112* |
|         | Motor Beceri  | 20 | 66,85     | 22,314 | ,918         |    | ,090* |

(\*)p>0,05

Tablo 10'da görüldüğü gibi Shapiro-Wilk analizi sonucunda lokomotor beceri, nesne kontrolü ve kaba motor becerileri öntest ve sontest puanları dağılımının

normal dağılımdan anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Anlamlılık değerinin (p) “ $p < ,050$ ” olarak kabul edildiği analizde öntest ve sontestlere ait anlamlılık değerleri kabul değerden büyük çıkmıştır. Tablo 10'da verilen bulgulardan yola çıkarak lokomotor beceri, nesne kontrolü ve kaba motor becerileri öntest ve sontest puanlarının normal dağıldığı söylenebilir. Bu doğrultuda araştırmada toplanan nicel verileri analiz etmek üzere parametrik istatistik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Çalışmanın alt amaçlarına göre kullanılan parametrik testler şunlardır:

- 1- Çalışmanın birinci alt amacı olan “Beden eğitimi ve spor etkinlikleri öncesinde çalışma ve kontrol grupları arasında lokomotor beceri bakımından anlamlı bir fark var mıdır?” hipotezini test etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır.
- 2- Çalışmanın ikinci alt amacı olan “Beden eğitimi ve spor etkinlikleri öncesinde çalışma ve kontrol grupları arasında nesne kontrolü bakımından anlamlı bir fark var mıdır” hipotezini test etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır.
- 3- Çalışmanın üçüncü alt amacı olan “Beden eğitimi ve spor etkinlikleri öncesinde çalışma ve kontrol grupları arasında kaba motor beceriler bakımından anlamlı bir fark var mıdır” hipotezini test etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır.
- 4- Çalışmanın dördüncü alt amacı olan “Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda kontrol grubunun lokomotor, nesne kontrolü ve kaba motor becerilerinin gelişiminde anlamlı bir fark var mıdır” hipotezini test etmek amacıyla bağımlı gruplar t-testi kullanılmıştır.
- 5- Çalışmanın beşinci alt amacı olan “Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda çalışma grubunun lokomotor, nesne kontrolü ve kaba motor becerilerinin gelişiminde anlamlı bir fark var mıdır” hipotezini test etmek amacıyla bağımlı gruplar t-testi kullanılmıştır.
- 6- Çalışmanın altıncı alt amacı olan “Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda çalışma ve kontrol grupları arasında lokomotor beceri bakımından anlamlı bir

fark var mıdır” hipotezini test etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır.

- 7- Çalışmanın yedinci alt amacı olan “Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda çalışma ve kontrol grupları arasında nesne kontrolü bakımından anlamlı bir fark var mıdır” hipotezini test etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır.
- 8- Çalışmanın sekizinci alt amacı olan “Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda çalışma ve kontrol grupları arasında kaba motor beceriler bakımından anlamlı bir fark var mıdır” hipotezini test etmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmada toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulguların sunumunda alt amaçların sırası dikkate alınmıştır.

### 1. Lokomotor Becerilere Ait Öntest Bulguları

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri öncesinde lokomotor beceriler bakımından araştırmanın çalışma ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılığın varlığını sorgulamak için bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Bağımsız gruplar t-testine ait analiz sonuçları Tablo-11’de verilmiştir.

**Tablo-11 Çalışma ve kontrol gruplarının lokomotor beceri öntest puanlarındaki farklılaşmaya ait bulgular**

| Öntest    | Gruplar | N  | $\bar{X}$ | Ss    | t      | sd | p    |
|-----------|---------|----|-----------|-------|--------|----|------|
| Lokomotor | Kontrol | 10 | 23,30     | 9,832 | -1,273 | 18 | ,219 |
| Beceri    | Çalışma | 10 | 18,50     | 6,737 |        |    |      |

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri öncesinde lokomotor beceri puanlarına bakıldığında kontrol grubunda yer alan çocukların deney grubundaki çocuklardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görölmektedir (kontrol grubu  $\bar{X} = 23,20$ ; çalışma grubu  $\bar{X} = 18,50$ ). Ancak Tablo-11 incelendiğinde çalışma ve kontrol grupları arasında lokomotor beceriler bakımından uygulama öncesinde anlamlı bir farklılığın olmadığı görölmektedir. Anlamlılık değerinin (p) “ $p < ,050$ ” olarak kabul edildiği analizde iki grubun öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden büyük çıkmıştır ( $t = -1,273$ ;  $p = ,219$ ). Bu doğrultuda çalışma ve kontrol grubunda yer alan çocukların beden eğitimi ve spor etkinlikleri öncesinde lokomotor beceriler bakımından benzer düzeye sahip oldukları söylenebilir.

### 2. Nesne Kontrolü Becerilere Ait Öntest Bulguları

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri öncesinde nesne kontrolü bakımından çalışmanın çalışma ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılığın varlığını sorgulamak için bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Bağımsız gruplar t-testine ait analiz sonuçları Tablo-12’de verilmiştir.

**Tablo-12 Çalışma ve kontrol gruplarının nesne kontrolü öntest puanlarındaki farklılaşmaya ait bulgular**

| Öntest        | Gruplar | N  | $\bar{X}$ | Ss     | t     | sd | p    |
|---------------|---------|----|-----------|--------|-------|----|------|
| Nesne Kontrol | Kontrol | 10 | 26,10     | 12,697 | -,587 | 18 | ,564 |
|               | Çalışma | 10 | 23,30     | 8,125  |       |    |      |

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri öncesinde nesne kontrolü puanlarına bakıldığında kontrol grubunda yer alan çocukların çalışma grubundaki çocuklardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (kontrol grubu  $\bar{X}$  =26,10; çalışma grubu  $\bar{X}$  =23,30). Ancak Tablo-12 incelendiğinde çalışma ve kontrol grupları arasında nesne kontrolü bakımından uygulama öncesinde anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden büyük çıkmıştır (t=-,587; p=,564). Bu doğrultuda çalışma ve kontrol grubunda yer alan çocukların beden eğitimi ve spor etkinlikleri öncesinde nesne kontrolü bakımından benzer düzeye sahip oldukları söylenebilir.

### 3. Kaba Motor Becerilere Ait Öntest Bulguları

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri öncesinde kaba motor becerileri bakımından araştırmanın çalışma ve kontrol grubu arasında anlamlı farklılığın varlığını sorgulamak için bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Bağımsız gruplar t-testine ait analiz sonuçları Tablo-13’de verilmiştir.

**Tablo-13 Çalışma ve kontrol gruplarının kaba motor beceri öntest puanlarındaki farklılaşmaya ait bulgular**

| Öntest               | Gruplar | N  | $\bar{X}$ | Ss     | t     | sd | p    |
|----------------------|---------|----|-----------|--------|-------|----|------|
| Kaba Motor<br>Beceri | Kontrol | 10 | 49,40     | 21,578 | -,973 | 18 | ,344 |
|                      | Çalışma | 10 | 41,80     | 12,035 |       |    |      |

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri öncesinde kaba motor beceri puanlarına bakıldığında kontrol grubunda yer alan çocukların çalışma grubundaki çocuklardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (kontrol grubu  $\bar{X}$ =49,40; çalışma grubu  $\bar{X}$ =41,80). Ancak Tablo-13 incelendiğinde çalışama ve kontrol grupları arasında kaba motor beceriler bakımından uygulama öncesinde anlamlı bir



farklılığın olmadığı görülmektedir. Anlamlılık değerinin (p) “ $p < ,050$ ” olarak kabul edildiği analizde iki grubun öntestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden büyük çıkmıştır ( $t = -,973$ ;  $p = ,344$ ). Bu doğrultuda çalışma ve kontrol grubunda yer alan çocukların beden eğitimi ve spor etkinlikleri öncesinde kaba motor beceriler bakımından benzer düzeye sahip oldukları söylenebilir.

#### 4. Lokomotor, Nesne Kontrolü ve Kaba Motor Becerilere Ait Kontrol Grubu Sontest Bulguları

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda kontrol grubundaki çocukların lokomotor, nesne kontrolü ve kaba motor becerilerinde gelişmenin varlığını sorgulamak amacıyla bağımlı gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Bağımlı gruplar t-testi analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo-14’de verilmiştir.

**Tablo-14 Kontrol grubunun lokomotor, nesne kontrolü ve kaba motor beceriler gelişimine ait bağımlı gruplar t-testi analiz bulguları**

| Grup    | Beceriler                 | N  | $\bar{X}$ | Ss     | t      | sd | p    |
|---------|---------------------------|----|-----------|--------|--------|----|------|
| Kontrol | Lokomotor Beceri Öntest   | 10 | 23,30     | 9,832  | -1,024 | 9  | ,333 |
|         | Lokomotor Beceri Sontest  | 10 | 26        | 11,460 |        |    |      |
|         | Nesne Kontrolü Öntest     | 10 | 26,10     | 12,697 | -2,069 | 9  | ,068 |
|         | Nesne Kontrolü Sontest    | 10 | 29,90     | 13,940 |        |    |      |
|         | Kaba Motor Beceri Öntest  | 10 | 49,40     | 21,578 | -1,709 | 9  | ,107 |
|         | Kaba Motor Beceri Sontest | 10 | 55,90     | 23,428 |        |    |      |

Kontrol grubunda yer alan çocukların uygulama süreci sonunda lokomotor beceriler, nesne kontrolü ve motor becerilere ait ortalamalarının öntest ortalamalarına göre yükseldiği Tablo-14’de görülmektedir. Bu doğrultuda kontrol grubu çocuklarının bu becerilerde uygulama süresi sonunda bir gelişim sağladıkları söylenebilir. Ancak Tablo-14’de de görüldüğü gibi lokomotor, nesne kontrolü ve kaba motor becerilere ait uygulama öncesi ve sonrası ortalamalar arasındaki fark anlamlı değildir. Anlamlılık değerinin (p) “ $p < ,050$ ” olarak kabul edildiği analizde kontrol grubunun ilgili becerilere ait öntest ve sontestlerine ait anlamlılık değerleri kabul değerden büyük çıkmıştır (Lokomotor beceri  $t = -1,024$ ;  $p = ,333$ ; nesne kontrolü  $t = -2,069$ ;  $p = ,068$ ; kaba motor beceriler  $t = -1,709$ ;  $p = ,107$ ).

## 5. Lokomotor, Nesne Kontrolü ve Kaba Motor Becerilere Ait Çalışma Grubu Sontest Bulguları

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda çalışma grubundaki çocukların lokomotor, nesne kontrolü ve kaba motor becerilerinde gelişmenin varlığını sorgulamak amacıyla bağımlı gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Bağımlı gruplar t-testi analizi sonucunda elde edilen bulgular Tablo-15’de verilmiştir.

**Tablo-15 Çalışma grubunun lokomotor, nesne kontrolü ve kaba motor beceriler gelişimine ait bağımlı gruplar t-testi analiz bulguları**

| Grup    | Beceriler                 | N  | $\bar{X}$ | Ss     | t       | sd | p     |
|---------|---------------------------|----|-----------|--------|---------|----|-------|
| Çalışma | Lokomotor Beceri Öntest   | 10 | 18,50     | 6,737  | -7,834  | 9  | ,000* |
|         | Lokomotor Beceri Sontest  | 10 | 34,90     | 8,103  |         |    |       |
|         | Nesne Kontrolü Öntest     | 10 | 23,30     | 2,569  | -11,065 | 9  | ,000* |
|         | Nesne Kontrolü Sontest    | 10 | 42,90     | 2,519  |         |    |       |
|         | Kaba Motor Beceri Öntest  | 10 | 41,80     | 12,035 | -10,441 | 9  | ,000* |
|         | Kaba Motor Beceri Sontest | 10 | 77,80     | 15,361 |         |    |       |

Çalışma grubunda yer alan çocukların uygulama süreci sonunda lokomotor beceriler, nesne kontrolü ve motor becerilere ait ortalamalarının öntest ortalamalarına göre oldukça fazla yükseldiği Tablo-15’de görülmektedir. Bu doğrultuda çalışma grubu çocuklarının bu becerilerde uygulama süreci sonunda bir gelişim sağladıkları söylenebilir. Tablo-15’de de görüldüğü gibi lokomotor, nesne kontrolü ve kaba motor becerilere ait uygulama öncesi ve sonrası ortalamalar arasında anlamlı bir fark söz konusudur. Anlamlılık değerinin (p) “ $p<,050$ ” olarak kabul edildiği analizde deney grubunun ilgili becerilere ait öntest ve sontestlerine ait anlamlılık değerleri kabul değerden küçük çıkmıştır (Lokomotor beceri  $t=-7,834$ ;  $p=,000$ ; nesne kontrolü  $t=-11,065$ ;  $p=,000$ ; kaba motor beceriler  $t=-10,441$ ;  $p=,000$ ). Ortaya çıkan anlamlı farklılığın yönünü belirlemek üzere ilgili becerilerin test ortalamalarına bakıldığında her üç beceride de sontestlere ait ortalamaların (Lokomotor beceri  $\bar{X}=34,90$ ; nesne kontrolü  $\bar{X}=42,90$  ve kaba motor beceri  $\bar{X}=77,80$ ) öntest ortalamalarından (Lokomotor beceri  $\bar{X}=18,50$ ; nesne kontrolü  $\bar{X}=23,30$  ve kaba motor beceri  $\bar{X}=41,80$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda çalışma grubu çocuklarının ilgili becerilerde sergiledikleri gelişimi ortaya çıkaran etkenlerden birinin uygulama sürecinde gerçekleştirilen beden eğitimi ve spor etkinliklerinin olduğu söylenebilir.

## 6. Lokomotor Beceriler Bakımından Çalışma ve Kontrol Grupları Arasındaki Farklılığa İlişkin Bulgular

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda çalışma ve kontrol grubunun lokomotor beceri düzeylerini karşılaştırmak üzere bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Bağımsız gruplar t-testi analizine ait bulgular Tablo-16’de verilmiştir.

**Tablo-16 Çalışma ve kontrol grubunun lokomotor beceri düzeylerini karşılaştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi bulguları**

| Sontest             | Gruplar | N  | $\bar{X}$ | Ss     | t     | sd | p    |
|---------------------|---------|----|-----------|--------|-------|----|------|
| Lokomotor<br>Beceri | Kontrol | 10 | 26        | 11,460 | 2,005 | 18 | ,060 |
|                     | Çalışma | 10 | 34,90     | 8,103  |       |    |      |

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda lokomotor beceri puanlarına bakıldığında çalışama grubunda yer alan çocukların kontrol grubundaki çocuklardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (kontrol grubu  $\bar{X}$  =26; çalışma grubu  $\bar{X}$ =34,90). Ancak Tablo-16 incelendiğinde çalışma ve kontrol grupları arasında lokomotor beceriler bakımından uygulama sonunda anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun sontestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden büyük çıkmıştır (t=2,005; p=,060). Bu doğrultuda çalışama ve kontrol grubunda yer alan çocukların beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda lokomotor beceriler bakımından benzer düzeye sahip oldukları söylenebilir.

## 7. Nesne Kontrolü Bakımından Çalışma ve Kontrol Grupları Arasındaki Farklılığa İlişkin Bulgular

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda çalışma ve kontrol grubunun nesne kontrolü düzeylerini karşılaştırmak üzere bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Bağımsız gruplar t-testi analizine ait bulgular Tablo-17’de verilmiştir.

**Tablo-17 Çalışma ve kontrol grubunun nesne kontrol düzeylerini karşılaştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi bulguları**

| Sontest       | Gruplar | N  | $\bar{X}$ | Ss     | t     | sd | p     |
|---------------|---------|----|-----------|--------|-------|----|-------|
| Nesne Kontrol | Kontrol | 10 | 29,90     | 13,940 | 2,561 | 18 | ,020* |
|               | Çalışma | 10 | 42,90     | 7,965  |       |    |       |

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda nesne kontrolü puanlarına bakıldığında çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubundaki çocuklardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (kontrol grubu  $\bar{X}$  =29,90; çalışma grubu  $\bar{X}$ =42,90). Tablo-17 incelendiğinde çalışma ve kontrol grupları arasında nesne kontrolü bakımından uygulama sonunda anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun sontestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır (t=2,561; p=,020). Bu doğrultuda çalışma grubunda yer alan çocukların beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda nesne kontrolü becerilerini kontrol grubundaki çocuklara göre daha fazla geliştirdikleri söylenebilir.

#### **8. Kaba Motor Beceriler Bakımından Çalışma ve Kontrol Grupları Arasındaki Farklılığa İlişkin Bulgular**

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda çalışma ve kontrol grubunun kaba motor beceri düzeylerini karşılaştırmak üzere bağımsız gruplar t-testi analizi yapılmıştır. Bağımsız gruplar t-testi analizine ait bulgular Tablo-8’de verilmiştir.

**Tablo-18 Çalışma ve kontrol grubunun kaba motor beceri düzeylerini karşılaştırmak üzere yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi bulguları**

| Sontest              | Gruplar | N  | $\bar{X}$ | Ss     | t     | sd | p     |
|----------------------|---------|----|-----------|--------|-------|----|-------|
| Kaba Motor<br>Beceri | Kontrol | 10 | 55,90     | 23,426 | 2,472 | 18 | ,024* |
|                      | Çalışma | 10 | 77,80     | 15,361 |       |    |       |

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda kaba motor beceri puanlarına bakıldığında çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubundaki çocuklardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (kontrol grubu  $\bar{X}$  =55,90; deney grubu  $\bar{X}$ =77,80). Tablo-18 incelendiğinde çalışma ve kontrol grupları arasında

kaba motor becerileri bakımından uygulama sonunda anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Anlamlılık değerinin (p) “ $p < ,050$ ” olarak kabul edildiği analizde iki grubun sonuçlarına ait anlamlılık değeri kabul değerden küçük çıkmıştır ( $t=2,472$ ;  $p=,024$ ). Bu doğrultuda çalışma grubunda yer alan çocukların beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda kaba motor becerilerini kontrol grubundaki çocuklara göre daha fazla geliştirdikleri söylenebilir. Aynı zamanda bu bulgu doğrultusunda uygulamada kullanılan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocukların kaba motor becerilerini geliştirmede etkili olduğu öne sürülebilir.

## 5. TARTIŞMA

Yapılan araştırmanın konusunu "Özel Gereksinimli Bireylerde Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri Gelişimine Etkisi" oluşturmaktadır. Bu anlamda gerçekleştirilen TGMD-3 testi ile beraber çeşitli bulgular elde edilmiş ve elde edilen bulgular yorumlanarak kontrol ve çalışma grubu üzerinden gözlemler yapılmıştır. Bu bölümde de konu ile alakalı yapılmış çalışmalar elde edilen bulgular, hazırlanmış olan bu çalışma ile tartışılarak konuya dair elde edilenler yazılı olarak aktarılmaktadır. Araştırmaya 10 kişilik kontrol grubu, 10 kişilik çalışma grubu olmak üzere 20 özel gereksinimli öğrenci alınmıştır. Bu öğrencilerin ilk ve son testlerine göre ortaya çıkan sonuçlar aşağıda tartışılmaktadır.

Çalışma ve kontrol grubuna ait öğrenciler arasında gerçekleştirilen ön test değerleri elde edilen bulgulara göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Gerçekleştirilen spor aktiviteleri uygulaması sonrasında uygulanan son test bulguları incelendiğinde ise kontrol grubu ve çalışma grubu arasında anlamlı farklılıklara rastlanılmıştır. Bu farklılıklar lokomotor becerileri, nesne kontrol becerileri ve kaba motor becerilerinde karşımıza çıkmaktadır.

Çalışma grubu ve kontrol grubu üzerinde gerçekleştirilen ön test uygulamasından sonra karşımıza çıkan veriler, lokomotor beceri, nesne kontrol beceri ve kaba motor becerilerinde her iki grup arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmadığı yönündedir (Tablo 1,2,3). Planlanan spor eğitiminin çalışma grubuna uygulanması sonrasında çalışma grubunun motor beceri alt boyutlarında lokomotor beceri, nesne kontrol becerisi ve kaba motor becerilerinde anlamlı bir farklılık olduğu elde edilen veriler arasında yer almaktadır. Ayrıca kontrol grubuna uygulanan son test verilerinden elde edilen bulgularda ön teste göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Birinci ve ikinci grubun spor aktiviteleri sonrasında ön ve son test uygulamaları arasında bir karşılaştırma yapıldığında çalışma grubunda yer alan bireylerde kontrol grubuna göre anlamlı farklılıklar olduğu elde edilen bulgular arasında yer almaktadır (Tablo 15, 16, 17). Ortaya çıkan bu sonuçlar ve bulgular neticesinde her iki grubun incelenmesi ile beraber motor becerilerin zamanla geliştiği ve uygulanan spor eğitiminin motor becerilerinin gelişmesi sürecinde olumlu etkisinin olduğunu kanıtlamaktadır.

Çalışma grubu ile beraber yürütülen ve uygulanan 10 haftalık spor aktivitesi programı ile beraber, içeriğinde farklı becerileri içeren ve bireylerin motor beceri gelişimleri üzerinde etkili olduğu ispatlanmış TGMD-3 testi sonrasında yüzdeler olarak lokomotor beceri, nesne kontrol becerileri ve kaba motor becerileri üzerinde artışlar meydana geldiği görülmektedir (Tablo 14). Elde edilen bu bulgular belirlenen spor aktivitelerine katılımında bulunan öğrencilerin kontrol grubunda (aktivitelere katılmayan öğrenciler) yer alan öğrencilere göre daha olumlu sonuçlar aldığı ve bu aktivitelerin motor becerilerinin gelişmesinde olumlu etki oluşturduğunu göstermektedir. Ayrıca ulusal ve uluslararası literatürde yer alan akademik çalışmalarda da bu durumu kanıtlar nitelikte birçok çalışma yer almaktadır. Ersöz (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışma içerisinde okul öncesinde eğitim almakta olan bireylere uygulanan TGMD-2 testi sonrasında çalışma ve kontrol grupları arasında uygulanan 12 haftalık spor programı sonrasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Spor programına katılan deney grubundaki bireylerde motor becerilerinin gelişiminde ön test ve son test verileri arasında ön teste göre olumlu sonuçlar elde edilmiştir.

Süngü, (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmenliği adaylarının zihinsel engelli bireylere yönelik tutum ölçeği geliştirme çalışmasında, tutum ölçeğinin geliştirebilmek için ilk olarak, ilköğretim okullarında öğretmenlik yapan 15 beden eğitimi öğretmeni ile bire bir görüşmeler yapılmış, mülakat tekniği kullanılarak maddeler havuzu oluşturulmuştur. Bu görüşmeler esnasında öğretmenlerin genel olarak ortaya koydukları duygu ve düşünceler ele alınmış olup genel olarak dikkat çektikleri konular bu madde havuzu içerisinde alınmıştır. Maddelerin ortaya çıkması ile beraber beşli likert tipi bir ölçek geliştirilmiş olup içerisinde yer alan maddelerin 14 ü olumlu 13 ü olumsuz maddelerden oluşmak üzere 27 maddeden oluşan bir ölçek geliştirilmiştir. Bu maddelere yönelik olarak gerçekleştirilen faktör analizleri neticesinde 12 olumlu ve 9 olumsuz olmak üzere 21 maddelik "Zihinsel engelli çocuklara yönelik tutum ölçeği" elde edilmiştir. Bu çalışmanın yapılmasındaki en önemli amacı ise özel gereksinimli bireylerin gelişimleri açısından spor ne derece önemli bir rolünün olduğunu ölçebilmek, akademik ve normal seyir halindeki hayata fayda katabilmektir.

Ülkemizde gerçekleştirilen çalışmalardan birisi de Şirinkan, (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. 5-6 yaş okul öncesi eğitilebilir özel gereksinimli 32 çocuğun araştırma grubu içerisinde yer aldığı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Eğitsel oyunlar yardımı ile gerçekleştirilen bu çalışma sayesinde elde edilen veriler kontrol grubuna grubuna göre deney grubunun daha olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Ayrıca kaba motor gelişimlerinde olumlu olarak büyük farklılıklar oluşmuştur. Gerçekleştirilen bu çalışma içerisinde de kontrol ve deney grubu arasında spor aktivitelerinin yapılmasından sonra gerçekleştirilen son test sonuçlarına göre anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Şirinkan, (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırma ile gerçekleştirilen bu çalışma arasında benzerlik olduğu söylenebilmektedir.

Özel gereksinimli bireylerde uygulanan TGMD-2 araştırmalarından birisi de Simons ve diğ. (2007) aittir. Yaptıkları araştırma içerisinde araştırma grubu olarak belirledikleri 7-10 yaş arası özel gerekli Flaman çocuklardan elde edilen bulgular gerçekleştirilen aktivitelerin çocukların motor becerilerinin gelişimlerin olumlu rol oynadığı yönündedir. Benzer bir şekilde Houwen ve diğ.(2010) gerçekleştirdikleri çalışmada görme kusurlu 75 çocukla ile yaptıkları çalışmada elde ettikleri bulgular neticesinde çalışma grubunda yer alan çocukların motor beceri gelişimlerinde olumlu farklılıklara rastlamışlardır. Bu sonuçlar neticesinde gerçekleştirilen bu çalışma ile arasında tutarlılık olduğu görülmektedir.

Akbari ve arkadaşları, (2009) tarafından gerçekleştirilen bölgesel ve yerel oyunların 7-9 yaş arası erkek çocuklarda motor beceri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu inceleme sonrasında elde edilen bulgular geleneksel oyunların 40 motor beceri üzerindeki etkisini incelemiş ve motor beceri gelişiminde olumlu sonuçlar doğurduğunu ortaya koymuştur. Uygulanan aktivitenin birçok farklı beceriyi içermesinden dolayı TGMD-3 testi ile de benzerlikler taşıdığı noktalar bulunmaktadır. Bu sebeple içeriğinde çeşitli becerileri içeren programların uygulanması motor becerinin gelişmesinde olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir.

Altınkök, M. (2013) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise temel motor hareketlerin geliştirilmesini içeren beden eğitimi program tasarısının 5-6 yaş çocukların motor hareketlerin gelişimine etkisi çalışmasında öğrencilere uygulanan



flamingo ve dinamik dengede, koordinasyon, hız, çeviklik ve hareket hassasiyetliği üzerine uygulamaları içermektedir. Araştırma sonrasında elde edilen bulgular öğrencilerin motor gelişimleri üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu ortaya çıkarmaktadır. Benzer bir şekilde Tüfekçioğlu, E. (2008) tarafından hazırlanan okul öncesi 4-6 yaş çocuklarda algısal motor gelişim programlarının denge ve çabukluk üzerine etkisi çalışmasında grup içi ölçümlerde motor becerinin geliştirilmesi ve motor becerinin arttırılmasında olumlu etkilerinin olduğu elde edilen bulgular arasındaki yerini almaktadır.

Gerçekleştirilen bu çalışma içerisinde 10 haftalık spor aktiviteleri sonrasında çalışma grubu içerisinde yer alan öğrencilerin lokomotor, nesne kontrol ve kaba motor becerilerinde olumlu düzeyde artış gerçekteştiği, ön test ve son test bulgularına göre anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Boz, M. (2011) tarafından gerçekteştirilen çalışmada da elde edilen verilere göre katılımcıların THB programının çocukların temel hareket becerilerine yani yer değiştirme becerisine ve nesne kontrol becerisine etkisinin anlamlı olduğu görölmektedir. Bu bağlamda hazırlanan çalışma ile Boz tarafından gerçekteştirilen çalışma arasında tutarlılık bulunduğu görölmektedir.

Aynı şekilde Yarım kaya, E. (2015) tarafından gerçekteştirilen 12 haftalık THB testine tabi tutulan katılımcıların motor gelişim düzeylerinde anlamlı farklılığa neden olduğu bulunmuş ve gerçekteştirilen bu çalışma ile benzer bulgular elde edilmiştir.

İlhan, Kırımoğlu, Tuncel, Altun, (2004) yılında zihinsel engelli çocuklarda, düzenli olarak yapılan özel atletizm antrenmanlarının öz bakım beceri düzeylerindeki etkisi üzerine hazırlanan çalışmada araştırma grubu olarak özel gereksinimli 7-12 yaş arası çocuklar içerisinde seçilmiş 12 bireye düzenli bir program ile spor etkinlikleri uygulanılmıştır. Çocuklar çalışma ve kontrol olmak üzere iki farklı gruba ayrılmışlardır. Uygulama grubu içerisinde yer alan çocuklara haftada 3 gün boyunca 3 er saat olarak düzenlenmiş bir program çerçevesinde 25 haftalık atletizm aktiviteleri yaptırılmıştır. Çalışma grubu içerisindeki öğrenciler ön test ve son test olmak üzere 2 farklı şekilde uygulamaya tabi tutulmuştur. Bu şekilde desenlenmiş bir model dahilinde "Öz bakım becerileri kaba değerlendirme formu" vasıtası ile test ölçümleri yapılmıştır. Uygulama içerisinde ailelerden alınan değerlendirmeler, ön

test ve son testlerin sonrasında ortaya çıkan bulgular birlikte incelenerek elde edilen sonuçlar ortaya çıkarılmıştır. Bağımsız karşılaştırmalar yapılarak “Mann Whitney U” testinden faydalanılmış, bağımlı karşılaştırmaların yapılması esnasında ise "Wilcoxon Testi" vasıtasıyla bulgular değerlendirilmiştir. Ortaya çıkan bulgular gerçekleştirilen spor programı sonrasında öğrencilerde ortaya çıkan değişimler meydana gelmiştir. Bu değişimler ve elde edilen verilerdeki farklılıklar çalışma grubunda yer alan çocukların lehine olarak sonuç vermiştir.

Nalbant, S. (2011) tarafından down sendromlu çocuklara yönelik hazırlanmış olduğu doktora tezi çalışması içerisinde TGMD-2 yi kullanarak 14 haftalık bir aktivite programında motor beceri performanslarının geliştirilmesinde down sendromlu çocukların motor becerileri ve günlük yaşam aktiviteleri üzerindeki etkisi uygulanmıştır. Verilen spor eğitimlerinin down sendromlu çocuklarda olumlu olarak motor becerileri üzerindeki etkisini gözlemlemiştir. Çalışmamız içerisinde de down sendromlu bireyler yer almaktadır. Bu bireyler içerisinde çalışma grubunda yer alan çocuklarda olumlu motor beceri değişimleri gözlemlenmiştir. Hazırlanan bu çalışma Nalbant, S. (2011) tarafından yapılan araştırma ile benzerlikler taşımaktadır.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızın konusunu "Özel Gereksinimli Bireylerde Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri Gelişimine Etkisi" oluşturmaktadır. Çalışmamızın içeriğinde ilk olarak konu ile alakalı literatürde yer alan bilgilere yer verilmiştir. İlerleyen aşamada araştırmanın gereç ve yöntemler kısmı açıklanarak, araştırmanın modeli ortaya konulmuştur. Çalışma grubu içerisinde yer alan bireylere ön test ve son test modeli uygulanarak araştırmanın hipotezlerine dayalı olarak da bulgular elde edilerek yorumlamalar yapılmıştır. Araştırmanın gerçekleşmesi ile alakalı olarak elde edilen sonuçlar aşağıda madde madde açıklanmaktadır.

Araştırmanın gerçekleştirilmesi sürecinde çalışma ve kontrol grubu olmak üzere iki grup belirlenmiştir. Yapılan ön test sonuçlarına göre, lokomotor, nesne kontrol ve kaba motor becerilerine göre aralarında anlamlı bir fark var mıdır?" hipotezini test etmek amacıyla iki grup arasında anlamlı farklılıklar göstermediği görülmektedir. Anlamlılık değerinin (p) " $p < ,050$ " olarak kabul edildiği analizde öntest ve sontestlere ait anlamlılık değerleri kabul değerden büyük çıkmıştır. Tablo 10'da verilen bulgulardan yola çıkarak lokomotor beceri, nesne kontrolü ve kaba motor becerileri öntest ve sontest puanlarının normal dağıldığı söylenebilir. Elde edilen bulgular her iki grup içerisinde yer alan bireylerin motor beceri ortalamalarının birbirine yakın olduğu yönündedir.

Araştırmada deneysel işlem sonucunda elde edilen bulgular daha önce yapılan birçok araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Çalışmanın amacı olan "Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda çalışma grubunun lokomotor, nesne kontrolü ve kaba motor becerilerinin gelişiminde anlamlı bir fark var mıdır" hipotezini test etmek amacıyla beden eğitimi ve spor etkinliklerinin gerçekleştirilmesi sonrasında yapılan son test uygulaması sonuçlarına göre çalışma grubunun anlamlılık değerinin (p) " $p < ,050$ " olarak kabul edildiği analizde çalışma grubunun ilgili becerilere ait öntest ve sontestlerine ait anlamlılık değerleri kabul değerden küçük çıkmıştır (Lokomotor beceri  $t = -7,834$ ;  $p = ,000$ ; nesne kontrolü  $t = -11,065$ ;  $p = ,000$ ; kaba motor beceriler  $t = -10,441$ ;  $p = ,000$ ). (Tablo 15). Bu

doğrultuda, çalışma grubu çocuklarının ortaya çıkardığı etkenlerden birinin uygulama sürecinde beden eğitimi ve spor etkinliklerinin olduğu söylenebilir. Ersöz, (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışma içerisinde okul öncesinde eğitim almakta olan bireylere uygulanan TGMD-2 testi sonrasında çalışma ve kontrol grupları arasında uygulanan 12 haftalık spor programı sonrasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Spor programına katılan çalışma grubundaki bireylerde motor becerilerinin gelişiminde ön test ve son test verileri arasında ön teste göre olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Aynı şekilde Yarımka, E. (2015) tarafından gerçekleştirilen 12 haftalık THB testine tabi tutulan katılımcıların motor gelişim düzeylerinde anlamlı farklılığa neden olduğu bulunmuş ve gerçekleştirilen bu çalışma ile benzer bulgular elde edilmiştir.

Çalışmanın, beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda “çalışma ve kontrol grupları arasında lokomotor beceri bakımından anlamlı bir fark var mıdır” hipotezini test etmek amacıyla beden eğitimi ve spor etkinliklerinin gerçekleştirilmesi sonrasında yapılan son test uygulaması sonuçlarına göre çalışma ve kontrol grubunun anlamlılık değerinin (p) “ $p < ,050$ ” olarak kabul edildiği analizde iki grubun son testlerine ait anlamlılık değeri kabul değerden büyük çıkmıştır. ( $t=2,005$ ;  $p=,060$ ). Bu doğrultuda çalışma ve kontrol grubunda yer alan çocukların beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda lokomotor beceriler bakımından benzer düzeye sahip oldukları söylenebilir.(Tablo 16).Gelecek çalışmalar için öneriler oluşturulmuştur. Ercan, Z., Aral, N. (2011) tarafından gerçekleştirilen 5-6 yaş anasınıfı çocuklarının görsel koordinasyonlarının gelişiminin belirlenmesi üzerine hazırlanan çalışmada tabi tutulan 39 bireylere 3 ay süre ile düzenli program dahilinde spor etkinlikleri yaptırılmıştır. GMK (Görsel Motor Koordinasyon) testi vasıtasıyla bulgular değerlendirilmiş. Ortaya çıkan bulgular gerçekleştirilen spor etkinlikleri sonrasında gelecek çalışmalar için öneriler oluşturulması ve multidisipliner bir anlayış ile erken dönemde başlanması belirtilmiştir. Gerçekleştirilen bu bulgular yapılan çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda, “çalışma ve kontrol grupları arasında nesne kontrolü bakımından anlamlı bir fark var mıdır” hipotezini test etmek

amacıyla beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda nesne kontrolü puanlarına bakıldığında çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubundaki çocuklardan daha yüksek ortalamaya (kontrol grubu  $\bar{X}$  =29,90; çalışma grubu  $\bar{X}$ =42,90) ve anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun sonestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerdan küçük çıkmıştır (t=2,561; p=,020). Bu doğrultuda çalışma grubunda yer alan çocukların beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda nesne kontrolü becerilerini kontrol grubundaki çocuklara göre daha fazla geliştirdikleri söylenebilir.( Tablo-17) Boz, M., Güngör, A. (2012) çalışma ve kontrol grubundaki çocukların nesne kontrolü alt test puan ortalamaları arasında çalışma grubunun lehine anlamlı bir fark olduğu okul öncesi çocukların nesne kontrolü becerileri ve algılanan motor yeterlik ön test, son test puanlarının gruplar arasında anlamlı bir farklılık gösterdiğini belirtmiştir. Merkezi motor beceri eğitimi uygulanan grup ile uygulanmayan grup arasında nesne kontrolü becerisinde anlamlı fark görülmüş [F(1,69)=45.81, p= .00]. Bir diğere çalışma da Boz, M. (2011) elde edilen verilere göre katılımcıların THB programının çocukların temel hareket becerilerine yani yer değıştirme becerisine ve nesne kontrol becerisine etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda hazırlanan çalışma ile Boz tarafından gerçekleştirilen çalışma arasında tutarlılık bulunduğı görülmektedir.

Beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda, “çalışma ve kontrol grupları arasında kaba motor beceriler bakımından anlamlı bir fark var mıdır” hipotezini test etmek amacıyla yapılan beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda kaba motor beceri puanlarına bakıldığında çalışma grubunda yer alan çocukların kontrol grubundaki çocuklardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (kontrol grubu  $\bar{X}$  =55,90; deney grubu  $\bar{X}$ =77,80). Anlamlılık değerinin (p) “p<,050” olarak kabul edildiği analizde iki grubun sonestlerine ait anlamlılık değeri kabul değerdan küçük çıkmıştır (t=2,472; p=,024). Bu doğrultuda çalışma grubunda yer alan çocukların beden eğitimi ve spor etkinlikleri sonunda kaba motor becerilerini kontrol grubundaki çocuklara göre daha fazla geliştirdikleri söylenebilir. Aynı zamanda bu bulgu doğrultusunda uygulamada kullanılan beden eğitimi ve spor etkinliklerinin çocukların kaba motor becerilerini geliştirmede etkili olduğu öne sürülebilir.( Tablo-18). Yapılan birçok literatür çalışmasında, planlı spor etkinliklerinin çocuklarda kaba motor becerilerinin gelişiminde belirleyici olduğunu göstermektedir. (Altınkök,

2006; Dursun, 2004; Kerkez, 2004; Kırıcı, 2008; Mülazımoğlu, 2006). Çelebi, (2010). yaptığı çalışmada, okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden 5–6 yaş grubu çocuklarına uygulanan hareket eğitiminin çocukların fiziksel ve motor gelişmelerini etkilediğini belirtmiştir Diğer bir araştırmada da Tüfekçioğlu, E. (2008) tarafından hazırlanan okul öncesi 4-6 yaş çocuklarda algısal motor gelişim programlarının denge ve çabukluk üzerine etkisi çalışmasında grup içi ölçümlerde motor becerinin geliştirilmesi ve motor becerinin arttırılmasında olumlu etkilerinin olduğu elde edilen bulgular arasındaki yerini almaktadır. Gerçekleştirilen bu bulgular yapılan çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Çalışmanın sonuçları, Beden Eğitimi ve Spor Etkinlikleri Programında uygulanan çalışma grubundaki çocukların koşma, gallop, atlama, yatay atlama, kayma adımı, tek ayak sıçrama, beyzbol vuruğu, tek el top sektirme, iki el top sektirme, topa ayakla vurma, topu aşağıdan fırlatma, topu yukardan fırlatma, sıçrayan topa el önü vuruğu becerilerini içeren motor becerilerinde daha başarılı olduklarını göstermektedir.

## **6.1. ÖNERİLER**

Burada çalışmanın gerçekleştirilmesi aşamasında ve sonrasında elde edilen bilgiler neticesinde özel gereksinimli bireylerin motor gelişimlerinin sağlanması ve bu konu ile araştırma gerçekleştirenlerin dikkat etmesi gerekenlere dayalı bilgiler verilmektedir.

### **6.1.1. Araştırmacıya Göre Öneriler**

- Öğrencilerin temel motor becerileri kazanabilmesi için okulların müfredatlarında spor aktivitelerinin yeri arttırılmalıdır.
- Özel gereksinimli bireylerin motor gelişimlerinin sağlanması için özel spor programları geliştirilmelidir.
- Özel gereksinimli bireylerin spor alışkanlığı kazanmaları noktasında dikkat edilerek, özel eğitim programları ile fiziksel ve ruhsal olarak desteklenmeleri gerekmektedir.
- Beden eğitimi derslerinde çocukların kontrolsüz bırakmak yerine belli bir sistem dâhilinde oyunların oynatılması sağlanabilir.

- Çocuklarda büyüme sonucu ortaya çıkan değişiklikler, eğitim ortamında psiko-motor becerileri destekleyici oyunlar rol oynamaktadır. Çocuğun büyümesini ve gelişmesini olumlu yönde destekleyecek etkinliklere yer verilmelidir.

#### **6.1.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

- Araştırmanın gerçekleştirilmesi için evren olarak farklı coğrafi bölgeler seçilerek bu şekilde de bir araştırma geliştirilebilir.
- Konu ile alakalı benzer araştırmaların gerçekleştirilmesi ile alakalı olarak farklı spor programlarının incelenmesinden ziyade tek bir branş üzerinden de ilerleyerek literatüre yeni bilgiler kazandırılabilir.
- Okul dışında gerçekleştirilen serbest spor aktiviteleri üzerinden de değerlendirmeler yapılarak yeni sonuçlara ulaşılabilir.

## KAYNAKÇA

Akbari H. ; Abdoli B.;Shafizadeh M., Khalaji H., (2009) *The Effect of Traditional Games in Fundamental Motor Skill Development in Year Old Boys*. Iran J Pediatr; Vol 19 (No 2), Pp:123-129.

Altınkök M., Vazgeçer E., Ölçücü B. (2013,). *Temel motor hareketlerin geliştirilmesini içeren beden eğitimi program tasarısının 5–6 yaş çocukların temel motor hareketlerinin gelişimine etkisinin araştırılması*. Uluslararası Türk eğitim bilimleri dergisi, 74-87.

Asan R, (2011). *Sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat üzerine etkisi*.

Aydın S. (2009). *Kütahya İlinde Salon Sporlarında Müsabakalara Katılan İlköğretim I. Kademe 10 Yaş Grubu Öğrencilerinin TGMD II Testine Göre Motor Gelişme Düzeylerinin Araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Baştürk, R. (2010). *Bütün yönleriyle spss örnekli nonparametrik istatistiksel yöntemler*. 1.Baskı, Ankara: Anı Yayıncılık.

Boz M. (2011). *5-6 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Temel Hareket Eğitim Programının Hareket Becerilerinin Gelişimine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Boz, M., ve Güngör Aytar, A. (2012). *Okul öncesi çocuklarında temel hareket eğitim programının hareket becerilerine etkisi*. Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi, 51-59.

Büyüköztürk, Ş. (2005). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. 5. Baskı, Ankara: PegemA Yayıncılık.

Cliff DP, Okely AD, Smith L, Mckeen K. (2009). *Relation ships between fundamental movement skills and objectiv elymeasured physical activity in pre-school children*. Pediatric Exercise Science, 21 (4), 436-439.



Çetin, Z, Güven, N, (1995), *3-6 Yaş Arasındaki Down Sendromlu Çocuklarda Büyük Kasların Motor Gelişimi*, Engellilerde Uluslararası Spor Eğitimi Sempozyumu 26-28 Ekim, Antalya.

Ersöz Y. (2012). *Çoklu Beceri Spor Eğitim Programının 7-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda Motor Gelişime Etkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Gallahue D.L.,Donnelly F.C. (2003). *Development al Physical Education for all Children Movement Skill Acquisition*. Human Kinetics, 4th Ed.,Champaign.

Gallahue D.L.,Ozmun J.C., (2006), *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*, 6/e, McGraw-HillHigherEducation.

Graham, G. (1987). *Motor skill acquisition -An Essential Goal of Physical Education Programs*. JOPERD, 58, 44-48.

Güneş, Ö. (2004). *Okullarda Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. Pegem Yayıncılık.

Hardy LL, King L, Farrell L, Macniven R, Howlett S. (2010). *Fundamental movement skills among Australian preschool children*. Journal of Science and Medicine inSport, 13 (5), 503-508.

Houwen S, Hartman E, Jonker L, Visscher C. (2010). *Reliability and validity of the TGMD-2 in primary-school age children with visualim pairments*. Adapted Physical Activity Quarterly, 27, 143-159.

İlhan, E. L.,Kırımoğlu, H., Tuncel, M., ALTUN, M. (2-4 Mayıs 2014). *Zihinsel Engelli Çocuklarda Özel Atletizm Antrenmanlarının Öz Bakım Beceri Düzeylerine Etkisi*. 2. Uluslararası Engelliler Beden Eğitimi ve Spor Kongresi. Batman.

Janet A. W. ve Lauriece L.Z. *I can primaryskills K-3 secondedition*.

Kalaycı, Ş. (Ed.) (2006). *Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Karagöz H. (2009). *Sporun İlköğretimde Okuyan Sekiz Yaş Grubu Çocuklarının Temel Motor Özellikleri Üzerine Etkisinin Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü.

Kerkez, F. (2012). *Sağlıklı büyüme için okulöncesi dönemdeki çocuklarda hareket ve fiziksel aktivite*. Spor bilimleri dergisi, 34-42.

Koş S., (2005) *Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*, Morpa Yayınları, İstanbul

MEB (2015), “*Çocuk Gelişimi Zihinsel Engelliler*” Ankara

Meydanlıoğlu, A. (2015). *Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları*. Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 125-135.

Muratlı S., Şahin G. (2007), *Çocuk ve Spor*. Bağırhan Yayınları 2. Baskı, Ankara.

Nalbant, S. (2011). *14 haftalık bir fiziksel aktivite programının Down Sendromlu çocukların motor becerileri ve günlük yaşam aktiviteleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*

Özbar, N., ve Kayapınar, F. (n.d.). *Okul öncesi dönem çocuklarında hareket eğitiminin el-göz koordinasyonu süresi ve hata sayısına etkisi*. Atatürk üniversitesi beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi, 40-48.

Özdamar, K. (2004). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi*. Eskişehir: Kaan Kitabevi.

Özer, D. S.( 2013). “*Engelliler için beden eğitimi ve spor*.” Nobel Yayınları

Özer, D.S., Özer K. (2009). “*Çocuklarda Motor Gelişim*.” Nobel Yayınları.

Özer, D.S., Özer, M.K. (2012). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Nobel Yayıncılık.

Özyürek, A. (2015). *Okul öncesi dönem çocuklar için hareket ve sosyal becerilerin gelişiminin desteklenmesine yönelik eğitim programı*. International journal of sciencecultureandsport, 89-98.

Simons J, Daly D, Theodorou F, Caron C, Simons J, Andoniadou E. (2007). *Validity and reliability of the TGMD-2 in 7–10-year-old Flemish children within tellectual disability*. Adapted Physical Activity Quarterly, 25, 71-82.

Şirinkan A, Yazar AN, Şirinkan ŞÖ. (2011). *5-6 yaş okulöncesi eğitilebilir-öğretilbilir zihinsel engelli çocuklarda eğitsel oyunların fiziksel gelişimlerine etkisinin kaba motor gelişim testleriyle incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13 (ek sayı), 144-150.

Tanrıöğen A. ve ark. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. 3.baskı.

Tepeli K. (2007). *Büyük Kas Becerilerini Ölçme Testi (Bükböt)'nin Türkiye Standardizasyonu*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal BilimlerEnstitüsü.

Ulrich DA. (2000). *Test of Gross Motor Development*. (Second Edition) Examiner's Manuel, Pro-Ed.

Winnick J. P. (2005). *Adapted Physical Education and Sports*. Human Kinetics 4th Edition.

[www.mebpersonel.com](http://www.mebpersonel.com), (2014), “*Zihinsel,İşitme,Görme Engelliler Öğretmenliği alan ayrımı kaldırıldı*”, (Alıntı Tarihi: 10.07.2016)

Yarımkaya, E., Ve Ulucan, H. (2015). *Çocuklarda hareket eğitim programının motor gelişim üzerine etkisi*. International journal of newtrends in arts, sports&scienceeducation, 37-48.

Zeybek E. (2007). *Ankara Beypazarı İlçe Merkezinde İlköğretimde Okuyan Dokuz Yaş Grubu Çocukların Temel Motorik Özelliklerinin Araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dumlupınar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

## **EKLER**

- 1- TGMD-3 (Kaba Motor Gelişim Testi- ikinci Baskı)
- 2- Nesne Kontrol Beceri Oyun / Aktivite Kaynakları
- 3- Lokomotor Becer Oyun / Aktivite Kaynakları
- 4- Beden Eğitimi ve Spor Etkinlikleri Ders Programı
- 5- Kişisel Bilgi Formu
- 6- Uzman Görüşleri Formu

**TGMD-3 (Kaba Motor Gelişim Testi- ikinci Baskı)**  
**Kayıt Formu**

**Bölüm 1 –Kimlik Bilgileri**

Ad/Soyad : Cinsiyet: Doğum Tarihi :

Okul adı : Test Tarihi:

Testi uygulayan ad/soyad :

Lolokomotor Test Performans Kayıtı

Tercih edilen el: Sağ\_\_\_ Sol\_\_\_ Hiçbiri

Tercih edilen ayak: Sağ\_\_\_ Sol\_\_\_ Hiçbiri

| Beceri               | Malzeme                           | Uygulama  | Değerlendirme Kriterleri  | Deneme1 | Deneme 2 | Puan |
|----------------------|-----------------------------------|---|---|---------|----------|------|
| <b>1-Koşma (Run)</b> | 18.3 m. lik açık alan ve iki koni | * İki koni 15 m arayla yerleştirilir,<br>*İkinci koninin önünde hız kesmeyi ve güvenli duruşu sağlamak için minimum 2.4-3 m boş alan bırakılır,<br>*Test öncesinde çocuğa bir koniden diğerine mümkün olan en hızlı şekilde koşması gerektiği ifade edilir. | Kollar ile bacaklar birbirine ters yönde hareket eder, dirsekler bükülüdür.<br>İki ayak da kısa bir süre yerden kesilir.<br>Koşma fazında, ayağın hareketi önce topuk sonra baş parmak şeklinde olmalı. (Düz taban şeklinde koşu olmamalıdır)<br>Desteksiz bacak 90 derece bükülü olmalıdır |         |          |      |

**Beceri Puanı:**

| Beceri         | Malzeme                                    | Uygulama  | Değerlendirme Kriterleri  | Deneme1 | Deneme 2 | Puan |
|----------------|--|---|---|---------|----------|------|
| <b>2-Galop</b> | 7.6 m lik açık alan ve şerit veya iki koni | *7.6 m lik mesafenin sınırlarını iki koni veya şeritle çizilir<br>*Çocuktan, bir koniden diğerine gallop hareketi ile ilerlemesi istenir. | Çıkış fazında kollar bükülü ve bel hizasına kaldırılmış olmalıdır,<br>İlerideki ayak öne doğru adım atarken geride olan ayak onun yanında ya da arkasında olmalıdır,<br>Her iki ayak kısa bir süre için yerden kesilmelidir,<br>Ritmik olarak 4 ardışık gallop yapılır. |         |          |      |

**Beceri Puanı:**

| Beceri                            | Malzeme             | Uygulama   | Değerlendirme Kriterleri   | Deneme1 | Deneme 2 | Puan |
|-----------------------------------|---------------------|--|--|---------|----------|------|
| <b>3-Tek Ayakla Sıçrama (Hop)</b> | 4.5 m lik açık alan | *Çocuğa ilk olarak tercih ettiği ayağı ile 4 kez sıçraması istenir,<br>*Bu denemenin ardından tercih etmediği ayağı ile 4 kez sıçraması istenir. | Kuvvet oluşturmak için desteksiz bacak, serbest olarak ileriye doğru sallanır, desteksiz ayak ise gövdenin arkasında duru<br>Sabit bacak hop hareketini yapan diğer bacak ile çapraz pozisyonda olmamalı ve arkasında olmalı.<br>Kuvvet oluşturmak için kollar büküldür ve ileri doğru salınım yapar,<br>Tercih ettiği ayakla 4 defa sıçrar. |         |          |      |

**Beceri Puanı**

| Beceri                 | Malzeme  | Uygulama  | Değerlendirme Kriterleri  | Deneme1 | Deneme 2 | Puan |
|------------------------|--|---|---|---------|----------|------|
| <b>4.Atlama (Skip)</b> | 9.2 m. lik düz alan, 2 koni ve işaretleyiciler . | *30 m. lik mesafe ile iki çizgi belirlenir.<br>Katılımcıya atlama becerisini uygulaması söylenir. 2 deneme verilir. | Hop yapan adım diğer yapan adımı izler.<br>Kollar bükülü ve kuvvet üretmek için bacakların önünde hareket eder.<br>Ardışık 4 skip hareketi uygulanır. |         |          |      |

**Beceri Puanı:**

| Beceri                                     | Malzeme                            | Uygulama  | Değerlendirme Kriterleri  | Deneme1 | Deneme 2 | Puan |
|--|------------------------------------|---|---|---------|----------|------|
| <b>5-Yatay atlama</b><br>(Horizontal Jump) | En az 3.1 m lik açık alan ve şerit | *Başlama çizgisi işaretlenir,<br>*Çocuk bu çizginin arkasında durur,<br>*Çocuğa, her iki ayağı ile aynı anda atlayabildiği kadar uzun atlaması gerektiği açıkca ifade edilir. | Hazırlık fazında, kollar gövdenin arkasına uzatılmış, her iki diz de büküldür.<br>Kollar başın üzerinde tamamen gergin olacak şekilde ileri ve yukarı kuvvetle savrulur.<br>Her iki ayak aynı anda çıkış yapar kalkar ve iner.<br>İnişte kollar aşağı doğru itilir. |         |          |      |

**Beceri Puanı:**

|                              | Malzeme  | Uygulama  | Değerlendirme Kriterleri  | Deneme1 | Deneme 2 | Puan |
|------------------------------|--|---|---|---------|----------|------|
| <b>6-Kayma Adımı (Slide)</b> | En az 7.6 m lik bir açık alan, düz çizgi ve iki koni | *Koniler 7.6 m aralıkla yerleştirilir.<br>*Çocuğa bir koniden diğerine kayması ve geri gelmesi açıkca ifade edilir. | Omuzlar ayak genişliğinde açıktır ve vücut yana döner.<br>Yana bir adım atarken gerideki ayak diğer ayağın yanındaki bir noktaya kadar kayar.<br>En az 4 kez tercih edilen yöne adım, kayma döngüsü yapılır,<br>En az 4 kez tercih edilmeyen yöne adım, kayma döngüsü yapılır |         |          |      |

**Beceri Puanı**

## Bölüm 6.2. Nesne-Kontrol Test Performans Kayıt

| Beceri                 | Malzeme  | Uygulama  | Değerlendirme Kriterleri  | Deneme1 | Deneme 2 | Puan |
|------------------------|--|---|---|---------|----------|------|
| <b>1-Beyzbol Atışı</b> | 10.2 cm lik hafif bir top, beyzbol sopası, topun ilk hendeği, kum yığını | *Çocuğun kemeri hizasındaki kum yığına top yerleştirilir.<br>*Çocuk mümkün olan en yüksek hızla topa vurur. | Baskın olmayan el, baskın olan elin yukarısında olacak şekilde sopa tutulur,<br>Vücudun tercih edilmeyen tarafı, (omuz, kalça) düz bir şekilde pozisyon alır.<br>Salınım sırasında kalça ve omuzlar rotasyon yapar.<br>Tercih edilmeyen ayak ile topa karşı adım alınır.<br>Düz bir şekilde topa vurulur. |         |          |      |

**Beceri Puanı**

| Beceri                                | Malzeme                                  | Uygulama   | Değerlendirme Kriterleri   | Deneme1 | Deneme 2 | Puan |
|---------------------------------------|--|--|--|---------|----------|------|
| <b>2- Sıçrayan topa el önü vuruş.</b> | Tenis topu, hafif lastik raket ve duvar. | *Raket ve top katılımcıya verilir. Katılımcıdan sıçrayan topu duvardaki işaretli Alana atması istenir. 2 deneme verilir. | Top sıçradığında raket tutan elin salınımı.<br>Tercih edilmeyen ayak ile topa karşı adım alınır.<br>Duvara karşı pozisyonda iken topa vurulur.<br>Raket tercih edilmeyen omuzu takip eder. |         |          |      |

**Beceri Puanı**

| Beceri                         | Malzeme   | Uygulama   | Değerlendirme Kriterleri   | Deneme1 | Deneme 2 | Puan |
|--------------------------------|---|--|--|---------|----------|------|
| <b>3-Tek elle top sıçratma</b> | 3- yaşındaki çocuklar için 20.3-25.4 cm lik oyun topu, 6-10 yaşlarındaki çocuklar için basket topu ve düz, sert bir yüzey | *Çocuk, ayakları sabit şekilde elini kullanarak, topu 4 kere zıplatır,<br>*Hareketi tamamlayınca topu tutar. | 1-Top, bel hizasında olmalı ve zıplatma hareketi tek el temas ederek yapılmalıdır,<br>2- Top elin parmak uçlarıyla aşağı itilir (topa vurma şeklinde yapılmamalıdır)<br>3- Ayaklar sabit pozisyonda topu 4 kez arka arkaya zıplatır. |         |          |      |

**Beceri Puanı:**



| <b>Beceri</b>                  | <b>Malzeme</b>   | <b>Uygulama</b>   | <b>Değerlendirme Kriterleri</b>  | <b>Deneme1</b> | <b>Deneme 2</b> | <b>Puan</b> |
|--------------------------------|--|---|--|----------------|-----------------|-------------|
| <b>4-İki elle Top Yakalama</b> | 10 cm lik plastik bir top,<br>4.5 m lik açık alan ve şerit | * 4.5 m aralıklı iki çizgi çizilir<br>* Bir çizgide çocuk durur, diğer çizgide ise topu atacak olan kişi durur.<br>*Topu atan kişi top, çocuğun beli ile omuzları arasında bir bölgeye denk gelecek şekilde topu çocuğa atar,<br>* Çocuğa, topu her iki eli ile yakalaması gerektiği açıkca ifade edilmelidir<br>*Çocuğun beli ile omuzu arasına isabet etmeyen atışlar topu atan kişi tarafından tekrar edilmelidir. | 1-Hazırlık aşamasında eller vücudun önünde ve dirsekler büküldür.<br>2-Topun gelişi ile birlikte kollar ileri doğru uzatılır.<br>3-Top sadece ellerle tutulur. |                |                 |             |

**Beceri Puan**

| Beceri                     | Malzeme  | Uygulama  | Değerlendirme Kriterleri   | Deneme1 | Deneme 2 | Puan |
|----------------------------|--|---|--|---------|----------|------|
| <b>5-Topa Ayakla Vurma</b> | 20.3-25.4 cm lik plastik oyun ya da futbol topu, bir fasülye torbası, 9 m lik açık alan ve şerit | *Duvardan 6.1 m uzaklıkta iki çizgi işaretlenir<br>*Duvara en yakın çizginin başına fasulye torbası yerleştirilir ve bu torbanın üzerine top konulur<br>* Çocuk duvara 2.4 m uzaklıkta olan çizgide bekler<br>*Başla komutu ile çocuk 2.4 lük mesafeden koşar ve 6.1m lik mesafedeki, fasülye torbası üzerindeki topa sert bir şekilde ayakla vuruş yapar | 1-Topa hızlı ve akıcı şekilde yaklaşılır,<br>2- Topla temastan hemen önce uzun bir adım alınır veya sıçrama yapılır<br>3-Vuruş yapmayan ayak topla aynı hizada veya topun biraz arkasına yerleştirilir,<br>4- Topa tercih edilen ayağın içi ile vuruş yapılır. Ayak parmaklarıyla değil. |         |          |      |

**Beceri Puanı:**

| Beceri                           | Malzeme  | Uygulama  | Değerlendirme Kriterleri   | Deneme1 | Deneme 2 | Puan |
|----------------------------------|--|---|--|---------|----------|------|
| <b>6-Topu Yukarıdan Fırlatma</b> | Bir tenis topu, bir duvar ve 6.1 m lik açık alan | *Duvarda 6.1 m ileriye yere bir parça şerit yapıştırılır.<br>*Çocuk 6.1 m çizginin arkasında yüzü duvara dönük pozisyonda bekler<br>* Çocuktan topu duvara olabildiğince hızlı fırlatması istenir | 1- Topu fırlatmak için kolun kaldırılması ile harekete başlanır.<br>2- Topu fırlatan elin zıt tarafındaki kalça ve omuz topun fırlatılacağı duvara doğru rotasyon yapar.<br>3-Adımlar fırlatma yapan elin tersi yöndeki ayakla adım alır.<br>4-Tercih edilmeyen kol yönünde vücut döner ve atış yapan kolu takip eder. |         |          |      |

**Beceri Puanı**

| Beceri                          | Malzeme  | Uygulama  | Değerlendirme Kriterleri  | Deneme1 | Deneme 2 | Puan |
|---------------------------------|--|---|---|---------|----------|------|
| <b>7-Topu aşağıdan fırlatma</b> | beyzbol topu, iki koni, şerit, 4.6 m lik açık alan | *Bir duvarın karşısına, 1.5 m arayla iki koni yerleştirilir,<br>* Duvardan 4.6 m uzaklığa bir şerit yapıştırılır.<br>*Çocuğa, konilerin arasından gitmesi için topu sert yuvarlamaları gerektiği anlatılır.<br>*Başla komutu ile çocuğun topu bir koniden diğer koniye tercih ettiği eli ile atması istenir | 1- Göğüs konilere bakacak pozisyonda iken, tercih edilen el aşağı ve geriye gövdenin arkasına doğru salınım yapar.<br>2-Atış eli fırlatma bacağına tersi tarafa yerleştirilir.<br>3-Top yere yere yakın ve sıçratılmayacak şekilde yuvarlanmalıdır.<br>4-Top göğüs hisasında iken çıkarılır ve eller topu takip eder. |         |          |      |

Nesne Kontrol Test Ham Puanı(6 beceri puanı toplamı): \_\_\_\_\_

Beceri Puanı

**OYUN / AKTİVİTE KAYNAKLARI**  
**NESNE KONTROL BECERİLERİ**

| Oyun Adı                  | LOOP İçeriği Program Amaçları                                      | Diyagram / Çevresel Düzen                | Aktivite Tanımı   | Malzeme   | Kişisel – Sosyal Kazanımlar                             | Öğretmen Kontakları  |
|---------------------------|--|--|---|---|---|--|
| İleri-Geri                | Elle alttan atış   | VER ve AL                                | Öğrenciler fasulye keselerini birbirlerine çember hedefin altından atarlar. İki koni ve bunlara dayanan bir yarım çember hedef işlevi görür.  | Koniler<br>Kırık çemberler<br>Fasulye keseleri  | Yönelgelere uyma<br>Oto kontrol<br>Problem çözme        | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir.                                  |
| Balon Top                 | Elle alttan vuruş  | OYUN ALANLARI veya AKTİVİTE İSTASYONLARI | Öğrenciler balona vurarak, hedef olarak konulan bir kutunun içine atarlar. Hareketi yavaşlatmak için balon kullanılır. Vuruş adımını pekiştirin.  | Balonlar<br>Kovalar   | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Problem çözme | Belirli beceri üzerine dönüt ve pozitif pekiştirme sağlamak için istasyonlara gidin.   |
| Vücut Bölümleri Durakları | Elle alttan yuvarlama<br>Top sürme (ayakla)<br>Top zıplatma/ sürme | VER ve AL                                | İki öğrenci birbirinin karşısında ayakta durur. Topu ileri geri yuvarlar ve durdurmak için farklı vücut bölümleri kullanılır. Ayakla top sürme ve zıplatma ile tekrarlayın.   | Toplar  | Oto kontrol<br>Problem çözme                            | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir.                                  |
| Yaratıklarla Zıplatma     | Top zıplatma/ sürme<br>Top sürme (ayakla)                          | OYUN ALANLARI                            | İşaret kartları spor salonunun zeminine dağıtılır ve bantlanır. Öğrenciler top sürerek etrafta hareket ederler. Öğretmenin işaretiyle, bir işaret kartının üzerinde dururlar ve hareket etmeleri için verilen bir sonraki işarete kadar buldukları yerde gereken elle (L veya R) top sürerler. Ayakla top sürme hareketiyle aktiviteyi tekrarlayın.   | Oyun alanı topları<br>Basketbol topları<br>R harfi ile sağ,<br>L harfi ile solun belirtildiği İşaret Kartları | Yönelgelere uyma<br>Oto kontrol<br>Problem çözme        | Sol ve sağ için ipuçları verir. Öğrencilere yönergelerle yardım edin. Belirli beceri üzerine dönüt verir.                      |
| Kova Topu                 | Elle alttan atış   | AKTİVİTE İSTASYONLARI                    | Öğrenciler fasulye keselerini kovaların içine atarak puan kazanırlar. Kova ne kadar uzaksa, başarılı bir atışın puan değeri de o kadar fazladır.  | Kovalar<br>Fasulye keseleri   | Görevde süreklilik<br>Oto kontrol                       | Performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları vererek istasyonlar arasında dolaşın.                                 |
| Tam İsbet                 | Ayakla vurma (sabit top)<br>Ayakla vurma (yuvarlanan top)          | VER ve AL                                | Öğrenciler spor salonunun çevresinde daire oluşturacak şekilde ayakta dururlar. Her biri bir Nerf topu ile oyuna başlar. Spor salonunun ortasında bir Cage topu bulunur. Öğrenciler bu Cage topunu hedef alarak kendi toplarına ayakla vururlar ve onu, zemine yapıştırılmış bantlarla belirtilen çizgilerin dışına çıkarmaya çalışırlar. Her aşılacak çizgi, sınıfa puan kazandırır. Aktivite sürelidir ve öğrenciler verilen süre içerisinde kendi puanlarını aşmaya çalışırlar. Öğrenciler topu geri alırlar ve yuvarlanan bir topa ayakla vururlar. | Nerf topları (sünger toplar)<br>Cage topu (büyük, şişme top)<br>Zemin bandı                                   | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik                  | Belirli beceri üzerine dönüt vermek için çemberin etrafında dolaşın. Zaman tutun ve öğrencilere skor tutmalarında yardım edin. |

| Oyun Adı              | LOOP İçeriği<br>Program Amaçları                       | Diyagram / Çevresel<br>Düzen | Aktivite Tarifi  | Malzeme  | Kişisel – Sosyal Kazanımlar   | Öğretmen Teması  |
|-----------------------|--|------------------------------|--|--|---|--|
| Kelebeği Yakala       | Elle üstten atış                                       | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler sırayla birbirlerine elle üstten eşarp atarlar. Yakalayıcı olan öğrenci eşarbu bir ağ veya raketle yakalar.   | Ağlar<br>Eşarplar  | Yönergelere uyma<br>Malzemeye saygı<br>Problem çözme                                      | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin. Öğrencilere ne zaman rolleri değişeceklerini söyleyin.             |
| Paraşütler            | Elle alttan yuvarlama                                  | VER ve AL                    | Öğrenciler paraşütü tutarlar. Birkaç gruba ayrılırlar (1, 2, 3, vb.). 2. ve 3. Takımlar paraşütü indiriyor ve kaldırırken, 1. Takımdan iki kişi paraşütün altından topları ileri ve geri yuvarlarlar. Her bir çift, verilen sürede kendilerine kaç adet yuvarlanan top geldiğinin skorunu tutar.   | Paraşüt<br>Oyun alanı topları<br>Nerf topları (sünger toplar)                                  | Yönergelere uyma<br>Malzemeye saygı   | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.  |
| Sinek Ezmece          | El-önü vuruş<br>Sidearm vuruş<br>(yandan yere paralel) | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler bir eşarbu havaya fırlatıp, elleriyle ona vurarak genel alanda hareket ederler. Bir sineği kovaladıklarını ve ona vurduklarını hayal ederler.   | Eşarplar   | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Oto kontrol                                     | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.  |
| Uçan Renkler          | Yakalama   | AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI     | Spor salonunda üç grup öğrenci bulunur. Eşarp grubu, eşarpları kendi alanlarında havaya fırlatır ve yakalar. Top grubu, bir partner ile topu zıplatır ve yakalar. Çember grubu, çeşitli hafif-ağırlıklı toplar kullanarak ve topları yakalayacak kişinin adını söyleyerek, topları havaya fırlatır ve yakalarlar. Gruplar rolleri değiştirir.  | Oyun alanı topları<br>Eşarplar<br>Yün yumakları<br>Whiffle topları<br>(hafif, delikli bir top) | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı                                 | Belirli beceri üzerine dönüt ve pozitif pekiştirme sağlamak için gruplar arasında dolaşın. Öğrencilere ne zaman grupları değiştireceklerine dair işaret verin.   |
| Frogger (Kurbağalama) | Yakalama   | AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI     | Her bir öğrenci kendi alanında durur ve hafif-ağırlıklı bir topu veya eşarbu havaya fırlatır. Öğrenciler birer kurbağa olduklarını hayal ederler; kolları kurbağanın dili ve toplar da böceklerdir. “Diller” böcekleri yakalamak için havaya uzanır.   | Toplar<br>Eşarplar   | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Oto kontrol                                     | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.  |
| Timsah Besleme        | Yakalama   | OYUN ALANLARI                | Her bir öğrenci, bir kara yardımcısı, nehir yardımcısı veya bir timsah olur. Öğrenciler, timsahları besleyen bir sonraki kişiye el altından fırlatma hareketini zigzag motifinde yaparlar. Kara yardımcıları, topları (yiyeceği) nehre fırlatmaya başlarlar. Çoklu noktalar, nehir yardımcılarının üzerinde durdukları kayaları temsil ederler. Timsahlar, “yiyeceği” birbirlerine fırlatır ve yakalarlar. Son timsah topu boş bir kovaya atar. Bir süre sonra tüm roller değişir. | Toplar<br>Eşarplar<br>Poly spots (Çoklu noktalar)  | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol<br>Problem çözme | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin. Öğrencilere ne zaman rolleri değiştireceklerine dair işaret verin. |

| Oyun Adı             | LOOP İçeriği<br>Program Amaçları                              | Diyagram / Çevresel<br>Düzen                   | Aktivite Tarifi  | Malzeme   | Kişisel – Sosyal Kazanımlar   | Öğretmen Teması   |
|----------------------|---|--|--|---|---|---|
| İnsan Çemberi        | Top zıplatma/ sürme<br>Göğüs pası                             | OYUN ALANLARI<br>veya AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI | Bir öğrenci, bir çemberi yana doğru tutar. Partneri, çembere doğru topu sürer ve topu çemberin içinden geçirme hedefiyle zıplatarak pas verir. Zemindeki bantlar, öğrencinin nerde durup pas vereceğini belirtir. Göğüs pasıyla aktiviteyi tekrar edin.  | Oyun alanı topları<br>Basket topları<br>Çemberler | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Oto kontrol<br>Problem çözme                    | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir. |
| Kaleye Gelen Toplar  | Ayakla vurma (sabit top)<br>Top sürme (ayakla)                | VER ve AL                                      | Partnerler karşılıklı ayakta dururlar ve aralarında bir “kale” oluşturacak şekilde iki koni bulunur. Öğrenciler topa ayakla vururlar ve ayaklarıyla yakalama pratiği yaparlar. Topu konilerin arasından geçirmeye çalışırlar. Ayakla top sürme ve tekme ile aktiviteyi tekrar edin.  | Koniler<br>Toplar                                 | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı                                 | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir. |
| Temiz Tut            | Elle alttan atış  | OYUN ALANLARI                                  | Buruşturularak sıkıştırılmış kağıtlar spor salonuna dağıtılır. Öğrenciler kendi alanlarında, düdüğü (veya bir işareti) duyana kadar dolaşırlar ve duyunca bir kağıdı yerden alıp yolları üzerindeki bir çöp kutusuna elle alttan atarlar. Düdüğü tekrar duyana kadar hareket etmeye devam ederler. Öğretmen, kullanılacak lokomotor beceriyi söyler. | Kağıt topları<br>Çöp kutuları                     | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Oto kontrol<br>Problem çözme                    | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir. |
| Kaseye Tekme         | Ayakla vurma (sabit top)<br>Ayakla vurma (yuvarlanan top)     | VER ve AL                                      | Öğrenciler, spor salonunda karşılıklı dururlar. Zeminin orta alanı, koniler ve onların üzerinde dengede duran kaselerle doludur. Sınıf beraberce çalışır ve toplara karşılıklı olarak tekme atıp kaseleri devirmeye çalışır. Öğretmen, sınıfın hedefi tamamlama süresini tutar. Öğrenciler yuvarlanan bir topu karşılayıp ona ayakla vururlar.       | Nerf topları<br>Koniler<br>Plastik kaseler        | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol<br>Problem çözme | Topa vuranların arkasında durup belirli beceri üzerine dönüt ve pozitif pekiştirme sağlayın.  |
| Vuruş Sopası         | Göğüs pası<br>Yakalama<br>Sidearm vuruş (yandan yere paralel) | VER ve AL                                      | Partnerler karşılıklı ayakta dururlar. Birinde plaj topu vardır; diğerinde ise bir yüzme tahtası. Plaj topu havaya fırlatılır ve vurucu topa tahta ile vurarak geri yakalayıcıya gönderir.   | Yüzme tahtaları<br>Plaj topları                   | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol                  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir. |
| Uzay-mekiği Fırlatma | Sidearm vuruş (yandan yere paralel)<br>El-önü vuruş           | OYUN ALANLARI                                  | Altı ya da yedi öğrenci, spor salonunun bir ucunda dururlar; her birinde birer T parça ve topla dolu bir sepet vardır. Toplara olabildiğince hızlı vurarak, T parçalardan havaya doğru çıkartırlar. Spor salonundaki diğer öğrenciler, bu topları yakalayarak uzay mekiklerinin yolunu kesmeye çalışırlar.   | T parçalar<br>Toplar<br>Sepetler                  | Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol                                      | T parçaların arkasında durup belirli beceri üzerine dönüt ve pozitif pekiştirme sağlayın.     |

| Oyun Adı               | LOOP İçeriği<br>Program Amaçları                       | Diyagram / Çevresel<br>Düzen                   | Aktivite Tarifi   | Malzeme  | Kişisel – Sosyal Kazanımlar   | Öğretmen Teması   |
|------------------------|--|--|---|--|---|---|
| Dağı Aşıp Dolaş        | Top zıplama/<br>sürme<br>Top sürme<br>(ayakla)         | OYUN ALANLARI<br>veya AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI | Partnerler, aralarında bir dizi koni bulunacak şekilde karşılıklı dururlar. Bir öğrenci, konilerin etrafından tek tek dolunıp topu sürer ve topu zıplatarak partnerine pas verir. Ayakla top sürerek pas verme ile aktiviteyi tekrar edin.  | Basket topları<br>Oyun alanı topları<br>Koniler      | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol<br>Problem çözme | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir.   |
| Paslar                 | Ayakla vurma (sabit top)<br><br>Göğüs pası             | VER ve AL                                      | Partnerler, topa ayakla vurarak birbirlerine karşılıklı pas atarlar ve her başarılı “tuzak”ta (topu ayakla karşılama) öğrenciler birer adım geri atarlar. Top, yerde bantlarla işaretlenmiş çizgilerin içinde kalmalıdır. Spor salonunun farklı bölgelerinde farklı toplar kullanılır. Göğüs pasıyla aktiviteyi tekrar edin.  | Nerf topları<br><br>Futbol topları                   | Oto kontrol<br><br>Problem çözme  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir.   |
| Pifiata Oyunu          | El-önü vuruş<br>Sidearm vuruş<br>(yandan yere paralel) | OYUN ALANLARI<br>veya AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI | Balonlar yukarıdan sarkıtılır. Müzik başladığında, gözü bağlı bir partner balona vurur. Diğer öğrenci, müzik durana kadar yapılan el-önü vuruşları sayar.   | İp<br>Balonlar<br>Gözbağları<br>Müzik<br>Müzik çalar | Yönergelere uyma<br><br>Oto kontrol   | Performans üzerine belirli dönüt ve pozitif pekiştirme sağlamak için istasyonlar arasında dolaşım. Müziği başlatıp durdurun.              |
| Atışı Halkala          | Yakalama   | OYUN ALANLARI<br>veya AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI | Partnerler spor salonunun etrafında kendilerine alan bulurlar. Biri deste halkaları ve diğeri de bir tahta çivi tutar. Yakalamak için bir nesneye doğru ileri uzanma eyleminin pratiğini yapmak için; bir partner halkaları fırlatır ve yakalayan öğrenci de halkaları tahta çiviye geçirmeye çalışır.  | Halkalar<br><br>Kavelalar (Tahta çiviler)            | Yönergelere uyma<br><br>Görevde süreklilik<br><br>Problem çözme                           | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir.   |
| Yuvarlanan Çadır Hedef | Elle alttan yuvarlama                                  | OYUN ALANLARI                                  | Öğrenciler çoklu gruplar şeklinde ayrılır. Her grup, 5 öğrenciden fazla olmamak şartıyla, düz bir sıra oluşturur. Sıranın en sonundaki oyuncu, sıradaki diğer oyuncuların bacakları arasından topu yuvarlayarak en öndeki oyuncuya atar. Arkadaki oyuncu bir rakam söyler ve sıradaki oyuncular söylenen rakam kadar ayaklarını yere vururlar. En arkadaki oyuncu sıranın önüne doğru koşarken, en öndeki oyuncu topu, sıranın arkasında kalan “yeni” son oyuncuya yuvarlar. Yeni bir rakam söylenir ve oyun tekrar başlar. | Toplar   | Yönergelere uyma<br><br>Oto kontrol<br><br>Problem çözme                                  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir.   |
| Scooter Derby          | Sidearm vuruş<br>(yandan yere paralel)<br>El-önü vuruş | OYUN ALANLARI                                  | Bir öğrenci, basket potasından sallandırılan bir plaj topuna vurur. Top hareket etmeye başlar başlamaz, partnerler scooterlara biner ve işaretli alanın çevresinde sürmeye başlarlar. Amaç, top durmadan önce scooterların kaç kere bu alan çevresinde dolaşacağını görmektir.  | Plaj topları<br>İp<br>Scooterlar<br>Zemin bandı      | Yönergelere uyma<br><br>Görevde süreklilik<br><br>Malzemeye saygı                         | İşaretli alanın etrafında dolaşım pozitif dönüt verir. Asılı duran hedefin, elverişli vuruşlar için uygun yükseklikte olduğuna emin olun. |

| Oyun Adı             | LOOP İçeriği<br>Program Amaçları                       | Diyagram / Çevresel<br>Düzen                   | Aktivite Tarifi   | Malzeme  | Kişisel – Sosyal Kazanımlar                             | Öğretmen Teması  |
|----------------------|--|--|---|--|---|--|
| Şekilli Atışlar      | Elle alttan atış                                       | OYUN ALANLARI                                  | Öğrenciler gruplara bölünür. Her gruba fasulye keseleri ile dolu bir kova verilir. Öğrencilerin önlerinde, öğretmenin belirlediği şekillere sokulmuş atlama ipleri bulunur. Öğretmen bir şekil söyler ve öğrenciler fasulye keselerini o şeklin içine atar.   | Atlama ipleri<br>Fasulye keseleri<br>Kovalar                 | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Problem çözme | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir. Atışlar için şekilleri söyleyin. |
| Böceği Ezin          | Elle alttan vuruş                                      | OYUN ALANLARI                                  | Öğrenciler yere kağıt bir topu attıkça, yere bantlanmış bir kağıt böceği ezerler. Öğrenciler böcekler basmadan, raketlerinde kağıt bir topu tıklatarak spor salonunda dolanırlar. İşaretle, kağıt toplu vuruş yaparak bir böceği ezerler. Sonra yeni bir toplu baştan başlarlar.  | Kağıt toplar<br>Kısa kürek veya raket<br>Böcek resimleri     | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Problem çözme | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir.                                  |
| Vur ve Yedekle       | El-önü vuruş<br>Sidearm vuruş<br>(yandan yere paralel) | OYUN ALANLARI<br>veya AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI | Bir top (tenis, whiffle, plaj) yukarıdan sarkıtılır. Bu topun - arada bir ip-uzunluğu kadar mesafe kalacak şekilde - uzağına üzerinde labutlar olan bir platform konur. Öğrenciler topa elle vurarak tüm labutları devirmeye çalışırlar. Partnerler sırayla oynarlar ve bir bowling maçındaki gibi skor tutarlar.         | İp<br>Toplar<br>Kutular (platform)<br>Labutlar veya testiler | Malzemeye saygı<br>Oto kontrol                          | Belirli beceri üzerine dönüt ve pozitif pekiştirme sağlamak için aktivitenin merkezinde kalın.                                 |
| Vurucunun Yakalayışı | Elle alttan vuruş                                      | VER ve AL                                      | Partnerler karşılıklı ayakta dururlar. Biri topu vurucuya fırlatır. Vurucu, elini veya bir raket kullanarak, topa alttan vurmaya çalışır ve onu yakalayacak olan atıcıya geri atar. Yakalanan topları sayın.  | Raket veya kısa kürek<br>Kağıt, Whiffle veya Nerf topu       | Malzemeye saygı<br>Problem çözme                        | Belirli beceri üzerine dönüt ve pozitif pekiştirme sağlamak için gruplar arasında dolaşın.                                     |
| Balkabağı Ebele      | Elle alttan yuvarlama<br>Ayakla vurma<br>(sabit top)   | OYUN ALANLARI                                  | Aynı anda birkaç oyun devam edebilir. Her bir dairede, öğrenci başına en az iki top olmalıdır. Bir Cage topu (veya büyük bir top), balkabağı işlevinde dairenin merkezinde durur ve öğrenciler balkabağını ebelemek için toplar yuvarlarlar. Öğrenciler balkabağını dairenin kenarına doğru hareket ettirmeye çalışırlar. | Cage topları<br>Oyun alanı topları                           | Yönergelere uyma<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol      | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir.                                  |



| Oyun Adı            | LOOP içeriği<br>Program Amaçları | Diyaqram / Çevresel<br>Düzen | Aktivite Tanımı   | Malzeme  | Kişisel – Sosyal Kazanımlar   | Öğretmen Teması  |
|---------------------|----------------------------------|------------------------------|---|--|---|--|
| Hedef alma Pratiği  | Elle alttan atış<br>Göğüs pası   | AKTİVİTE İSTASYONLARI        | Öğrenciler fasulye keselerini yerdeki çeşitli hedeflere atarlar. Her hedef belirli bir puan değerindedir veya hedefler harfler olabilir ve öğrenciler bu harflerle farklı kelimeler oluşturmaya çalışır. Göğüs pasıyla aktiviteyi tekrar edin.  | Fasulye keseleri<br><br>Hedefler:<br>rakamlar,<br>harfler<br><br>Diyaqramlar | Yönergelere uyma<br><br>Görevde süreklilik<br><br>Problem çözme   | Aktivitenin dışında dolaşarak performansı gözlemleyin ve belirli dönüt verin. Harfleri, kelimeleri ve rakamları söyleyin.  |
| Hedef Zamanı        | Elle üstten atış<br>Göğüs pası   | OYUN ALANLARI                | Çemberler, spor salonunun perimetre bölgesinde duvara çeşitli yüksekliklere bantlanır. Yerdeki bant çizgiler, öğrencilere hedeflere atış yaparken nerede duracaklarını gösterir. Mesafeler farklılık gösterir. Gereken farklı kuvvetlerin pratiğini yapmak için farklı toplar kullanılır. | Çemberler<br><br>Toplar: Nerf,<br>whiffle, kağıt                             | Yönergelere uyma<br><br>Görevde süreklilik<br><br>Malzemeye saygı<br><br>Oto kontrol<br><br>İşbirliği içinde çalışma<br><br>Problem çözme | Perimetre bölgesindeki performansları gözlemlemek için aktivitenin ortasında kalın. Belirli beceri üzerine dönüt ile belirli ve pozitif pekiştirme verin. Pozisyonları değiştirmek için işaretler verin. |
| Bunu Geç            | Top zıplatma / sürme             | OYUN ALANLARI                | Her bir öğrenci bir topu zıplatır ve vücudunun farklı bölümlerini hareket ettirir (tek ayak üzerinde durur, etrafında döner, vb.). Öğrencilerin zorlanacağı nokta, hareketlerine yaratıcı farklılıklar getirmeye çalışırken aynı esnada topu sürmektir.                                   | Oyun alanı topları<br><br>Basketbol topları                                  | Görevde süreklilik<br><br>Oto kontrol<br><br>Problem çözme  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin. Öğrencilere, hareketler önerin.  |
| Kurabiyeleri Fırlat | Elle alttan atış                 | AKTİVİTE İSTASYONLARI        | Partnerler birbirlerinden 1 metre uzakta durarak başlarlar. Bir öğrenci, bir çember, sandık veya sepet tutar. Diğer öğrenci de hedefin içine yün veya kağıt bir top atar. Eğer öğrenci hedefi tutturursa, bir adım geriye gider.  | Yün veya kağıt toplar<br><br>Çemberler, sandıklar<br>veya sepetler           | Görevde süreklilik<br><br>Oto kontrol   | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.  |

**OYUN / AKTİVİTE KAYNAKLARI**  
**LOKOMOTOR VE RİTMİK BECERİLER**

| Oyun Adı                 | LOOP İçeriği<br>Program Amaçları  | Diyafram / Çevresel<br>Düzen                      | Aktivite Tanımı  | Malzeme  | Kişisel – Sosyal Kazanımlar   | Öğretmen Konağı  |
|--------------------------|---|---|--|--|---|--|
| Hikayeye Göre            | Temel ritimler<br><br>Anlatımsal/<br>Yaratıcı hareketler<br><br>Temel halk dansları | OYUN ALANLARI<br><br>Kişisel alanlara<br>dağılıma | Öğrenciler kendi kişisel alanlarında kalırlar ve kurdeleleriyle öğretmenin anlattığı hikayeyi canlandırır; öğrenciler temel dans adımlarını takip ederler.   | Kurdeleler<br><br>Hikaye kitabı<br><br>Koniler   | Yönergelere uyma<br><br>İşbirliği içinde çalışma<br><br>Problem çözme                   | Hikayeyi okuyun.<br>Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.  |
| Top Baskını              | Koşma<br><br>Galop<br><br>Sekme<br>(hoplaya zıplaya yürüme)                         | OYUN ALANLARI                                     | Her takımın savunacak bir kova topu bulunur. Oyunun amacı, topları rakip takımdan ele geçirmektir. Tek seferde sadece tek bir top taşınabilir. Kova koruyucusu olarak sadece iki kişiye izin verilir. Eğer bir öğrenci topu taşırken ebelenirse, topu geri vermelidir. | Kırmızı toplar<br><br>Yeşil toplar<br><br>Kırmızı önlükler<br><br>Yeşil önlükler<br><br>Zemin bandı<br><br>Kovalar | Malzemeye saygı<br><br>Oto kontrol<br><br>İşbirliği içinde çalışma<br><br>Problem çözme | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.  |
| Balistik Vücut Bölümleri | Temel ritimler  | OYUN ALANLARI                                     | Tüm aktivite alanına vücut bölümleri resimleri dağıtılır. Öğrenciler, bir vücut bölümü resmine yakın dururlar ve davulun ritmine göre, vücutlarının o bölümünü oynatırlar. Yeni bir vücut bölümü resmi bulma zamanını belirtmek için öğretmen el çırpar.               | Zemine bantlanmış resimler<br><br>Davul  | Yönergelere uyma<br><br>Oto kontrol<br><br>Problem çözme                                | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin. Yeni bir vücut bölümü bulmaları için işaret verin ve davulu çalın. |

| Oyun Adı             | LOOP İçeriği<br>Program Amaçları                    | Diyafram / Çevresel<br>Düzen | Aktivite Tanımı   | Malzeme   | Kişisel – Sosyal<br>Kazanımlar   | Öğretmen Kontakı   |
|----------------------|---|------------------------------|---|---|--|--|
| Vücut Dengesi        | Anlatımsal /<br>Yaratıcı hareketler                 | AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI     | Her öğrenci, üzerinde vücut bölümleri resimleri olan kart destesinden bir kart seçer. Amaç; malzemelerden birini alıp, onu karttaki vücut bölümünde dengede tutmaktır.  | Yün yumakları<br>Fasulye keseleri<br>Eşarp<br>Yüzük<br>Vücut bölümleri işaret kartları                    | Yönelgelere uyma<br>Problem çözme  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.      |
| Vücut Topu           | Anlatımsal / Yaratıcı hareketler                    | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler scooterların üzerine çıkarlar. İki kale konilerle ayrılır, oyunda iki büyük top bulunur. İki ile dört arası grup vardır (kaç tane Cage topu olduğuna bağlı olarak). Amaç; Cage topunu, yere değmesine izin vermeden, konilerin arasından kaleye götürmektir. Topu yere değirmeden ilk önce hangi takımın bunu gerçekleştireceğine bakılır.                                     | Cage topları (büyük, şişme toplar)<br>Scooter tahtaları<br>Önlükler<br>Koniler                            | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol<br>İşbirliği içinde çalışma | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.      |
| Bunu Yakala!         | Dikey Zıplama                                       | AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI     | Öğrenciler partnerleriyle çalışırlar. Atıcı, topu yakalayanın başının üzerinden göndermek için çift-elle fırlatma yapar; yakalayıcı ise topu yakalamak veya vurarak geri göndermek için zıplar.   | Balonlar<br>Plaj topları<br>Poly spots<br>(Çoklu noktalar – öğrencilerin duracakları yeri belirtmek için) | Görevde süreklilik<br>Oto kontrol<br>İşbirliği içinde çalışma<br>Problem çözümü                      | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.      |
| Çuf-Çuf              | Koşma<br>Galop<br>Sekme<br>(hoplaya zıplaya yürüme) | AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI     | Öğrenciler bir sonraki aktivite istasyonuna hareket etmek için düdükle verilen işareti beklerler. Ne yapılacağını tarif eden resimlerin bulunduğu aktivite kağıtları bu istasyonlardadır. İstasyonlar arasında, tüm öğrenciler öğretmenin yönettiği aktivite için merkezdeki çemberlerde bir araya gelirler.  | Beş aktivite kağıdı<br>Çemberler  | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Problem çözme  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.      |
| Konikbaşlar, Dikkat! | Yatay zıplama                                       | AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI     | Öğrenciler A noktasında dururlar. Amaç; çok küçük bir koninin üzerinden zıplayıp B noktasına inmek ve sonra birine çarpana kadar konilerin (harfler, rakamlar, renkler vb. kullanın) üzerinden devam etmektir. Öğrencilerin kaç seti tamamlayabildikleri izlenir. Eğer öğrenci bir seti tamamlarsa, noktalar arasındaki mesafenin daha fazla olduğu başka bir aktivite istasyonuna gider. | Çoklu noktalar<br>Koniler   | Yönelgelere uyma<br>Oto kontrol<br>Problem çözme<br>İşbirliği içinde çalışma                         | Aktivite istasyonları arasında dolaşarak belirli beceri üzerine dönüt ve pozitif pekiştirme verin. |
| Taklitçi             | Anlatımsal / Yaratıcı hareketler                    | AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI     | Spor salonunun çeşitli yerlerinde beş istasyon kurulur. Her istasyonda bir resim ve bir spor adı (yüzme, basketbol, gülle) bulunur. Öğrenciler her bir aktiviteyi taklit ederler.   | Aktivite resimleri  | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol                             | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.      |

| Oyun Adı               | LOOP İçeriği Program Amaçları | Diyagram / Çevresel Düzen            | Aktivite Tanımı   | Malzeme  | Kişisel – Sosyal Kazanımlar  | Öğretmen Kontakı   |
|------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|---|--|--|--|
| İğrenç Şeker           | Yatay zıplama                 | AKTİVİTE İSTASYONLARI veya VER ve AL | Öğrenciler hayali bir şekeri sıkıca tutarlar. Çömelerek ve kollarını iki yanda geriye açarak zıplamaya hazırlanırlar. Zıplamaya hazırlandıkları esnada, kollarını arkaya doğru açarken ellerindeki iğrenç şekeri arkalarındaki kutu veya çembere atarlar ve sonra kollarıyla ileri doğru atılarak önlerindeki öğrencilerden başka bir parça (öğrencinin attığı şekeri) almaya çalışırlar. | Kutular veya çemberler<br>Hayali şeker için bir obje                         | Yönelgelere uyma<br>Oto kontrol<br>Problem çözme<br>İşbirliği içinde çalışma                         | Aktivite istasyonları arasında dolaşarak belirli beceri üzerine dönüt verin. İşbirlikçi davranışlar için pozitif pekiştirme ekleyin. |
| Ejderhanın İni         | Sıçrama                       | OYUN ALANLARI                        | Spor salonunun çeşitli yerlerinde bir çok ejderha ini kurulur. Öğrenci, ejderha ininin üstünden sıçrar. Eğer öğrenci yeterince uzağa sıçrayamazsa, ejderha ateşi onu “yakar”.   | İnlerin sınırlarını çizmek için halatlar<br>İnlerdeki ejderhaların resimleri | Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol   | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.  |
| Paskalya Yumurtası Avı | Sekme                         | OYUN ALANLARI                        | Öğrenciler spor salonunda gizlenmiş topları, eşarpları veya plastik yumurtaları bulmaya çalışarak, salonda sekerek dolaşırlar. Tek seferde tek bir obje taşınabilir. Spor salonunun köşelerine, objeleri toplamak için kovalar yerleştirilir.   | Kovalar<br>Toplar<br>Eşarplar<br>Plastik yumurtalar                          | Yönelgelere uyma<br>İşbirliği içinde çalışma<br>Problem çözme  | Belirli beceri üzerine dönüt vermek için aktivitenin dışında kalın.  |
| Canavarları Besle      | Kayma                         | OYUN ALANLARI                        | Öğrenciler gruplara bölünür. İşbirliği yaparak, üzerinde toplar olan bir çarşafı tutarlar ve salonun karşı ucundaki kovaya topları sokmak, ya da “canavarları beslemek” için kayarak ilerlerler.  | Çarşaf<br>Kovalar<br>Toplar  | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Oto kontrol<br>İşbirliği içinde çalışma                    | Aktivitenin etrafında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.                                      |
| Uzaklara Uç Kuş        | Sekme                         | AKTİVİTE İSTASYONLARI                | Öğrenciler destek almadığı ayaklarına bir eşarp koyar ve eşarbi ayaklarında yukarı aşağı hareket ettirmek için yerlerinde sekerler. Öğrenciler aynıısını diğer ayakla tekrarlarlar.   | Eşarplar   | Yönelgelere uyma<br>Problem çözme  | Aktivitenin etrafında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.                                      |
| Kurbağalı Dere         | Yatay zıplama                 | AKTİVİTE İSTASYONLARI                | Öğrencilerin (kurbağaların) üç canı vardır. Kurbağa suya düşüp yılanlar tarafından yenmeden derenin karşısına geçmek zorundadır. Eğer kurbağa suya düşerse, bir can kaybeder. Üç canı da kaybedince kurbağa başka bir dereye geçer.   | Yer matları<br>Dereler için halatlar<br>Kayalar için çoklu noktalar          | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol<br>İşbirliği içinde çalışma | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.  |
| Gani Gani Galop        | Galop<br>Temel ritimler       | OYUN ALANLARI                        | Öğrenciler, genel alana yayılırlar. Öğretmen davulla bir ritim tutar. Öğrenciler ritim ve tempo değişikliklerine göre hareket ederler ve davul durduğunda dinlenirler.  | Davul  | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Oto kontrol<br>İşbirliği içinde çalışma<br>Problem çözme   | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.  |

| Oyun Adı          | LOOP İçeriği Program Amaçları    | Diyagram / Çevresel Düzen                | Aktivite Tanımı   | Malzeme  | Kişisel – Sosyal Kazanımlar  | Öğretmen Kontakı   |
|-------------------|----------------------------------|--|---|--|--|--|
| Çöp Tenekesi      | Yatay zıplama                    | AKTİVİTE İSTASYONLARI<br><br>(ÇİZİM)     | Öğrenci, asılı objeden en az 30 cm geride duran bir banka oturur ve bu objeye vurmaya çalışarak, bacaklarını ileri uzatarak ve yukarıya zıplayarak bu pozisyondan bir anda fırlar. Öğrenciler, bir çöp tenekesinin kapağı üstünde oturuyormuş ve çöpi ezmeye çalışıyormuş gibi hareket ederler. Bu aktivite, zıpladıklarında dizleri kilitlenen öğrenciler için zıplamaya çıkarken ve yere inişte bacakların bükülmesine odaklanır. | Banklar<br>İp<br>Toplar<br>Balonlar                    | Yönelgelere uyma<br>Problem çözme  | Aktivite istasyonları arasında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.                 |
| Seksek El Topu    | Hoplama                          | OYUN ALANLARI<br><br>(ÇİZİM)             | Öğrenciler spor salonunu baştan başa hoplayarak geçerler. Yanlarında kaleye doğru bir top taşırlar (salonda bir çok kale vardır). Öğrenciler topu atar atmaz, daha fazla top için kendi kutularına geri koşarlar. Kalenin yanındaki top kutusu, kalecinin kurtardığı toplarla doludur. Gol mesafesi, öğrencilerin beceri seviyelerine bağlıdır.   | Futbol topları<br>Kaleler                              | Yönelgelere uyma<br>İşbirliği içinde çalışma<br>Problem çözme                | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.                            |
| Hopla Ona         | Sekme                            | OYUN ALANLARI<br><br>(ÇİZİM)             | Öğrenciler tek ayakla sekerek, içinde çeşitli toplar ve eşarpların bulunduğu bir çembere ulaşmayı denerler. Ya sekerek topları elle bir kovaya taşırlar ya da ayaklarında bir eşarp taşıyarak kovaya doğru sekerler. Öğrenciler, her yeni top veya eşarp kullandıklarında sektikleri ayağı değiştirirler.   | Kovalar<br>Toplar<br>Eşarplar<br>Koniler               | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol     | Aktivite istasyonları arasında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.                 |
| Atların Yolculuğu | Galop                            | OYUN ALANLARI<br><br>(ÇİZİM)             | Öğrenciler yavaşça galopa başlarlar. Öğretmen “İzdiham” diye bağırır. Öğrenciler spor salonunun diğer ucuna (veya genel alanda dolanarak) daha hızlı galop yapmaya başlarlar. Atlar yiyecek ve su almak için etrafta dolaşırlar, çayırdaki nehirlerin üstünden atlarlar, sonra da öğretmen seslendiğinde kaçışarak dağılırlar.  | Nehirler için halatlar<br>Yiyecek ve su için çemberler | Yönelgelere uyma<br>Oto kontrol<br>İşbirliği içinde çalışma                  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin. “İzdiham” işaretini verin. |
| İnsan Alfabeti    | Anlatımsal / Yaratıcı hareketler | OYUN ALANLARI veya AKTİVİTE İSTASYONLARI | Öğrenciler ikili olarak ayrı kişisel alanlar bulurlar. Öğretmen harf kartını kaldırdığında, öğrenciler vücutlarıyla o harfi yaparlar.   | Harf işaret kartları                                   | Yönelgelere uyma<br>Oto kontrol<br>Problem çözme<br>İşbirliği içinde çalışma | Harf kartlarını kaldırın. Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.  |

| Oyun Adı            | LOOP İçeriği<br>Program Amaçları                      | Diyagram / Çevresel<br>Düzen | Aktivite Tanımı  | Malzeme   | Kişisel – Sosyal Kazanımlar  | Öğretmen Kontakları   |
|---------------------|---|------------------------------|--|---|--|---|
| Ormanda             | Temel ritimler<br>Anlatımsal /<br>Yaratıcı hareketler | OYUN ALANLARI                | Müzik çalın. Öğrenciler hayvanları taklit ederek, kişisel alanlarında hareket ederler.   | Müzik çalar<br>Hayvan seslerinin<br>olduğu müzik                  | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Problem çözme  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.   |
| Zıplayan Fasulyeler | Yatay zıplama   | AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI     | Genel alana rastgele bir çok nokta yerleştirilir. Öğrenciler bir noktadan diğerine zıplarlar. Dengeli iniş yapmaya odaklanarak, 5'e kadar sayma süresi içinde noktaya inip orada kalmaya çalışırlar. Her istasyonda beş veya daha az öğrenci bulunur.        | Çoklu noktalar  | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol                             | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.   |
| Topuklayın          | Galop   | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler galop boyunca, arkadaki ayaklarının baş parmağıyla öndekinin topuğuna dokunarak yavaş hareket ederler. Hareket, bir ayağın arkada kalmasını sağlamak için yavaş olmalıdır.  | Yok   | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Problem çözme  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.   |
| Sihirli Hareket     | Anlatımsal /<br>Yaratıcı hareketler                   | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler spor salonunun farklı yerlerine giderler ve sihirli bir şekilde öğretmenin söylediği taşıta dönüşürler.   | Eşarplar<br>Koniler<br>Eylem kartları<br>Oklar<br>Müzik           | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Problem çözme  | Taşıtların isimlerini söyleyin. Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.                           |
| İnişini İşaretle    | Yatay zıplama   | AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI     | Öğrenciler, üzerinde bantla işaretler yapılmış matların üzerine zıplarlar. Atlama ve ölçme pratiği yaparlar. Her biri kendi zıplama mesafesini ölçer.  | Şerit metre veya mezura<br>İşaretleme için bantlar<br>Yer matları | Otokontrol<br>İşbirliği içinde çalışma<br>Problem çözme  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.   |
| Maymunu Kovala      | Sekme<br>(hoplaya zıplaya<br>yürüme)                  | OYUN ALANLARI<br>İZİM)       | Öğrencilerin yarısının pantolonlarına, maymun kuyruğu gibi görünsün diye, atlama ipi sıkıştırırlar. Öğrenciler, öğretmen tarafından seçilen lokomotor hareketi yaparak, genel alanda dolanırlar. Amaç; maymun olmayanların maymunların kuyruğuna basmasıdır. | Atlama ipleri   | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol<br>İşbirliği içinde çalışma | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin. Pratiğini yapmak istediğiniz lokomotor hareketi söyleyin. |
| Engellerle Hoplama  | Hoplama   | OYUN ALANLARI                | Spor salonunda, öğrencilerin üzerine ve üzerinden atlayabilecekleri çeşitli engeller kurulur.  | Kağıt<br>Eşarplar<br>Baloncuklu naylon<br>Koniler<br>Halatlar     | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol                             | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.   |
| Kağıt İtenler       | Kayma   | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler spor salonunda kayarak, sıkıştırılarak top haline getirilmiş renkli kağıtları aynı renkteki kovanın içine itmeye çalışırlar.  | Kovalar<br>Renkli kağıt   | Yönelgelere uyma<br>İşbirliği içinde çalışma<br>Problem çözme  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.   |

| Oyun Adı              | LOOP İçeriği<br>Program Amaçları           | Diyagram / Çevresel<br>Düzen | Aktivite Tanımı   | Malzeme   | Kişisel – Sosyal Kazanımlar   | Öğretmen Teması  |
|-----------------------|--|------------------------------|---|---|---|--|
| Tilt Oyunu            | Sekme<br>(hoplaya zıplaya yürüme)          | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler, genel alanda sekerek dolaşırlar. Salona çeşitli malzemeler dağıtılır. Öğrenciler bunlara yaklaştıkça, sanki geri püskürtülmüş gibi aniden yönlerini değiştirirler.  | Sepetler<br>Koniler<br>Yer matları<br>Halkalar<br>Atlama ipleri<br>Banklar          | Yönelgelere uyma<br>Oto kontrol<br>Problem çözme<br>İşbirliği içinde çalışma                    | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir.                                  |
| Azgın Nehir           | Sıçrama                                    | AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI     | Öğrenciler, nehirlerin içindeki taşların üzerine sıçrayarak azgın bir nehri aşmaya çalışırlar. Nehirleri belirleyen ipler arasındaki çoklu noktalar taşları belirtir. Öğretmen, öğrencilerin nehre ne zaman gireceklerini işaret eder.  | Atlama ipleri<br>Çoklu noktalar<br>Davul  | Yönelgelere uyma<br>Oto kontrol<br>Problem çözme  | Öğrencilere ne zaman nehre gireceklerine dair işaret verir. Belirli beceri üzerine pozitif dönüt ve pozitif pekiştirme sağlar. |
| Yıldızlara Eriş       | Sıçrama                                    | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler genel alana girdikçe sıçrarlar ve sanki yıldızlara erişmeye çalışıyormuş gibi kollarını uzatırlar.   | Yok   | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Oto kontrol   | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir.                                  |
| Ritmik Yürüme         | Temel Ritimler                             | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler farklı müzik parçalarına göre sınıfta hareket ederler. Hareket ederken ritme göre el çırpırlar.  | Müzik parçaları<br>Müzik çalar  | Görevde süreklilik<br>Oto kontrol<br>Problem çözme  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir.                                  |
| Gönder Eşarabı Yukarı | Sekme<br>(hoplaya zıplaya yürüme)          | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler bir yandan sekerken, bir yandan da her bir elde birer tane eşarp veya yün yumağını havaya atıp yakalarlar. Kol pozisyonuna odaklanmak için; başlangıçta hız yavaş ve temkinli olmalıdır. Öğretmen davulla ritim yapmalı ve yavaş tempoyla başlamalıdır. Eşarplarla başlayın ve daha sonra tempo arttıktıkça yün yumaklara geçin. | Yün yumakları<br>Eşarplar<br>Davul  | Yönelgelere uyma<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol<br>İşbirliği içinde çalışma<br>Problem çözme | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir.<br>Davulla ritim yapın.          |
| Eşarp Hokkabazı       | Koşma<br>Sekme<br>(hoplaya zıplaya yürüme) | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler; eşarabı bir elle havaya atarken diğer elle yakalayarak kolları zıt şekilde hareket ettirmeye odaklanırlar. Öğrenciler yavaş hareket ederek başlarlar ve daha sonra tempoyu artırarak yürürler, koşarlar ve sekerler. Hareket hızlandıkça, eşarabı ağırlaştırın.   | Eşarplar<br>Eşarplara bağlı küçük yün yumaklar (ağırlık yapması için)<br>Yön okları | Yönelgelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Oto kontrol   | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir.                                  |
| Balık Sürüsü          | Temel ritimler<br>Basit halk dansı         | OYUN ALANLARI                | Sınıf, farklı renk önlükler giyen dört gruba ayrılır. Salonun dört bölümü renklerle işaretlenir. Öğretmen bir ritim verir. Öğrenciler birbirlerine değmeden ve temel dans adımlarıyla, öğretmenin söylediği renge doğru salonda ilerlerler. Ritim tutmak için öğretmenin bir davulu vardır.   | Önlükler<br>Renkli zemin bandı<br>Davul   | Oto kontrol<br>İşbirliği içinde çalışma<br>Problem çözme  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verir.<br>Davulla ritim tutun.          |

| Oyun Adı              | LOOP İçeriği<br>Program Amaçları                   | Diyagram / Çevresel<br>Düzen | Aktivite Tanımı  | Malzeme  | Kişisel – Sosyal Kazanımlar  | Öğretmen Teması   |
|-----------------------|--|------------------------------|--|--|--|---|
| Gölge                 | Koşma<br>Galop<br>Sekme<br>Kayma<br>Temel ritimler | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler, öğretmenin söylediği lokomotor beceriyi gerçekleştirirler. Hareket ederken, ritmi tutturmak için bir yandan el çırpırlar ve ritim ile tempoyu değiştirirler. Öğrenciler 3 veya 4lü gruplar halinde birbirlerini takip ederler. | Davul  | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Problem çözme  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt verin ve el çırpma ritmi ile temposunu değiştirin. |
| Renklerle Kayma Keyfi | Sekme<br>Kayma<br>Sıçrama                          | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler, bir parça almak için spor salonunun merkezine kayarak, sıçrayarak veya sekerek giderler ve onu kovaya bırakmak için geriye kayarak dönerler. Parçanın rengi ile kovanın rengi aynı olmalıdır.                                  | Kovalar<br>Fasulye keseleri<br>Toplar<br>Eşarplar<br>Işıklı çubuklar<br>Balonlar | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Oto kontrol<br>İşbirliği içinde çalışma<br>Problem çözme | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.             |
| Tuzla Buz             | Dikey zıplama                                      | AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI     | Öğrenciler, farklı yüksekliklerdeki halatlara bağlı yukarıda asılı duran objelerin altında dururlar. Öğrenciler zıplayarak objelere vururlar.  | İp<br>Plaj topları<br>Balonlar<br>Şişeler  | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik<br>Oto kontrol  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.             |
| Üstüne At Adımı       | Temel ritimler                                     | AKTİVİTE<br>İSTASYONLARI     | Öğrenciler, davulun veya müziğin ritmine uyarak, step tahtaları veya yer matlarının üstüne inip çıkarlar.  | Yer matları<br>Step tahtaları  | Yönergelere uyma<br>Görevde süreklilik   | Aktivite alanında dolaşarak pozitif pekiştirme ve beceri üzerine dönüt verin.                             |
| Çubuk Takibi          | Galop<br>Koşma<br>Sekme<br>Sıçrama                 | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler, düzensiz bir ritme göre ışıklı çubukları kullanarak ve hedeflenen hareket becerisiyle düz bir çizgide ilerlerler.  | Işıklı çubuklar (öğrenci başına 2 adet)<br>Zemin bandı (gerekliyse)              | Yönergelere uyma<br>Problem çözme  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.             |
| Vur ve Ez Sineği      | Sıçrama  | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler, genel alanda dolaşırlar ve sıçrayarak hayali sineklere vurup ezerler.  | Yok  | Yönergelere uyma<br>Oto kontrol  | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.             |
| Süpürgeciler          | Kayma  | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler, spor salonunda yan yana dizilirler. Salon toplar ve balonlarla doludur ve öğrenciler kayarak, bunları salonun diğer ucuna sürerler.  | Toplar<br>Balonlar   | Yönergelere uyma<br>Problem çözme<br>Malzemeye saygı<br>Oto kontrol                                | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.             |



| Oyun Adı      | LOOP İçeriği<br>Program Amaçları    | Diyagram / Çevresel<br>Düzen | Aktivite Tanımı  | Malzeme                                    | Kişisel – Sosyal Kazanımlar   | Öğretmen Teması  |
|---------------|-------------------------------------|------------------------------|--|--|---|--|
| Vur ve Çırp   | Galop                               | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler genel alanda galop yaparlar. Öndeki topuk yere vurdukça öğrenci el çırpır.  | Koniler<br>(Alanı planlamak<br>gerekliyse) | Görevde süreklilik<br><br>Oto kontrol<br><br>Problem çözme            | Aktivite alanında dolaşarak belirli beceri üzerine dönüt ile pozitif pekiştirme verin.                   |
| Dokun Ona     | Koşma<br><br>Galop<br><br>Sekme     | AKTİVİTE İSTASYONLARI        | Öğrenciler, kaldırıma geniş aralıklarla X'ler koyarlar. Partnerler, aralıkların olduğu yerlere çizgiler koyarlar ve kendi X'lerini yapmak üzere geri dönerler. Her boydan boya koştuklarında, partnerler bir öğrencinin kaç kere X'e değiştiğini sayar. Öğrenciler, aralıklarının genişliğinin ne kadar tutarlı kaldığını izlemeye çalışırlar. | Kaldırım tebeşiri                          | Yönergelere uyma<br><br>İşbirliği içinde çalışma<br><br>Problem çözme | Aktivite istasyonları arasında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin. |
| Twist (Dansı) | Anlatımsal /<br>Yaratıcı hareketler | OYUN ALANLARI                | Öğrenciler bir çember oluşturur. Müzik açılır ve öğrenciler 'twist' yaparak kalçalar, kollar ve bacakları hareket ettirirler.  | Müzik<br><br>Müzik çalar                   | Yönergelere uyma<br><br>Problem çözme                                 | Aktivitenin dışında dolaşarak performans üzerine dönüt ile belirli ve pozitif ipuçları verin.            |

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ETKİNLİKLERİ DERS PROGRAMI

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>1. HAFTA</b> | <p><b>Antrenörler, öğrencileri ile tanıştı. Tüm çocuklar adını, soyadını, yaşını...vb söyleyip, her biri birbirleri ile tokalaştı. Araştırmacı ve çocuklar balistik vücut bölümleri adlı oyunu oynadılar.</b></p> <p>Tüm öğrenciler ve araştırmacı saha ortasında toplanarak kısaca kurallar, araç – gereçler tanıtıldı.</p> <p>Tüm öğrenciler ısınma hareketlerini yaparak bütün grup lokomotor ve nesne kontrol becerileri gösterilerek hareketlere uygun oyun oynatıldı. Daha sonra rastgele gruplar seçildi. <b>Öntest motor beceri testi ölçümleri yapıldı.</b></p>  |
| <b>2. HAFTA</b> | <p><b>Etkinlik Adı:</b> Maymun Kovala – Canavarları Besle</p> <p><b>Yaş Grubu :</b> 9-12</p> <p><b>Kazanım ve Göstergeler</b></p> <p><b>LokoMotor ve Ritmik Gelişim</b></p> <p><b>Kazanımlar:</b> Yönergeleri takip, Amaca yönelik hareket, Mazemeleri koruma, Bireysel kontrol işbirliği</p> <p><b>Amaç:</b> Skip (Sekme) ve kayma hareketlerini yapabilme</p> <p><b>Süre:</b> 50 dk.</p> <p><b>Başlangıç Evresi:</b> Kas gruplarına yönelik esnetme, germe egzersizleri</p> <p><b>Esas Evre:</b> Öğrencilerin yarısında eşofmanlarının beline farklı kurdale vardır. Öğrenciler, Öğretmenin belirlediği lokomotor hareketler, belirlenen planda hareket eder. Kuyruğu olmayan öğrenciler olanların kuyruğuna basmaya çalışırlar. Yer değiştirilerek tekrar edilir.</p> <p><b>Bitiş Evresi:</b> Öğrenciler gruplara bölünür. İşbirliği yaparak, üzerinde toplar olan bir çarşafı tutarlar ve salonun karşı ucundaki kovaya topları sokmak, ya da “canavarları beslemek” için kayarak ilerlerler.</p> |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <p><b>3. HAFTA</b></p> | <p><b>Etkinlik Adı:</b> Engellerle Hoplama – Kurbağalı Dere</p> <p><b>Yaş Grubu :</b> 9-12</p> <p><b>Kazanım ve Göstergeler</b></p> <p><b>LokoMotor ve Ritmik Gelişim</b></p> <p><b>Kazanımlar:</b> Yönergeleri takip, Amaca yönelik hareket, Mazemeleri koruma, Bireysel kontrol işbirliği</p> <p><b>Amaç:</b> Hoplama – Yatay zıplama hareketlerini yapabilme</p> <p><b>Süre:</b> 50 dk.</p> <p><b>Başlangıç Evresi:</b> Kas gruplarına yönelik esnetme, germe egzersizleri</p> <p><b>Esas Evre:</b> Spor salonunda öğrencilerin üzerine ve üzerinden atlayabilecekleri çeşitli engeller koyarak çocukların düdük sesiyle başlamaları sağlanır.</p> <p><b>Bitiş Evresi:</b> Öğrencilerin (kurbağaların) üç canı vardır. Kurbağa suya düşüp yılanlar tarafından yenmeden derenin karşısına geçmek zorundadır. Eğer kurbağa suya düşerse, bir can kaybeder. Üç canı da kaybedince kurbağa başka bir dereye geçer.</p>  |
| <p><b>4. HAFTA</b></p> | <p><b>Etkinlik Adı:</b> Top Baskısı – Gani gani Galop</p> <p><b>Yaş Grubu :</b> 9-12</p> <p><b>Kazanım ve Göstergeler</b></p> <p><b>LokoMotor ve Ritmik Gelişim</b></p> <p><b>Kazanımlar:</b> Yönergeleri takip, Amaca yönelik hareket, Mazemeleri koruma, Bireysel kontrol işbirliği</p> <p><b>Amaç:</b> Koşma, Galop, Sekme hareketlerini yapabilme</p> <p><b>Süre:</b> 50 dk.</p> <p><b>Başlangıç Evresi:</b> Kas gruplarına yönelik esnetme, germe egzersizleri</p> <p><b>Esas Evre:</b> Her takımın savunacak bir kova topu bulunur. Oyunun amacı, topları rakip takımdan ele geçirmektir. Tek seferde sadece tek bir top taşınabilir. Kova koruyucusu olarak sadece iki kişiye izin verilir. Eğer bir öğrenci topu taşırken ebelenirse, topu geri vermelidir.</p> <p><b>Bitiş Evresi:</b> Öğrenciler, genel alana yayılırlar. Öğretmen davulla bir ritim tutar. Öğrenciler ritim ve tempo değişikliklerine göre hareket ederler ve davul durduğunda dinlenirler.</p> |

|                        |   |
|------------------------|---|
| <p><b>5. HAFTA</b></p> | <p><b>Etkinlik Adı:</b> Bunu Yakala - Taklitçi</p> <p><b>Yaş Grubu :</b> 9-12</p> <p><b>Kazanım ve Göstergeler</b></p> <p><b>LokoMotor ve Ritmik Gelişim</b></p> <p><b>Kazanımlar:</b> Yönergeleri takip, Amaca yönelik hareket, Mazemeleri koruma, Bireysel kontrol işbirliği</p> <p><b>Amaç:</b> Dikey zıplama hareketlerini yapabilme</p> <p><b>Süre:</b> 50 dk.</p> <p><b>Başlangıç Evresi:</b> Kas gruplarına yönelik esnetme, germe egzersizleri</p> <p><b>Esas Evre:</b> Öğrenciler partnerleriyle çalışırlar. Atıcı, topu yakalayanın başının üzerinden göndermek için çift-elle fırlatma yapar; yakalayıcı ise topu yakalamak veya vurarak geri göndermek için zıplar.</p> <p><b>Bitiş Evresi:</b> Spor salonunun çeşitli yerlerinde beş istasyon kurulur. Her istasyonda bir resim ve bir spor adı (yüzme, basketbol, gülle) bulunur. Öğrenciler her bir aktiviteyi taklit ederler.</p> |
| <p><b>6. HAFTA</b></p> | <p><b>Etkinlik Adı:</b> İleri-Geri – Balon Top</p> <p><b>Yaş Grubu :</b> 9-12</p> <p><b>Kazanım ve Göstergeler</b></p> <p><b>Nesne Kontrol Beceriler</b></p> <p><b>Kazanımlar:</b> Yönergeleri takip, Amaca yönelik hareket, Mazemeleri koruma, Bireysel kontrol işbirliği</p> <p><b>Amaç:</b> Elle alttan atış – Elle alttan vuruş</p> <p><b>Başlangıç Evresi:</b> Kas gruplarına yönelik esnetme, germe egzersizleri</p> <p><b>Esas Evre:</b> Öğrenciler fasulye keselerini birbirlerine çember hedefin altından atarlar. İki koni ve bunlara dayanan bir yarım çember hedef işlevi görür.</p> <p><b>Bitiş Evresi:</b> Öğrenciler balona vurarak, hedef olarak konulan bir kutunun içine atarlar. Hareketi yavaşlatmak için balon kullanılır. Vuruş adımını pekiştirin.</p>   |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <p><b>7. HAFTA</b></p> | <p><b>Etkinlik Adı:</b> Vücut Bölümleri Durakları – Yaratıklarla Zıplatma</p> <p><b>Yaş Grubu :</b> 9-12</p> <p><b>Kazanım ve Göstergeler</b></p> <p><b>Nesne Kontrol Beceriler</b></p> <p><b>Kazanımlar:</b> Yönergeleri takip, Amaca yönelik hareket, Mazemeleri koruma, Bireysel kontrol işbirliği</p> <p><b>Amaç:</b> Elle alttan yuvarlama, Top sürme, Top zıplatma hareketleri</p> <p><b>Başlangıç Evresi:</b> Kas grublarına yönelik esnetme, germe egzersizleri</p> <p><b>Esas Evre:</b> İki öğrenci birbirinin karşısında ayakta durur. Topu ileri geri yuvarlarlar ve durdurmak için farklı vücut bölümleri kullanırlar. Ayakla top sürme ve zıplatma ile tekrarlayın.</p> <p><b>Bitiş Evresi:</b> İşaret kartları spor salonunun zeminine dağıtılır ve bantlanır. Öğrenciler top sürerek etrafta hareket ederler. Öğretmenin işaretiyle, bir işaret kartının üzerinde dururlar ve hareket etmeleri için verilen bir sonraki işarete kadar buldukları yerde gereken elle (L veya R) top sürerler. Ayakla top sürme hareketiyle aktiviteyi tekrarlayın.</p>   |
| <p><b>8. HAFTA</b></p> | <p><b>Etkinlik Adı:</b> Tam İsabet – Sinek Ezmece</p> <p><b>Yaş Grubu :</b> 9-12</p> <p><b>Kazanım ve Göstergeler</b></p> <p><b>Nesne Kontrol Beceriler</b></p> <p><b>Kazanımlar:</b> Yönergeleri takip, Amaca yönelik hareket, Mazemeleri koruma, Bireysel kontrol işbirliği</p> <p><b>Amaç:</b> Sabit topa ayakla vurma, hareketli topa ayakla vurma, el önü vuruş hareketleri yapabilme</p> <p><b>Başlangıç Evresi:</b> Kas grublarına yönelik esnetme, germe egzersizleri</p> <p><b>Esas Evre:</b> Öğrenciler spor salonunun çevresinde daire oluşturacak şekilde ayakta dururlar. Her biri bir Nerf topu ile oyuna başlar. Spor salonunun ortasında bir Cage topu bulunur. Öğrenciler bu Cage topunu ( büyük şişme top) hedef alarak kendi toplarına ayakla vururlar ve onu, zemine yapıştırılmış bantlarla belirtilen çizgilerin dışına çıkarmaya çalışırlar. Her aşılın çizgi, sınıfa puan kazandırır. Aktivite sürelidir ve öğrenciler verilen süre içerisinde kendi puanlarını aşmaya çalışırlar. Öğrenciler topu geri alırlar ve yuvarlanan bir topa ayakla vururlar.</p> <p><b>Bitiş Evresi:</b> Öğrenciler bir eşarbi havaya fırlatıp, elleriyle ona vurarak genel alanda hareket ederler. Bir sineği kovaladıklarını ve ona vurduklarını hayal ederler.</p> |

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>9. HAFTA</b>  | <p><b>Etkinlik Adı:</b> Kelebeği Yakala - Paraşüt</p> <p><b>Yaş Grubu :</b> 9-12</p> <p><b>Kazanım ve Göstergeler</b></p> <p><b>Nesne Kontrol Beceriler</b></p> <p><b>Kazanımlar:</b> Yönergeleri takip, Amaca yönelik hareket, Mazemeleri koruma, Bireysel kontrol işbirliği</p> <p><b>Amaç:</b> Elle üstten atış, Elle alttan yuvarlama</p> <p><b>Başlangıç Evresi:</b> Kas gruplarına yönelik esnetme, germe egzersizleri</p> <p><b>Esas Evre:</b> Öğrenciler sırayla birbirlerine elle üstten eşarp atarlar. Yakalayıcı olan öğrenci eşarbi bir ağ veya raketle yakalar.</p> <p><b>Bitiş Evresi:</b> Öğrenciler paraşütü tutarlar. Birkaç gruba ayrılırlar (1, 2, 3, vb.). 2. ve 3. Takımlar paraşütü indiriyor ve kaldırırken, 1. Takımdan iki kişi paraşütün altından topları ileri ve geri yuvarlarlar. Her bir çift, verilen sürede kendilerine kaç adet yuvarlanan top geldiğinin skorunu tutar.</p> |
| <b>10. HAFTA</b> | <p><b>Sontest motor beceri ölçümleri yapıldı.</b></p>   |

## Kişisel Bilgi Formu

**Sayın katılımcı:** Bu “Kişisel Bilgi Formu” ve ekteki sorular, yapılacak olan bir araştırmaya veri toplamak amacıyla düzenlenmiştir. Çalışmaya katılım tamamen isteğe bağlıdır. Sorulara içtenlikle yanıt vermeniz çalışma sonucunun geçerliliği bakımından çok önemlidir. Bu çalışmada kullanılacak bilgilerin size ait olduğu sadece araştırmacılar tarafından bilinecek, çalışma içerisinde kimliğiniz tamamen gizli tutulacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

### COCUĞA AİT KİŞİSEL BİLGİLER

#### **1. Cinsiyetiniz**

- 1) Kadın      2) Erkek

#### **2. Yaşınız**

- 1) 9      2) 10      3) 11      4) 12

#### **3. Eğitim Durumunuz**

- 1) Okur – Yazar      2) İlköğretim      3) Diğer

#### **4. Engelinizin gerekçesi nedir?**

- 1) Doğuştan      2) Tıbbi Hata      3) Trafik Kazası      4) Ev Kazası      5) Spor Kazası

- 6) Diğer, Belirtiniz...

#### **5. Engel dereceniz**

- 1) Hafif Düzey ZE      2) Orta Düzey ZE      3) Ağır Düzey ZE

#### **6. Ne kadar süredir engellisiniz?**

- 1) Doğuştan      2) 0–2 yıl      3) 3–5 yıl      4) 6–8 yıl      5) 9 yıl ve üzeri

#### **7. Engel durumunuz sizi başkasına bağımlı kılıyor mu?**

- 1) Evet      2) Hayır

#### **8. Spor yapıyor musunuz?**

- 1) Evet      2) Hayır

#### **9. Ne kadar sıklıkla spor yapıyorsunuz?**

- 1) Hiç yapmıyorum      2) Yılda 1–2 kez      3) 6 ayda 1–2 kez      4) 3 ayda 1–2 kez

- 5) ayda 1–2 kez      6) Haftada 1–2 kez      7) Günde 1–2 kez

## AİLE AİT BİLGİLERİ

### 1. Cinsiyetiniz

- 1) Kadın 2) Erkek

### 2. Kaç yaşındasınız

- 1) 25 – 30 2) 30 – 35 3) 35 – 40 4) 40 ve üstü

### 3. Eğitim durumunuz.

- 1) Okur -Yazar 2) İlköğretim 3) Ortaöğretim (Lise) 4) Üniversite 5) Diğer

### 4. Kendinize gelir getirmek için çalıştığınız bir işiniz var mı?

- 1) Evet 2) Hayır 3) Öğrenciyim 4) Diğer(belirtiniz).....

### 5. Aylık ortalama geliriniz kaç TL dir.

- 1) 1300 – 2000 2) 2000 – 2500 3) 2500 – 3000 4) 3000 ve üstü

### 6. Gelir düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz?

- 1) Kötü 2) Orta 3) İyi 4) Çok iyi

### 7. Nerede ikamet ediyorsunuz?

- 1) Köy 2) Kasaba 3) İlçe 4) Şehir 5) Büyükşehir

### 8. Spor yapıyor musunuz?

- 1) Evet düzenli olarak 2) Arada bir 3) Hayır

### 9. Hangi mekânlarda spor yapıyorsunuz?(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- 1) Kapalı alanlarda 2) Açık alanlarda 3) Stadyumlarda 4) Diğer(belirtiniz).....

### 10. Sinema veya tiyatroya ne sıklıkta gidersiniz

- 1) Haftada bir 2) İki haftada bir 3) Arada bir 4) Yılda birkaç defa 5) Hiç

### 11. Herhangi bir sosyal kulüp veya derneğe üye misiniz?

- 1) Kulübe üyeyim 2) Derneğe üyeyim 3) Herhangi bir kulüp veya derneğe üye değilim.



**ÖZEL GEREKSİNİMLİ BİREYLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
ETKİNLİKLERİNİN MOTOR BECERİ GELİŞİMİNE ETKİSİNE YÖNELİK  
ARAŞTIRMACI TARAFINDAN HAZIRLANAN 10 HAFTALIK EĞİTİM  
PROGRAMINA YÖNELİK UZMAN GÖRÜŞLERİ FORMU**

Bu çalışma; İstanbul ili Maltepe ilçesinde bulunan Avrasya Engelliler Spor Klübü ve Celal Avşar İlköğretim Okuluna devam eden 9-12 yaş hafif düzey zihinsel engelli bireylere yönelik deney grubuna uygulanacak ekteki eğitim programına yönelik uzman görüşü.

Değerli Uzman, ekteki programı inceleyerek aşağıdaki şıklardan birini işaretlemeniz uygun olacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1-Eğitim programı içerik bakımından,

Uygundur(...)      Uygun ama Yeterli Değildir(...)      Uygun Değildir(...)

2-Eğitim programı amaca uygundur.

Uygundur(...)      Uygun ama Yeterli Değildir(...)      Uygun Değildir(...)

3-Araştırma grubun özelliklerine uygundur.

Uygundur(...)      Uygun ama Yeterli Değildir(...)      Uygun Değildir(...)

4-Araştırma metni objektiftir.

Uygundur(...)      Uygun ama Yeterli Değildir(...)      Uygun Değildir(...)

5-Ön görülen zaman içerisinde uygulanabilecek niteliktedir.

Uygundur(...)      Uygun ama Yeterli Değildir(...)      Uygun Değildir(...)

6-Anlaşılır bir dil ile yazılmıştır.

Uygundur(...)      Uygun ama Yeterli Değildir(...)      Uygun Değildir(...)

7-Ön görülen sürede uygulanabilecek niteliktedir.

Diğer Görüşler

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Uzmanının Adı –Soyadı

Tarih-imza

## ÖZGEÇMİŞ

|                   |                        |                     |             |
|-------------------|------------------------|---------------------|-------------|
| <b>Adı</b>        | NAZAN                  | <b>Soyadı</b>       | IZGAR       |
| <b>Doğum Yeri</b> | KARAMAN                | <b>Doğum Tarihi</b> | 14/09/1977  |
| <b>Uyruğu</b>     | T.C                    | <b>TC Kimlik No</b> | 59758491356 |
| <b>E-mail</b>     | nazan.izgarhotmail.com | <b>Tel</b>          | 5386588280  |

### Eğitim Düzeyi

|                         | Mezun Olduğu Kurumun Adı       | Mezuniyet Yılı |
|-------------------------|--------------------------------|----------------|
| <b>Doktora/Uzmanlık</b> |                                |                |
| <b>Yüksek Lisans</b>    | Necmettin Erbakan Üniversitesi | 2013           |
| <b>Lisans</b>           | Ege Üniversitesi               | 2006           |
| <b>Lise</b>             | Meram Ticaret Meslek Lisesi    | 1996           |

### İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

| Görevi                | Kurum                   | Süre (Yıl - Yıl) |
|-----------------------|-------------------------|------------------|
| Özel Eğitim Öğretmeni | Özel Referans Reh. Mrk. | Devam ediyorum   |
|                       |                         | -                |
|                       |                         | -                |

| Yabancı Dilleri | Okuduğunu Anlama* | Konuşma* | Yazma* |
|-----------------|-------------------|----------|--------|
| İngilizce       | Orta              | Orta     | Orta   |
|                 |                   |          |        |

### Yabancı Dil Sınav Notu #

| KPDS | ÜDS | IELTS | TOEFL IBT | TOEFL PBT | TOEFL CBT | FCE | CAE | CPE |
|------|-----|-------|-----------|-----------|-----------|-----|-----|-----|
|      |     |       |           |           |           |     |     |     |

|                      | Sayısal | Eşit Ağırlık | Sözel |
|----------------------|---------|--------------|-------|
| <b>ALES Puanı</b>    | 55      | 65           | 68    |
| <b>(Diğer) Puanı</b> |         |              |       |

### Bilgisayar Bilgisi

| Program       | Kullanma becerisi |
|---------------|-------------------|
| World, Excell | iyi               |

\*Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin